

Vivre en philosophe : Exercices spirituels antiques et contemporains

Maël Goarzin, Philippe Hoffmann, Xavier Pavie

▶ **To cite this version:**

Maël Goarzin, Philippe Hoffmann, Xavier Pavie. Vivre en philosophe : Exercices spirituels antiques et contemporains. 2020. hal-03020164

HAL Id: hal-03020164
https://essec.hal.science/hal-03020164

Preprint submitted on 23 Nov 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

ESSEC BUSINESS SCHOOL

The pioneering spirit

VIVRE EN PHILOSOPHE

Exercices spirituels antiques et contemporains

Maël Goarzin, Philippe Hoffmann er Xavier Pavie

ESSEC RESEARCH CENTER

WORKING PAPER 2010

NOVEMBRE 19, 2020

VIVRE EN PHILOSOPHE

Exercices spirituels antiques et contemporains

Entretiens avec Philippe Hoffmann et Xavier Pavie
par Maël Goarzin

Apprendre à lire, apprendre à vivre : la lecture comme exercice spirituel

Introduction par Maël GOARZIN

> Chaque époque doit reprendre cette tâche, apprendre à lire et à relire ces « vieilles vérités ». Nous passons notre temps à « lire », c'est-à-dire à faire des exégèses, et même des exégèses d'exégèses (…), nous passons notre vie à « lire », mais nous ne savons plus lire, c'est-à-dire nous arrêter, nous libérer de nos soucis, revenir à nous-mêmes, laisser de côté nos recherches de subtilité et d'originalité, méditer calmement, ruminer, laisser les textes nous parler. C'est un exercice spirituel, un des plus difficiles[1].
>
> Pierre Hadot

[1] Pierre Hadot, « Exercices spirituels », dans *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Editions Albin Michel, 2002, p. 73-74.

Inlassablement, les générations se succèdent et font retour à l'Antiquité : Platon, Aristote, Epicure, Epictète, Plotin, pour ne citer qu'eux, sont lus et relus, édités, traduits, commentés à l'Université comme en dehors, aujourd'hui comme hier et certainement demain. Pierre Hadot a raison : « nous passons notre temps à lire », et pour certains d'entre nous, à lire les Anciens. Mais dans quel but ? Pourquoi et comment lire les philosophes du passé ? Que peut nous apporter, à l'heure actuelle, la lecture du *Banquet* de Platon, des *Lettres à Lucilius* de Sénèque ou des *Pensées* de Marc Aurèle ? Quel est l'intérêt de lire les Anciens ?

La philosophie comme manière de vivre

Dans l'Antiquité comme aujourd'hui, le philosophe est souvent représenté comme un intellectuel totalement absorbé dans ses réflexions – ou ses livres –, et le plus souvent détaché des réalités concrètes de la vie ordinaire. Ainsi, dans le *Théétète* de Platon, Socrate évoque la figure de Thalès qui, « occupé à mesurer le cours des astres, (…) et regardant en l'air, était tombé dans un puits »[2]. Une servante thrace, présente à ce moment-là, ne manqua pas de se moquer du philosophe qui, « dans son ardeur à savoir ce qu'il y a dans le ciel, (…) ignorait ce qu'il y avait devant lui[3]. » Et cette situation ridicule, aux dires de Socrate, ne concerne pas seulement Thalès, mais « tous ceux qui passent leur vie dans la quête du savoir »[4]. Le philosophe, en effet, parce qu'il s'intéresse davantage aux discours théoriques et aux réalités intelligibles, semble totalement démuni face aux difficultés pratiques du quotidien : « quand, dans un tribunal ou ailleurs, où que ce soit, il est forcé de discuter de ce qui est à ses pieds ou devant ses yeux, il provoque le rire, (…) car toute difficulté est un puits où il tombe, du fait de son inexpérience »[5]. Aristote, à travers une autre anecdote, présente Thalès sous un meilleur jour, rappelant l'utilité pratique, pour le philosophe, de contempler les étoiles :

> Comme on lui faisait des reproches de sa pauvreté, qu'on regardait comme une preuve de l'inutilité de la philosophie, l'histoire raconte qu'à l'aide d'observations astronomiques et, l'hiver durant encore, il avait prévu une abondante récolte d'olives. Disposant d'une petite somme d'argent, il avait alors versé des arrhes pour utiliser tous les pressoirs à huile de Milet et de Chio, dont la location lui fut consentie à bas prix, personne ne se portant enchérisseur. Quand le moment favorable fut arrivé, il se produisit une demande soudaine et massive de nombreux

[2] Platon, *Théétète*, 174a, trad. Michel Narcy, dans Platon, *Œuvres complètes*, dir. Luc Brisson, Paris, Editions Flammarion, 2008, p. 1931.
[3] *Ibid*.
[4] *Ibid*.
[5] *Ibid.*, 174c.

> pressoirs, et il les sous-loua aux conditions qu'il voulut. Ayant ainsi amassé une somme considérable, il prouva par là qu'il est facile aux philosophes de s'enrichir quand ils le veulent, bien que ce ne soit pas l'objet de leur ambition[6].

Au-delà des apparences, Thalès n'est pas seulement absorbé par ses pensées et inattentif au monde qui l'entoure, car il met ici à profit sa connaissance du ciel pour des considérations tout à fait pratiques. Certes, le profit ne correspond pas au but de la philosophie, mais par cet événement, Thalès montre que le philosophe ne s'en tient pas qu'aux discours et que la philosophie peut avoir une utilité pratique.

Conscient de cette critique possible et récurrente de la philosophie comme discours théorique et dogmatique, en particulier lorsque celle-ci est coupée de la vie réelle et de toute mise en pratique, Epictète, philosophe stoïcien de l'époque impériale, met ses élèves en garde contre la tentation, toujours actuelle, de se contenter d'un beau discours, de principes bien démontrés et de préceptes fondés en raison. Le philosophe, pour échapper au ridicule ou, plus simplement, à la critique des non-philosophes, doit donc être capable de mettre en pratique les doctrines transmises à travers la lecture des Anciens :

> Mettre en pratique les préceptes qui m'ont été enseignés. Voilà seulement ce dont on peut être fier. Mais si c'est l'explication elle-même que j'admire, que suis-je devenu d'autre, finalement, qu'un grammairien au lieu d'un philosophe, avec la seule différence que j'explique Chrysippe au lieu d'Homère[7] ?

L'activité philosophique, pour Epictète, est avant tout une mise en pratique des principes stoïciens. Certes, pour mettre en pratique ces principes, il est nécessaire de les comprendre, et cela peut passer par une explication des textes fondateurs du stoïcisme, et plus particulièrement ceux de Chrysippe, mentionnés ici par Epictète. Mais la finalité de cette explication de texte, la finalité de ce discours théorique établissant un certain nombre de principes, c'est l'action. L'essentiel, pour le philosophe stoïcien, c'est la pratique, et non le discours : « le lieu qui est le premier et le plus nécessaire en philosophie est celui de l'application des principes »[8]. En ce sens, on peut dire que la philosophie, pour Epictète comme pour Marc Aurèle, est avant tout un

---

[6] Aristote, *La politique*, I, 11, 1259a, trad. Jules Tricot, Paris, Vrin, 1995, p. 69-70.
[7] Arrien, *Manuel d'Epictète*, 49, trad. Pierre Hadot, Paris, LGF, 2000.
[8] *Ibid*., 52.

mode de vie, une pratique, et que le discours philosophique prend tout son sens lorsqu'il s'insère dans ce mode de vie. Philosopher, comme le souligne à de nombreuses reprises Epictète, ce n'est pas seulement lire et parler de philosophie, ce que le philosophe ne fait qu'à certaines occasions, mais vivre sa philosophie, ce qu'il doit faire en permanence :

> Ne te donne jamais le nom de philosophe et ne bavarde pas beaucoup, en présence de non-philosophes, sur les principes théoriques, mais pratique ce qui est prescrit par ces principes, de même que, dans un repas, tu ne tiens pas de discours sur la manière dont il faut manger, mais tu manges comme il faut manger[9].

Très clairement exprimées par Epictète, cette nécessité de la pratique et cette insuffisance du discours théorique pour celui qui souhaite vivre en philosophe se retrouvent également dans les autres courants de pensée de l'Antiquité grecque et romaine. En effet, dans le cadre généralement scolaire de la philosophie antique – que l'on pense à l'Académie platonicienne, au Lycée fondé par Aristote, au Portique fondé par Zénon, au Jardin d'Epicure ou encore aux écoles néoplatoniciennes de Rome, Athènes et Alexandrie –, les philosophes antiques proposent le plus souvent à leurs élèves un mode de vie à suivre, au-delà du seul discours théorique[10]. Comme l'a montré Pierre Hadot dans ses différentes études sur la philosophie antique comme manière de vivre, « chaque école représentera donc une forme de vie, spécifiée par un idéal de sagesse[11] ». Philosopher, dans l'Antiquité, c'est choisir une école, pratiquer le mode de vie proposé par cette école, et non seulement connaître, comprendre et accepter les dogmes de cette école. C'est donc aussi un savoir-vivre et non seulement un savoir théorique que les philosophes antiques transmettent à leurs élèves, et ce qui est demandé aux élèves en retour, c'est un choix, un choix qui engage toute leur vie et tout leur être :

> Tu ne peux plus lire ! mais tu peux empêcher les excès ; tu peux surmonter les plaisirs et les peines ; tu peux te mettre au-dessus de la vaine gloire ; tu peux être sans colère contre les insensibles et les ingrats, et, plus encore, les protéger[12].

---

[9] *Ibid*., 46. Voir aussi Epictète, *Entretiens*, IV, 4.
[10] P. Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, Paris, Gallimard, 1995, en particulier p. 91-264 ; P. Hadot, *Eloge de la philosophie antique*, Paris, Editions Allia, 1998 ; P. Hadot, « La philosophie comme manière de vivre », dans P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, *op. cit*., p. 289-304 ; P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I. Davidson*, Paris, Editions Albin Michel, 2001, p. 159-191.
[11] P. Hadot, *Eloge de la philosophie antique*, *op. cit*., p. 34.
[12] Marc Aurèle, *Pensées*, VIII, 8, trad. Emile Bréhier, dans *Les stoïciens*, éd. P.-M. Schuhl, Paris, Gallimard, 1962, p. 1139-1247.

> L'un est sans tunique, et il philosophe ; un autre sans livre, et il philosophe ; un autre à demi nu, et il philosophe. « Je n'ai pas de pain, dit-il, et je reste fidèle à la raison. » Et moi qui peux me nourrir de science, je ne lui reste pas fidèle[13] !

Marc Aurèle, empereur et philosophe stoïcien, prend ici comme modèle ceux qui, dans toutes les circonstances de la vie, conservent une activité philosophique. Privés de livres et de l'accès au discours philosophique, ils n'arrêtent pas pour autant de vivre en philosophes. On peut dès lors distinguer, à la suite de Pierre Hadot, la philosophie comme pratique (*praxis*) et le discours philosophique (*theôria*), qui, quoique liés, sont de nature hétérogène[14]. D'un côté, le discours philosophique présente certaines doctrines, met en place toute une série de concepts, et expose ainsi les différents principes éthiques, physiques, logiques, ou métaphysiques, propres à chaque école. Et d'un autre côté, la philosophie comme mode de vie propose une certaine pratique de la vie quotidienne, certains actes, certaines attitudes, certains exercices. Mais au-delà de cette distinction théorie-pratique (*theôria-praxis*), il y a une implication mutuelle du discours philosophique et du mode de vie proposé, le discours philosophique venant justifier, renforcer ou modifier le mode de vie choisi, et le choix de vie venant déterminer le discours. Si le discours théorique est nécessaire, la connaissance théorique des doctrines philosophiques d'une école n'est pas suffisante, et doit mener à la pratique pour trouver sa raison d'être. Et en effet, historiquement, c'est d'abord un mode de vie que proposent les écoles philosophiques de l'Antiquité et que choisissent les apprentis philosophes[15]. Il ne suffit pas de savoir ce qu'est une démonstration, une conséquence logique, une contradiction, le vrai ou le faux. Ce qui compte, c'est d'appliquer ces principes, ces connaissances, dans la vie quotidienne. L'essentiel, pour reprendre l'exemple proposé par le *Manuel d'Epictète*, ce n'est pas de démontrer qu'il ne faut pas mentir, mais c'est ne pas mentir[16].

---

[13] *Ibid*., IV, 30.
[14] Sur la relation entre discours et mode de vie philosophique, voir P. Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, *op. cit*., p. 265-275 ; P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre*, *op. cit*., p. 91-103.
[15] P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre*, *op. cit*., p. 167-168 ; P. Hadot, « L'histoire de la pensée hellénistique et romaine. Leçon inaugurale faite au Collège de France le vendredi 18 février 1983 », dans P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, *op. cit*., p. 266-270 ; P. Hadot, « Les différents modèles de bonheur antiques », dans P. Hadot, *Discours et mode de vie philosophique*, Paris, Les Belles Lettres, 2014, p. 95-105.
[16] Arrien, *op. cit.*, 52.

Discours, mode de vie et exercices spirituels antiques

Cette distinction entre théorie et pratique, et la nécessité, pour le philosophe, de ne pas s'en tenir à la théorie, traversent les siècles. Que ce soit pour les Anciens ou les Modernes, pour Aristote, Epicure, Epictète, Montaigne, Descartes, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau[17] ou, plus récemment, Michel Foucault et Pierre Hadot, cette distinction entre discours et mode de vie philosophique va de pair avec une certaine critique de la philosophie conçue essentiellement comme activité théorique, systématique ou dogmatique. Mais cette insistance sur la nécessaire mise en pratique de la philosophie ne laisse pas pour autant de côté le discours philosophique, l'acquisition d'un certain savoir, ou l'exégèse des textes fondateurs de la philosophie. Dans ses cours, Epictète lit et explique Chrysippe[18], Thoreau n'a jamais cessé de lire les Anciens[19], y compris lorsqu'il décide de se couper du monde civilisé, et tout au long de sa carrière, Pierre Hadot a toujours eu à cœur de lire, traduire et commenter les philosophes antiques, que ce soit Marius Victorinus, Plotin, Epictète ou Marc Aurèle. Pour chacun d'eux, le discours philosophique, et la lecture des Anciens en particulier, s'intègre dans une pratique concrète de la vie philosophique : pour l'enseignant, ce sera un moyen de transmettre et de convertir ses élèves au mode de vie philosophique ; pour l'étudiant, un moyen de progresser dans la pratique des vertus par la répétition des principes fondamentaux de l'école ; et dans tous les cas, un moyen de justifier et de soutenir pour soi-même et pour les autres son choix de vie philosophique.

Les différentes écoles philosophiques de l'Antiquité proposent donc non seulement un discours théorique sur l'homme et le monde qui l'entoure, mais elles proposent aussi un mode de vie philosophique dans lequel ce discours prend place. Dans ce cadre, le discours philosophique fait partie intégrante de l'activité du philosophe et peut être considéré comme l'une des formes de l'exercice du mode de vie philosophique[20]. Plus encore, par sa fonction formatrice, psychagogique et thérapeutique, le discours philosophique peut être considéré comme un véritable « exercice spirituel », c'est-à-dire, selon la définition donnée par Pierre Hadot, « une

---

[17] En 1854, Henry David Thoreau reprend dans son ouvrage *Walden* la distinction antique entre discours et mode de vie philosophique pour formuler sa critique de la philosophie universitaire : « Il y a de nos jours des professeurs de philosophie, mais pas de philosophes ». Sur cette distinction, et l'équivalent académique de cette distinction stoïcienne, voir P. Hadot, « Il y a de nos jours des professeurs de philosophie, mais pas de philosophes », dans P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, *op. cit*., p. 333-342.

[18] Epictète, *Entretiens*, II, 14.

[19] Henry David Thoreau, *Walden ou La vie dans les bois* [*Walden or Life in the Woods*]. Dans ce livre, les références implicites à la philosophie grecque sont nombreuses, ce qui montre une excellente connaissance des philosophes antiques.

[20] Sur la dimension existentielle du discours philosophique, voir P. Hadot, « Le discours philosophique comme exercice spirituel », dans P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre*, *op. cit*., p. 143-157.

pratique susceptible de provoquer une transformation d'ordre existentiel et moral dans le sujet qui la pratique »[21]. Le choix de vie philosophique implique en effet, de la part du philosophe, un certain effort, un entraînement, qui a pour but de changer sa manière de vivre, adopter de nouvelles habitudes, et se transformer lui-même. C'est à cette fin qu'apparait, dans les écoles antiques, la nécessité de l'exercice (*askesis*). Parce que le choix de vie philosophique implique un changement de mode de vie, et parce que ce changement dans la manière de vivre et de penser du philosophe n'est pas immédiat, parce qu'il ne se fait pas du jour au lendemain, mais à travers un effort continu et répété, la pratique des exercices va jouer un rôle crucial.

L'expression « exercices spirituels »[22], dont il est très souvent question dans les entretiens avec Philippe Hoffmann et Xavier Pavie, n'est pas d'origine antique. Pierre Hadot, qui a justifié ce choix à plusieurs reprises[23], l'utilise pour désigner une réalité antique que Michel Foucault, dans le cadre de ses recherches sur le souci de soi au début des années 1980, désignera par l'expression « pratiques de soi » et « techniques de soi »[24]. Ces trois expressions, en dépit de leur caractère anachronique, reflètent un aspect important du discours et du mode de vie philosophique des Anciens. Traduits par « entraînement » et « exercice », les termes grecs *gumnasion* et *askesis* expriment en effet cette dimension pratique et répétitive du travail sur soi impliqué par le mode de vie philosophique et réalisé à travers la pratique des exercices spirituels. Appliqués au soin du corps, l'entraînement et l'exercice seront physiques. Appliqués au soin de l'âme ou de l'esprit, ils seront cognitifs, éthiques, ou encore mystiques. Pour Pierre Hadot, l'adjectif « spirituels » permet, en l'absence d'un terme plus adéquat, d'exprimer au mieux l'étendue des pratiques en question. Prenant en compte la totalité de l'être, le mode de vie philosophique et les exercices spirituels liés à ce mode de vie touchent les différentes dimensions de l'existence humaine : corporelle, morale, intellectuelle, contemplative et religieuse ou mystique.

Sans abandonner la dimension intellectuelle de l'activité philosophique, qui implique un travail théorique sur les notions, les concepts et les savoirs, la philosophie comme manière de vivre, associée à la pratique des exercices spirituels, implique une dimension existentielle qui dépasse

---

[21] P. Hadot, « L'enseignement des antiques, l'enseignement des modernes. Entretien entre P. Hadot et A. Davidson », dans *Pierre Hadot, l'enseignement des antiques, l'enseignement des modernes*, éd. A. I. Davidson et F. Worms, Paris, Editions Rue d'Ulm/Presses de l'Ecole Normale Supérieure, 2010, p. 28.

[22] P. Hadot, « Exercices spirituels », *art. cit*., p. 19-74 ; P. Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, *op. cit*., p. 276-333.

[23] P. Hadot, « Exercices spirituels », *art. cit*., p. 20-21 ; P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre*, *op. cit.*, p. 150-152.

[24] M. Foucault, « La culture de soi », dans *Histoire de la sexualité, tome III. Le souci de soi*, chapitre III, Paris, Gallimard, 1994, p. 55-94 ; M. Foucault, *L'herméneutique du sujet. Cours au collège de France 1981-1982*, Paris, Gallimard, 2001.

la réflexion éthique et la simple définition d'une bonne conduite[25] : « la manière de vivre philosophique, c'est tout simplement le comportement du philosophe dans la vie quotidienne »[26]. Philosopher, de ce point de vue, et pour reprendre la formule de Pierre Hadot, c'est d'abord et avant tout « apprendre à vivre »[27].

La dimension existentielle du discours philosophique

S'il est réducteur de considérer l'ensemble de la philosophie antique comme une manière de vivre, occultant de ce fait la dimension purement intellectuelle de certaines doctrines, notamment dans l'aristotélisme[28], il est néanmoins possible et bien souvent nécessaire, pour comprendre la finalité du discours philosophique, de replacer celui-ci dans la dimension existentielle que nous venons de décrire : « dans cette perspective, on peut le définir comme un exercice spirituel, c'est-à-dire comme une pratique destinée à opérer un changement radical de l'être »[29]. Etroitement lié au mode de vie philosophique, le discours justifie, motive et influence le choix de vie philosophique[30]. Ainsi, les différentes formes du discours philosophique (dialogues, traités, maximes, lettres, résumés, biographies) peuvent être considérées comme autant de moyens pour se changer soi-même et changer les autres. Le discours biographique, par exemple, très présent dans les écoles néoplatoniciennes de l'Antiquité tardive, offre au lecteur, par le récit d'une vie exemplaire, un modèle de conduite à imiter dans sa propre vie. Le discours philosophique est alors utilisé par le biographe pour son efficacité psychagogique. Destinée à produire un certain effet dans l'âme du lecteur, la lecture du texte biographique a pour objectif de convertir le lecteur au mode de vie philosophique, et de le pousser à suivre l'exemple qui lui est présenté[31].

Mais la biographie n'est pas le seul discours pouvant être considéré, par l'auteur comme par le lecteur, comme un exercice spirituel : dans les *Sentences*, véritables *Points de départ vers les intelligibles*, Porphyre reprend de manière systématique et progressive la doctrine élaborée par

---

[25] P. Hadot, « La philosophie antique : une éthique ou une pratique ? », dans P. Hadot, *Discours et mode de vie philosophique*, *op. cit*., p. 155-176.
[26] P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre*, *op. cit.*, p. 159.
[27] P. Hadot, « Exercices spirituels », *art. cit*., p. 22-38.
[28] Ph. Hoffmann, « La philosophie antique, une philosophie de la manière de vivre ? », dans *La Philosophie comme manière de vivre, avec Pierre Hadot*. *Textes du colloque du 25 mai 2013*, Agence Nationale pour les Arts Sacrés, Évry, 2014, p. 101-102, en particulier note 9, et p. 128-132.
[29] P Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique* , *op. cit.*, p. 271.
[30] Sur ce lien étroit entre discours et mode de vie philosophique dans l'Antiquité, voir P. Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, *op. cit.*, p. 265-275 ; X. Pavie, « Exercices spirituels, discours et mode de vie », dans P. Hadot, *Discours et mode de vie philosophique*, *op. cit.*, p. 7-19.
[31] Sur la portée morale du discours biographique, voir M. Goarzin, « Diffuser l'autorité morale. Le discours biographique dans l'Antiquité tardive », in Laboratoire ERAMA, *Les mises en scène de l'autorité dans l'Antiquité*, Etudes Anciennes 60, Nancy, A.D.R.A. / Paris, Editions de Boccard, 2015, p. 159-171.

Plotin dans les *Ennéades*, justifiant et exhortant le lecteur à adopter le mode de vie tourné vers l'Intellect dépeint par ailleurs dans la *Vie de Plotin* ; les *Entretiens* d'Epictète permettent au philosophe stoïcien de diriger ses élèves vers un mode de vie conforme à la nature, en leur apprenant à distinguer, en toutes circonstances, ce qui dépend et ce qui ne dépend pas de nous ; la *Lettre à Ménécée* d'Epicure apporte paix et tranquillité de l'âme à son destinataire grâce au quadruple remède qu'il y décrit ; Marc Aurèle, en écrivant ses *Pensées*, fortifie son âme et s'exhorte lui-même à persévérer dans la vertu, se rappelant jour après jour la nature rationnelle et sociable de l'être humain ; Arrien, en écrivant le *Manuel*, offre aux élèves de l'école stoïcienne un excellent moyen de se souvenir des dogmes fondamentaux de l'enseignement d'Epictète.

Les exemples illustrant la dimension existentielle du discours philosophique sont multiples. L'étude de la physique présentée par Marc Aurèle dans les *Pensées* est un exemple particulièrement intéressant[32] :

> Acquiers une méthode pour observer comment les choses se changent l'une en l'autre ; fais-y continuellement attention, et exerce-toi de ce côté ; car rien n'est plus capable de produire les grandes pensées. Il s'est dépouillé de son corps, celui qui pense qu'il faudra sans délai abandonner tout cela en quittant les hommes ; il s'en remet à la justice en ce qui concerne ses propres actions, et à la nature universelle dans toutes les autres circonstances. Ce qu'on peut dire ou penser de lui, ce qu'on peut contre lui, ne lui vient même pas à la pensée ; il se contente de ces deux règles : agir avec justice dans ses actions présentes, aimer le sort qui lui est présentement attribué ; il laisse de côté toutes les affaires, tous les soucis ; il ne veut rien autre que marcher droit grâce à la loi, et suivre Dieu qui marche droit[33].

La connaissance de la nature de chaque chose est essentielle pour la vie philosophique, et nécessite de la part du philosophe stoïcien un examen approfondi. Pour Marc Aurèle, la physique ou l'étude de la nature (*phusis*), considérée ici comme un exercice quotidien, doit permettre au philosophe de se détacher de son corps et, de manière générale, de tout ce qui ne dépend pas de lui, d'agir avec justice et d'accepter les choses telles qu'elles arrivent. Telles sont les « grandes pensées » que produit l'étude de la nature et qui permettent au philosophe de vivre de manière droite, c'est-à-dire de manière conforme à la nature. Le but de la physique,

[32] Sur la physique comme exercice spirituel, voir P. Hadot, « La physique comme exercice spirituel ou pessimisme et optimisme chez Marc Aurèle », dans P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, *op. cit.*, p. 145-164.
[33] Marc Aurèle, *op. cit.*, X, 11.

pour Marc Aurèle, est de prendre conscience de la nature des choses par l'étude et d'agir conformément aux résultats de cette enquête. Pour le philosophe stoïcien, l'étude de la nature a pour conséquence un changement de comportement. Ici, la connaissance de la véritable nature des choses conduit le philosophe à agir de manière conforme à la nature, c'est-à-dire de manière conforme à la droite raison, ce *logos* qui gouverne le monde et dont la raison humaine est le reflet. Evoquant à nouveau la physique, Marc Aurèle rappelle à juste titre la dimension existentielle du discours philosophique : « Qu'est tout cela, sinon les exercices d'un discours qui se rend compte exactement, d'après la science de la nature, des choses de la vie[34] ? »

La lecture comme exercice spirituel

Si le discours philosophique peut être considéré, dans certaines circonstances, comme un exercice spirituel à part entière, peut-on également considérer la lecture comme outil de transformation de l'âme ? Philon d'Alexandrie, au premier siècle de notre ère, présente deux listes d'exercices spirituels antiques dans lesquelles la lecture est présente et placée en tête de l'une d'elles, à côté de l'attention, de l'indifférence aux choses indifférentes, de la maîtrise de soi, de la méditation ou encore du souvenir de ce qui est bien[35]. Considérée par Pierre Hadot comme un exercice spirituel de type intellectuel, au même titre que l'examen approfondi, la recherche et l'audition[36], la lecture est au cœur de l'activité philosophique des Anciens, en particulier lorsque celle-ci prend place dans un contexte scolaire[37].

La place privilégiée des livres et de la lecture dans les écoles néoplatoniciennes de l'Antiquité tardive est un exemple particulièrement frappant de ce phénomène général de la philosophie antique[38]. Etroitement liée à la formation des élèves de l'école, la lecture occupe la plus grande partie de la journée du philosophe néoplatonicien, comme le montre l'emploi du temps de Proclus, scholarque de l'école d'Athènes :

---

[34] Marc Aurèle, *op. cit.*, X, 31.
[35] Philon d'Alexandrie, *Quis rerum divinarum heres sit*, 253 et *Legum Allegoriae*, III, 18. Sur cette double liste, voir P. Hadot, « Exercices spirituels », *art. cit*., p. 25-26.
[36] P. Hadot, *ibid*., p. 31.
[37] Sur la dimension existentielle des pratiques de lecture antiques, voir M. Cambron-Goulet, « Les pratiques de la lecture chez les philosophes grecs », dans C. Clivaz, J. Meizoz, F. Vallotton et J. Verheyden (dir.). *Reading tomorrow. From Ancient Manuscripts to the Digital Era*, Lausanne, Presses Polytechniques et Universitaires Romandes, 2012, p. 375-393.
[38] Sur l'importance des livres et la constitution de bibliothèques philosophiques dans les écoles néoplatoniciennes, voir Ph. Hoffmann, « Les bibliothèques philosophiques d'après le témoignage de la littérature néoplatonicienne des V^e^ et VI^e^ siècles », dans *The Libraries of the Neoplatonists*, éd. C. d'Ancona Costa, Leiden-Boston, Brill, 2007, p. 135-153.

> Il parcourut en détail tous les écrits des Anciens : quand il y trouvait quelque pensée féconde, il la faisait sienne après un examen critique ; s'il découvrait que ce n'était que pur vent, il la rejetait résolument comme chose blâmable ; (…) dans ses cours, il traitait chaque point en détail avec autant de capacité que de clarté, et les rassemblait tous dans ses écrits. Immense en effet était son ardeur au travail : le même jour il donnait cinq classes d'exégèse, parfois même plus, écrivait le plus souvent environ sept cents lignes, puis allait s'entretenir avec les autres philosophes, et le soir, donnait encore d'autres leçons qui, elles, n'étaient pas mises par écrit[39].

La lecture et l'exégèse des textes de Platon et d'Aristote en particulier forment l'activité principale des philosophes de l'Antiquité tardive[40]. La lecture et le commentaire du *Manuel d'Epictète*, des *Vers d'or* de Pythagore, des traités d'Aristote, des dialogues de Platon puis des *Oracles chaldaïques* et des *Poèmes orphiques*, fournissent en effet la matière principale des leçons quotidiennes données par le scholarque à ses élèves. De même, les textes néoplatoniciens parvenus jusqu'à nous sont majoritairement des commentaires, dont le but est d'expliciter la vérité exprimée de manière ramassée dans les textes du passé.

Pour l'enseignant comme pour l'élève, la lecture fait donc pleinement partie du mode de vie philosophique, et favorise la transformation de l'âme du philosophe. La lecture et l'interprétation des ouvrages fondateurs de l'école permettent en effet à l'enseignant de soutenir et justifier le choix de vie qu'il défend dans le but de convertir ses élèves au mode de vie philosophique. La lecture, dans ce cadre, a pour objectif de transmettre aux élèves les principes théoriques conduisant au mode de vie philosophique. L'enseignement de Plutarque d'Athènes suivi dans sa jeunesse par Proclus montre bien cette importance de la lecture des textes philosophiques dans la conversion au mode de vie néoplatonicien[41] :

> Syrianus prit avec lui Proclus et le présenta au grand Plutarque, fils de Nestorius. Celui-ci, ayant vu le jeune homme qui n'avait même pas vingt ans et appris sa décision et son grand désir de la vie philosophique, en fut grandement réjoui, au point qu'il s'empressa de lui donner des leçons

---

[39] Marinus, *Proclus ou sur le bonheur*, 22, 21-34, trad. H. D. Saffrey et A.-Ph. Segonds, Paris, Les Belles Lettres, 2001.

[40] Sur le commentaire comme méthode d'enseignement à l'époque impériale et comme activité principale du philosophe, voir P. Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?, op. cit*., p. 231-237 ; P. Hadot, « Philosophie, exégèse, contresens », dans P. Hadot, *Discours et mode de vie philosophique*, *op. cit*., p. 55-62 ; Ph. Hoffmann, « L'étude des anciens : apprendre à vivre, apprendre à lire », dans *Pierre Hadot, l'enseignement des antiques, l'enseignement des modernes*, *op. cit*., p. 100-104. Sur le commentaire comme exercice spirituel, voir I. Hadot, *Simplicius, Commentaire sur le Manuel d'Epictète*, Paris, Les Belles Lettres, 2001, p. XC-C.

[41] Un autre exemple de conversion à la philosophie par la lecture est celui de Marc Aurèle, dont la lecture d'Ariston le dirige de la rhétorique vers l'examen de ses dispositions intérieures, examen caractéristique de la philosophie stoïcienne. Sur cette conversion, voir P. Hadot, *La citadelle intérieure. Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle,* Paris, LGF, 2013, p. 31-37.

> de philosophie, et ce quoiqu'il fût empêché par l'âge ; il était en effet déjà fort âgé. Proclus lut donc avec lui, d'Aristote le *Traité sur l'âme*, et de Platon le *Phédon*. Le grand Plutarque l'engageait même à faire une copie au net des explications[42].

Guidée dans un premier temps par le maître, qui fait alors figure de véritable directeur spirituel, et destinée à encourager le choix de vie philosophique, la lecture accompagne le philosophe tout au long de ses études et de sa vie. Selon Marinus, le « genre de vie » du philosophe néoplatonicien est désormais caractérisé par la lecture et le commentaire systématique des textes anciens :

> Proclus, donc, à force de veilles et de zèle de jour comme de nuit, mettait au net sous forme résumée et en usant de critique les leçons qu'il avait entendues, et fit en peu de temps de si grands progrès, qu'à l'âge de vingt-sept ans il avait composé bon nombre d'ouvrages, et en particulier le *Commentaire sur le Timée*, qui est véritablement élégant et rempli de science. Ce genre de vie perfectionna davantage encore son caractère moral, car désormais il acquit les vertus avec un discernement scientifique[43].

Lié à l'acquisition et à la pratique des vertus, la lecture et l'étude approfondie des textes de Platon et d'Aristote sont pour Proclus un outil de perfectionnement moral : « Et de fait, il acquit en plus des vertus morales les vertus politiques, en lisant les ouvrages d'Aristote, les *Lois* et les *Républiques* de Platon[44] ». La lecture a pour but de transformer l'âme du lecteur, et pour atteindre ce but, les philosophes néoplatoniciens proposent à leurs élèves un ordre de lecture des textes platoniciens lié aux différents degrés de vertus : vertus naturelles et morales, vertus politiques, vertus purificatrices, vertus contemplatives, vertus paradigmatiques et vertus théurgiques[45]. Le cursus d'études en vigueur dans les écoles néoplatoniciennes à partir de Jamblique rend ainsi visible le lien étroit entre lecture et cheminement de l'âme vers le divin[46] : l'enseignement commençait par la lecture du *Manuel d'Epictète* et les *Vers d'or* de Pythagore, afin de développer les vertus morales de l'apprenti philosophe. Suite à l'étude des traités

---

[42] Marinus, *op. cit*., 12, 1-12.
[43] Marinus, *op. cit*., 13, 10-19.
[44] Marinus, *op. cit*., 14, 1-3.
[45] Sur l'échelle des vertus néoplatoniciennes, voir H. D. Saffrey et A.-Ph. Segonds, « La classification néoplatonicienne des degrés de vertus », dans Marinus, *Proclus ou sur le bonheur*, *op. cit*., introduction, p. LXIX-XCVIII.
[46] Sur l'ordre de lecture des dialogues de Platon, voir A. J. Festugière, « L'ordre de lecture des dialogues de Platon aux V^{e}-VI^{e} siècles », *Museum Helveticum* 26 (1969), p. 281-296 ; L. G. Westerink, J. Trouillard et A.-Ph. Segonds, *Prolégomènes à la philosophie de Platon*, introduction, Paris, Les Belles Lettres, 1990, p. XLIII-LVI.

d'Aristote, la lecture des dialogues de Platon permettait à l'élève de développer les vertus politiques, purificatrices et contemplatives, permettant à l'âme de se détacher peu à peu du monde sensible et de s'élever vers le monde intelligible. La lecture de l'*Alcibiade*, par exemple, premier livre du canon de lecture des dialogues de Platon, dans lequel Socrate pousse le jeune Alcibiade à se connaître lui-même comme étant une âme, conduisait le lecteur à se convertir au mode de vie philosophique, point de départ du cheminement de l'âme vers le premier principe. Quant à la lecture du *Phédon*, elle était liée à la pratique des vertus purificatrices : en présentant au lecteur la définition de la philosophie comme exercice de la mort, c'est-à-dire comme séparation de l'âme et du corps, ce dialogue permettait de tourner l'attention de l'élève des réalités sensibles vers les réalités intelligibles. Enfin, suite au cursus platonicien, la lecture des *Oracles chaldaïques* et des *Poèmes Orphiques* permettait à l'âme de s'élever au-dessus des vertus proprement humaines et d'atteindre les vertus théurgiques. Pour le professeur qui en explicite le sens, et pour l'auditeur qui reçoit cet enseignement, la lecture et le commentaire des textes du passé sont un véritable exercice spirituel, dont le but est de former ou transformer l'âme du lecteur, de le guider jusqu'au premier principe par la pratique des vertus associées à la lecture de chacun de ces textes. Cet ordre de lecture, reflet du progrès moral et spirituel de l'âme du lecteur, confirme ainsi la dimension existentielle du discours philosophique, et le lien très fort qui existe, dans le néoplatonisme, entre lecture et soin de l'âme.

Un autre exemple, pris cette fois dans la tradition stoïcienne, confirme l'usage antique de la lecture comme exercice spirituel. La lecture des dogmes fondamentaux, sous forme de courtes formules frappantes, est pour le philosophe stoïcien un moyen efficace d'agir de manière droite, comme le rappelle l'auteur du *Manuel d'Epictète* :

> En toute circonstance, que soient présentes à ton esprit ces formules :
> « Conduis-moi, ô Zeus, et toi, Destinée, au poste, quel qu'il soit, où, une fois, vous m'avez placé. Car je vous obéirai avec empressement : mais si je refuse, devenu alors mauvais, il n'en faudra pas moins que je vous suive. »
> « Quiconque a consenti, comme il faut, à la Nécessité est à nos yeux un sage et connaît les choses divines. »
> « Mais, Criton, si c'est de cette manière-là que cela plaît aux dieux, que ce soit de cette manière que cela arrive. »

> « Anytos et Mélétos peuvent me mettre à mort, mais non me nuire[47]. »

La lecture répétée de ces quatre citations par le philosophe progressant sur le chemin de la vertu a pour objectif de rappeler à celui-ci les principes fondamentaux de la philosophie stoïcienne et de réactualiser, par la même occasion, une certaine disposition intérieure[48]. Placées à la fin du *Manuel d'Epictète*, ces quatre formules condensent deux principes stoïciens, et rappellent au lecteur la disposition intérieure qui doit être la sienne à tout moment. Les trois premières citations évoquent l'assentiment au destin du sage stoïcien, et la quatrième rappelle le principe stoïcien selon lequel il n'y a de bien et de mal que par rapport à ce qui dépend de nous. Comme pour l'exégèse d'un texte philosophique, la lecture de courtes maximes n'a pas sa fin en soi, mais demeure un moyen utile à l'âme du philosophe qui souhaite persévérer dans le mode de vie philosophique.

Exercice scolaire par excellence, la lecture peut donc être considérée comme un outil capable de convertir le lecteur au mode de vie philosophique et de fortifier l'âme de celui qui s'exerce, jour après jour, à mettre en pratique le discours philosophique de son école : « Garde ces pensées, de nuit et de jour, à ta disposition. Mets-les par écrit, fais-en ta lecture : qu'elles soient l'objet de tes conversations avec toi-même, avec un autre[49] ». Lié au souci de soi, c'est-à-dire au soin de l'âme, la lecture peut ainsi être un excellent support de méditation, et non seulement le moyen d'acquérir des connaissances[50]. Marc Aurèle, dans les *Pensées*, transforme ainsi sa lecture de l'*Iliade* en réflexion sur la mort et la vanité des désirs humains :

> A celui qui est mordu par les dogmes véritables, il suffit de la phrase la plus courte et la plus banale pour le rappeler à l'état où il ne sent ni chagrin ni crainte : « Il y a des feuilles que le vent fait tomber à terre… telle est la race des hommes…[51] » Petites feuilles, tes enfants ; petites feuilles, ceux qui t'acclament sincèrement et te glorifient, comme ceux qui à l'inverse te maudissent ou ceux qui te blâment secrètement ; petites feuilles aussi, ceux qui hériteront de ta renommée posthume. Toutes ces feuilles en effet « viennent au printemps », puis le vent les fait

[47] Arrien, *op. cit*., 53. L'auteur de la première citation n'est pas connu, la deuxième citation est d'Euripide, et les deux dernières sont de Platon.
[48] Sur la lecture et l'écriture comme exercices spirituels à reprendre jour après jour et comme moyens de « remettre en ordre un discours intérieur qui se disperse et se dilue dans la futilité de la routine », voir P. Hadot, *Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, *op. cit*., p. 91-95.
[49] Epictète, *Entretiens*, III, 24, 103, trad. J. Souilhé, dans Epictète, *Entretiens : livres I à IV*, trad. J. Souilhé et A. Jagu, Paris, Gallimard, 2004.
[50] Sur la lecture comme source de méditation, voir X. Pavie, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, Paris, Les Belles Lettres, 2012, p. 109-114.
[51] Homère, *Iliade*, chant 6.

> tomber ; ensuite d'autres poussent à leur place. Le peu de durée est commun à toutes les choses ; mais toi, tu les évites et tu les poursuis, comme si tu les croyais éternelles. Un peu de temps, et tes yeux se fermeront ; et celui qui t'a porté en terre, un autre déjà le pleurera[52].

La réflexion de Marc Aurèle à partir de sa lecture d'Homère conduit le philosophe stoïcien « à l'état où il ne sent ni chagrin ni crainte », c'est-à-dire à l'ataraxie – absence de troubles ou tranquillité de l'âme –, finalité de la philosophie stoïcienne. La lecture n'est pas un but en soi, mais le moyen d'atteindre une fin, comme le rappelle Sénèque à Lucilius : « Ce n'est pas le nombre de tes livres, mais leur qualité qui importe : la lecture à programme défini profite ; diversifiée, elle n'est qu'un amusement[53] ». Au-delà du simple plaisir de lire et de la connaissance qu'elle transmet, la lecture philosophique doit transformer véritablement la disposition intérieure du lecteur[54]. Les effets de la lecture sont alors plus importants que les connaissances qu'elle apporte, comme l'explique à son tour Epictète :

> Pourquoi veux-tu lire ? Dis-le-moi. Car, si tu as comme fin de te distraire ou d'acquérir quelque connaissance, tu es vain et misérable. Mais si tu rapportes ta lecture au but qu'elle doit avoir, quel autre peut-il être sinon le bonheur ? Et si la lecture ne te procure pas le bonheur, quelle est son utilité[55] ?

La lecture, véritable outil de transformation de l'âme, peut ainsi être considérée comme un exercice spirituel à part entière, apportant au lecteur le bonheur recherché par la philosophie antique. Et si, dans l'Antiquité, la philosophie a généralement pour objectif d'« apprendre à vivre », pour reprendre la formule de Pierre Hadot, il convient d'ajouter, en lien avec ce premier objectif, la nécessité d'« apprendre à lire »[56].

La lecture comme exercice spirituel de l'Antiquité à nos jours

A la fin de l'Antiquité et dans les siècles suivants, la lecture demeure une activité importante, que ce soit dans la tradition philosophique ou dans le christianisme, dans le monde latin ou dans

---

[52] Marc Aurèle, *op. cit*., X, 34.
[53] Sénèque, *Lettres à Lucilius*, 45, 1, dans Sénèque, *Entretiens. Lettres à Lucilius*, trad. P. Veyne, Paris, R. Laffont, 1993.
[54] Ralph Waldo Emerson et Henry David Thoreau, au XIXe siècle, mettront également en garde contre une lecture de mauvaise qualité, rappelant la prudence qu'il convient d'exercer dans le choix de ses lectures, et le danger de lectures trop nombreuses. Sur ces deux auteurs, voir X. Pavie, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie contemporaine*, Paris, Les Belles Lettres, 2013, p. 122-123.
[55] Epictète, *op. cit*., IV, 4, 4.
[56] P. Hadot, « Exercices spirituels », *art. cit*., p. 60-74.

le monde arabe. L'ère du commentaire, ouverte avec les écoles néoplatoniciennes de l'Antiquité tardive, se poursuit en effet dans la période médiévale : les philosophes latins et arabes lisent et commentent Aristote et Plotin, tandis que les théologiens, suivant le modèle scholastique de lecture, commentent l'Ecriture Sainte, le discours des Pères de l'Eglise et les commentaires ultérieurs[57]. Les *Sentences*, par exemple, livre écrit au XII^e^ siècle par Pierre Lombard, sera l'objet de commentaires innombrables, et servira de base au cursus d'études des étudiants de théologie jusqu'au XVI^e^ siècle, avant d'être remplacé par la *Somme théologique* de Thomas d'Aquin, lui-même auteur d'un *Commentaire sur les sentences de Pierre Lombard*. En dehors de l'université, la lecture possède également une place privilégiée, en particulier dans la tradition monastique, pour laquelle la lecture quotidienne et répétée des textes sacrés nourrit la méditation des dogmes de l'Eglise[58].

Si la lecture et le commentaire scholastique des textes de la Bible et des commentaires patristiques se rapproche de la pratique néoplatonicienne du commentaire, c'est dans le cadre de l'ascèse spirituelle des moines que la lecture est avant tout un exercice spirituel[59]. Liées au salut de l'âme, la lecture de la Bible et la lecture des paroles des Anciens forment, dès le haut Moyen-Âge, la nourriture spirituelle du moine. La lecture divine (*theia anagnosis* en grec ou *lectio divina* en latin), établie par Origène, introduite par saint Ambroise dans le monde latin et définie par saint Augustin comme la méthode de lecture privilégiée des moines, est un véritable exercice spirituel qui a pour objectif de prolonger la lecture (*lectio*) par la réflexion (*meditatio*), la prière (*oratio*) et la contemplation (*contemplatio*)[60]. Inscrite dans la règle de saint Benoît, la lecture spirituelle rythme ainsi la vie monastique : collective ou individuelle, silencieuse ou à voix haute, la lecture est omniprésente, et mène le lecteur vers la compréhension du christianisme tout en lui permettant de s'approcher de Dieu. Etroitement liée à la prière et à la méditation des Mystères de la Foi chrétienne, la lecture en milieu monastique se rapproche de ce point de vue de la pratique stoïcienne de lecture et de remémoration de courtes maximes. La lecture des *Apohtegmes des Pères du désert*, par exemple, qui recueille l'ensemble des paroles des premiers moines chrétiens, permet aux moines, par les différents modèles de vertu présentés

---

[57] J. Hamesse, « Le modèle scolastique de la lecture », dans *Histoire de la lecture dans le monde occidental*, éds. G. Cavallo et R. Chartier, Paris, Editions du Seuil, 1997, p. 125-145.

[58] M. Parkes, « Lire, écrire, interpréter le texte. Pratiques monastiques dans le haut Moyen-Âge », dans *Histoire de la lecture dans le monde occidental*, *op. cit*., p. 109-123.

[59] P. Hadot, « Exercices spirituels antiques et "philosophie chrétienne" », dans P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, *op. cit*., p. 87-88 ; X. Pavie, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, *op. cit*., p. 200-201.

[60] E. Bianchi, *Prier la Parole. Une introduction à la Lectio Divina*, Bégrolles-en-Mauges, Abbaye de Bellefontaine, 1996.

dans ce livre, de progresser eux-mêmes sur le chemin de la vertu chrétienne. De même, la lecture de la vie et de la règle de saint Benoît dans les monastères bénédictins a pour but de rappeler, chaque jour, et tout au long de la journée, la conduite que doit adopter le moine dans sa vie quotidienne.

Dans la *Vie d'Antoine* écrite par Athanase, Antoine s'adresse aux personnes venues lui rendre visite dans le désert égyptien, et leur rappelle tout d'abord la fonction formatrice de la lecture des Ecritures : « Les Ecritures suffisent à notre instruction, mais il est bon de nous encourager mutuellement dans la foi, et de nous fortifier par des paroles »[61]. Dans le milieu monastique, la lecture des *Psaumes*, en particulier, permet aux jeunes chrétiens d'apprendre tout à la fois à lire et à connaître les dogmes de la religion chrétienne. Plus loin dans le récit, Athanase précise l'origine scripturaire de la pratique ascétique d'Antoine, père des moines du désert : « Il donnait l'impression de s'attrister, parce qu'il n'était pas devenu martyr, mais le Seigneur le gardait pour notre bien et celui des autres, afin d'en faire, dans l'ascèse qu'il avait apprise lui-même des Ecritures, le maître d'un grand nombre »[62]. Outil de formation et de conversion de l'âme du moine vers le mode de vie ascétique, la lecture des Ecritures apporte ainsi au chrétien de nombreux fruits : la connaissance des commandements de Dieu et des préceptes de la religion chrétienne, la pratique de l'ascèse, mais aussi « la piété et la foi en Notre Seigneur Jésus-Christ »[63].

De la Renaissance jusqu'au XX^{e} siècle, l'héritage de la lecture comme exercice spirituel perdure, comme Pierre Hadot et, plus récemment, Xavier Pavie, l'ont montré. Montaigne reprend la méthode de lecture des sceptiques[64], tandis que Descartes propose au lecteur des *Méditations métaphysiques* de faire avec lui l'expérience du doute et du sujet pensant[65]. Au XIX^{e} siècle, Jules Michelet, pour corriger la faiblesse de son âme, tire profit de la lecture des *Pensées* de Marc Aurèle[66]. Dans la même perspective, Pierre Hadot a montré comment la lecture des Anciens a influencé la pensée de Goethe en observant la présence dans ses écrits de certains exercices spirituels comme la concentration sur l'instant présent et le regard d'en

---

[61] Athanase d'Alexandrie, *Vie d'Antoine*, 16, 1, trad. G. J. M. Bartelink, « Sources Chrétiennes » 400, Paris, Editions du Cerf, 1994.
[62] Athanase d'Alexandrie, *op. cit*., 46, 6.
[63] Athanase d'Alexandrie, *op. cit*., 89, 6 : « Gardez-vous donc d'autant plus purs de leur contact, conservez la tradition des pères et surtout la piété et la foi en notre Seigneur Jésus-Christ, que vous avez apprise des Ecritures et que, moi aussi, je vous ai souvent remise en mémoire. »
[64] X. Pavie, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, *op. cit*., p. 210-212 et p. 218-220.
[65] X. Pavie, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, *op. cit*., p. 225-229.
[66] P. Hadot, « Michelet et Marc Aurèle », dans P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, *op. cit*., p. 195.

haut[67]. Ralph Waldo Emerson et Henry David Thoreau envisagent également la lecture comme exercice spirituel, rappelant le lien inextricable entre lire et vivre[68]. Au XX^{e} siècle, Jacques Lacan a rappelé la dimension existentielle de la lecture dans le domaine de la psychanalyse, la lecture de ses écrits devant permettre aux lecteurs de se découvrir eux-mêmes[69].

La lecture comme exercice spirituel aujourd'hui : l'exemple de Pierre Hadot

Sans qu'il soit nécessaire de multiplier les exemples, la lecture peut être considérée comme une pratique centrale de la philosophie moderne et contemporaine[70]. Les études de philosophie proposées à l'heure actuelle à l'Université exigent de l'étudiant non seulement la lecture approfondie des textes du passé, mais aussi, parallèlement, la lecture attentive des spécialistes contemporains du champ de recherche étudié. La distinction bibliographique entre textes sources et littérature secondaire ne fait qu'attirer l'attention sur l'importance donnée à la lecture dans la formation philosophique universitaire. Aujourd'hui, comme dans l'Antiquité tardive, le travail d'exégèse est au cœur de la formation au métier de philosophe. Mais qu'en est-il de la dimension existentielle de la philosophie contemporaine ? Peut-on encore, y compris dans un cadre universitaire, considérer la lecture comme exercice spirituel, c'est-à-dire comme outil de transformation de soi ? Comment et pourquoi apprendre à lire les Anciens peut permettre, à l'heure actuelle, d'apprendre à vivre ?

Dans le premier entretien, Philippe Hoffmann nous présente Pierre Hadot (1922-2010), dont la double approche de philosophe et d'historien de la philosophie montre l'impact existentiel d'une lecture contemporaine des philosophes antiques. Chercheur au CNRS puis à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes, à Paris, où il dirige la chaire de « Théologies et mystiques de la Grèce hellénistique et de la fin de l'Antiquité », Pierre Hadot s'intéresse dans un premier temps au néoplatonisme, à partir de l'étude de Porphyre et de Plotin, auquel il consacre une grande partie de ses recherches. A la fin de sa carrière il est nommé au Collège de France, et les vingt dernières années de sa vie sont marquées par une production littéraire importante et la mise par écrit de ses thèses les plus connues : la philosophie antique comme manière de vivre, et

---

[67] P. Hadot, *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, Paris, Albin Michel, 2008, notamment p. 59-62.

[68] X. Pavie, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie contemporaine*, *op. cit*., p. 122 et 240 (sur Emerson) et p. 275-277 (sur Thoreau) ; S. Laugier, « Langage ordinaire et exercice spirituel », dans *Pierre Hadot, l'enseignement des antiques, l'enseignement des modernes*, *op. cit*., p. 71-72.

[69] X. Pavie, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie contemporaine*, *op. cit*., p. 380-381.

[70] P. Hadot, « La philosophie comme manière de vivre », dans P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, *op. cit*., p. 299 : « Quoiqu'il en soit, la philosophie moderne est avant tout un discours que l'on développe dans les cours, que l'on consigne dans des livres, un texte dont on peut faire l'exégèse. »

l'importance, dans ce contexte, des exercices spirituels. Historien de la philosophie antique, Pierre Hadot est aussi philologue, et sa lecture des textes antiques commence toujours par une lecture attentive du texte grec ou latin, suivi par un travail minutieux de traduction et, finalement, de commentaire philosophique du texte en question[71]. Cette rigueur philologique de Pierre Hadot, qui s'exprime à la fois dans sa manière de lire et d'enseigner, peut être considérée comme un exercice spirituel[72] :

> Car pour faire un travail scientifique, il faut s'astreindre à l'objectivité, et l'objectivité ne peut être que le résultat d'un travail de soi sur soi. (…) Il faut se libérer des préjugés et des considérations d'intérêt personnel. Cet exercice spirituel consiste à changer de point de vue, à abandonner le point de vue égoïste et utilitaire du moi de la vie courante, pour se hausser à un point de vue universel. (…) C'est là le début de l'objectivité scientifique. Une métaphore peut illustrer cet exercice, celle du regard d'en haut, qui laisse entrevoir le passage du point de vue partial et partiel à un point de vue universel, le détachement et l'élévation qui permettent l'objectivité. (…) La recherche du sens voulu par l'auteur exige cet effort et donc ce choix éthique dont je viens de parler[73].

La lecture scientifique des textes antiques, par la recherche d'objectivité et d'impartialité qui la caractérise, est donc pour Pierre Hadot le lieu privilégié, dans l'enseignement de la philosophie actuel, d'une pratique des exercices spirituels antiques. En travaillant pendant vingt ans sous la direction de Paul Henry sur l'édition critique, la traduction et le commentaire d'un texte peu connu de Marius Victorinus, auteur latin de la fin de l'Antiquité, Pierre Hadot a appris la lecture scientifique des textes antiques qui caractérisera, tout au long de sa carrière, sa démarche d'historien de la philosophie[74]. Comme le rappelle à juste titre Philippe Hoffmann, qui pratique aujourd'hui, à la suite de Pierre Hadot, cette lecture scientifique des textes néoplatoniciens, il

---

[71] Sur l'attitude épistémologique et éthique du philologue et du philosophe traduisant un texte antique, voir A. I. Davidson, « Apprendre à lire, apprendre à vivre I », dans *Pierre Hadot, l'enseignement des antiques, l'enseignement des modernes*, *op. cit*., p. 12.

[72] Sur la lecture scientifique comme exercice spirituel, voir P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre La philosophie comme manière de vivre*. *op. cit*., p. 105-113 ; P. Hadot, « L'enseignement des antiques, l'enseignement des modernes. », *art. cit*., p. 26-31. Sur l'ascèse de la rigueur scientifique et l'impartialité de l'historien de la philosophie, ou sur l'histoire de la philosophie comme exercice de l'objectivité, voir M. Chase, « Qu'est-ce que la philosophie, et pourquoi étudier son histoire ? », conférence délivrée dans un séminaire à Belo Horizonte, Brésil, en septembre 2015 ; X. Pavie, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie contemporaine*, *op. cit*., p. 121-122.

[73] P. Hadot, « L'enseignement des antiques, l'enseignement des modernes », *art. cit*., p. 29.

[74] P. Hadot, « L'enseignement des antiques, l'enseignement des modernes », *art. cit*., p. 33. Sur le rapport étroit entre philologie et philosophie, et la prise en compte nécessaire des aspects historiques, socio-culturels, littéraires et philosophiques dans l'interprétation d'un texte antique, voir P. Hadot, « L'histoire de la pensée hellénistique et romaine », *art. cit*., p. 257-258 et p. 274-279.

n'y a aucune contradiction entre la rigueur philologique de l'historien de la philosophie et la lecture comme exercice spirituel, orientée vers la transformation de soi[75].

Historien de la philosophie, Pierre Hadot traduit et commente les textes de Plotin, Epictète et Marc Aurèle. A travers son activité d'enseignant, il lit et explique à ses étudiants les textes antiques tout en leur apprenant à lire eux-mêmes de manière objective et minutieuse. Mais cette lecture scientifique des Anciens n'est pas la seule manière de lire les textes philosophiques du passé. Pour Pierre Hadot, le philosophe ne doit pas se contenter de lire et d'expliquer les textes antiques mais en tirer profit pour sa propre vie :

> Personnellement, tout en essayant de mener à bien ma tâche d'historien et d'exégète, je m'efforce surtout de mener une vie philosophique, c'est-à-dire, tout simplement, comme je viens de le dire, consciente, cohérente et rationnelle[76].

Philosophe tout autant qu'historien, Pierre Hadot ne veut pas oublier de vivre et souhaite redonner un sens pour sa propre existence aux textes lus. Sa lecture des Anciens lui fournit une certaine définition de la philosophie conçue comme manière de vivre et nécessitant conversion, transformation de soi et quête de la sagesse[77]. Suivant cette définition, il propose de lire les philosophes antiques d'une autre manière, comme un réservoir de modèles de vie et d'exercices spirituels à expérimenter et à réactualiser dans sa propre existence, selon la volonté et le choix de vie de chacun :

> Si on reste fidèle à la définition antique, comme l'étaient encore Descartes ou Spinoza, pour qui la philosophie était « l'exercice de la sagesse », si l'on pense qu'il est essentiel aux hommes d'essayer de parvenir à l'état de sagesse, on trouvera dans les traditions antiques, dans les différentes écoles philosophiques – le socratisme, le platonisme, l'artistotélisme, l'épicurisme, le stoïcisme, le cynisme, le scepticisme – , des « modèles » de vie, des formes fondamentales, selon lesquelles la raison peut être appliquée à l'existence humaine, des types de recherche de

---

[75] Ph. Hoffmann, « L'étude des anciens : apprendre à vivre, apprendre à lire », *art. cit*., p. 98 ; Ph. Hoffmann, « Pierre Hadot (1922-2010) », dans P. Hadot, *Discours et mode de vie philosophique*, *op. cit*., p. 295-296.
[76] P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre*, *op. cit*., p. 179.
[77] P. Hadot, « La philosophie comme manière de vivre », *art. cit*., p. 304 : « Telle est la leçon de la philosophie antique : une invitation pour chaque homme à se transformer lui-même. La philosophie est conversion, transformation de la manière d'être et de la manière de vivre, quête de la sagesse ». Sur l'intérêt actuel de la lecture des philosophes antiques, voir P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre*, *op. cit*., p. 113-118 ; P. Hadot, « Mes livres et mes recherches », dans P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, *op. cit*., p. 376 : « à mes yeux, le modèle de la philosophie antique est toujours actuel, ce qui signifie qu'une quête de la sagesse est toujours actuelle et toujours possible. »

> la sagesse. C'est précisément la pluralité des écoles antiques qui est précieuse. Elle nous permet de comparer les conséquences des différentes attitudes fondamentales possibles de la raison, elle offre un terrain privilégié d'expérimentation[78].

Rappelant son intérêt pour le présent, qu'il partage avec Michel Foucault, Pierre Hadot se dégage ici de la posture d'historien de la philosophie pour proposer une lecture possible de la philosophie antique comme moyen de transformer sa propre existence[79]. La lecture des Anciens, dans cette perspective, est également un exercice spirituel, car elle permet au lecteur de méditer, de ruminer les textes antiques pour en extraire certains principes, certaines attitudes ou certaines pratiques en vue de les intégrer dans sa propre manière de vivre. La lecture réflexive ou méditative d'une part, et la lecture scientifique d'autre part, sont donc deux manières, pour Pierre Hadot, de lire les Anciens. Dans les deux cas, la lecture d'un texte philosophique ne nous met pas seulement en relation avec un contenu ou un savoir, mais d'abord avec nous-mêmes. Telle est la leçon de Pierre Hadot, philosophe et historien de la philosophie : en réactualisant l'exercice antique de la lecture, Pierre Hadot propose à ses étudiants et à ses lecteurs d'apprendre à lire pour apprendre à vivre.

Comment lire les Anciens ? Entretiens avec Philippe Hoffmann et Xavier Pavie

Qu'est-ce que la lecture des philosophes antiques peut apporter au lecteur contemporain ? Pour répondre à cette question, nous avons interrogé Philippe Hoffmann et Xavier Pavie, dont les recherches sont marquées, dans les deux cas, par la lecture des philosophes antiques[80].

Directeur d'études à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes, membre du *Laboratoire d'Etudes sur les Monothéismes*, Philippe Hoffmann est également Directeur du Laboratoire d'excellence (LabEx) HASTEC (Histoire et anthropologie des savoirs, des techniques et des croyances). Ses recherches portent avant tout sur l'histoire de la philosophie grecque à la fin de l'Antiquité.

---

[78] P. Hadot, « La philosophie comme manière de vivre », *art. cit*., p. 301.

[79] P. Hadot, « Un dialogue interrompu avec Michel Foucault. Convergences et divergences », dans P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, *op. cit*., p. 230. Sur cet intérêt de Michel Foucault pour le présent, voir aussi X Pavie, *Exercices spirituels, leçons de la philosophie contemporaine*, *op. cit*., p. 295-302.

[80] Conçus et réalisés avec Konstantin Büchler, ces deux entretiens filmés sont disponibles sur Youtube : « Pierre Hadot et la philosophie antique : entretien avec Philippe Hoffmann » (https://youtu.be/zxSfN7Y4q0M?list=PLmoGGuHQ4XYsJf9yk5fKynOD4yfDCfXM1) et « Exercices spirituels et philosophie contemporaine : entretien avec Xavier Pavie » (https://www.youtube.com/playlist?list=PLmoGGuHQ4XYsDPKTlRNz7VF3BgfAkLNyT).
L'entretien avec Philippe Hoffmann a été réalisé à la Fondation Hardt pour l'étude de l'Antiquité classique, à Vandoeuvres, le 23 juillet 2013. L'entretien avec Xavier Pavie a été réalisé à son domicile, à Montmartre, le 11 juin 2015. Nous les remercions chaleureusement d'avoir accepté notre invitation, et d'avoir répondu avec intérêt et bienveillance à nos questions. Nous remercions également la Fondation Hardt pour son accueil.

Parallèlement à ses travaux d'historien de la philosophie, l'étude de la paléographie, de la codicologie et de la reliure byzantine montrent également son intérêt pour l'histoire du livre comme objet matériel. Philippe Hoffmann présente dans cet entretien la vie et l'œuvre de Pierre Hadot, et nous explique pourquoi ce dernier s'est intéressé, tout au long de sa carrière, à la philosophie antique, et comment sa lecture des Anciens a influencé sa manière d'être et de penser. Détaillant de manière très précise, tout au long de l'entretien, les principales thèses de Pierre Hadot, et rappelant leur pertinence dans la compréhension de la philosophie antique, Philippe Hoffmann aborde également l'impact de la lecture des Anciens pour une réflexion contemporaine.

Professeur à l'ESSEC *Business School*, chercheur à l'*Institut de Recherche Philosophique*, diplômé en science de gestion, Xavier Pavie est également docteur en philosophie. Sa thèse de doctorat porte sur la réception des exercices spirituels antiques dans la philosophie contemporaine, et il a publié de nombreux ouvrages en rapport avec cette thématique[81]. Xavier Pavie approfondit dans cet entretien le choix de vie et la conversion philosophique à laquelle il appelle, et présente un certain nombre d'exercices spirituels que le lecteur contemporain peut se réapproprier. Il s'attache à réactualiser les Anciens par-delà l'universalité de leurs messages, en particulier en interrogeant le sens et la réalité que les exercices spirituels peuvent avoir pour l'homme du commun d'aujourd'hui. Que sont les exercices spirituels antiques, et en quoi sont-ils intéressants pour nous, aujourd'hui ?

Philippe Hoffmann, dans le premier entretien, opte ainsi pour une lecture scientifique des Anciens, dont il présente la richesse à travers la vie et l'œuvre de Pierre Hadot : la clarté et la précision des propos de Philippe Hoffmann dans l'analyse des textes antiques offrent en effet un bel exemple d'objectivité scientifique. Donnant la priorité à la compréhension fine et nuancée des textes antiques, le philologue et l'historien de la philosophie lit, traduit, commente, et relit les textes antiques, et ce travail est déjà un exercice spirituel, c'est-à-dire un travail de soi sur soi[82]. Xavier Pavie, quant à lui, opte clairement pour la deuxième manière de lire les Anciens suggérée par Pierre Hadot et entreprise également par Michel Foucault : l'étude de la pertinence des exercices spirituels antiques dans la philosophie contemporaine lui permet en effet de réfléchir de manière très concrète à l'impact existentiel de la lecture des philosophes

---

[81] X. Pavie, *Exercices spirituels dans la phénoménologie de Husserl*, Paris, L'Harmattan, 2008 ; X. Pavie, *L'Apprentissage de soi*, Paris, Eyrolles, 2009 ; X. Pavie, *La méditation philosophique*, Paris, Eyrolles, 2010 ; X. Pavie, *Exercices spirituels, leçons de la philosophie antique*, *op. cit.* ; X. Pavie, *Exercices spirituels, leçons de la philosophie contemporaine*, *op. cit.* ; P. Hadot, *Pierre Hadot, discours et mode de vie philosophique*, *op. cit*., éd. X. Pavie ; X. Pavie, *Le choix d'exister*, Paris, Les Belles Lettres, 2015.

[82] Ph. Hoffmann, « L'étude des anciens : apprendre à vivre, apprendre à lire », *art. cit*., p. 98.

antiques[83]. Donnant la priorité au présent et à la recherche du mieux vivre, le philosophe, par la lecture des Anciens, fait de la lecture un exercice de réflexion et de transformation de soi, à travers la réappropriation de certains principes philosophiques ou la réactualisation de certains exercices antiques[84]. Apprendre à lire et apprendre à vivre, tel est le point de départ de ces deux entretiens, qui, à travers deux approches distinctes de la lecture, partagent un même objectif : redécouvrir la philosophie antique et réactualiser, chacun à sa manière, la lecture comme exercice spirituel et le choix d'une vie philosophique.

[83] X. Pavie, *Exercices spirituels, leçons de la philosophie contemporaine*, *op. cit*., p. 26, 66 et 377 ; X. Pavie, *Le choix d'exister*, *op. cit*., p. 48 et 51.
[84] X. Pavie, *Exercices spirituels, leçons de la philosophie contemporaine*, *op. cit*., p. 366.

Pierre Hadot et la philosophie antique.

Entretien avec Philippe HOFFMANN

Pierre Hadot : un aperçu biographique

Philippe Hoffmann, vous êtes directeur d'études à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes à Paris, et vous dirigez la chaire de « Théologies et mystiques de la Grèce hellénistique et de la fin de l'Antiquité », chaire créée par Pierre Hadot, auquel vous succédez, à partir de 1986, après deux années de collaboration avec lui en tant que chargé de conférences. Vous avez suivi ses cours à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes puis au Collège de France, vous avez eu l'opportunité de travailler avec lui à de nombreuses reprises. Vous avez donc bien connu Pierre Hadot. Pourriez-vous, pour ceux qui n'ont pas eu cette chance, nous dire, en quelques mots, qui est Pierre Hadot ?

Je vous remercie beaucoup pour votre invitation et pour cette question. Avant de répondre à la question « Qui est Pierre Hadot ? », je voudrais rappeler deux choses. Tout d'abord, je lui ai effectivement succédé à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes (EPHE), et puisque je me pensais une sorte de filiation scientifique et spirituelle, je n'ai pas souhaité modifier l'intitulé de la chaire. Actuellement, à la section des sciences religieuses de l'EPHE, l'intitulé de ma chaire est donc demeuré l'intitulé qui était celui de Pierre Hadot : « Théologies et mystiques de la Grèce hellénistique et de la fin de l'Antiquité ».

Pierre Hadot et la Fondation Hardt

D'autre part, je voudrais dire que je suis particulièrement heureux que cet entretien se tienne à la Fondation Hardt pour l'étude de l'antiquité classique[85], lieu important dans la carrière scientifique de Pierre Hadot puisqu'en 1957 il y a prononcé, dans le cadre des Entretiens qui étaient consacrés aux « Sources de Plotin », une conférence extrêmement importante sur l'histoire de la triade de l'être, de la vie et de la pensée chez Plotin et avant Plotin[86]. Ceci me semble être un point d'unité secret de la vie et de la carrière de Pierre Hadot, puisqu'il a étudié cette triade d'un point de vue théorique, philosophique, métaphysique, et que par ailleurs, ultérieurement, cette liaison des trois termes être (et existence), vie et pensée, se trouve être aussi au cœur de son interrogation générale sur le phénomène de la vie philosophique.

Qui est Pierre Hadot ? Un parcours atypique

La première chose à comprendre au sujet de Pierre Hadot est qu'il n'est pas le produit de la reproduction élitiste du système universitaire français. Il n'est pas le produit d'un système

[85] Cet entretien avec Philippe Hoffmann a été réalisé le 23 juillet 2013 à la Fondation Hardt.

[86] P. Hadot, « Être, Vie, Pensée chez Plotin et avant Plotin », dans *Les sources de Plotin*, Vandœuvres-Genève, Fondation Hardt, 1960 (Entretiens sur l'Antiquité classique V), p. 107-157 ; repris dans P. Hadot, *Plotin, Porphyre. Études néoplatoniciennes*, Paris, Les Belles Lettres, 1999, p. 127-181.

républicain qui a accordé une très grande importance aux classes préparatoires, aux concours de l'Ecole Normale Supérieure, à l'agrégation et à la carrière universitaire. Son parcours est tout autre et lui a procuré, certainement, des richesses très spéciales. Il est, avec ses deux frères, fils d'une mère extrêmement pieuse, excessivement pieuse même, pourrait-on dire. Il est né à Reims et cette mère a fait de ses trois fils des prêtres. Il y a une histoire des trois frères Hadot et elle est en quelque sorte à l'origine de cette carrière.

Son éducation au séminaire de Reims

Pierre Hadot lui-même explique, dans un volume d'entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold Davidson[87], qu'il a reçu au Petit Séminaire puis au Grand Séminaire de Reims l'éducation habituelle des séminaristes, une éducation dont il dit la grande qualité et au cours de laquelle il a notamment acquis les premières connaissances de base en matière de langues anciennes. C'est une époque où la formation catholique accordait évidemment une très grande importance, non seulement au latin mais également au grec. Sa formation classique ne lui est donc pas venue du lycée républicain, mais du séminaire.

Sa formation philosophique

Par ailleurs, un autre point extrêmement important est la formation philosophique qu'il a reçue et qui, dans les séminaires catholiques, était évidemment articulée à la théologie. A cette époque était enseignée une forme moderne de la scolastique dont les origines plongent dans l'antiquité tardive : le néothomisme. C'est une réflexion, une modernisation si l'on peut dire, de la pensée de Thomas d'Aquin, dont la structure systématique - et cela sera très important pour la suite des recherches de Pierre Hadot - était pour lui quelque chose qui faisait écho à ce que l'on observe dans les grands commentaires scolastiques tardo-antiques d'Alexandrie et d'Athènes. D'une part, il y a donc cette tradition scolastique, et d'autre part, il nous apprend que cet enseignement que l'on pourrait considérer comme un peu figé ou clos, ménageait une fenêtre ouverte sur la philosophie contemporaine, sur la philosophie française et sur le Bergson des *Deux sources de la morale et de la religion*. L'intérêt de Pierre Hadot pour ce que l'on pourrait appeler, de manière générale, la philosophie française et l'existentialisme, s'est instillé en quelque sorte dans son âme par l'intermédiaire de ses lectures bergsoniennes.

[87] Id., *La philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I. Davidson*, Paris, Editions Albin Michel, 2001.

En regardant de plus près le parcours intellectuel de Pierre Hadot, on remarque qu'il ne s'est pas intéressé tout de suite à la philosophie antique. Quel a été ce parcours, et qu'est-ce qui l'a poussé à se tourner, petit à petit, vers la philosophie antique ?

Il est né en 1920, il a fait des études à Reims, il a été ordonné prêtre en 1944, et dans le milieu parisien de l'immédiat après-guerre, il fréquente un certain nombre d'intellectuels importants : des catholiques, des existentialistes, comme Jean Wahl, Gabriel Marcel, Berdiaev, et d'autres encore. Un certain nombre d'auteurs, de penseurs, de philosophes ont donc, de toute évidence, joué un grand rôle dans sa formation. Ces années 1940 sont également l'époque où il découvre la pensée de Heidegger.

Le choix de thèse : un dilemme

Il a été confronté à un dilemme en ce qui concerne son choix de thèse, celui de savoir s'il allait faire avec Jean Wahl une thèse sur Heidegger et Rilke, ou bien, comme le Père Henry, qui enseignait la théologie à l'Institut Catholique, le lui suggérait, une thèse sur Marius Victorinus, un rhéteur chrétien du 4ème siècle. Finalement, c'est Marius Victorinus qui l'a emporté sur Rilke et Heidegger - Jean Wahl n'a pas été très content -, et Pierre Hadot a ainsi commencé à étudier, à partir du latin, la pensée de l'Antiquité.

Ses premières années de chercheur au CNRS et à l'EPHE

En 1952, il quitte les ordres, et pendant de nombreuses années, de 1949 à 1964, il a eu une carrière de chercheur au CNRS français. En 1964, il a été élu à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes (ce qu'on appelait à l'époque la V^{ème} section, section des sciences religieuses), sur une chaire de « Patristique latine ». Ses premiers cours ont porté sur Ambroise et sur Augustin notamment (l'Augustin des *Confessions*).

De Marius Victorinus à Porphyre

D'abord latiniste, ses premiers travaux ont porté sur les traités de théologie trinitaire de Marius Victorinus. L'étude de Victorinus et la comparaison entre ses traités et les œuvres grecques de Porphyre l'ont ensuite progressivement conduit à se déporter vers la littérature philosophique grecque. C'est de ce moment-là que date évidemment son intérêt pour la philosophie néoplatonicienne grecque. Sa thèse, intitulée *Porphyre et Victorinus*, comporte une étude extrêmement importante d'un commentaire sur le *Parménide* conservé dans un manuscrit palimpseste brûlé en 1904 à la bibliothèque de Turin. Pierre Hadot propose d'attribuer à Porphyre ce commentaire sur le *Parménide* qui, dans l'histoire de la pensée, présente l'intérêt prodigieux d'être la première émergence de la distinction de l'être infinitif et de l'étant participe.

La suite de sa carrière : de l'EPHE au Collège de France

Pour en revenir à sa carrière, Pierre Hadot a enseigné à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes à partir de 1964. En 1966, un événement privé ne sera pas sans importance, loin de là, sur sa vie intellectuelle : son mariage avec une philologue allemande, Ilsetraut Hadot, dont les ouvrages sont très importants aussi dans l'histoire du néoplatonisme grec et qui, à l'époque, avait écrit une thèse sur la direction spirituelle chez Sénèque[88]. Elle était élève du fondateur de l'Aristoteles-Archiv à Berlin, Paul Moraux, qui représentait cette tradition à la fois philologique et historienne d'histoire de la philosophie, notamment aristotélicienne. Pierre Hadot a ensuite fait changer l'intitulé de sa chaire au sein de l'Ecole Pratique des Hautes Etudes, qui est devenu « Théologies et mystiques de la Grèce hellénistique et de la fin de l'Antiquité », et qu'il a occupée jusqu'à son élection au Collège de France en 1986. Il a ensuite été professeur au Collège de France jusqu'en 1991.

Les vingt dernières années de sa vie

Les vingt dernières années de sa vie ont été marquées par une activité d'étude et d'écriture absolument prodigieuse. C'est de cette époque que date le lancement, aux éditions du Cerf, de la collection consacrée aux écrits de Plotin, mais aussi son livre *La Citadelle Intérieure* sur les *Pensées* de Marc Aurèle, qui est de 1992[89], le livre intitulé *Qu'est-ce que la philosophie antique ?,* de 1995[90], et le livre que j'aime beaucoup, *Le Voile d'Isis*, sur l'idée de nature dans l'Antiquité et dans la tradition classique, qui date de 2004[91]. Son dernier ouvrage, *N'oublie pas de vivre*, dernier livre signé de lui, en 2008, est consacré à Goethe et comporte un magnifique commentaire du Second Faust[92]. Il est tout entier consacré, nous y reviendrons, à un éloge de l'exercice spirituel de concentration sur l'instant présent. Ce livre résume assez bien l'intérêt constant que Pierre Hadot, parallèlement à ses travaux sur l'Antiquité classique, n'a cessé de porter à la littérature moderne et contemporaine, et notamment à la littérature allemande.

Pour résumer...

Pour résumer, je voudrais insister sur le fait qu'avec Pierre Hadot nous avons affaire à une figure scientifique relativement atypique dans le système français. Son parcours le conduit des études du séminaire jusqu'au Collège de France, sans être jamais passé ni par l'Ecole Normale

---

[88] I. Hadot, *Seneca und die griechisch-römische Tradition der Seelenleitung*, Berlin, Walter de Gruyter, 1969. Traduction française révisée et augmentée : I. Hadot, *Sénèque. Direction spirituelle et pratique de la philosophie*, Paris, Vrin, 2014.

[89] P. Hadot, *La citadelle intérieure : introduction aux* Pensées *de Marc Aurèle*, Paris, Fayard, 1992.

[90] Id., *Qu'est-ce que la philosophie antique ?,* Paris, Gallimard, 1995.

[91] Id., *Le voile d'Isis. Essai sur l'histoire de l'idée de Nature*, Paris, Gallimard, 2004.

[92] Id., *N'oublie pas de vivre : Goethe et la tradition des exercices spirituels,* Paris, Albin Michel, 2008.

Supérieure, ni par l'université, ni par l'agrégation, et il a conjoint (ça c'est moins atypique), d'une part, un professionnalisme philologique extrême (édition, traduction et commentaire de textes grecs et latins, études lexicale, grammaticale et étymologique) et, d'autre part, une maitrise des techniques de l'histoire de la philosophie.

<u>Le parcours intellectuel de Pierre Hadot, de la mystique au stoïcisme</u>

Après s'être intéressé au néoplatonisme, à Plotin et à Marius Victorinus, sur lequel porte sa thèse de doctorat, Pierre Hadot va s'intéresser au stoïcisme, et plus particulièrement à Marc Aurèle. Le parcours philosophique de Pierre Hadot l'a donc conduit de la mystique chrétienne et néoplatonicienne à la philosophie stoïcienne. Dans les dernières pages de son essai consacré à Plotin, *Plotin ou la simplicité du regard*, Pierre Hadot insiste, presque à regret, sur la distance qui nous sépare aujourd'hui de la mystique plotinienne, et sur la difficulté à faire nôtre la philosophie néoplatonicienne : « J'ai insisté, il est vrai, dans ce livre sur la valeur que Plotin accorde au monde sensible. Il n'en reste pas moins qu'il n'est à ses yeux qu'une réalité dégradée, inférieure, dont il faut s'éloigner. Pourtant ne peut-on découvrir aussi l'indicible, le mystérieux, le transcendant, l'Absolu peut-être, dans la richesse inépuisable du moment présent et dans la contemplation de la réalité la plus concrète, la plus banale, la plus quotidienne, la plus humble, la plus immédiate, et ne peut-on y pressentir la Présence toujours présente[93] ? » Le stoïcisme, constamment aux prises avec le réel, propose une éthique très concrète, applicable dans la vie de tous les jours, tandis que la mystique est, par définition, étrangère au monde, du moins au monde dans lequel nous vivons ordinairement. Pensez-vous que ce soit cette constatation qui a poussé Pierre Hadot à se tourner vers les textes stoïciens ?

Deux perspectives cosmologiques différentes : néoplatonisme et stoïcisme

Pour répondre à votre question, je pense qu'il convient de proposer quelques rappels quant aux perspectives philosophiques générales, et notamment quant aux perspectives cosmologiques auxquelles Pierre Hadot était particulièrement sensible. Je rappelle qu'il a consacré un séminaire annuel, à l'Ecole Pratique Des Hautes Etudes, à la conscience cosmique dans les *Pensées* de Marc Aurèle. Je crois qu'il faut bien comprendre qu'il y a une différence essentielle entre, d'une part, les différentes philosophies néoplatoniciennes (j'en parle au pluriel parce qu'il y a de

[93] Id., *Plotin ou la simplicité du regard*, Paris, Gallimard, 1997, p. 200-201.

nombreuses évolutions entre Plotin au III^{ème} siècle, Damascius et Simplicius au VI^{ème} siècle), et d'autre part le stoïcisme.

La philosophie néoplatonicienne : de la cosmologie à la mystique

Les néoplatoniciens considèrent que, par-delà le cosmos sensible et visible, il y a ce que, à la manière nietzschéenne, on doit appeler une hiérarchie d'arrières mondes, avec une âme universelle, des niveaux d'intellects, et au-delà de l'Intellect, qui est identifié à l'Etre réel, l'Etre qui est réellement, comme le dit Platon, il y a un principe qui est une sorte de néant par excès, que l'on nomme tantôt "l'Un", à la manière du *Parménide* de Platon, tantôt le Bien, à la manière de *La République*, et qui a comme particularité de n'être pas. C'est un Non-Etre qui produit, après lui, l'Etre. Il y a donc un étagement de réalités supra-sensibles, de plus en plus universelles au fur et à mesure que l'on remonte vers le tout premier principe. Et la dynamique même de la mystique néoplatonicienne, toutes tendances confondues, réside dans une perte de l'individualité du moi, jusqu'à atteindre des formes successives d'universalité. Dans un très beau livre publié en 1988, qui est son commentaire au *Traité 38* de Plotin, Pierre Hadot a très bien expliqué comment, pour Plotin, il y a finalement deux niveaux de la vie mystique[94]. Il y a un premier niveau que l'on atteint en participant de la vie purement noétique et cognitive de l'Intellect universel, identifié au dieu Chronos qui absorbe ses propres enfants, c'est-à-dire qui maintient au-dedans de lui-même les formes intelligibles. Et au-delà de ce niveau, qui est celui d'une contemplation, d'une sorte de savoir absolu transparent, il y a un niveau encore supérieur qui consiste, dans un état pré-noétique, à toucher de façon indicible le premier principe lui-même, comme ce fut le cas de Plotin selon Porphyre : « Car pour lui la fin, c'est-à-dire le but, c'était d'être uni au dieu qui se trouve au-dessus de tout et de s'approcher de lui. Durant le temps où je fus près de lui, il atteignit ce « but » quatre fois, dans un acte indicible[95]. » C'est la raison pour laquelle Pierre Hadot a sans doute été tout à fait sensible à ce que la pensée de Plotin comprend, non pas d'irréaliste, mais de fuite hors du monde. Et, malgré les tentatives qui ont pu être faites dans une école de recherche telle que celle de Dominic O'Meara ou d'Alexandrine Schniewind, qui insiste sur l'existence d'une éthique, voire d'une politique chez les philosophes néoplatoniciens, je pense que Pierre Hadot a toujours été sensible à cet aspect de fuite "d'ici vers là-bas", pour reprendre le mot platonicien. C'est l'expression du *Théétète*, qui correspond, finalement, à la grande orientation de la mystique néoplatonicienne. Et il nous dit lui-même qu'il a remarqué une sorte de secrète affinité entre, d'une part, la pensée de Damascius, la

[94] Id., *Plotin. Traité* 38. Introduction, traduction, commentaire et notes, Paris, Ed. du Cerf, 1988.
[95] Porphyre, *Vie de Plotin*, 23, 15-18, éd. Luc Brisson et al., Paris, Vrin, 1992.

conception par Damascius d'un Ineffable qui est au-delà de l'Un lui-même, et, d'autre part, des formules célèbres de Wittgenstein - rapprochement tout à fait étonnant pour nous.

> « Qui donc en voyant cette Vie multiple, cette Vie totale, cette Vie première, cette Vie unique, ne voudrait trouver sa joie à être en elle et ne mépriserait toute autre vie ? Car toutes les autres vies, celles d'ici-bas, ne sont qu'obscurité, elles sont mesquines, troubles, sans valeur, impures, et elles souillent les vies pures. Et si tu regardes vers ces vies inférieures, tu ne pourras plus voir, tu ne pourras plus vivre ces Vies pures d'en haut, qui sont toutes ensemble et dans lesquelles il n'y a rien qui ne vive et qui ne vive purement, puisqu'il n'y a rien en elle qui soit mal. Car il n'y a de mal qu'ici-bas, parce qu'ici-bas, il n'y a qu'une trace de la Vie, il n'y a qu'une trace de l'Esprit[96]. »

La pensée stoïcienne : de la cosmologie à la dimension pratique de la philosophie

Mais il est évident que, dans les choix de recherche de Pierre Hadot, est intervenu un élément de choix existentiel. C'est-à-dire tout simplement une préférence pour la pensée stoïcienne, et pas n'importe quel stoïcisme. Je voudrais insister sur ce point : il a certes commenté les stoïciens anciens, Chrysippe et les autres, par exemple, dans une étude très importante sur l'histoire de la notion d'existence, qui implique des travaux de sémantique très subtils sur « *uparkhein* » et « *uphistanai* »[97]. Mais son intérêt s'est plutôt porté, évidemment, sur Epictète et Marc Aurèle, c'est-à-dire sur les stoïciens de l'époque impériale, pour lesquels, il est vrai, nous avons la chance d'avoir des textes complets, des textes tout à fait explicites, ne posant pas du tout les mêmes problèmes herméneutiques, les mêmes problèmes d'interprétation que les textes plus anciens. La pensée stoïcienne, que l'on qualifie très rapidement de pensée matérialiste, se caractérise par l'intuition d'une sorte d'auto-suffisance du cosmos visible, puisque le Dieu n'est pas au-delà. Le Dieu se confond avec une raison divine universelle qui parcourt le cosmos et qui est à la fois la loi de production des événements, la règle de pensée et la norme des actions que l'on doit conduire. Mais Pierre Hadot a eu le sentiment que le stoïcisme, et notamment le stoïcisme de l'époque impériale, pouvait offrir une matière à réflexion, et pouvait peut-être offrir des modèles de conduite et des normes plus praticables. Je crois que, indépendamment de toute autre considération, il y a eu un acte de préférence dicté, me semble-t-il, par la considération d'une plus grande utilité.

---

[96] Plotin, *Ennéades* VI 7 [38], 15, 1-9, trad. P. Hadot, dans *Plotin. Traité 38*, *op. cit.*

[97] P. Hadot, *Porphyre et Victorinus*, t. 1, Paris, Etudes Augustiniennes, 1968, p. 489 n. 1 ; P. Hadot, « Zur Vorgeschichte des Begriffs "Existenz" : ΥΠΑΡΧΕΙΝ BEI DEN STOIKERN », Archiv für Begriffschichte, 13, 1969, p. 115-127.

> « Il est vrai que, maintenant, pour faire comprendre l'idée que je me fais de la philosophie, il me semble que le stoïcisme et aussi l'épicurisme sont plus accessibles que Plotin à nos contemporains. Certaines pensées épicuriennes, certains aphorismes de Marc Aurèle, certaines pages de Sénèque peuvent suggérer des attitudes que l'on peut prendre encore aujourd'hui. Au contraire, il nous est presque impossible de comprendre ce que Plotin veut dire sans éclairer son texte par de longs commentaires[98]. »

Je voudrais beaucoup insister sur la dimension cosmologique que revêtait le stoïcisme pour lui. Il est évident que même si sa lecture des stoïciens prend toutes les distances voulues à l'égard de conceptions cosmologiques qui ne sont plus acceptées par la science moderne, il a toujours conservé l'idée d'une injonction à l'universalité, d'une injonction à l'universalisation de soi-même qui habite notamment la pensée de Marc Aurèle. Et c'est d'ailleurs un des points de séparation entre Pierre Hadot et Michel Foucault, à qui il reproche d'être inattentif à la dimension cosmique, cosmologique des pensées de l'Antiquité classique.

> « Atomes ou nature, qu'il soit posé d'abord que je fais partie d'un tout gouverné par une nature, etensuite que je suis apparenté aux parties de même espèce. En songeant à cela, en tant que je suis une partie, je ne serai jamais mécontent de ce qui m'est attribué par le tout ; car ce qui est utile au tout ne peut nuire à la partie[99]. »

<u>La place de l'éthique de l'Antiquité à nos jours</u>

Dans les écoles néoplatoniciennes de l'Antiquité tardive, le cursus scolaire de l'apprenti philosophe commençait généralement par une préparation morale, effectuée notamment à partir de la lecture du *Manuel d'Epictète*, qui est un texte stoïcien. Ce qui peut surprendre dans le parcours intellectuel et moral de Pierre Hadot, c'est qu'il prend la trajectoire inverse, et que son parcours, qui commence avec la doctrine chrétienne et l'étude des auteurs mystiques, aboutit là où le cursus scolaire néoplatonicien commençait, à savoir l'éthique stoïcienne et la pratique des exercices spirituels. Comment comprendre ce renversement ? Qu'est-ce que cela nous apprend sur Pierre Hadot d'une part, mais aussi peut-être, sur l'homme contemporain ? Comment comprendre que le souci éthique ne soit plus seulement un point de départ, mais peut-être aussi l'aboutissement d'un tel parcours philosophique ?

---

[98] Id., *La philosophie comme manière de vivre*, *op. cit.*, p. 137.
[99] Marc Aurèle, *Pensées*, X, 6, trad. E. Bréhier, Paris, Gallimard, 1962.

La place de l'éthique dans le cursus d'études des écoles néoplatoniciennes

Je voudrais tout d'abord rappeler, en développant une indication contenue dans votre question, qu'à la fin de l'Antiquité, les écoles philosophiques néoplatoniciennes avaient mis en place un cursus d'études extrêmement codé, qui, comme vous le dites, accordait une grande importance à une formation éthique préparatoire. La principale difficulté, pour eux, qui avaient à organiser un cursus aristotélicien, puis un cursus platonicien, était qu'on ne pouvait pas apprendre à devenir vertueux en lisant l'*Ethique à Nicomaque* d'Aristote. L'*Ethique à Nicomaque* est une éthique scientifique, mais personne ne peut devenir vertueux en lisant de but en blanc l'*Ethique à Nicomaque*. D'où la question : par où commencer ? Fallait-il, avant de développer la rationalité, devenir vertueux ? Ou fallait-il développer la rationalité et la logique pour atteindre à la compréhension de l'éthique normative ? La réponse était, je trouve, pleine de bon sens. On commençait par enseigner la bonne conduite dans la pratique éducative la plus habituelle, purement orale, avec des réprimandes, des conseils et à l'aide de textes simples comme le *Manuel d'Epictète*. Madame Ilsetraut Hadot, dont les travaux se sont développés parallèlement à ceux de Pierre Hadot, a très bien montré que les Anciens accordaient aussi beaucoup d'importance aux *Discours* parénétiques d'Isocrate, dont nous avons conservé un certain nombre de fragments de papyrus[100]. Comme par hasard, ils ont été très utilisés dans les écoles de l'Antiquité, notamment de l'Antiquité tardive, de même que *Les Vers d'or* pythagoriciens. Il y avait donc un ensemble de textes éthiques introductifs qui permettaient au philosophe débutant d'accéder à une première formation éthique. Madame Hadot a montré que l'interprétation qui était proposée des maximes du *Manuel d'Epictète* était animée par l'idéal de la métriopathie aristotélicienne[101]. Ensuite, se déployait de manière majestueuse un long parcours : introduction générale à la philosophie, lecture de l'*Isagogè* de Porphyre (texte majeur pour tout le Moyen-Age latin), le cursus aristotélicien, qui culminait avec la lecture de la *Métaphysique* d'Aristote, et puis le cursus platonicien, qui a été formalisé par Jamblique au IV^{ème} siècle. Après la lecture des grandes œuvres de Platon, dans le deuxième cycle platonicien, c'est-à-dire le *Timée* et le *Parménide*, il y avait encore les poèmes révélés : les rhapsodies orphiques et les Oracles chaldaïques. Et au-delà, il n'y avait plus que le silence objectif du Premier Principe et, corrélativement, le silence auquel la pensée humaine était en quelque sorte condamnée par l'ineffabilité même du Premier Principe. Voilà décrit de manière rapide le cursus

[100] I. Hadot et P. Hadot, *Apprendre à philosopher dans l'antiquité : l'enseignement du Manuel d'Épictète et son commentaire néoplatonicien*, Paris, Le livre de poche, 2004, p. 50-52.
[101] I. Hadot (éd.), *Simplicius. Commentaire sur le Manuel d'Epictète*, t. 1, introduction, Paris, Les Belles Lettres, 2001, p. LXXVII-LXXXVIII.

ascendant, dont le but était d'accompagner, à travers la lecture des différents ouvrages de l'histoire de la philosophie et à travers l'acquisition des différents degrés de vertus (vertus naturelles, politiques, purificatrices, contemplatives, paradigmatiques et théurgiques), le cheminement de l'âme vers le divin, chaque étape de ce cursus permettant à l'âme de s'élever vers le Premier Principe.

Le parcours de Pierre Hadot : un mouvement inverse au cursus d'études néoplatonicien

Ce qui est très intéressant concernant Pierre Hadot, si l'on considère la chronologie de son œuvre, c'est qu'il a magnifiquement commenté, dans sa grande thèse sur Porphyre et Victorinus, les fragments du commentaire du *Parménide* qu'il attribue à Porphyre, et que, dans le déroulement de ses intérêts, il a fini par se concentrer sur Marc Aurèle. Je rappellerais que, six jours avant de nous quitter, il travaillait encore à sa traduction des *Pensées* de Marc Aurèle. D'où, effectivement, une sorte de mouvement inverse par rapport au cursus néoplatonicien des études de philosophie. Et je voudrais mentionner un livre que je trouve très beau, qui est le livre à quatre mains que Pierre Hadot a écrit avec Madame Hadot, qui est consacré au *Manuel d'Epictète* et à son commentaire par Simplicius[102]. Cet ouvrage a été, en quelque sorte, le fruit d'une commande faite à l'Ecole Normale Supérieure par des enseignants de grec et de philosophie : Stéphane Diebler et David Lefebvre. Et c'est un livre qui montre bien la rencontre des parcours et des intérêts des deux époux Hadot.

La pertinence de l'éthique ancienne aujourd'hui : une question double

Votre autre question porte sur la pertinence, au regard du monde contemporain, de cet intérêt ultime pour une éthique qu'à bien des égards on peut considérer comme une éthique pratique ou praticable. Je crois que votre question pose, au fond, deux questions. La première est celle de la pertinence pour la conscience contemporaine, au-delà du travail d'érudition historique, du contenu même des philosophies de l'Antiquité. Autrement dit, qu'est-ce qui, dans ces philosophies de l'Antiquité, notamment dans les éthiques antiques, peut parler au sujet contemporain et être utile. Ce qui pose immédiatement une autre question, qui est celle de savoir si nous étudions les pensées de l'Antiquité pour en faire, en quelque sorte, un usage personnel. Je pense que oui et, personnellement, j'adhère à ce vieil idéal humaniste qui était déjà celui de Montaigne et des penseurs du XVI^{ème} siècle. Nous reviendrons sur cette question. Le deuxième aspect de la question est de savoir ce qu'il y a dans l'esprit du temps, le *Zeitgeist*, qui peut expliquer cet intérêt particulier.

[102] I. Hadot et P. Hadot, *Apprendre à philosopher dans* l'antiquité, op. *cit*.

Le recul contemporain des systèmes de pensée totalisants

Je vous réponds sous toute réserve et de manière très personnelle, en vous donnant mon opinion. Ce qui me semble caractériser le monde contemporain, c'est effectivement une distance croissante à l'égard des systèmes explicatifs, des systèmes totalisants : que ceux-ci soient d'ordre religieux (ces sujets font justement débat à l'intérieur même des Eglises), ou que ceux-ci soient d'un autre ordre. Etant jeune, j'ai connu, à Paris, la période de domination idéologique du marxisme, éventuellement sous sa variante marxiste-léniniste, et cela fournissait une éthique, un ensemble de règles et de comportements, plutôt collectifs que privés d'ailleurs, au regard d'une norme transcendante, qui était le sens de l'Histoire (avec un grand « H »). Mais ceci a disparu plus radicalement encore que l'éthique chrétienne, me semble-t-il.

Une antinomie contemporaine : exacerbation de l'autonomie du sujet contre obéissance à des normes

Actuellement, le nœud de beaucoup de problèmes, on le voit très bien dans de nombreux débats de société, parfois extrêmement vifs, est une sorte d'antinomie entre un idéal d'autonomie du sujet et l'affirmation de l'existence de normes. D'une part, on pourrait parler d'exacerbation de l'autonomie du sujet (ce qui est bon, c'est ce qui me semble bon, et je suis le créateur de mes propres valeurs), une sorte de dégradation de la pensée nietzschéenne, c'est-à-dire une sorte d'hyper-individualisation de l'idée d'autonomie du sujet : « C'est ça que je veux faire parce que ça me plaît. » D'autre part, il y a évidemment une autre position qui vise à poser des normes. Là il n'y a pas beaucoup de solutions : on a effectivement le choix entre des normes d'origine transcendante ou bien des normes dictées par la raison, une sorte d'autosuffisance de la raison humaine. Je trouve que la position kantienne est certainement la plus raisonnable : on cherche par la possibilité de l'universalisation d'une maxime à fonder une norme qui procède directement de la raison humaine.

La place de l'éthique antique dans le contexte contemporain

Il me semble que c'est dans ce contexte général que l'on peut comprendre l'intérêt actuel pour la littérature éthique qui nous a été léguée par la tradition gréco-romaine. Cet intérêt est attesté, d'un point de vue tout à fait concret, par la multiplication des traductions et des éditions, notamment les éditions de poche des textes anciens touchant l'éthique. Il y a deux éléments de la littérature antique qui sont clairement très vivants en librairie : le théâtre, et la philosophie morale. Il me semble également que des textes comme le *Manuel d'Epictète* ou les *Pensées* de Marc Aurèle se trouvent être, stylistiquement, des textes assez facilement compréhensibles et ne sont pas, en quelque sorte, alourdis par des considérations théoriques accessibles seulement

à des spécialistes. Par une sorte de miracle littéraire, ces textes se prêtent donc assez bien à la lecture, à la méditation et, si on le souhaite, à une tentative d'expérimentation.

La prévision des maux : un exercice stoïcien applicable au quotidien

Je prendrais un exemple extrêmement simple que je pratique et qui me semble très utile dans la vie quotidienne. Marc Aurèle décrit cette pratique au début du livre II des *Pensées* : « Se dire dès l'aurore : Je vais rencontrer un indiscret, un ingrat, un violent, un perfide, un arrogant »[103]. C'est l'exercice intitulé, en latin, *praemeditatio malorum*, c'est-à-dire la préméditation des maux auxquels inévitablement nous allons être confrontés. Et bien, ça marche ! L'anticipation, sous forme de liste, de tout un ensemble de désagréments, de mésaventures, de piqûres d'épingles que vous allez rencontrer vous permet d'être moins surpris. Et si vous êtes moins surpris, vous êtes moins douloureusement surpris. Vous êtes moins déstabilisés. Et cela vous permet de garder davantage d'impassibilité. Par ailleurs, ayant dans la vie universitaire à conduire assez fréquemment des groupes humains, des groupes de recherche, avec des psychologies parfois un peu riches, je trouve que la *praemeditatio malorum* permet d'exercer ces fonctions avec une certaine sérénité.

> « Se dire dès l'aurore : Je vais rencontrer un indiscret, un ingrat, un violent, un perfide, un arrogant. Tous leurs défauts leur viennent de ce qu'ils ignorent les biens et les maux. Pour moi, je connais la nature du bien, c'est l'honnête, et celle du mal, c'est le vil; je connais aussi la nature du pécheur: c'est un être de même race que moi, non pas de même sang ni de même père, mais participant à la raison et ayant une part de la divinité; nul d'entre eux ne peut donc me nuire, car nul ne peut me faire faire une chose vile; et je ne puis non plus m'irriter contre un être de ma race ni le laisser de côté. Nous sommes nés pour collaborer, comme les pieds, les mains, les paupières, ou les deux rangées de dents, celle du haut et celle du bas. Il est contre nature de s'opposer les uns aux autres: et c'est s'opposer à eux que de s'irriter ou se détourner d'eux[104]. »

La philosophie comme manière de vivre

***La Citadelle intérieure*, qui est une étude détaillée des *Pensées* de Marc Aurèle, est publiée en 1992[105]. Trois ans plus tard, Pierre Hadot publie *Qu'est-ce que la philosophie antique ?* ouvrage dans lequel il présente la philosophie antique comme une manière de vivre, et non seulement comme un discours théorique. Et c'est en ces termes qu'il définit la philosophie, dans la préface de son ouvrage : « C'est bien, semble-t-il, en étudiant les**

[103] Marc Aurèle, *Pensées*, *op. cit*., II, 1.
[104] *Ibid*.
[105] P. Hadot, *La citadelle intérieure, op. cit*.

philosophies que l'on peut avoir une idée de la philosophie. Pourtant l'histoire de la « philosophie » ne se confond pas avec l'histoire des philosophies, si l'on entend par « philosophies » les discours théoriques et les systèmes des philosophes. A côté de cette histoire, il y a place en effet pour une étude des comportements et de la vie philosophiques[106]. » Il précise dans les pages qui suivent ce qu'il entend par cette vie philosophique, par opposition aux discours théoriques : « Il n'y a jamais ni philosophie ni philosophes en dehors d'un groupe, d'une communauté, en un mot, d'une « école » philosophique et, précisément, une école philosophique correspond avant tout au choix d'une certaine manière de vivre, à un certain choix de vie, à une certaine option existentielle, qui exige de l'individu un changement total de vie, une conversion de tout l'être, finalement à un certain désir d'être et de vivre d'une certaine manière[107]. » Voilà définie, en quelques mots, la philosophie comme manière de vivre, qui est peut-être l'idée la plus forte de Pierre Hadot, ou du moins celle que l'on associe immédiatement à son nom. Pourquoi devoir rappeler que la philosophie antique est une manière de vivre, avant d'être un discours théorique ? Quel parcours a pu être celui de la philosophie depuis l'Antiquité pour que cela ne soit plus une évidence, mais que cela ait besoin d'être réaffirmé par Pierre Hadot, à la fin du XX^{ème} siècle ?

Les premières expériences philosophiques de Pierre Hadot : le néothomisme, Bergson et les existentialistes

Pour répondre à votre question, qui est encore une fois multiple, je rappellerais un élément biographique. Je suis persuadé que les premières expériences philosophiques de Pierre Hadot ont eu une très grande importance. Il a connu cette sorte de tension, de concurrence entre, d'une part, un enseignement philosophique marqué par le néothomisme, qui, pour lui, représenta effectivement une sorte de stade suprême de la systématicité intellectuelle, doctrinale, et d'autre part, cet espèce de coup de vent vivifiant représenté par Bergson et par les multiples aspects de la philosophie allemande et française que l'on qualifie, parfois de manière imprécise, d'existentialiste. Je rappellerais d'ailleurs à ce propos, parce que Pierre Hadot s'en explique lui-même, son incompréhension de la pensée de Sartre. Il y a un passage auquel j'ai été très attentif à propos de *La Nausée* : il dit que, finalement, il ne comprend absolument pas pour quelle raison l'appréhension, le sentiment de l'existence doit se traduire par cette nausée quasiment physique,

[106] Id., *Qu'est-ce que la philosophie antique ? op. cit.*, p. 16.
[107] *Ibid.*, p. 18.

et non pas, ce qui est son choix, par l'émerveillement[108]. Je dois dire que je trouve assez belle cette sorte de polarité dans le sens de l'existence : d'un côté la nausée, de l'autre cet émerveillement. Et Pierre Hadot, vous le savez, aimait beaucoup ce vers de Rilke que je me contente de traduire : « *être ici est une merveille* »[109]. Il y a chez lui un sentiment d'admiration, d'éblouissement, d'émerveillement devant l'être-là du monde, notamment à travers la nature.

L'importance du choix de vie dans les textes antiques

Pour répondre plus précisément à votre question, je dirais, tout d'abord, qu'il y a, dans la pensée classique, de textes qui décrivent très précisément les conditions auxquelles s'effectue ce que nous appellerions un choix de vie, un choix existentiel fondamental. Je prendrais simplement l'exemple de Platon. Vous avez bien sûr la célèbre image mythique exprimée dans la *République* – celle du choix par les âmes du lot qui va constituer leur destin[110]. Voilà ce que dit l'hiérophante qui préside à ce choix :

> « "Ce n'est pas un démon qui vous tirera au sort, mais c'est vous qui choisirez un démon. Que le premier à être tiré au sort choisisse le premier la vie à laquelle il sera lié par la nécessité." (…) Sur ces mots, il jeta les sorts sur eux tous, et chacun ramassa celui qui était tombé près de lui. (…) Après cela, il poursuivit en plaçant devant eux, étalés sur le sol, les modèles de vie, le nombre en était de beaucoup supérieur à celui des âmes présentes. Il y en avait de toutes sortes. On y trouvait en effet les vies de tous les animaux et la totalité des existences humaines. On trouvait parmi les vies humaines des vies de tyran, certaines dans leur entièreté, d'autres interrompues au milieu et s'achevant dans la pauvreté, l'exil, la mendicité. Il y avait aussi des vies d'hommes renommés, soit pour leur aspect physique, leur beauté ou leur force et leur combativité, soit pour leurs origines et les vertus de leurs ancêtres. Il y avait également des vies d'hommes obscurs à tous égards, et il en allait de même pour les vies de femmes[111]. »

Vous avez aussi, dans le *Phèdre*, un texte qui propose la classification hiérarchisée des types de vie en fonction des existences antérieures, et qui présente toute une gamme de choix fondamentaux : la vie philosophique, la vie du musicien, la vie de l'amant d'un côté, et puis, d'un autre côté, la vie des tyrans et des sophistes[112]. Et, entre les deux, un dégradé : l'homme politique. La réflexion sur ces choix de vie est donc déjà un legs de la pensée antique.

---

[108] Id., *Le voile d'Isis*, op. cit., p. 394-402.
[109] « Hiersein ist herrlich ».
[110] Platon, *République*, X, 614b-621d.
[111] *Ibid*., 617e-618b, trad. G. Leroux, Paris, GF Flammarion, 2002.
[112] Platon, *Phèdre*, 246a-249d.

L'importance des récits de conversion dans l'Antiquité

On trouve aussi, dans la littérature antique, des récits de conversion qui sont très importants, notamment dans la littérature d'époque impériale : conversion à la rhétorique, racontée par Libanios dans son autobiographie[113], conversion à la philosophie, racontée par Damascius dans un fragment autobiographique de la *Vie d'Isidore*[114], et la liste est plus longue. Nous avons donc, dans la littérature antique elle-même, des témoignages d'expériences de conversion comprise comme changement radical, de l'être tout entier. Un bon exemple de cela est la conversion de Rogatianus, qui faisait partie des auditeurs de Plotin à l'école néoplatonicienne de Rome :

> « Il y avait également Rogatianus, un membre du Sénat qui avait pris tellement en aversion la vie politique qu'il renonça à tous ses biens, renvoya tous ses serviteurs et renonça même aux honneurs dus à son rang : sur le point de paraître en public comme préteur, alors que les licteurs étaient déjà là, il refusa de prendre la tête du cortège et d'exercer cette charge. Il alla même jusqu'à refuser d'habiter chez lui, et c'est chez ses amis et relations qu'il se rendait pour dîner ou coucher, ne se nourrissant d'ailleurs qu'un jour sur deux. Ce renoncement et cette indifférence aux nécessités de la vie lui permirent, à lui qui était atteint de la goutte au point de se faire porter en litière, de reprendre des forces ; et alors qu'il n'était plus capable d'ouvrir les mains, il en usa avec beaucoup plus d'adresse que n'importe quel travailleur manuel. Plotin l'approuvait et il ne cessait de lui faire des éloges, le présentant comme un bon exemple pour ceux qui pratiquent la philosophie[115] ».

Le plus bel exemple de conversion est évidemment le fameux mythe de la caverne que l'on trouve dans la *République* de Platon, et dans lequel les prisonniers, de manière contrainte d'ailleurs (*bia*), sont tournés en direction des réalités mêmes : c'est un exemple de conversion qui, structurellement, concerne l'être tout entier[116].

La philosophie comme manière de vivre de la philosophie antique au christianisme

Pierre Hadot a lancé une hypothèse très féconde, discutée actuellement, parfois de manière critique, par les historiens de la philosophie médiévale. Il s'agit de l'idée selon laquelle on aurait une très longue tradition d'exercices mentaux, d'exercices spirituels plongeant dans l'Antiquité classique et même archaïque, depuis la tradition pythagoricienne, voire plus loin encore. La question de savoir si cela remonterait à un chamanisme antérieur est une question qui est tout à

---

[113] Libanios, *Vie du sophiste Libanios, ou sur sa propre fortune* (Discours 1).
[114] Damascius, *Vie d'Isidore*, dans Photius, *Bibliothèque*, codex 242, 201.
[115] Porphyre, *Vie de Plotin*, 7, 31-46, *op. cit*.
[116] Platon, *République*, VII, 514a-518b, en particulier 515c-516b.

fait ouverte, et Pierre Hadot a été extrêmement prudent sur ce point[117]. En tout cas, on a une tradition passant par le pythagorisme, le platonisme, qui, selon lui, traverse l'ensemble de la philosophie antique, et qui aurait été, en quelque sorte, récupérée par l'ascétisme monastique en milieu chrétien, comme le montre l'œuvre d'Evagre le Pontique[118].

De la philosophie comme manière de vivre à la philosophie systématique et dogmatique

Son idée est que la tradition des exercices spirituels a été comme absorbée par une certaine dimension spirituelle du christianisme, qui, évidemment, trouve son apogée avec *Les Exercices spirituels* d'Ignace de Loyola, et qu'en revanche, la philosophie elle-même s'est comme cristallisée en philosophie systématique et dogmatique à partir, notamment, du XIII^{ème} siècle et de la constitution des universités. Son hypothèse explicative est que c'est à partir du phénomène institutionnel de l'université médiévale, la philosophie étant servante de la théologie, que s'est ossifiée cette conception d'une philosophie comme systématique, dogmatique, intellectuelle, doctrinale, et que, corrélativement, s'est imposé le statut officiel du professeur de philosophie, jusqu'au professeur fonctionnaire que nous connaissons, à partir du XIX^{ème} siècle : « Il ne s'agit plus, comme dans l'Antiquité, de former des hommes, mais des professeurs qui formeront à leur tour d'autres professeurs. Une telle situation ne pourra donc que favoriser la tendance, dénoncée déjà par les Anciens, à se réfugier dans l'univers commode des concepts et des discours, de la technicité, qui est une pente naturelle de l'esprit philosophique »[119]. Pierre Hadot a prêté un très grand intérêt, évidemment, aux penseurs du XIX^{ème} siècle, et notamment à Nietzsche, parce qu'ils ont, en quelque sorte, défait ce système.

L'objectif de Pierre Hadot : rappeler la dimension existentielle de la philosophie

S'il a alors pensé devoir rappeler cette essence antique de la philosophie comme manière de vivre, par-delà et en-deçà de la philosophie comme discours philosophique et discours théorique, c'est qu'il a considéré que ce durcissement théorique continuait d'être très perceptible encore au XX^{ème} siècle. Je crois que ce qu'il a voulu faire, c'est rappeler, parce que cela était encore nécessaire, cette dimension existentielle, vitale, de la philosophie.

> « Un mouvement de retour à la conception antique s'est donc amorcé depuis la fin du Moyen-Age. Mais le modèle scolastique, les contraintes et les habitudes de la vie universitaire, surtout

---

[117] P. Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?, op. cit.*, p. 279-285.

[118] Cette idée a été développée pour la première fois dans un article publié dans l'Annuaire de l'Ecole Pratique des Hautes Etudes : P. Hadot, « Exercices spirituels », dans *École pratique des hautes études, Section des sciences religieuses*, vol. 88, t. 84, 1974, p. 25-70. L'article a été réédité dans un recueil d'articles de Pierre Hadot plus récent : P. Hadot, « Exercices spirituels », dans *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Editions Albin Michel, 2002, p. 19-74.

[119] Id., « Mes livres et mes recherches », dans *Exercices spirituels et philosophie antique*, *op. cit*., p. 374.

cette autosatisfaction du discours théorique dont j'ai parlé, continuent à freiner puissamment cette renaissance.

Ce que je viens de dire laisse entendre que, finalement, à mes yeux, le modèle de la philosophie antique est toujours actuel, ce qui signifie qu'une quête de la sagesse est toujours actuelle et toujours possible[120]. »

La philosophie comme manière de vivre ne se résume pas à l'éthique

Pour Pierre Hadot, cependant, la philosophie comme manière de vivre ne se résume pas à l'éthique. Même dans sa lecture du stoïcisme, il ne faut pas considérer qu'il y a dans sa pensée, dans ses propositions d'interprétation, une réduction de l'existentiel à l'éthique. Quand il parle de la philosophie comme manière de vivre, comme manière de décider de jeter un regard global sur le monde et sur l'existence, cela excède largement l'éthique, si du moins on entend par là un système de normes.

> « Quand j'entends le mot "éthique", je suis un peu perplexe, en ce sens que le mot "éthique" implique une appréciation concernant le bien et le mal des actions, ou alors des gens, ou des choses. Mon intérêt pour tous ces auteurs [Epictète, Montaigne, Kierkegaard, Thoreau, Foucault, Wittgenstein] n'est peut-être pas vraiment éthique. Je dirais plutôt qu'il s'agit d'un intérêt existentiel. (…) D'une manière générale, je ne suis pas très moralisant, et je crains que le mot "éthique" ne soit trop restreint, à moins qu'on ne l'entende au sens de l'éthique de Spinoza. Après tout, Spinoza intitulait *Ethique* un livre de métaphysique. Il faudrait donc plutôt prendre le mot "éthique" dans un sens très large[121]. »

Pierre Hadot, savant d'une érudition absolue

Ce qui est intéressant, et je voudrais insister là-dessus, c'est qu'il ne faudrait pas que l'intérêt que nous portons à ces thèmes dans la pensée de Pierre Hadot nous conduise à oublier qu'il a été, de part en part, un savant d'une érudition absolue. D'une part, l'enquête sur les formes de vie philosophiques n'a jamais débouché dans sa pensée et dans ses textes à ce que Nietzsche appellerait une « moraline ». D'autre part, cela n'a jamais correspondu non plus à un décrochage par rapport aux exigences scientifiques du travail philologique et historique. C'est-à-dire qu'il a accordé aux textes stoïciens d'Epictète et de Marc Aurèle la même attention philologique, érudite, qu'il avait naguère accordée à Marius Victorinus et à Porphyre. D'une certaine manière, il y a quelque chose d'un peu paradoxal dans le fait que Pierre Hadot, que l'on perçoit souvent comme promoteur de la philosophie comme manière de vivre et des exercices spirituels, n'a jamais cessé d'être un infatigable commentateur des doctrines. Comme une lecture attentive du

---

[120] *Ibid*., p. 376

[121] Id., « Qu'est-ce que l'éthique ? *Entretien avec Pierre Hadot* », dans P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, *op. cit*., p. 377-378.

livre sur *La Citadelle intérieure* le montre très bien, il y a une impeccable érudition et une connaissance totale des doctrines.

L'intérêt de Pierre Hadot pour le Dictionnaire des philosophes de Richard Goulet

Confirmant son érudition historique et son intérêt pour l'érudition historique, Pierre Hadot a aussi soutenu une entreprise magistrale initiée il y a plus de 30 ans par Richard Goulet, chercheur au CNRS : la grande entreprise du *Dictionnaire des philosophes antiques*, préfacé par Pierre Hadot lui-même[122]. Ce dictionnaire monumental réunit non seulement tous les philosophes patentés, mais, ce qui est plus intéressant, tous les personnages qui ont pu être considérés comme philosophes dans l'Antiquité (donc du point de vue des critères antiques) ou dont les travaux ont croisé le champ philosophique. Ce dictionnaire rassemble la totalité des sources : les références aux sources, les éditions, les études, et aussi tout ce qui concerne la biographie des philosophes antiques. On y trouve toutes les données que nous avons sur leur existence, leurs faits et gestes, leurs paroles, leurs actions, etc. Et il est évident que c'est une matière première absolument extraordinaire pour comprendre ce que pouvait être l'exercice de la philosophie dans l'Antiquité. Cet exemple montre bien que l'intérêt de Pierre Hadot pour les dimensions vitales de la philosophie n'a jamais été un ensemble de paroles en l'air, mais a toujours été nourri par l'attention la plus extrême à l'état de la recherche et de la science.

Mettre à disposition de ses contemporains les moyens de mieux vivre : un choix de Pierre Hadot

Pour achever de répondre à votre question, je crois que l'insistance sur la philosophie comme manière de vivre qui traverse le grand livre de 1995, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?* est aussi, selon mon opinion personnelle, un acte de générosité du philosophe Pierre Hadot à l'égard de ses contemporains et de ses frères humains. Je vois en cela comme une sorte d'acte prophétique, au sens propre du terme, qui consiste à mettre à la disposition des esprits de bonne volonté, le moyen et les bases pour mieux vivre. Il y a donc de la part de Pierre Hadot une conviction profonde qui est celle de dire que la philosophie antique comme manière de vivre est pertinente, d'une certaine manière, pour la vie de nos contemporains. Il incite à relire les anciens et à les lire d'une certaine manière, en mettant l'accent sur la dimension existentielle de la philosophie antique.

> « Tout récemment, trois grands spécialistes de l'anthropologie antique ont montré de manière convaincante que l'expérience de la vie politique de l'Antiquité pouvait inspirer nos démocraties

[122] R. Goulet (dir.), *Dictionnaire des philosophe antiques*, tomes I à VII et supplément, CNRS Editions, 1989-2017.

modernes. Pourquoi n'en serait-il pas de même, en ce qui concerne l'expérience de l'éthique et de la vie philosophique[123] ? »

L'édition des livres de Pierre Hadot : une ouverture vers le public non universitaire

Il y a un détail qui est très important, c'est que Pierre Hadot, dont les premiers travaux ont été publiés dans des séries érudites, comme toutes les publications de l'Institut d'Etudes Augustiniennes, a, dès que cela a été possible, décidé d'utiliser comme vecteur de ses travaux des ouvrages mieux diffusés et moins coûteux, pouvant donc atteindre une population plus nombreuse : des publications de poche comme Le Livre de Poche ou la collection Livres folio. Ce fut le cas, par exemple, pour *Qu'est-ce que la philosophie antique ?* Beaucoup de ces livres ont d'abord été publiés dans une collection, comme chez Fayard pour *La Citadelle intérieure*, puis dans un format de poche. De même, les traductions commentées de Plotin connaissent aussi ce genre de translations. Ceci relève d'une intention très précise, celle d'atteindre, au-delà du public universitaire, un public désireux de profiter, en quelque sorte, de cette bonne parole, dans le sens le plus noble du terme.

La philosophie comme manière de vivre : un objet de débat dans le milieu académique

Cela suscite dans le milieu académique un autre débat. Depuis moins de dix ans, une nouvelle génération de chercheurs et de jeunes n'adhèrent pas nécessairement à cette manière de voir les choses et sont rétifs à l'égard de ce qu'ils perçoivent comme une volonté de faire de la philosophie une démarche que je qualifierais d'édifiante. C'est un débat extrêmement intéressant, parce que là, je dirais qu'on est prié de choisir son camp.

Pierre Hadot et la tradition de l'idéal humaniste

A mon avis, la question tourne, aujourd'hui encore, autour de la pertinence de l'idéal humaniste. Je crois qu'on ne peut pas comprendre la pensée de Pierre Hadot, la manière dont, pour lui, il est important, par-delà le travail historique, de s'interroger sur l'utilité que peuvent avoir les textes antiques, si on ne voit pas la longue tradition humaniste remontant à la Renaissance, et notamment à la Renaissance française. Je pense à deux textes qui, à mon avis, sont fondamentaux dans cette question. Il y a un passage au début du *Protagoras* de Platon que j'ai toujours trouvé extrêmement intéressant, où l'on discute pour déterminer si le savoir, les connaissances, les *mathemata*, sont comme les provisions que l'on transporte dans son panier ou bien comme des nourritures qui immédiatement nourrissent et affectent le corps[124]. Evidemment, la réponse est la deuxième possibilité. C'est-à-dire que les savoirs, les *mathemata*

[123] P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre*, *op. cit*., p. 166.
[124] Platon, *Protagoras*, 313c-314c.

sont comme des nourritures qui vont à la fois permettre à l'âme de perpétuer son existence mais aussi la modifier. Vous avez, dans le même registre, un mot sur lequel, lorsque j'étais lycéen, nous étions invités à disserter, le mot *innutrition* que l'on trouve chez Montaigne. C'est l'idée selon laquelle la littérature, les textes - et je crois que cela peut s'appliquer aussi bien à la littérature classique qu'à la littérature philosophique -, doivent se prêter à une sorte de lecture méditative qui va induire une modification de ce que les grecs appelleraient une *diathesis*, une *hexis* de l'âme, c'est-à-dire une modification de la texture même, de la complexion même de la personne. Il est évident que cette conception anthropologique est au cœur de l'humanisme, et je crois que Pierre Hadot se situe très clairement dans cette tradition. Les textes que nous étudions – les œuvres de Marc Aurèle, d'Epictète, des philosophes de l'Antiquité – ne sont pas tout à fait assimilables à ce que seraient des documents sur la fiscalité ptolémaïque. Ce sont des textes dont on doit considérer qu'ils nous parlent, qu'ils ont quelque chose à nous dire, et qu'ils proposent parfois des normes. Lâchons le mot : ils peuvent s'offrir à notre imitation. Et là encore, il y a un impensé qui me semble très intéressant, cette vieille idée gréco-romaine de l'imitation, qui introduit une sorte de rapport de compétition, de rapport agonistique. Celui que l'on imite, on veut le dépasser : non pas produire une pâle copie, mais faire aussi bien et même faire mieux encore. Cette dynamique de l'imitation, peut-être est-elle la loi secrète de ce rapport aux textes antiques, et notamment aux textes à portée éthique et existentielle que le travail de Pierre Hadot a contribué à remettre à notre portée. Je réponds ainsi à votre question par une autre question !

> « Par conséquent, je pense malgré tout que dans une certaine mesure il faut connaître des modèles de vie ou, en tout cas, des modèles humains pour s'orienter. Je réhabiliterais une attitude qui est très mal vue depuis toujours : l'éclectisme. J'ai toujours admiré Cicéron vantant la liberté et l'indépendance d'esprit des académiciens (académiciens, en tant qu'héritiers de l'Académie platonicienne, mais avec une tendance probabiliste). Pour prendre leurs décisions, ils cherchaient ce qui est le plus vraisemblable rationnellement. Et pour chercher ce qu'il y avait de plus vraisemblable rationnellement, ils prenaient conseil, pour ainsi dire, soit de l'attitude stoïcienne, soit de l'attitude épicurienne, soit de l'attitude platonicienne. Suivant les circonstances, ils se décidaient d'une manière libre et personnelle.
>
> Nietzsche aussi dit, de façon très intéressante, qu'il ne faut pas avoir peur de prendre une recette stoïcienne et, suivant les besoins de la vie, ensuite une recette épicurienne. Ce qui ne signifie pas non plus qu'il n'y a que le stoïcisme et l'épicurisme comme attitude possible, mais aussi l'attitude platonicienne. Après tout, certains peuvent trouver leur voie dans le bouddhisme, ou dans l'attitude sceptique, ou alors dans l'existentialisme puisque c'était quand même un style

de vie. Le cas du marxisme est plus compliqué, mais, au fond, c'était aussi un modèle, et il y a des gens qui ont eu des vies exemplaires en le suivant[125]. »

L'exemple du stoïcisme

Toujours concernant la philosophie comme manière de vivre, on a vu que Pierre Hadot s'est peu à peu dirigé, dans ses recherches, vers les philosophes stoïciens. En quoi l'étude des auteurs stoïciens, et plus particulièrement de Marc Aurèle, a pu influencer sa définition de la philosophie antique comme manière de vivre. Et en quoi le stoïcisme correspond-t-il à la définition de la philosophie donnée par Pierre Hadot ?

Au cœur du choix de vie stoïcien : la conscience cosmique et l'attention aux événements

Au cœur de la philosophie stoïcienne, et c'est un point sur lequel Pierre Hadot insistait volontiers, il y a la conscience cosmique, c'est-à-dire la manière dont le sujet s'éprouve comme une partie de l'univers : « Quoi qu'il t'arrive, cela t'était préparé dès l'éternité ; c'est dans l'entrelacement des causes que, dès l'éternité, a été filée ton existence et ce qui t'arrive[126] ». C'était le sens, notamment, des conférences qu'il a données à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes sur la conscience cosmique chez Marc Aurèle. Cette intuition centrale n'est pas dissociable de la conception du Cosmos comme un tout vivant, organique, vivifié par la Raison divine universelle, qui est Zeus, le dieu Raison. Tout part de la manière dont l'homme s'éprouve comme une partie du cosmos ainsi constitué, ce qui fait que sa raison est en quelque sorte une étincelle de la Raison divine universelle. On atteint là une intuition existentielle centrale. Par ailleurs, le climat général du choix de vie stoïcien se caractérise par un état de tension, d'attention : *prosokhê* – l'attention aux événements, l'attention au monde.

> « Il t'est arrivé quelque chose ? C'est fort bien ; tout ce qui t'arrive vient de l'univers et dès le principe était dans ta destinée et dans ton lot[127]. »

La dimension politique du stoïcisme

Une autre chose me semble très importante en matière de choix de vie, c'est la dimension politique du stoïcisme. En effet, l'homme qui vit selon le choix de vie stoïcien n'est pas coupé de la cité. Il n'est pas coupé de la communauté politique dont il a besoin pour pratiquer les actes de justice, que Marc Aurèle décrit en grec comme les *koinônikai praxeis*, c'est-à-dire des actions

---

[125] P. Hadot, « Qu'est-ce que l'éthique », *art. cit*., p. 387.
[126] Marc Aurèle, *Pensées*, X, 5, *op. cit.*
[127] *Ibid*., IV, 26.

menées en vue de l'utilité du bien commun. L'exemple même de Marc Aurèle montre qu'être empereur, c'est une manière de s'universaliser, et d'administrer une communauté humaine étendue jusqu'aux limites du monde connu. Dans le premier livre des *Pensées* de Marc Aurèle, vous avez un portrait d'Antonin le Pieux qui est extrêmement intéressant parce qu'il montre comment l'exercice des fonctions politiques et administratives par l'empereur est un moyen d'étendre la conscience, et notamment la conscience providentielle de l'empereur, aux limites de l'univers humain connu et maîtrisé par Rome à cette époque.

> « De mon père adoptif [Antonin le Pieux] : la politesse, la persistance inébranlable dans les décisions prises après réflexion ; l'absence de toute vanité pour les prétendus honneurs ; l'amour du travail et la continuité dans l'action ; la volonté d'écouter tous ceux qui peuvent contribuer au bien commun ; donner exactement à chacun sa part selon son mérite ; (…) conserver toujours ce qui était indispensable à l'empire, économiser les deniers publics et supporter la critique en ce domaine, ni superstition envers les dieux, ni démagogie, complaisance ou recherche de la popularité envers les hommes, mais toujours sensé et ferme, sans grossièreté ni recherche d'innovations ; user des avantages que la fortune fournit en abondance pour la facilité de la vie, mais sans orgueil et sans détour, de manière à les goûter, sans même faire attention s'ils sont présents et à ne pas en sentir le besoin s'ils ne sont pas là. Personne n'aurait pu le prendre pour un sophiste, un petit esclave né dans la maison ou un naïf ; mais on pouvait dire qu'il était un homme mûr, accompli, insensible à la flatterie, capable de se guider lui-même et de guider les autres[128]. »

Pour récapituler…

Pour récapituler, je dirais qu'il y a deux aspects dans le choix de vie stoïcien : d'une part, la conscience cosmique – s'éprouver comme une partie du monde – et un climat général fait de tension et d'attention aux choses et aux événements ; et, d'autre part, cette dimension profondément communautaire, politique, qui caractérise à la fois l'existence du simple citoyen comme de l'empereur.

Les exercices spirituels dans la philosophie antique

La définition de la philosophie comme manière de vivre est une idée très forte, on l'a vu, mais c'est d'abord l'importance des exercices spirituels dans la philosophie antique que Pierre Hadot met en évidence, dès 1974, dans son article « Exercices spirituels »[129]. Il définit en ces mots ce qu'il entend par exercice spirituel : « Je définirais l'exercice spirituel

[128] Marc Aurèle, *Pensées*, I, 16, *op. cit.*
[129] P. Hadot, « Exercices spirituels », art. cit.

comme une pratique volontaire, personnelle, destinée à opérer une transformation de l'individu, une transformation de soi[130]. » A quoi correspondent, concrètement, les exercices spirituels ? Et quelle est l'importance des exercices spirituels dans la philosophie antique ?

Le double sens de l'exercice en Grèce ancienne

Il faut commencer par préciser le sens des mots. Le mot *exercice*, que nous entendons et utilisons couramment, correspond, en grec, soit au mot *askêsis*, qui a donné ascèse - mais il ne s'agit que d'un développement sémantique-, soit à *gumnasion*, l'exercice gymnastique. Il y a, à l'arrière-plan, une signification extrêmement concrète, une signification métaphorique qui plonge dans l'univers classique du gymnase et de l'exercice. Un texte de Plutarque, dans le traité sur *Le démon de Socrate*, expose une distinction extrêmement intéressante : la distinction entre l'exercice préparatoire (*askêsis*, *gumnasion)* et l'action elle-même, le haut fait, qu'il appelle *ergon*. Si on prend l'exemple de l'athlète, il y a d'une part l'entraînement et d'autre part le concours (Jeux olympiques ou autres), dans lequel l'athlète doit donner le meilleur de lui-même et réaliser véritablement un acte, un *ergon*. C'est une première référence.

> « ”Eh ! bien, reprit Epaminondas, prends pour commencer le cas de la tempérance ; penses-tu que l'abstinence des plaisirs honteux et illégitimes constitue l'entraînement à cette vertu ou plutôt son objet même et la preuve qu'on s'est entraîné ?” ”Je pense, répondit-il, que c'est son objet même et une preuve d'entraînement”. ”Et ne considères-tu pas comme un entraînement et un exercice de tempérance la pratique qui a un tel attrait pour vous aujourd'hui encore ? Vous vous livrez à des exercices physiques et après avoir ainsi, comme des animaux, excité votre appétit, vous vous tenez devant des tables magnifiques couvertes de mets variés pendant un long moment, après quoi, vous abandonnez ces plats à vos serviteurs pour qu'ils s'en régalent et, quant à vous, vous offrez des aliments simples et communs à vos désirs qui sont alors assagis. Car l'abstinence des plaisirs dans ce qui est permis est pour l'âme un entraînement à résister à ce qui est défendu”[131]. »

L'univers de la pédagogie classique : la nature, l'enseignement, l'exercice

La deuxième référence plonge dans l'univers de la pédagogie classique. Il s'agit d'une triade de notions commune dans la pensée classique. On la trouve exprimée chez Platon, Aristote, mais aussi et surtout chez Isocrate, dans la tradition rhétorique. C'est la triade de la nature, de

---

[130] Id., *La philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I. Davidson*, *op. cit.*, p. 144.

[131] Plutarque, *Le démon de Socrate*, 15, 585A, trad. J. Hani, dans *Œuvres Morales. Traités 42-45*, Paris, Les Belles Lettres, 1980.

l'enseignement, et de l'exercice, qui est à la base de l'intuition pédagogique des Anciens. On considère que, pour parvenir à l'excellence, par exemple, dans le domaine de la rhétorique, il faut une heureuse nature. En matière de rhétorique, une heureuse nature correspond à la possession de qualités physiques, la voix – il faut avoir une voix qui porte et non pas une voix faible –, mais aussi au fait d'être *eumathês*, c'est-à-dire prompt à apprendre, et à bien apprendre. Ce sont les dispositions naturelles qui font que tous ne sont pas égaux. On est aux antipodes, si vous voulez, des préjugés démocratiques de l'univers contemporain. Tous les jeunes gens ne sont pas également prédisposés à apprendre. Il faut ensuite avoir de bons professeurs, de bons maîtres. Mais ce qui est très important et ce sans quoi l'heureuse nature et les bons maîtres ne font rien, c'est l'exercice. Il faut s'entraîner, c'est-à-dire fournir ce que nous appellerions un travail personnel, l'exercice personnel, ce qui est de l'ordre du *gumnasion* ou, disons, de l'*askêsis*. C'est cela qui, d'ailleurs, comme l'a montré Pierre Hadot lui-même, est une lointaine origine de la triade de l'être, de la vie et de la pensée[132]. C'est cela qui sert en quelque sorte de terreau à cette notion d'exercice, transposée finalement du domaine sportif et gymnastique au domaine spirituel.

Pourquoi parler d'exercices « spirituels » : explication du choix de Pierre Hadot

Dans l'esprit de Pierre Hadot, qui, par exemple, en traduisant le *Traité 38* de Plotin, avait beaucoup hésité pour traduire le mot *nous* – esprit, intellect –, le choix du mot « spirituel » s'explique par la volonté de trouver un terme qui excède la seule dimension intellectuelle, conceptuelle, de l'apprentissage et de l'exercice. Le terme spirituel renvoie non seulement à ce qui est intellectuel, mais aussi à tout ce qui touche à l'existence et qui ne se réduit pas non plus à l'éthique. Ce mot, il l'a puisé évidemment dans le lexique français. Il s'agit d'une traduction de l'expression des *Exercitia spiritualia* d'Ignace de Loyola. Il y a, actuellement, de longs débats sur la pertinence de cette expression « exercices spirituels ». Mais je crois que, plutôt que de se focaliser sur le mot lui-même, il est plus intéressant, comme vous venez de le faire, de revenir à l'exégèse que Pierre Hadot lui-même nous a proposée de cette expression.

De nouveau, la mise en valeur de cette pratique des exercices spirituels, correspond au moment où Pierre Hadot s'intéresse aux stoïciens, notamment à travers les textes de Marc Aurèle. Quelle est la place des exercices spirituels dans le stoïcisme ?

[132] P. Hadot, « Être, Vie, Pensée chez Plotin et avant Plotin », *art. cit*.

Les trois types d'exercices spirituels correspondent aux trois parties de la philosophie stoïcienne

Il s'agit d'exercices qui correspondent aux trois parties de la philosophie stoïcienne. La théorie des exercices spirituels stoïciens est, en effet, indissociable d'une problématique très complexe qui est celle des divisions des parties de la philosophie, sujet auquel Pierre Hadot lui-même a consacré une étude extrêmement importante[133]. C'est à partir de la conception très organique que les stoïciens avaient de la philosophie, à savoir cette division en physique, éthique et logique qui faisait de la philosophie une réalité à la fois une et trine, que l'on peut comprendre le sens chez Epictète et Marc Aurèle des exercices spirituels. C'est cette division des parties de la philosophie – considérées comme un tout, c'est-à-dire la division d'une unité, mais d'une unité maintenue-, qui permet de comprendre les trois types d'exercices présents dans le stoïcisme. Je partirais, pour bien comprendre les choses, de la paraphrase d'une idée qui, comme autant de variations musicales, apparaît à plusieurs reprises dans les *Pensées :* A chaque instant présent, il dépend de toi, il est en ta liberté, de te conformer à la volonté du Dieu, c'est-à-dire à la Raison divine universelle, de n'admettre dans ta pensée que des représentations objectives dignes d'assentiment, et de ne pratiquer que des actions qui soient effectuées selon le sens de l'utilité commune – les fameuses *koinônikai praxeis*. C'est-à-dire que, à chaque instant de notre existence, ce qui est en notre liberté, *to eph' hêmin*, c'est de pratiquer simultanément ces trois *askêseis*.

> « D'abord, ne te trouble pas ; car tout est conforme à la nature de l'univers ; dans peu de temps, tu ne seras rien nulle part, non moins qu'Hadrien ou Auguste. Ensuite, tourne ton regard vers la réalité, vois-la bien, souviens-toi que tu dois être un homme de bien, avec l'acte qu'exige la nature humaine, fais-le immédiatement en te disant qu'il t'apparaît comme le plus juste ; seulement, fais-le avec bienveillance, avec conscience et sans feinte[134]. »

Je les ai données dans le désordre – je laisse de côté la question de l'ordre des *askêseis* chez Epictète et Marc Aurèle –, mais, en clair, cela veut dire qu'il dépend de moi, de simultanément : conformer ma volonté à l'ordre du monde, c'est-à-dire accepter toute conjonction d'événements comme voulue par la Raison divine universelle ; n'admettre que des représentations strictement objectives, ce qu'en langage technique on appelle les *phantasiai kataleptikai*, qui sont des représentations conformes à la définition naturelle des choses débarrassées, nettoyées de toutes les valorisations affectives et imaginaires que nous pouvons projeter sur elles ; et,

---

[133] Id., « Les divisions des parties de la philosophie dans l'Antiquité », *Museum Helveticum*, vol. 36, N°4, 1979, p. 201-223.
[134] Marc Aurèle, *Pensées*, VIII, 5, *op. cit*.

troisièmement - c'est le domaine de l'éthique, à travers l'exercice de la vertu majeure qu'est la justice-, ne pratiquer que les actions justes, c'est-à-dire *koinônikai*, conformes aux intérêts de la communauté humaine. Derrière cet adjectif *koinônikos* se cache l'idée selon laquelle je dois toujours agir à l'égard des autres hommes en ayant en tête notre commune dépendance par rapport à la Raison divine universelle. C'est-à-dire que tout autre homme est pour moi un autre *logikon zôon*, un autre animal rationnel. Autrement dit, il s'agit d'une exigence de solidarité entre vivants rationnels, participants de manière égale de cette étincelle de la Raison divine universelle : « Nous sommes nés pour collaborer, comme les pieds, les mains, les paupières, ou les deux rangées de dents, celle du haut et celle du bas. Il est contre-nature de s'opposer les uns aux autres: et c'est s'opposer à eux que de s'irriter ou se détourner d'eux[135]. » Vous voyez très bien qu'à chaque instant, finalement, ces trois types d'exercices peuvent et doivent être pratiqués, leur unité ne faisant, dans l'instant vécu, que reproduire l'unité organique des parties de la philosophie elle-même, et que l'éthique en est un élément, mais seulement l'un des trois.

Contre la réduction des exercices spirituels à l'éthique

Autrement dit – je voudrais beaucoup insister là-dessus –, cette théorie de la triade des exercices spirituels stoïciens ne consiste pas en une réduction de l'*askêsis* à l'éthique, parce que l'éthique est et n'est *que* l'un des trois *topoi* d'Epictète. Cela me semble être un point extrêmement important qui nous empêche toute réduction des exercices spirituels à un exercice éthique. Ces exercices sont des exercices mentaux qui sont le socle de la logique, parce qu'à partir du moment où j'ai éradiqué toute représentation imaginaire et affective des représentations, je peux pratiquer l'assentiment, l'*asunkatathesis*, et, à partir de là, se déploie le discours de vérité qui produit la science. Et en même temps, lorsque j'ai une vision conforme à la nature des choses, des événements, je peux, en quelque sorte, pratiquer l'*amor fati*, c'est-à-dire ce consentement et cet amour pour tous les événements que vient produire la Raison divine universelle.

> « Aimer seulement ce qui t'arrive et ce qui est dans ta destinée. Où trouver en effet rien qui te convienne mieux[136] ? »
>
> « Si un événement survient, je l'accepte en le rapportant aux dieux et à la source universelle d'où dérivent tous les événements »[137].

[135] *Ibid*., II, 1.
[136] *Ibid*., VII, 57.
[137] *Ibid*., VIII, 23.

La permanence des exercices spirituels

Ce que Pierre Hadot a également voulu mettre en évidence dans ses recherches, c'est la présence continue, dans toute l'histoire de la philosophie, de l'Antiquité à nos jours, des exercices spirituels : non seulement dans le christianisme – vous avez parlé d'Ignace de Loyola –, mais aussi chez Montaigne, Nietzsche, Bergson ou encore Wittgenstein, des auteurs qu'il aime citer. Et au-delà des divergences doctrinales, on retrouve même, d'un philosophe à l'autre, les mêmes exercices spirituels. C'est le cas, par exemple, de la méditation sur la mort, ou de la concentration sur l'instant présent. Comment comprendre cette permanence des exercices spirituels ? Pensez-vous que ce soit la possibilité de séparer les exercices spirituels du discours qui les justifie qui explique cette permanence des exercices spirituels, de l'Antiquité jusqu'à nos jours ?

Une liste des exercices spirituels antiques

Je voudrais tout d'abord insister sur le fait que nous avons des documents sur des types d'exercices spirituels autres que ceux qui ont été formalisés, stylisés par les philosophes stoïciens de l'époque impériale. Pierre Hadot a attiré l'attention notamment sur deux listes anciennes données par Philon d'Alexandrie qui impliquent la lecture, la mémoire des choses belles, et des exercices de ce type[138]. Parmi ceux que vous avez mentionnés, certains sont particulièrement importants. Par exemple, l'exercice de la mort, la concentration sur le moment présent, sur l'instant présent, et le regard d'en haut.

L'exercice de la mort

L'exercice de la mort, c'est un exercice spirituel platonicien. C'est la *meletê thanatou*, thématisée dans le *Phédon* de Platon, qui signifie la séparation de l'âme et du corps et qui est pratiquée par Socrate. Au début du *Banquet*, on voit Socrate se tromper de maison et rester planté de manière inexplicable et tout à fait étonnante dans le vestibule du voisin[139]. Plus tard dans le récit, on voit que Socrate est, en définitive, celui qui tient le vin avec le plus de vaillance parmi tous les convives du banquet et, sans avoir dormi, après avoir une dernière fois discuté sur le fait que c'est le même homme qui est à la fois le meilleur auteur comique et le meilleur auteur tragique, il va passer une journée comme si de rien n'était[140]. Tout cela signifie que Socrate a pratiqué la séparation de l'âme et du corps. C'est-à-dire que Socrate, par son endurance, manifeste, dans le

[138] Philon d'Alexandrie, *Quis rerum divinarum heres sit*, 253 et *Legum Allegoriae*, III, 18.
[139] Platon, *Banquet*, 174a-175b.
[140] *Ibid*., 223b-d.

hic et nunc de la vie quotidienne, sa capacité à pratiquer cette séparation de l'âme et du corps. Dans l'Antiquité, on enseignait dans les écoles néoplatoniciennes cette définition, qui était une des six définitions de la philosophie. Certains professeurs l'agrémentaient d'une petite anecdote en citant une épigramme de Callimaque : l'histoire du jeune homme d'Ambracie, qui illustre une mauvaise lecture du *Phédon*. Il s'agissait d'un brave garçon qui, après avoir lu le *Phédon*, s'était jeté du toit de sa maison et en était mort. C'est l'exemple, évidemment, d'une mauvaise interprétation du *Phédon*, la *meletê thanatou* interprétée comme incitation au suicide. Une lecture idiote de Platon, puisque la bonne lecture est, effectivement, la séparation méthodique de l'âme et du corps.

> « Si au moment où elle se sépare, l'âme est pure et n'entraîne avec elle rien qui vienne du corps (…), cela ne revient-il pas à dire que cette âme pratique droitement la philosophie, et qu'elle s'exerce pour de bon à être morte sans faire aucune difficulté. Ne serait-ce pas cela s'exercer à la mort[141] ?»

La concentration sur l'instant présent

La concentration sur l'instant présent est pratiquée à la fois par les épicuriens et par les stoïciens. Cet exercice consiste à se détacher de tout ce qui est passé et de tout ce qui n'est pas encore là pour se concentrer sur l'instant présent, c'est-à-dire, pour les stoïciens, sur ce qui dépend de nous : « Il suffit d'avoir actuellement un jugement certain, d'accomplir actuellement un acte utile à la société, d'être actuellement en disposition de bien accueillir tout événement venant d'une cause extérieure »[142]. De même pour Epicure, la concentration sur le moment présent permet d'échapper aux troubles que provoquent en particulier la crainte des maux futurs, mais aussi le regret des choses passées : « Il ne faut pas gâter les choses présentes par le désir des absentes, mais réfléchir au fait que celles-là mêmes ont fait partie des choses souhaitables »[143].

> « J'estime qu'il faut s'interdire les doléances pour des maux qui ne sont plus (…). A quoi bon ramener les peines disparues et se rendre malheureux, sous prétexte qu'on l'a été ? (…) Ainsi, extirpons ces deux faiblesses : crainte de l'avenir, rappel des disgrâces anciennes. Ceci n'est plus rien, cela ne me touche pas encore[144]. »

Le regard d'en haut

Le regard d'en haut est particulièrement intéressant. Il correspond à un exercice d'universalisation. Par le regard d'en haut, on adopte en quelque sorte le point de vue du cosmos,

---

[141] Platon, *Phédon*, 80e-81a, trad. M. Dixsaut, Paris, Flammarion, 1999.
[142] Marc Aurèle, *Pensées*, IX, 6, *op. cit.*
[143] Epicure, *Sentences Vaticanes*, 35, trad. J.-F. Balaudé, Paris, GF, 1994.
[144] Sénèque, *Lettres à Lucilius*, 78, 14, trad. P. Veyne, dans Sénèque, *Entretiens. Lettres à Lucilius*, Paris, Robert Laffont, 1993.

ou le point de vue d'entités supérieures. En outre, on parvient à la grandeur d'âme, à la *megalopsukhia*, à la magnanimité, qui permet de considérer comme petites et sans intérêt les choses humaines, et donc de ne plus craindre la mort. Il y a donc tout un réseau qui se constitue entre ces exercices spirituels.

> « Tu peux t'enlever bien des obstacles superflus, s'ils dépendent entièrement de ton jugement ; et tu te donneras un champ très vaste, si tu embrasses par la pensée le monde entier, si tu penses à l'éternité du temps et au changement rapide de chaque être en particulier, si tu vois combien est court le temps qui va de sa naissance à sa dissolution, quel temps immense il y a eu avant sa naissance, quelle infinité il y aura après sa dissolution[145]. »

Les exercices spirituels au-delà de l'Antiquité

Au début de notre entretien, je disais que le dernier livre publié par Pierre Hadot en 2008, *N'oublie pas de vivre*, est consacré à la présence de la tradition des exercices spirituels chez Goethe, et notamment dans le *Faust*. Pierre Hadot a beaucoup insisté aussi sur le fait que cette tradition était non seulement perceptible mais tout à fait vivante chez Rousseau, notamment dans *Les rêveries du promeneur solitaire*.

La possibilité de pratiquer les exercices spirituels pour l'homme contemporain

Qu'en est-t-il de la possibilité de pratiquer ces exercices spirituels pour les hommes contemporains ? C'est la question que vous m'avez posée, c'est la question que se posait Pierre Hadot. Il faut bien comprendre qu'il a eu une référence décalée, venue de l'univers de l'exégèse biblique, de l'exégèse du Nouveau Testament. C'est le travail de Rudolf Bultmann, et en particulier le concept de démythologisation. En effet, ces outils forgés dans le cadre de l'exégèse biblique par Bultmann ont suggéré à Pierre Hadot la possibilité d'opérer une sorte d'exérèse, qui permet de faire la séparation entre, d'une part, une sorte de noyau actif et activable de la philosophie antique, en tant qu'elle fournit une sorte de programme d'exercices spirituels, et d'autre part, une partie caduque qui serait celle des éléments théologiques, cosmologiques. Nous ne nous représentons plus le cosmos à la manière des Grecs. Nous ne pensons plus que nous sommes des parties habitant un univers sphérique doué d'une sorte d'unité organique, qui fait de lui un vivant bienheureux.

> « Il est évident que l'homme moderne n'a pas à admettre tous les présupposés métaphysiques ou les représentation mythologiques du stoïcisme, ou de l'épicurisme, ou du cynisme. Ce que je pense, c'est qu'au fond il faudrait appliquer aux philosophies antiques le traitement que Bultmann voulait appliquer au christianisme, c'est-à-dire la démythologisation, ou démythisation, la séparation entre, d'une part, le noyau essentiel et, d'autre part, la gangue qui

[145] Marc Aurèle, *Pensées*, IX, 32, *op. cit.*

> est constitué par les représentations collectives de l'époque. (…) Au fond, ce qui est intéressant dans le modèle des exercices spirituels, c'est qu'ils peuvent être pratiqués indépendamment des discours qui les justifient ou qui les conseillent. Par exemple, l'exercice spirituel de la concentration sur le présent existe chez les épicuriens et chez les stoïciens, avec de légères différences, mais pour des raisons totalement différentes. Donc, je pense que cet exercice spirituel de la concentration sur le moment présent a une valeur en soi, indépendante des théories – cela m'est arrivé de le pratiquer assez souvent, mais cela n'implique pas que pour cela je croie, comme les stoïciens, au retour éternel, doctrine qui peut être liée à cet exercice[146]. »

L'idée de Hadot était qu'il était possible de faire cette séparation entre certaines représentations caduques du monde et certains éléments encore pertinents aujourd'hui. Et il est évident que le texte des *Pensées* de Marc Aurèle s'y prête particulièrement. A plusieurs reprises, Marc Aurèle dit : que l'on admette l'hypothèse de la nature, *phusis* – c'est-à-dire la physique et la cosmologie stoïcienne –, ou bien que l'on admette l'hypothèse des atomes – en se situant dans la perspective de la cosmologie épicurienne –, il en découle la même chose. Nous pouvons pratiquer le même exercice. Par la pratique de ces raisonnements disjonctifs, qui fait référence à la fois à l'intuition stoïcienne et à l'intuition épicurienne, il y a, structurellement, dans certaines pensées de Marc Aurèle lui-même l'indication de la possibilité d'une séparation entre cosmologie et exercices spirituels. C'est cela, je crois, ce que Pierre Hadot a voulu faire. Je voudrais insister – parce que c'est un point de polémique, de discussion, qui naît depuis peu d'années dans le champ académique –, sur le fait que cela suppose de sa part l'adoption de l'idée humaniste selon laquelle l'intérêt des études classiques, de la littérature, de la philosophie antique, est de pouvoir encore offrir aux hommes d'aujourd'hui une nourriture pour vivre – et c'est un point sur lequel je revendique vraiment, personnellement, une filiation. C'est ce que je rappelle à la fin du texte écrit à l'occasion de la mort de Pierre Hadot : Pierre Hadot a lu et fait lire les textes antiques pour nous aider « à devenir meilleurs »[147].

Pierre Hadot Philosophe

Dans cette dernière partie de l'entretien, j'aimerais précisément revenir sur l'exemple de Pierre Hadot lui-même, que vous avez connu personnellement. Dans la notice biographique que vous avez écrite pour l'Annuaire de l'Ecole Pratique des Hautes Etudes

---

[146] P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre*, *op. cit*., p. 251-252.
[147] Ph. Hoffmann, « Pierre Hadot (1922-2010) », *Annuaire de l'École pratique des hautes études (EPHE), Section des sciences religieuses*, 119 | 2012, xxxiii-xliv.

en 2011, une année après la mort de Pierre Hadot, vous rappelez sa double démarche[148] : historien de la philosophie, il a poursuivi d'une part un travail philologique et historique de lecture et d'interprétation des textes antiques. Mais d'autre part, il a toujours essayé de rendre disponible la sagesse antique pour l'homme contemporain, le philosophe prenant ainsi le relais de l'historien de la philosophie. En quoi, finalement, la vie et l'œuvre de Pierre Hadot ont-elles été influencées par sa lecture des philosophes antiques ? Vous avez montré au cours de cet entretien ce que Pierre Hadot a pu apporter à l'histoire de la philosophie et à la compréhension de ce qu'était vraiment la philosophie antique : Pierre Hadot nous a appris à bien lire les philosophes antiques. En quoi nous a-t-il aussi appris à bien vivre ? Et quelle a été l'importance, dans la vie de Pierre Hadot, des exercices spirituels ? En quoi, par exemple, cette lecture attentive des textes, que vous avez déjà mentionnée, ce travail d'édition, de traduction, et de commentaire des textes antiques étaient-ils, pour lui, un exercice spirituel ?

L'identité antique entre philosophe et professeur de philosophie

Pour répondre à votre question, je prendrais un point de vue antique, le point de vue de l'identité, pour la plupart des Anciens, entre le philosophe et le professeur de philosophie. C'est une distinction moderne, une distinction qui avait beaucoup moins de pertinence dans l'Antiquité. On sait par exemple qu'Aristote considérait que la compétence scientifique se mesurait à la capacité d'enseigner ce que l'on sait. Pour citer encore Aristote, je rappellerais que dans l'*Ethique à Eudème*, lorsqu'il déploie la pluralité des significations du bien, il explique qu'enseigner et apprendre correspondent à la signification du bien dans la catégorie de l'agir et du pâtir[149]. Proclus, quant à lui, à la fin de l'Antiquité, est qualifié par son disciple, Marinus, d'*agathoeidestatos*, c'est-à-dire une image ressemblant au plus haut point au bien lui-même[150].

Les cours et les séminaires de Pierre Hadot

A partir de ces conceptions antiques qui peuvent nous sembler un peu lointaines, et à partir de la réalité de ses cours et de ses séminaires, je peux essayer de faire comprendre ce qu'a été la personne de Pierre Hadot, comme philosophe et professeur de philosophie. Ses cours et ses séminaires étaient toujours fondés sur l'explication de texte. Il pratiquait ce que, dans les écoles néoplatoniciennes de la fin de l'Antiquité, on appelait la *sunanagnôsis*, la lecture d'un texte sous la conduite d'un maître. La lecture du texte était toujours appuyée sur la lecture et la traduction

[148] *Ibid*.
[149] Aristote, *Ethique à Eudème*, I, 8, 1217b 32-33.
[150] Marinus, *Proclus ou sur le bonheur*, 27, 13-14.

en français à partir des éditions critiques, sur une étude extrêmement fine du sens des mots, du sens des concepts, des doctrines, et, progressivement, se déployait l'interprétation d'ensemble. J'ai eu le privilège, et c'est pour moi le souvenir d'un grand bonheur, d'assister au cours sur la conscience cosmique chez Marc Aurèle. Nous avons, de cette manière, suivi la lecture d'un très grand nombre de *Pensées*, en allant de la philologie la plus stricte jusqu'à l'interprétation des textes. A ce moment-là, on avait véritablement le sentiment que Pierre Hadot cherchait de manière empathique à nous faire comprendre ce que pouvait signifier, pour Marc Aurèle lui-même, le fait de s'éprouver comme une partie du cosmos, chaque homme étant porteur de cette fraction, ce fragment de rationalité qui le fait participer à la Raison divine universelle. Et, sans que ces séminaires soient édifiants, ce qui était extrêmement important c'était le sentiment de continuité entre, d'une part, le travail académique, et d'autre part, un acte qui était un acte très sain, très respectueux, de proposition. Il s'agissait de proposer une certaine vision des choses, une certaine vision du monde, une certaine manière d'être dans le monde. L'activité philosophique de Pierre Hadot se manifestait avec une très grande profondeur, une très grande acuité, dans ces instants, dans ses heures d'enseignement, même si, par ailleurs, il n'était pas un homme aimant vraiment l'improvisation. Tous ses cours étaient extrêmement préparés. Il avait des petits classeurs qu'on ne fait plus maintenant, avec des feuilles à carreaux, sur lesquelles il écrivait les textes, les traductions, ses commentaires. Et ces petits classeurs qui étaient des éléments tout à fait familiers du séminaire, portaient une préparation très intense. Il ne souhaitait vraiment pas improviser, ce qui ne l'empêchait pas, évidemment, de se détacher de ses notes. Pierre Hadot, un peu comme Socrate le dit de lui-même, n'était pas à l'aise avec la rhétorique. Son expression était toujours d'une clarté absolument limpide, et il n'y avait jamais le moindre jargon, le moindre galimatias dans ses commentaires. Il ne se cachait pas, d'ailleurs, de ne pas avoir de goût pour les effets de langage, les effets de rhétorique, etc. Il avait un style extrêmement simple, extrêmement clair, extrêmement communicatif. Tout cela faisait de lui un professeur assez différent des autres professeurs qui, à la même époque, enseignaient dans les locaux de la Sorbonne[151].

Un mode de lecture empathique des textes philosophiques

Un premier élément de réponse à votre question sur le philosophe se trouve dans la façon de faire pénétrer la pensée des Anciens. Pierre Hadot avait une grande réticence à l'égard des démarches de déconstruction ou de critique. Je crois que ni les méthodes plus ou moins

[151] Sur la manière d'être de Pierre Hadot lorsqu'il enseignait à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes, lire également la notice biographique de Richard Goulet, « Pierre Hadot (1921-2010) », *The International Journal of the Platonic Tradition*, Volume 4, Issue 2, p. 109-113.

inspirées de Jacques Derrida, ni la distance critique qui est la condition de possibilité, par exemple, de la démarche analytique, exclusivement attentive à vérifier la validité logique des propositions, ne présentaient d'intérêt à ses yeux, sauf peut-être comme exercices de rigueur. Mais il a toujours développé un mode de lecture que je qualifierais d'empathique. On le voit très bien dans les commentaires perpétuels, qui sont des paraphrases, au sens antique du terme, des *Traités* de Plotin. C'est la méthode qu'il a inaugurée dans la collection les *Traités* de Plotin aux éditions du Cerf. Il s'agit de se plonger à l'intérieur de la pensée de l'auteur pour essayer de la saisir dans le mouvement même de son surgissement. On voit alors très bien les qualités du philosophe. Cela demande une grande humilité philologique, une sorte d'ascèse qui consiste à se déprendre des préjugés modernes et contemporains pour essayer de retrouver l'esprit même du penseur antique. Cela consiste aussi, pour le philosophe, à être, en quelque sorte, l'interprète de la pensée des grands Anciens. Un peu comme Plotin, dans le *Traité 10*, dit que ses doctrines n'ont rien de bien nouveau, et qu'elles ont été déjà exposées par Parménide, par Platon.

> « Non, les propos que nous tenons ne sont pas nouveaux et ils ne datent pas d'aujourd'hui, car ils ont déjà été tenus dans l'Antiquité, mais sans que leur sens ait été déployé. En tenant les propos qui sont actuellement les nôtres, nous sommes les interprètes de ces propos antérieurs, en nous appuyant sur les propres écrits de Platon qui témoignent de l'Antiquité de ces doctrines[152]. »

Il y avait dans la manière d'être de Pierre Hadot, professeur de philosophie, quelque chose de cet ordre-là, quelque chose, à mon avis, qui était très antique : la *sunanagnôsis*, l'empathie, et la manière d'épouser le surgissement même de la pensée.

De l'herméneutique à la position humaniste de Pierre Hadot

Je ne suis pas assez savant pour ça, mais je pense que dans son herméneutique, il y a un lien très profond avec l'idée selon laquelle les doctrines des Anciens doivent nous aider à vivre. Il y a, en effet, une continuité, une liaison tout à fait claire entre la technique de lecture et la position que j'ai qualifié précédemment d'humaniste, qui consiste à dire que les doctrines des Anciens ont l'intérêt d'être des propositions de vie. D'une certaine manière, pour résumer les choses, le travail de séminaire, le travail de lecture, étaient des moyens de réaliser, pourrait-on dire, cette sorte d'innutrition.

[152] Plotin, *Ennéades* V,1 [10], 8, 10-15, trad. F. Fronterotta, dans Plotin, *Traités 7-21*, Paris, GF, 2003.

Pierre Hadot, un modèle pour notre temps ?

Dans les *Entretiens* qu'il a menés avec Arnold Davidson et Jeannie Carlier, Pierre Hadot définit en ces termes la vie philosophique que lui, personnellement, souhaitait mener : « une vie consciente, cohérente et rationnelle »[153]. On voit bien l'influence antique, plus particulièrement stoïcienne, d'un tel choix de vie. Vous avez vous-même côtoyé Pierre Hadot, pendant de longues années, au cours desquelles vous avez pu suivre son enseignement, mais également travailler à ses côtés en tant que chercheur. Comment se réalisait, très concrètement, au quotidien, ce choix de vie philosophique de Pierre Hadot ? En quoi menait-il « une vie consciente, cohérente et rationnelle » ?

Les vertus quotidiennes de Pierre Hadot

Pour répondre à votre question, il faudrait pouvoir faire une liste des vertus pratiques et quotidiennes de Pierre Hadot. Je prendrais deux exemples. Les deux notions qui me viennent à l'esprit sont la notion de simplicité et celle, au sens le plus fort du terme, d'honnêteté et de franchise dans l'honnêteté.

La simplicité

La simplicité est certainement la qualité la plus frappante dans la personnalité de Pierre Hadot, qui a toujours été un homme modeste, qui a refusé certains honneurs, qui, dans son comportement quotidien, ne cherchait jamais à mettre en évidence son statut social de directeur d'Etudes à l'EPHE, puis de professeur au collège de France. Il avait une simplicité de comportement qui se marquait également dans le langage, la manière d'écrire la langue française, qui, en définitive est une très belle écriture. Pierre Hadot appartient à cette famille d'universitaires français qui ont illustré la langue française en cherchant à lui donner sa plus grande clarté et précision. Au XX^{ème} siècle, il y a eu beaucoup de savants, d'universitaires de ce type. Je pense à la manière dont écrit Pierre Aubenque, ou le Père Festugière, ou bien Henri Dominique Saffrey et, dans un genre un peu différent, Jean-Pierre Vernant. Vous avez, dans les études anciennes, un certain style fait de clarté, de précision, et qui traduit aussi beaucoup de la personnalité de leurs auteurs.

La douceur

Pour aller plus loin, je dirais que la simplicité, chez Pierre Hadot, allait de pair avec une autre qualité, une autre vertu, plotinienne aussi, qui est la douceur. S'il s'est dépris de la mystique

---

[153] P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I. Davidson*, *op. cit.*, p. 179.

plotinienne, je crois qu'il a conservé cette exigence dans la douceur dont il parle dans *Plotin ou la simplicité du regard*, et qui le rattache à une très vieille exigence éthique grecque[154]. Je rappellerais que Madame de Romilly a écrit un essai sur *La douceur dans la pensée grecque*[155]. Cette douceur, qui est un des buts de la vie bonne selon Plotin a, me semble-t-il, véritablement été atteinte par Pierre Hadot. Ces notions, ces qualités, ces vertus, le dépeignent assez bien, il me semble, comme philosophe.

> « Et pourtant, bien qu'il soulageât tant de gens de soucis et de soins pratiques, jamais il ne relâchait à l'état de veille la tension de son intellect. De plus, il était doux et, et toujours à la disposition de tous ceux qui, d'une façon ou d'une autre, se trouvaient en relation avec lui[156]. »

La liberté et la clarté de parole

Il y a une autre chose qui, tempérée par la douceur, le rattache aussi à la tradition antique : la liberté de parole, le bon sens, la rectitude dans le jugement, et la clarté dans l'expression du jugement. C'est là une tradition que l'on ne pourrait rattacher en aucun cas au cynisme, parce que Pierre Hadot était loin de toutes les provocations des cyniques, mais plutôt à cette exigence de *parrêsia*, de clarté de parole qui était celle des Anciens. Il y aurait sans doute beaucoup à dire, mais je préfère mettre l'accent, si vous voulez, sur les points véritablement saillants, qui pouvaient s'accompagner, d'ailleurs, chez lui, jusque dans l'hésitation de la voix, d'une manière d'être que l'on pouvait interpréter comme de la timidité ou de la maladresse. Parfois, une sorte de petits ricanements commençaient certaines phrases ou certaines prises de parole, un élément presque d'hésitation mais qui était le corrélat tout à fait positif de cette simplicité. Je m'arrête là, même si le catalogue des vertus serait à mon avis très long.

Dans la notice biographique de Pierre Hadot que vous avez écrite, vous insistez particulièrement sur le modèle vivant que Pierre Hadot a été pour tous ceux qui l'ont connu[157]. En quoi sa vie peut-elle être pour nous, et en quoi sa vie, pour vous, a été un modèle, que ce soit dans votre réflexion éthique comme dans votre manière de vivre ?

La double leçon de Pierre Hadot : travailler quotidiennement à devenir meilleurs et s'émerveiller de la splendeur du monde

Je répondrais brièvement à cette question. Rappelons tout d'abord la conclusion lapidaire que j'ai voulu donner à ce texte, et dans laquelle je disais que Pierre Hadot laisse en chacun d'entre

---

[154] Id., *Plotin ou la simplicité du regard*, *op. cit.*, p. 127-163.
[155] J. de Romilly, *La douceur dans la pensée grecque*, Paris, Les Belles Lettres, 2011.
[156] Porphyre, *Vie de Plotin*, 9, 16-20, *op. cit.*
[157] Ph. Hoffmann, *art. cit*.

nous une trace lumineuse, qui est une injonction à travailler quotidiennement à devenir meilleurs, et également à nous émerveiller constamment de la splendeur du monde. Je pense effectivement à cette citation d'une élégie de Rilke qu'il aimait faire (« être ici est une merveille »), et j'y pense plus particulièrement ces jours-ci, parce que j'ai pris l'habitude tous les matins de faire, aux alentours de la Fondation Hardt, une très longue promenade dans la campagne, qui se caractérise par la présence d'arbres magnifiques – avec pratiquement le plus beau chêne que j'ai jamais vu de mon existence. En regardant ces arbres qui sont porteurs, nous le savons, de symboles multiples, je pense assez souvent au texte dans lequel Hadot nous dit qu'il y a moyen de s'émerveiller de la splendeur du monde à travers le moindre de ses éléments[158].

Un professeur exemplaire

Pour conclure notre entretien, je reviendrais à ce que j'ai dit sur l'identité du philosophe et du professeur de philosophie et j'ajouterais une chose plus personnelle. Je dois à Pierre Hadot, tout simplement, une certaine conception et une certaine pratique du métier de professeur. Dans les relations avec les étudiants, j'essaie de reproduire, d'imiter, aussi maladroitement que ce soit, sa façon d'être ainsi que sa façon de pratiquer cette lecture méditative des textes pour que les textes puissent donner tout ce qui, en eux, peut nous aider à vivre mieux.

[158] P. Hadot, *Le voile d'Isis, op. cit*., p. 394-402

La réception des exercices spirituels dans la philosophie contemporaine, vers un choix d'exister moderne.

Entretien avec Xavier PAVIE

Les exercices spirituels dans la philosophie antique

Vous avez travaillé ces dernières années sur les exercices spirituels, en rappelant non seulement leur importance dans la philosophie antique[159], à la suite des études de Pierre Hadot et de Michel Foucault, mais aussi la permanence de ces mêmes exercices spirituels au-delà de l'Antiquité, dans la philosophie contemporaine, chez Husserl, par exemple[160], mais aussi dans le pragmatisme, ou encore chez Wittgenstein[161]. Nous reviendrons, bien sûr, dans la suite de l'entretien, sur cette actualité des exercices spirituels. Mais avant cela, est-ce que vous pourriez nous rappeler, en quelques mots, ce que sont les exercices spirituels, et leur place dans la philosophie antique ?

Il faut rappeler avant tout que les exercices spirituels sont tout simplement des outils. Ils sont destinés à aider l'homme à mieux vivre face à ce qui peut advenir dans son existence. Epris de passions, soucieux de maux en tout genre, incapables de se maîtriser, les individus sont en proie à un grand nombre de tracas, de soucis, plus ou moins importants qu'il s'agit de combattre, d'accepter ou de comprendre pour les vivre du moins mal possible. Pour se faire les Anciens ont développé un certain nombre d'outils, de techniques, de disciplines que l'on nomme en effet « exercices spirituels »[162].

C'est Pierre Hadot qui a noté cette présence des exercices spirituels dans la philosophie antique. Il va même plus loin : pour lui, toute la philosophie antique est exercice spirituel[163].
Si pour lui toute la philosophie est exercice spirituel, c'est parce que celle-ci a pour visée la sagesse et pour être sage il faut savoir se maîtriser, se comporter, apprendre à ne pas se mettre en colère, combattre ses passions, etc. Pour réussir à atteindre ces objectifs il nous faut travailler notre esprit, exercer sa spiritualité, pourrait-on dire.
Les exercices spirituels ont plusieurs formes, comme il existe plusieurs outils pour cultiver son jardin ou pour travailler une sculpture : c'est la méditation, la lecture et l'écriture ; c'est la concentration sur l'instant présent, le regard d'en haut ; cela peut être la préméditation des maux, l'attention à la diététique également. C'est en fait tout un tas d'exercices, de disciplines, de

[159] Xavier Pavie, *Exercices spirituels, leçons de la philosophie antique*, Paris, Les Belles Lettres, 2012.
[160] Xavier Pavie, *Exercices spirituels dans la phénoménologie de Husserl*, Paris, L'Harmattan, 2008.
[161] Xavier Pavie, *Exercices spirituels, leçons de la philosophie contemporaine*, Paris, Les Belles Lettres, 2013.
[162] Pierre Hadot, « Exercices spirituels », *Annuaire de la Ve section de l'École pratique des hautes études*, t. xxxiv, 1977, p. 25-70, repris dans Pierre Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Études augustiniennes, 1981, p. 13-58.
[163] Pierre Hadot, *La Philosophie comme manière de vivre*, Paris, Albin Michel, 2001, p. 149.

techniques assez différentes les unes des autres mais dont le but est finalement identique, c'est à dire l'accès à un mieux vivre.

Il nous faut expliquer rapidement la notion de spirituel car l'expression peut à l'évidence avoir une coloration très religieuse, en l'occurrence chrétienne. C'est qu'en fait la spiritualité, qui vient du latin *spiritualis*, peut prendre deux voies[164]. La première voie est celle qui peut conduire à Dieu. Mais le spirituel n'est pas que cela. Le spirituel signifie aussi avoir la capacité de travailler sur son esprit, sur soi. Et finalement, dans ce cadre, la recherche ultime c'est soi-même et non une communion avec un Dieu. Ainsi il n'y pas d'opposition entre les formes de spirituels, si l'on peut dire, et il très important de bien considérer que l'exercice spirituel n'est pas que religieux, ou que philosophique. C'est simplement le travail sur l'esprit et ce travail sur l'esprit peut conduire à au moins l'un de ces deux chemins. Pierre Hadot n'était d'ailleurs pas très satisfait de l'expression car cela pouvait entraîner des confusions[165].
L'expression *exercice spirituel*, n'existe pas telle quelle dans l'Antiquité. Lorsqu'on l'utilise maintenant un peu simplement, facilement et communément il faut se rappeler qu'« *exercice spirituel* » dans la philosophie antique, cela n'existe pas. J'avais échangé avec Pierre Hadot sur le sujet, et il soulignait qu'il n'y a pas véritablement d'expression similaire dans la philosophie antique, en tout cas cela n'a pas été trouvé[166]. Si Hadot utilise cette expression c'est à défaut d'une meilleure, l'expression *exercice intellectuel* ne correspondait pas. C'est important de le souligner parce que dans notre échange, nous allons voir que l'exercice spirituel, contrairement à ce que pourrait être un exercice intellectuel, n'est pas que discursif, n'est pas qu'intellectuel. Et donc à défaut d'autres expressions, effectivement, c'est « exercice spirituel » qui est utilisé. Et si sa pratique apparait dans l'Antiquité conjointement avec la philosophie, il n'est pas nommé en ces termes à ce moment-là.

---

[164] Xavier Pavie, *Exercices spirituels, leçons de la philosophie antique*, op. cit. p. 19.
[165] Dans un article repris dans Anthropologie de la Grèce antique (1968) (2e édition, 1982, p. 252), Pierre Hadot explique que l'expression « exercices spirituels » lui a été inspirée par l'article de Jean Wahl, « la poésie comme exercice spirituel », paru dans *Poésie, pensée, perception* (calmann-lévy, 1948) puis par le livre d'Élisabeth Brisson*, Le Sacre du musicien, la référence à l'Antiquité chez Beethoven* (Éditions du CNRS, 2000, p. 261), où les exercices de composition musicale que le compositeur faisait faire à ses élèves étaient destinés à leur faire atteindre une forme de sagesse. Il a également été influencé par Rabbow, qui démontre que les exercices spirituels ont une origine non religieuse mais bien philosophique. Après plusieurs tentatives de désignation (« exercices moraux », « exercices éthiques », « exercices intellectuels »), Pierre Hadot se résigne à utiliser l'expression « exercices spirituels ». cf. Pierre Hadot, *La Philosophie comme manière de vivre*, op. cit., p. 152.
[166] Correspondance du 20 janvier 2007 où Pierre Hadot dit exactement : « l'expression littérale exercice spirituel n'existait pas dans l'Antiquité sauf chez les écrivains chrétiens (…) Jean-Pierre Vernant ne s'est pas gêné pour l'employer afin de décrire des phénomènes, des pratiques de soi comme dirait Foucault ».

Lorsque l'on dit « la philosophie », là aussi il faut être prudent, on parle bien entendu de différentes écoles, différents courants, différents mouvements - on parle de plusieurs siècles. Toutefois, trois écoles semblent vraiment dessiner ce qu'on appelle des exercices spirituels. La première, celle des stoïciens, qui avec un grand nombre d'exercices, sont ceux qui vont mettre en place un grand nombre de techniques pour savoir comment mieux vivre. Les épicuriens également, puis les cyniques : une des écoles très importante souvent négligée. Cela ne veut pas dire que chez les sceptiques, chez les aristotéliciens, aussi chez les platoniciens, il n'y a pas d'exercices spirituels, néanmoins cela n'est pas aussi flagrant, autrement déterminant que dans les autres écoles. Voilà de façon assez brève pour commencer, ce que sont les exercices spirituels.

L'importance des exercices spirituels dans la philosophie antique a été défendue avec beaucoup de conviction et d'érudition par Pierre Hadot. Il n'est pas étonnant, dès lors, que vous ayez décidé d'éditer, en 2014, plusieurs textes de Pierre Hadot difficilement accessibles, jusque-là, au grand public[167]. Je ne serais pas non plus surpris d'apprendre que vous avez découvert l'existence des exercices spirituels en lisant ou en écoutant Pierre Hadot. Pourquoi s'être intéressé à cette dimension pratique de la philosophie antique, et quels sont les aspects de la recherche de Pierre Hadot que vous avez voulu, dans votre propre travail, approfondir ou dépasser ?

Il y a plusieurs choses importantes dans votre question, tout d'abord l'aspect pratique. Il est déterminant de comprendre qu'avant tout l'exercice spirituel n'a pas de sens sans l'aspect pratique. Plus exactement, l'association fondamentale entre *theoria* et *praxis*. Sachant que les exercices spirituels, la philosophie antique en générale ont comme seule visée la pratique. L'objectif pour les Anciens, c'est, en effet : comment vais-je me comporter ? comment vais-je mieux réussir à vivre ? Comment vivre lorsque des maux peuvent apparaitre, quand j'ai un souci ou lorsque je veux maîtriser mes passions ? Il s'avère que certes, il faut en passer par des méthodes discursives, un peu théoriques, qu'elles soient discours, dialogues, lectures, écritures, mais le seul objectif c'est, encore une fois, la pratique. On est toujours dans l'articulation des deux aspects. Lorsque l'on s'interroge sur le degré d'intensité de la *theoria* par rapport à la *praxis* ou inversement il faut toujours avoir à l'esprit que la pratique est la priorité : la finalité étant de savoir de quelle manière se comporter. Cette position là, dans la philosophie antique,

[167] Pierre Hadot, *Discours et mode de vie philosophique*, Paris, Les Belles Lettres, 2014.

est extrêmement claire et sans ambigüité, quelle que soit l'école ; même si bien entendu pour certaines, beaucoup d'autres thèmes que celui-ci sont abordés.
Me concernant, j'ai toujours regardé la philosophie comme fonction, ce que l'on pouvait faire, tant pour diriger son existence que pour savoir comment se comporter dans le quotidien. Il s'avère qu'en terme d'usages, de pratiques de la philosophie, deux grands noms vont ressortir. D'une part, Pierre Hadot, avec tout son éclairage pour comprendre la philosophie antique, et Michel Foucault. Ce dernier également pour comprendre l'antiquité mais aussi sur l'usage de cette philosophie pour l'espace contemporain, et c'est surtout ce point qui m'intéresse.
Pierre Hadot fut pour moi une révélation, avec sa connaissance du christianisme, ses qualités d'historien, de philologue et de philosophe. Il a mis le doigt sur quelque chose qui a bouleversé notre lecture de la philosophie antique. En proposant l'exercice spirituel, il offre un outil permettant d'analyser une philosophie. Le travail que j'ai entrepris à sa suite a été et continue d'être l'utilisation de cet outil « exercice spirituel » mais aussi chercher à le déconstruire, l'analyser, l'employer pour d'autres champs auxquels Pierre Hadot l'avait initialement destiné, je pense à l'art, au corps, etc.

Avec profondeur, largeur et justesse, Pierre Hadot nous a permis de mieux lire l'histoire et la philosophie antique. Si, bien entendu, on peut, et l'on doit prolonger son travail sur certains aspects qu'il n'a pas approfondis, comme les exercices chez les cyniques par exemple, cela ne suffit pas. On se doit encore de mettre sur l'établi la compréhension de l'exercice spirituel et à quoi il peut être appliqué, notamment pour ici et maintenant.

Vous avez un rapport avec Pierre Hadot qui est ambivalent. Vous rappelez dans votre ouvrage, *Le choix d'exister*, l'importance du rapport au maitre dans le processus de conversion philosophique. Est-ce que vous considérez Pierre Hadot comme l'un de ces maitres ? Quel est votre rapport à Pierre Hadot ?

Je pense qu'il faut savoir avoir des maitres, être capable de s'être dit inspiré, d'avoir des modèles de comportements et de sagesses. Quand on rencontre Pierre Hadot, après avoir travaillé pendant tant d'années sur ses travaux, échangé avec lui par écrit – dont de nombreux emails -, on a spontanément l'impression de rencontrer son maitre. Je peux dire que c'est grâce à lui que, d'une part, j'ai mieux compris ce qu'est la philosophie, sa finalité ; mais surtout il fut une lumière pour m'aider à comprendre comment les grands philosophes antiques peuvent être sources d'inspirations pour mieux vivre son existence. Le fait de le rencontrer a été donc pour

moi comme rencontrer mon maitre. Il ne faut pas voir le maitre comme celui chez qui nous allons tout acheter. Le maitre est celui qui peut nous inspirer, qui va nous montrer, qui va nous orienter. Et bien sans avoir eu une relation proche avec Pierre Hadot, sans avoir été un intime, avec simplement quelques échanges, il a clairement et de façon définitive orienté ma vie : la façon avec laquelle je vais étudier la philosophie, analyser les textes philosophiques, mais aussi mon comportement dans mon quotidien qu'il soit professionnel, personnel ou familial. Dès lors il serait un peu malhonnête de ma part de dire qu'il n'a pas été un maitre pour moi. Il n'y a pas que lui, évidemment, mais il a été probablement un des piliers, un des moteurs.

Je ne dirais toutefois pas que je suis venu à la philosophie par Pierre Hadot. Michel Foucault disait qu'on vient à la philosophie, on commence à travailler sur la philosophie, parce que l'on a un problème personnel à régler. Et bien, je suis venu à la philosophie pour de profondes questions existentielles personnelles qui nécessitaient que je trouve des réponses et Pierre Hadot a fait partie des réponses.

Dans le même temps, Pierre Hadot a toujours été un antiquisant avant tout, et cet aspect-là m'a toujours ennuyé car si je suis venu à la philosophie c'est pour y découvrir ce qu'elle pouvait apporter pour l'ici et maintenant. La philosophie comme objet, au même titre qu'une autre discipline comme le droit, l'histoire où je ne sais quelle autre, ne m'a jamais intéressé.
Or, il y a toujours eu quelque chose de gênant avec l'antiquité car, certes, les principes, les idées, les pensées des philosophes anciens sont toujours d'actualité, mais leurs mises en œuvre ne peuvent indéniablement être les mêmes. Comme le dit encore Foucault, on ne trouve pas la solution d'un problème dans la solution d'un autre problème posé à une autre époque par des gens différents[168].
Il me fallait donc voir de près la philosophie contemporaine et comment elle adressait la question des exercices spirituels. Autrement dit, dans quelle mesure il y a des exercices spirituels dans la philosophie contemporaine comme il y en avait dans la philosophie antique pour mieux vivre.

[168] Michel Foucault, « À propos de la généalogie de l'éthique », in *Dits et écrits II*, Paris, Gallimard, 2001, p. 1431.

Les exercices spirituels par-delà l'Antiquité

Les exercices spirituels n'ont pas disparu après la philosophie antique. Que ce soit au Moyen-Âge, avec le christianisme, ou à l'époque moderne, avec des auteurs comme Montaigne, Descartes, Kant et Rousseau, les exercices spirituels antiques perdurent, résistant à l'épreuve du temps et s'intégrant, d'une manière ou d'une autre, aux différentes doctrines philosophiques. Au-delà de leur intérêt partagé pour les exercices spirituels, existe-t-il des points communs, doctrinaux, biographiques, existentiels ou autres, entre ces penseurs ? Comment comprendre cette assimilation des exercices antiques à l'époque médiévale et moderne, et quels sont les exercices antiques que l'on retrouve chez les philosophes de cette période ?

Dès les apologistes, dès les Pères de l'Église et jusqu'à Ignace de Loyola, le christianisme apparaît comme le premier courant à récupérer en quelque sorte les exercices spirituels antiques. En effet, les chrétiens ont bien vu dans la philosophie qui les précédait les bons comportements, les bons outils, les bonnes méthodes, les bons actes, les bonnes attitudes à adopter lorsque l'on veut être quelqu'un d'autre, lorsque l'on veut se changer, lorsque l'on veut se transformer et tendre vers la sagesse. D'ailleurs les chrétiens vont aussi parler de *conversio*, de conversion, au même titre que les grecs utilisaient déjà le terme[169]. Cependant s'ils vont être séduits par les exercices spirituels des philosophes, ils vont en changer la finalité. Pour eux, l'usage de ces techniques, de ces outils, est pour suivre le chemin de Dieu, ce sont des voies vers leur propre Salut. Et c'est en cela, comme le dit Pierre Hadot, que la philosophie est devenue servante de la religion[170] pendant cette période-là, parce qu'elle est utilisée à une autre fin que celle imaginée par les grecs.

Pour comprendre en quoi, finalement, la religion chrétienne est celle qui viendra destituer la philosophie comme moyen de mieux vivre, il faut entrer un peu plus dans le détail. Cette désintégration-récupération de la philosophie antique a commencé avec les apologistes, Justin notamment, qui s'efforcent de présenter le christianisme sous une forme compréhensible au monde gréco-romain. Les apologistes utilisent la notion de *logos* pour définir le christianisme comme « La philosophie » - en opposition à la « philosophie grecque » -, possédant le Discours

[169] Xavier Pavie, *Exercices spirituels, leçons de la philosophie antique*, Paris, Les Belles Lettres p. 141.
[170] Pierre Hadot, *La Philosophie comme manière de vivre*, op. cit., p. 76.

vrai et la Raison parfaite incarnée en Jésus-Christ[171]. Selon eux, les philosophes grecs n'auraient possédé que des parcelles du *logos*, précise Justin, alors que les chrétiens, eux, seraient en possession du *logos* lui-même, par le biais du Christ[172].

Il y a donc une « philosophie chrétienne » qui émerge et qui perdure au Moyen Âge latin sous le nom de *philosophia* au sein notamment de la vie monastique[173]. Jean de Salisbury affirme dans le livre *Policraticus* que seuls les moines sont ceux qui « philosophent » de la manière la plus droite et la plus authentique qui soit[174]. Autrement dit, pas ceux qui philosophent selon les principes des philosophes Anciens. La distinction entre philosophie et christianisme n'est donc pas nette à cette période, et le travail apologétique qui consiste à ne reconnaître comme « vraie » philosophie, que celle de l'Eglise, continue. Bien entendu, le coup de grâce, si l'on peut dire, vient d'Ignace de Loyola qui va dans ses *Exercitia spiritualia*, développer une méthode qui a tous les attributs des exercices spirituels des Anciens, ainsi que Paul Rabbow l'a bien montré[175]. La spiritualité chrétienne a recueilli l'héritage de la philosophie antique et de ses pratiques spirituelles, et dans le Moyen Âge monastique, le moine reprend tous les attributs du philosophe, de son éducation à sa direction spirituelle en passant par l'ascèse, la méditation, etc.

Cette situation singulière a des conséquences, bouleverse toute notre histoire et notre filiation avec la philosophie grecque. Pierre Hadot s'en émeut quand il dit que « *rien ne pouvait laisser prévoir qu'un siècle après la mort du Christ, certains chrétiens présenteraient le christianisme non seulement comme une philosophie, c'est-à-dire un phénomène de la culture grecque, mais même comme la philosophie, la philosophie éternelle*[176]. »

Il faut comprendre qu'en présentant le christianisme comme une « philosophie », les Pères de l'Église prennent en considération trois aspects : premièrement, les vérités révélées par Dieu qui concernent Dieu lui-même, le monde et l'homme ; deuxièmement, les préceptes moraux

---

[171] Justin, *Dialogue*, 8, cité par Juliusz Domanski, *La Philosophie, théorie ou manière de vivre ? Les controverses de l'Antiquité à la Renaissance,* Fribourg/Paris, Editions Universitaires Fribourg Suisse/Éditions du cerf, 1996, p. 25.

[172] Justin martyr, *Apologie*, ii, 10, 1-3; 13, 3, cité par pierre Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?* , Paris, Gallimard, 1995, p. 357.

[173] Juliusz Domanski, *La Philosophie, théorie ou manière de vivre ? Les controverses de l'Antiquité à la Renaissance*, op. cit., p. 81

[174] Jean de Salisbury, *Policraticus*, VII, 21, PL 199, 696, cité par Pierre Hadot, *La Philosophie comme manière de vivre*, op. cit., p. 81.

[175] Paul Rabbow, *Seelenfürhung. Methodik der Exerzitien in der Antike*, Munich, 1954.

[176] Pierre Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?* , op. cit., p. 355.

qui accompagnent ces vérités et qui en résultent ; troisièmement, les exemples de la réalisation de ces préceptes dans la vie et l'action des saints de l'Ancien, du Nouveau Testament et de Jésus-Christ. Cette analyse de Juliusz Domanski que Pierre Hadot connaissait bien, montre que le jugement des chrétiens sur la philosophie « *a désintégré* [la] *notion de philosophie, compacte et harmonieuse* […]. *La composante pratique de la philosophie, c'est-à-dire l'éthique authentiquement réalisée par les philosophes, a été mise en doute, voire totalement déniée*[177] ».

L'un des artisans de cette « philosophie chrétienne » est Thomas d'Aquin. Celui-ci va s'atteler à détourner l'esprit d'Aristote pour que ce dernier apparaisse comme compatible et même pilier en quelque sorte du christianisme. On sait d'ailleurs qu'il n'hésite pas à le paraphraser comme dans cet extrait célèbre où il dit que: « *La spéculation relative à la vérité est double : la première consiste en la recherche de la vérité, et la seconde en la contemplation de la vérité déjà trouvée et connue ; c'est cette dernière qui est plus parfaite, puisqu'elle est la fin et le but de la recherche ; d'où le fait que l'on trouve plus de plaisir dans la contemplation de la vérité déjà connue que dans la recherche de cette vérité*[178]. »
Notons que seul Aristote bénéficie de l'appellation de philosophe, les autres sont disqualifiés par Thomas d'Aquin, car ils n'ont pas compris les choses divines : « *La sagesse est la connaissance des choses divines* […], *mais nous la voyons autrement que les philosophes. Car, si notre vie a pour but la délectation des contacts avec Dieu, et si elle mène vers une participation à la nature divine, participation due à la grâce, nous considérons donc la sagesse non seulement comme une sagesse cognitive, comme le font les philosophes, mais aussi comme la sagesse dirigeant la vie humaine*[179]. » On voit bien avec ces quelques phrases la mauvaise connaissance ou interprétation de Thomas d'Aquin. Alors que la philosophie antique est une manière de vivre, paradoxalement, il accuse celle-ci de n'être que spéculative, contrairement selon lui au christianisme. Thomas d'Aquin oppose d'un côté la sagesse spéculative et théorique des philosophes à la sagesse chrétienne qui est certes théorique mais pas seulement, car elle est aussi un mode de vie. Il est singulier de voir le trait le plus caractéristique de la philosophie antique mis en doute par les chrétiens. Ce que va souligner Jean Chrysostome, c'est que, finalement, le christianisme est la vraie philosophie dans sa qualité de vie philosophique pleinement réalisée et ayant pour héros les saints chrétiens, bons imitateurs du Christ, qui les

[177] Juliusz Domanski, op. cit., p. 25.
[178] Thomas d'Aquin, *Sententia libri Ethicorum*, in X 10 (=7), éd. Leonina, vol. XLVI, p. 584, II, 134-140, cité par Juliusz Domanski, *La Philosophie, théorie ou manière de vivre ? Les controverses de l'Antiquité à la Renaissance*, op. cit., p. 53.
[179] Thomas d'Aquin, *Somme théologique*, II, II, q.19, a.7, cité par Juliusz Domanski, idem.

aide par la force de la grâce et qui « *est venu pour nous enseigner ce genre de vie propre aux philosophes*[180] ». Domanski, proche de Pierre Hadot, rappelons-le, analyse que, si les philosophes païens ont réussi à réaliser leurs idéaux – ne fût-ce que partiellement et de façon imparfaite – « *il s'ensuit pour les chrétiens qui ne vivent pas comme il conviendrait à des chrétiens qu'ils doivent avoir honte face aux succès moraux des païens. Mais les chrétiens n'ont pas, pour autant, à les prendre pour exemples, ni tout simplement à les imiter, mais plutôt à les dépasser. Ainsi, la valeur d'exemple de la vie des philosophes n'a plus beaucoup de force. Ce qui dans la philosophie s'avérait, finalement, le plus précieux pour le monde chrétien, c'était sa composante théorique*[181] ». Dès lors, un chrétien ne s'intéresse à la philosophie que sur l'aspect cognitif, voyant en cela une position qui peut correspondre avec les dogmes du christianisme. Il ne s'arrête pas sur les enseignements moraux des philosophes ou leurs comportements.

Il faut être conscient que nous héritons de cette histoire où il y eut une volonté de transmutation de la philosophie ; de fait nous avons quelque part une postérité chrétienne de la philosophie. C'est à dire une philosophie souvent spéculative, théorique, discursive, et c'est bien les travaux d'Hadot et Foucault qui ont permis de remettre au goût du jour les fondamentaux de la philosophie comme une manière de vivre. Ceci étant dit, sous différents aspects, certaines philosophies de la Renaissance, de la philosophie classique, de la philosophie moderne gardent profondément ancrées en leur sein la philosophie antique et les exercices spirituels qui l'accompagnent. S'il est difficile de démêler l'influence du christianisme sur ces philosophies, il est possible d'y retrouver la trace des discours et des pratiques des Anciens, d'y voir préservée une certaine pureté des techniques, des pratiques, des discours élaborés dans l'Antiquité. C'est le cas au XIII^{e} siècle où un certain nombre de philosophes – Siger de Brabant, Boèce de Dacie, Aubry de Reims – ne voient dans la philosophie – à travers Aristote – qu'un mode de vie permettant d'accéder au bonheur[182].

Donc la philosophie comme manière de vivre ne disparait pas totalement ?

En effet, au début de l'époque moderne, surtout à partir de Montaigne nous allons assister à une résurgence des exercices spirituels. Je pense que Erasme n'est pas étranger à cela puisque

[180] Louis Meyer, *Saint Jean Chrysostome*, p. 225, cité par Juliusz Domanski, ibid., p. 29.
[181] Juliusz Domanski, *La Philosophie, théorie ou manière de vivre ? Les controverses de l'Antiquité à la Renaissance*, op. cit., p. 29.
[182] Pierre Hadot, *La Philosophie comme manière de vivre*, op. cit., p. 184.

quelques temps avant, il développe déjà une philosophie humaniste avec des consonances qui ne sont pas éloignées de l'antiquité. Mais en effet, Montaigne à plusieurs titres, va être pleinement dans la reprise des exercices spirituels. Il lit évidemment les textes antiques, il regarde les épicuriens, il regarde les stoïciens, il regarde toute la philosophie des Anciens. Il faut se rendre compte qu'avec l'épisode chrétien, avec des lectures partielles et partiales, avec des reprises, des récupérations, Montaigne quand il récupère les Anciens si l'on peut dire, va tout mélanger. D'ailleurs personne n'est vraiment capable de qualifier Montaigne d'épicurien, stoïcien, cynique ou même de sceptique. Il reçoit l'ensemble des écoles et il en détermine une philosophie comme manière de vivre globale.

> « Nul ne meurt avant son heure. Ce que vous laissez de temps n'était non plus vôtre que celui qui s'est passé avant votre naissance ; et ne vous touche plus.
> Où que votre vie finisse, elle y est toute.
> Mille hommes, mille animaux et mille autres créatures meurent en ce même instant que vous mourrez.
> Encore que ton âge ne soit pas achevé, ta vie l'est. Un petit homme est homme entier, comme un grand ».[183]

Cette vue d'ensemble des philosophes antiques aura une influence majeure sur ceux qui vont le suivre car finalement ils agiront de la même manière. On pense à Descartes, mais aussi au comte de Shaftesbury, plus tard évidemment à Kant, et Nietzsche bien sûr. Il n'y aura plus véritablement de reconnaissance de telle ou telle école. Il y aura, en fait, des choix qui seront faits entre les différentes propositions antiques, en fonction de ce qui semble pertinent et l'on se dira tantôt épicurien, stoïcien ou encore cynique.
Ainsi, la philosophie antique continue d'exister après l'Antiquité tardive, c'est-à-dire après Marc Aurèle, même si elle est détournée par le christianisme. Il y a une sorte de fil rouge qui continue de façon sporadique, de façon très fine. Mais cette continuité-là explose ensuite avec la Renaissance, avec l'Humanisme et puis ensuite bien sûr avec les Lumières.

[183] Michel de Montaigne, *Les Essais, «* Que philosopher c'est apprendre à mourir », mis en français moderne et présentés par Claude Pinganaud, Paris, Arléa, 2002, livre I, Chap. 20, p. 80.

La dimension pratique de la philosophie moderne et contemporaine

Les exercices spirituels, parce qu'ils ont pour but de transformer l'individu qui les pratique, sont étroitement liés à la conception de la philosophie comme manière de vivre. Et la philosophie antique répond à cette définition de la philosophie, comme Pierre Hadot l'a bien montré dans ses recherches. Est-ce qu'il en est de même pour la philosophie moderne et contemporaine ? Est-ce que la présence des exercices spirituels par-delà l'Antiquité permet également de conclure à la présence, dans la philosophie moderne et contemporaine, d'une dimension pratique ? Autrement dit, la philosophie moderne et contemporaine, étant donné l'accent particulièrement fort placé sur l'aspect théorique des doctrines défendues, peut-elle encore être considérée comme une manière de vivre ?

La thèse initiale part de l'hypothèse qu'il y avait des exercices spirituels dans la philosophie antique. Mais elle peut laisser supposer qu'ils n'étaient présents qu'en cette discipline, ce qui n'est pas le cas. Les exercices spirituels s'adressaient à tout un chacun sous de multiples formes, par-delà la philosophie. Or quand nous nous interrogeons sur la présence des exercices spirituels antiques dans la philosophie contemporaine, nous semblons effectuer une comparaison avec la présence antique de ces exercices uniquement dans la sphère philosophique. Si cela est pertinent cela n'est pas la seule voie à regarder et la présence des exercices spirituels se retrouvent dans un grand nombre de disciplines, de pratiques qui ne se situent pas nécessairement sous les ors de la philosophie. Si dans mes travaux je me suis attelé à regarder la réception des exercices spirituels dans la philosophie contemporaine, cela ne m'a pas empêché d'aller dans les marges de celle-ci. Que ce soit du côté de l'art, de la pratique sportive mais aussi du côté de la diététique ou de l'éducation, j'ai régulièrement veillé à ce que soit possible de trouver de l'exercice spirituel dans les marges de la philosophie.

Pour comprendre la présence des exercices spirituels dans notre temps il faut aller regarder du côté des biographies des philosophes et ne pas se contenter de leur discours. Et dans le même temps, c'est au philosophe de se livrer. Car ce que l'on note, dans ces biographies, c'est le comportement du philosophe quand il prend le train, quand il construit une maison, quand il vit avec ses enfants, etc. Il faut donc regarder la philosophie contemporaine avec le même regard : *theoria* et *praxis*. Comme le rappelle Domanski, depuis Platon il y a une *communis philosophorum opinio* qui nous dit que, pour être un vrai philosophe, certes il est important de

savoir comment il faut mener sa vie, mais il est tout autant indispensable de vivre en plein accord avec ce savoir[184].

Nous avons souligné cette articulation majeure entre la théorie et la pratique dans la philosophie antique. On ne peut pas dire que la philosophie s'arrête à la porte du Jardin d'Epicure, que la philosophie s'arrête au Portique des stoïciens comme elle aurait parfois aujourd'hui tendance à s'arrêter à la porte de l'université. La philosophie à cette période se diffuse comme une manière de se comporter, de vivre et il est légitime de se demander si aujourd'hui nous avons toujours cette dimension pratique.

Si l'on prend le temps de regarder avec attention la philosophie contemporaine, on peut tout à fait trouver des similitudes et l'on pourrait dire à certains égards qu'il y a bien des exercices spirituels, encore aujourd'hui, proposés par la philosophie. Je combats en quelque sorte l'opposition philosophie antique et philosophie contemporaine. On a souvent une image de la philosophie antique que je dirais un peu idéalisée, fantasmée. La représentation de grands philosophes, de grands penseurs avec un comportement idéal, une morale irréprochable. Et souvent nous nous condamnons : nous ne serions, nous, aujourd'hui, que des « dépravés », et la philosophie contemporaine ne serait plus que spéculation. Et bien quand on utilise l'instrument « exercices spirituels », et que l'on regarde la philosophie contemporaine − qui peut partir à peu près d'Emerson jusqu'à Michel Foucault, Rorty, Cavell, −, nous retrouvons des exercices spirituels.

> Personne – aucune loi, autorité ou norme, mais pas
> non plus les "usages" – n'a à dire ce qui est bon pour moi »[185]

Mes travaux s'intéressent à la question de la contemporanéité des exercices spirituels, que ce soit chez Husserl, que ce soit avec Stanley Cavell ou que ce soit dans le pragmatisme américain par exemple. Dans quelle mesure retrouve-t-on les mêmes types d'exercices que dans l'antiquité ? Et il s'avère qu'on les retrouve. L'écriture, la lecture, la méditation, la diététique, la lutte contre les maux, l'utilisation du corps, tous ces exercices-là se retrouvent chez des philosophes comme Wittgenstein ainsi que chez Michel Foucault. Ils se retrouvent également chez Richard Rorty ou Hilary Putnam. Ces philosophes-là écrivent, lisent, méditent. Il y a de

[184] Juliusz Domanski, *La Philosophie, théorie ou manière de vivre ? Les controverses de l'Antiquité à la Renaissance*, op. cit., p. 11.
[185] Ralph Waldo Emerson, *La Confiance en soi et autres essais*, trad. Monique Bégot, Rivages poche, 2000.

très belles pages de Stanley Cavell où il relate ses rencontres avec ses étudiants. Lorsqu'il explique qu'il est en séminaire dans un endroit extrêmement calme où ils échangent tous ensemble, où ils philosophent, où ils discutent, je ne vois pas de différence avec les rencontres qui pouvaient avoir lieu dans l'Antiquité. La façon avec laquelle va s'exprimer Cavell, la façon avec laquelle il va laisser s'exprimer ses étudiants ; la communauté qu'ils forment montre que nous sommes proches des échanges du Jardin d'Epicure. De la même manière, lorsque Wittgenstein part en retraite près des fjords norvégiens, lorsqu'il décide de ne pas rester à Cambridge lors de la convention annuelle des philosophes, lorsqu'il se met à construire une maison pour sa sœur en pensant de nouvelles lignes, de nouvelles structures, de nouvelles perspectives, il est finalement en train d'effectuer une retraite en lui-même, il est en train de s'écarter du mondain, il veille à sculpter sa propre pierre. Exactement comme ce que l'on pourrait louer comme comportements antiques, et c'est de Wittgenstein au XXème siècle dont on parle.

> « Je sais que le monde existe.
> Que je m'y trouve comme mon oeil dans mon champ visuel.
> Qu'il y a quelque chose de problématique, ce que nous appelons son sens.
> Que ce sens ne réside pas en lui, mais en dehors de lui.
> Que la vie est le monde.
> Que ma volonté est bonne ou mauvaise.
> Donc, que le bien et le mal ont quelque chose à voir avec le sens du monde.
> Le sens de la vie, c'est-à-dire le sens du monde, nous pouvons l'appeler Dieu.
> Et y relier la comparaison de Dieu à un père.
> Prier, c'est penser au sens de la vie.
> Je ne puis plier les événements du monde à ma volonté : je suis totalement impuissant.
> Je puis seulement me rendre indépendant du monde – et donc,
> dans un certain sens, le maîtriser – en renonçant à toute influence sur ces événements. »[186]

L'enjeu pour nous autres contemporains est de s'interroger sur ces fameux exercices au-delà de l'Antiquité. Continuent-ils d'exister ? Car, hormis l'étude d'un petit nombre de philosophes dépassant l'Antiquité, les travaux de Pierre Hadot restent très essentiellement ceux d'un antiquisant. Aussi, la philosophie contemporaine actualise-t-elle les exercices spirituels tels que les Anciens les ont institués, pratiqués, partagés ? Que ce soit pour les philosophes

[186] L. Wittgenstein : *Carnets 1914-1916*, trad. Gilles- Gaston Granger, Paris, Gallimard, 1971.

d'aujourd'hui comme pour l'homme du commun, s'interroger sur les façons de s'améliorer, de se transformer pour un mieux-vivre ne peut être négligé.

Cela étant dit, les choses sont un peu plus complexes et ne devrions-nous pas axer notre propos autour de la présence des exercices spirituels dans l'espace contemporain sans caractériser l'actualisation dans la philosophie exclusivement ? Cette question est symptomatique des problématiques de la présence de la philosophie dans l'espace contemporain en général et des exercices spirituels en particulier : à qui s'adresse désormais la philosophie ? Ce n'est pas l'objet ici de revenir sur l'évolution de la philosophie comme mode de vie jusqu'à sa transformation vers une philosophie analytique. Simplement, *a priori* nous ne pouvons que constater que la philosophie n'est plus conçue comme mode de vie pour l'homme du commun. Il n'y a plus d'exercices spirituels dans la société au sens large. Il y a une disparition totale des écoles, disparition de courants philosophiques, de philosophes pouvant inciter à suivre un mode de vie, disparition de discours qui peuvent permettre à l'homme du commun de réaliser, de pratiquer des exercices spirituels.
Faudrait-il croire que le besoin n'existe plus ? Certains exercices spirituels seraient-ils entrés dans notre culture sans que nous nous en apercevions ? De nouveau, est-ce que le besoin n'existe plus ou est-ce que d'autres disciplines ont pris la suite ? Est-ce que les médecins ont pris ce relais ?

Pourtant, les grands traumatismes humains nécessitant discours et pratiques d'exercices spirituels n'ont pas manqué dans l'époque contemporaine. Bon nombre de thèmes, sujets, problématiques auraient en effet pu faire renaître les exercices spirituels dans une philosophie comme mode de vie, y inciter que ce soit face à la guerre des tranchées, après Auschwitz, ou Hiroshima. Et plus récemment avec des guerres de civilisations qui frappent de manière inédite au cœur des villes occidentales. Par ailleurs, l'évolution de l'environnement des individus n'est pas sans conséquences non plus, on fait face à de nouveaux enjeux technologiques et scientifiques ; de l'essor de la communication aux expérimentations sur le génome humain. Sans compter les débats sociétaux fondamentaux qui peuvent aller de la fin de l'esclavagisme à l'émergence de la société de consommation en passant par l'apparition de la société de contrôle.

Ce qui semble rendre les exercices spirituels plus complexes aujourd'hui dans leur application, c'est qu'il s'agit peut-être de combattre plusieurs formes de tentations. Et celles-ci semblent

bien plus grandes aujourd'hui que dans l'Antiquité, elles sont incitatives, mises en scène par l'appui de la publicité par exemple. Cela provoque une focalisation sur le travail, sur la réussite professionnelle et financière, sur un certain encombrement de l'esprit où la pensée spirituelle ne peut être que très réduite. Lorsque Stanley Cavell étudie *Walden*, il n'est d'ailleurs pas sans pointer une certaine utopie chez Thoreau et se demande si tout un chacun peut aujourd'hui constituer un Walden derrière son travail quotidien ?[187] Ce que se demande Cavell, c'est si ce qu'a entrepris Thoreau, son expérience, est duplicable pour l'homme du commun, celui de la société ? Seule une extraction du mondain, des tentations paraît être une solution ainsi que le dit Marcel Conche : « *Le grand adversaire de la sagesse est la société, qui fait miroiter aux yeux des individus toute la variété possible des plaisirs (…), et les satisfactions que donnent le pouvoir, la notoriété, les honneurs, les richesses. Il faut donc s'abstraire de la société, des tentations de la réussite sociale et de la politique. "Vis caché", conseille Épicure. Épicuriens d'aujourd'hui, nous n'allons pas nous établir dans une grande cité, mais plutôt dans un coin peu fréquenté, quelque part en Corrèze par exemple*. »[188]

> « Prendre son vol chaque jour ! Au moins un moment qui peut être bref, pourvu qu'il soit intense. Chaque jour un "exercice spirituel" – seul ou en compagnie d'un homme qui, lui aussi, veut s'améliorer. Exercices spirituels. Sortir de la durée. S'efforcer de dépouiller tes propres passions, les vanités, le prurit de bruit autour de ton nom (qui, de temps à autre, te démange comme un mal chronique). Fuir la médisance. Dépouiller la pitié et la haine. Aimer tous les hommes libres. S'éterniser en se dépassant. Cet effort sur soi est nécessaire, cette ambition, juste. Nombreux sont ceux qui s'absorbent entièrement dans la politique militante, la préparation de la révolution sociale. Rares, très rares, ceux qui pour préparer la révolution veulent s'en rendre dignes. »[189]

Ainsi, les exercices spirituels ne semblent plus véritablement demeurer dans l'espace contemporain. Pierre Hadot comme Georges Friedmann en font d'ailleurs le constat, soulignant que nous vivons dans une civilisation où l'ordre de la science est autonome, indépendant de toute considération éthique et existentielle[190]. Ainsi s'interrogent-ils l'un comme l'autre sur le

[187] Stanley Cavell, *Sens de Walden*, trad. B. rival et O. Berrada, Théâtre Typographique, 2007, p.117.
[188] Marcel Conche, « Être Épicuriens aujourd'hui », in *Le Magazine littéraire*, n° 425, novembre 2003.
[189] Georges Friedmann, *La Puissance et la Sagesse*, Paris, Gallimard, coll. « Tel », 1977, p. 55.
[190] Ibid, p. 354.

monde contemporain. Comment ce monde peut-il retrouver la sagesse d'antan, c'est-à-dire un savoir, une conscience qui porte sur la vie, sur le quotidien, sur la manière de vivre ?

Cela d'autant plus que l'expression même « exercices spirituels » va venir s'étendre abusivement dans des sphères où on ne l'attendait pas, notamment dans la sphère économique. Et si Friedmann voyait dans le « petit livre rouge » de Mao une forme du *Manuel d'Épictète* à destination des travailleurs chinois[191], Patrick Mardellat va plus loin, soulignant que le travail professionnel n'est pas une simple valeur parmi d'autres, ni une marchandise : « Le travail a une valeur spirituelle. » Selon lui, le travail s'inscrit dans le christianisme et la tradition des exercices spirituels chrétiens. Le travailleur n'est ici que le sujet passif de la régénération de sa personne et de l'authentification de sa foi qu'il reçoit comme une grâce divine avec le produit de son travail[192]. Certes, ici, les exercices spirituels se rapprochent plus d'Ignace de Loyola que des philosophes antiques. Toutefois, on peut se demander si ce n'est pas eux qui prennent de plus en plus de poids dans la société, au détriment des exercices philosophiques. Notons, à titre d'exemple, que certaines communautés d'hommes d'affaires n'hésitent pas à réaliser des « exercices spirituels » avant de procéder à un investissement, d'effectuer une opération en bourse, d'améliorer la gestion courante de leur entreprise, etc. Ainsi, quand Loyola détournait la pratique d'exercices spirituels des Anciens en vue d'un Dieu, on peut se demander si le détournement n'est pas destiné aujourd'hui à la sphère économique.

Face à cette dégradation de l'exercice spirituel, à l'absence de la pratique antique de la philosophie et par ailleurs à l'écrasante philosophie analytique, l'exercice spirituel originel a-t-il totalement disparu ? Tout d'abord, on peut noter que la philosophie analytique n'est pas si étrangère à la philosophie pratique pour certains : c'est le cas avec Deleuze et Guattari pour qui la théorie philosophique elle-même est une pratique.

Du côté d'Hadot, il considère encore possible l'existence d'exercices spirituels antiques dans notre époque, mais seulement sous certains aspects. Ainsi explique-t-il que « les modèles des écoles antiques ne peuvent être réactualisés, que si on les ramène à leur essence, à leur signification profonde ». Ces attitudes, Hadot les considère comme universelles, permanentes

[191] Ibid, p. 270.
[192] Patrick Mardellat, « Le travail comme "exercice spirituel" dans *L'Éthique protestante* de Max Weber », in Ch. Lavialle (éd.), *Regards croisés sur le travail : histoires et théories*, Orléans, Presses Universitaires d'Orléans, 2010.

et fondamentales ; elles s'imposent à l'être humain dans son ensemble dès lors qu'il a pour ambition la sagesse, quelle que soit la région, quelle que soit l'époque. Les choix de vie de Socrate, d'Épicure, des stoïciens, des cyniques sont des modèles sans date ni lieu qui « *se retrouvent sous des formes propres à chaque civilisation dans les différentes aires culturelles de l'humanité* »[193]. Ce sont justement ces nouvelles formes d'exercices spirituels que nous avons notées dans la philosophie contemporaine. Demeureraient donc selon notre thèse des exercices spirituels antiques dans la philosophie contemporaine ; il y aurait bien actualisation sous de multiples formes.

Dès Montaigne, mais aussi avec Goethe, Thoreau, le mélange des écoles antiques est rendu possible, les principes stoïciens, épicuriens, cyniques et même sceptiques peuvent être rassemblés en un seul individu. Il n'y a plus de filiation directe d'écoles avec un suivi rigoureux des dogmes d'un seul et même clan. Hadot en vient à admettre qu'aujourd'hui « *l'exercice spirituel peut être aussi indépendant de toute théorie. Je veux dire par là que si on le pratique, on transforme sa vie sans que l'on ait besoin de dogmes très précis* »[194]. Il ne s'agit pas pour autant de laisser l'individu livré à lui-même ; mais simplement montrer la palette des exercices spirituels qui sont à disposition pour savoir comment se comporter. C'est le propos de Cicéron, qui admire les académiciens qui prennent une décision en fonction de ce qu'il y a de plus rationnel : une attitude stoïcienne, épicurienne, ou cynique. C'est exactement la même démarche chez Nietzsche, qui conseille de choisir en fonction des circonstances une recette épicurienne, stoïcienne ou platonicienne.

Néanmoins il demeure une problématique majeure, celle de la diffusion et de la transmission, puisque sans véritablement d'école, la communauté disparaît. S'il y a toujours de la communauté avec Dewey, comme avec Foucault, celle-ci est là en tant qu'exercice en soi et pas vraiment en tant que lieu de transmission ni de relation maître/disciple. Cela n'est pas sans conséquence, puisque cela vient renforcer un certain élitisme, un écart entre une philosophie analytique, universitaire et une hypothétique pratique philosophique pour l'homme du commun. Il y aurait donc toujours de la transmission, mais pour un très faible nombre d'individus. Cette problématique de l'élitisme n'est pas négligeable, et l'ensemble des contemporains autour de notre sujet cherchent justement à prôner l'accès à tous même s'ils

[193] Pierre Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?,* op. cit., p. 419.
[194] Pierre Hadot, « Qu'est-ce que l'éthique? », Entretien avec Pierre Hadot, Cités, 5, PUF, 2001.

semblent conscients des limites de cette accessibilité. De Foucault à Rorty, de Wittgenstein à Cavell, de James à Dewey, tous vont avoir à la fois des propositions accessibles : la marche, l'amitié, l'art populaire, la méditation. Mais aussi, et souvent, des propositions radicales, extrêmes : expériences limites foucaldiennes, multiplicité des moi rortiens, faire de son corps une œuvre d'art.

De plus, quand bien même les pratiques accessibles existent en effet chez ces philosophes, elles restent dispensées dans des lieux comme l'université, qui ne sont pas ceux de l'homme du commun. En conséquence, il ne fait pas de doute qu'il y a une actualisation des exercices spirituels antiques dans la philosophie contemporaine, mais certainement réservée à certains initiés. Comme le dit Vernant, « *si la philosophie prend la relève de la pensée religieuse et vient s'opposer à elle, toutefois la vérité que le philosophe atteint de façon élitiste vis-à-vis de l'homme du commun conserve à certains égards le caractère d'une initiation* »[195]. Reste que pour Vernant seule la philosophie permet de mettre au jour les problèmes. Son enjeu n'est pas de préserver l'ineffable, mais de poser la lumière sur ceux-ci à travers le dialogue, le débat.

<u>Les exercices spirituels dans la philosophie contemporaine</u>

Dans les différents ouvrages que vous avez publiés ces dernières années au sujet des exercices spirituels, et à la suite de votre thèse de doctorat, vous vous êtes intéressés à la présence des exercices spirituels dans la philosophie contemporaine, de la fin du XIXème au début du XXIème siècle. Vous avez défendu l'idée, par exemple, que la phénoménologie telle qu'elle est pratiquée par Husserl peut être considérée comme un exercice spirituel[196]. Vous avez montré également, à partir de la pensée de Michel Foucault, que l'esthétique de l'existence pouvait également être considérée comme un exercice spirituel, destiné à la transformation de soi et la création d'un mode de vie propre à chaque individu ou propre à telle ou telle communauté[197]. Les exemples sont nombreux, et tous seraient très intéressants à développer. Ils permettent de montrer non seulement la présence, mais aussi la pertinence des exercices spirituels à l'époque contemporaine. Qu'est-ce qui explique cette présence contemporaine des exercices antiques, d'une part, et en quoi, précisément, les exercices spirituels sont-ils pertinents aujourd'hui ?

---

[195] Jean-Pierre Vernant, *Mythe et pensée chez les Grecs*, Paris, La Découverte, 1996, p. 409-410.
[196] Xavier Pavie, *Exercices spirituels dans la phénoménologie de Husserl*, Paris, L'Harmattan, 2008.
[197] Xavier Pavie, *Exercices spirituels, leçons de la philosophie contemporaine*, Paris, Les Belles Lettres, 2013, p. 328-342.

Il y a une filiation forte entre l'antiquité et le contemporain sur le thème du spirituel, si l'on veut se donner la peine d'aller la repérer. Husserl est un bon exemple. J'avais été très séduit par la phénoménologie, son caractère spéculatif, métaphysique, peut-être parfois mystique comme on peut aussi le retrouver chez Heidegger. Il y a en effet dans cette philosophie un grand nombre de concepts un peu complexes qui demandent beaucoup d'attention pour tenter de les cerner. Je me suis particulièrement attardé sur Husserl car, outre le fait qu'il soit l'initiateur de la phénoménologie, ses filiations avec l'antiquité m'ont paru spontanément évidentes. Avec les *Méditations Cartésiennes* mais aussi les *Idées directrices*, il est tout à fait possible de déceler une présence claire d'exercices spirituels. Cette grande philosophie du XXème siècle qu'est la phénoménologie est souvent décriée comme trop spéculative, éloignée des philosophies appelant spontanément au mieux vivre comme les philosophies antiques. Il n'en est rien si l'on regarde précisément les étapes de la phénoménologie proposée par son fondateur que sont : la rétention, la suspension, l'*époché* transcendantale, la réduction éidétique, la recherche d'essence dont on a besoin pour aller aux choses mêmes. Il n'y a dans la méthode proposée aucune différence avec ce que les philosophes de l'Antiquité éprouvent lorsqu'ils se préoccupent de la perception des choses sur notre esprit. Ainsi lorsque Marc Aurèle fait une description des plus froide et objective de l'acte sexuel en disant que « l'accouplement n'est qu'un frottement de nerfs les uns contre les autres, qu'un spasme avec un peu d'excrétion »[198], il est tout à fait dans une phénoménologie en acte.

> « l'existence du monde, fondée sur l'évidence de l'expérience naturelle,
> ne peut plus être pour nous un fait qui va de soi ;
> elle n'est plus pour nous elle-même qu'un objet d'affirmation ». [199]

Tout cela n'est pas très étonnant, la phénoménologie de Husserl s'appuie sur Descartes et son doute qui lui-même n'est pas si étranger de celui des sceptiques. Mais pas seulement, la démarche husserlienne n'est ni plus ni moins qu'une approche stoïcienne, et c'est pourquoi la mise en perspective des philosophes de cette école comme Marc Aurèle est des plus évidentes. Deleuze ne s'était pas trompé en soulignant qu'Husserl retrouve des inspirations stoïciennes ! Qui plus est Husserl veille à mettre en acte un mieux vivre, mieux se comporter. Outre les

[198] Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, trad. F. Vervliet, Arléa, 1995, VI, p. 77.
[199] Edmund Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie*, Paris, Gallimard, coll. « Tel », 1985, p. 105.

ouvrages, il nous faut aller vers sa vie pour le comprendre, vers sa correspondance par exemple. Notons cette phrase déterminante qu'Husserl adresse à son disciple Cairn : « *Bâtir soi-même, des méthodes, travailler soi-même, des problèmes à résoudre soi-même. Ce soi-même, c'est vous, si vous voulez être philosophe. Mais on n'est jamais philosophe qu'en le devenant et en voulant le devenir* »[200]. Il y a là toute la philosophie des exercices spirituels antiques avec la volonté de créer, de travailler sur soi, de tendre vers l'amour de la sagesse.

Je ne dis pas que toute la philosophie contemporaine est exercice spirituel. On peut facilement formuler des critiques à ce que je viens d'énoncer, par exemple où se trouve de manière évidente la démarche *praxis* de Husserl, en quoi son mode de vie était-il en accord avec ce qu'il pouvait « prêcher » ? Ce serait trop rapide de qualifier tout notre espace philosophique contemporain de lieu d'exercices spirituels et d'ailleurs, les philosophes ne souhaitent pas tous avoir comme ligne de mire le mieux vivre. Un grand nombre de professeurs de philosophie ou de prétendus « philosophes », lorsqu'ils ferment la porte de leurs cours ou de leurs conférences, se mettent à vivre comme si les propos qu'ils avaient prononcés leurs étaient totalement étrangers.
Ce n'est pas pour autant qu'il y a une opposition entre la philosophie universitaire, la philosophie analytique, et la philosophie « pratique ». En effet, la philosophie universitaire, contemporaine, analytique n'est pas dénuée d'aspects pratiques, elle n'est pas nécessairement absente de considérations concrètes pour mieux vivre. Deleuze et Guattari disaient même que lorsque l'on produit des concepts philosophiques, on est pleinement dans la philosophie pratique[201]. Il faut regarder toutes les philosophies comme de possibles outils d'application pratique. Et la philosophie contemporaine, dans de très nombreux cas, peut tout à fait être regardée telle quelle.

Si spontanément la philosophie des Anciens séduit, s'il y a une forme d'admiration pour la philosophie antique, c'est en grande partie grâce à son apparente accessibilité, ce que la philosophie contemporaine n'offre pas. Par ses phrases aux grandes vérités universelles, la philosophie antique est très attachante. Toutefois si l'on s'arrête avec attention sur ces textes, les enseignements, qu'ils soient épicuriens, stoïciens, cyniques, on note alors de grandes complexités qui ne sont compréhensibles que par un véritable travail d'ascèse, d'autant que la compréhension n'est totale qu'en pratiquant les enseignements. Ce travail d'ascèse est aussi

[200] Lettre de Husserl à Dorion Cairns. Fribourg, 21 mars 1930.
[201] Deleuze et Guattari, *Qu'est-ce que la philosophie ?*, Éditions de minuit, 1991, p. 7-17.

celui qu'il faut entreprendre pour comprendre la philosophie contemporaine. Et au lieu d'opposer les philosophies, les périodes philosophiques, je crois qu'il faut les mêler. La dichotomie entre les périodes, entre les systèmes de pensées n'est pas saine et il ne faut ni penser en terme de période ni en terme de facilité de compréhension. Il faut penser, philosopher en fonction de problèmes qui se présentent et que l'on veut résoudre. Et à ce titre les problèmes sont similaires quelles que soient les époques et les « solutions » sont à aller chercher partout là où elles peuvent être sans préjuger des questions de temps ou de « facilités » d'adoption. Cela est d'autant plus vrai que bien souvent il est possible de tracer une ligne directrice entre les concepts, les pensées, les idées philosophiques de l'antiquité à l'espace contemporain. Un exemple frappant est l'expression bien connue sous la plume de Michel Foucault « d'esthétique de l'existence » ou « faire de sa vie une œuvre d'art » sur laquelle j'ai pu échanger avec Pierre Hadot. Cette expression m'a beaucoup intéressé car elle correspond pleinement à l'attitude qu'il nous faut adopter, notre visée, notre manière de vivre[202]. En décortiquant cette expression foucaldienne, en analysant avec attention les références utilisées il est très facile de retracer un chemin qui remonte, pour signifier la même chose, à la pensée anglo-saxonne de Walter Pater et d'Oscar Wilde qui exposent expressément l'idée de faire de sa vie une œuvre d'art. Ce dernier le dit tel quel : « *To become a work of art is the object of living* », littéralement : « *devenir une œuvre d'art est l'objet de la vie* »[203]. Mais ce n'est pas tout, on retrouve l'expression préalablement chez Emerson pour qui « *il faut vivre sa vie comme une œuvre d'art* »[204] ; également dans la philosophie allemande avec Nietzsche qui dans *la Naissance de la tragédie* expose que sous le charme de Dionysos l'homme n'est plus artiste, il est devenu œuvre d'art[205]. Et encore auparavant puisque dès l'antiquité le pseudo-demosthène dit que « *la vie est une œuvre d'art à parfaire* »[206]. Vous voyez qu'avec une expression qui nous paraît tout à fait contemporaine, moderne, ce que d'ailleurs reprochait Hadot à Foucault, nous avons en fait une idée, une position qui parcourt les siècles et prend racine dès l'Antiquité.

Les exercices spirituels antiques dans la philosophie contemporaine

Dans un entretien sur Pierre Hadot, Philippe Hoffmann, directeur d'études à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes, a rappelé l'importance des exercices spirituels dans la

---

[202] Xavier Pavie*, Exercices spirituels, leçons de la philosophie contemporaine*, op. cit, p. 328-313.
[203] Cf. Richard Ellmann, *Oscar Wilde*, Penguin, 1988, p. 292 et Oscar Wilde, *The Works of Oscar Wilde*, NewYork, Dutton, 1954, p. 934.
[204] Ralph Waldo Emerson*, La Confiance en soi et autres essais*, trad. M. Bégot, Rivages poche, 2000.
[205] Nietzsche*, La Naissance de la tragédie*, trad. Jean-louis Backès, Paris, Gallimard, « Folio », 1995, p. 289-310.
[206] Michel Foucault*, Histoire de la sexualité II, L'usage des plaisirs*, Paris, Gallimard, 2008, p. 277.

philosophie stoïcienne, et la mise en pratique, par Pierre Hadot lui-même, de certains exercices spirituels stoïciens : le regard d'en haut, qui mène le philosophe à la conscience cosmique, par exemple, ou la concentration sur l'instant présent. Si la philosophie contemporaine fait usage des exercices spirituels, quels sont, d'après vous, les exercices antiques les plus populaires dans la philosophie contemporaine ?

En effet le regard d'en haut est un exercice spirituel que reprend Pierre Hadot même s'il utilisera un autre terme que peut-être nous verrons plus tard. Les exercices spirituels contemporains vont bien sûr reprendre un grand nombre d'exercices qui étaient pratiqués dans l'Antiquité. L'un des plus classique est bien sûr l'approche de la mort, un « standard » des exercices spirituels que l'on retrouve tant dans l'Antiquité que dans l'espace contemporain. C'est le cas avec Michel Foucault et Ludwig Wittgenstein qui ont beaucoup réfléchi sur cette question et ont même multiplié les tentatives de suicide, parce que selon eux il est de notre devoir de maîtriser la possibilité de mourir. Ces questionnements sur la mort, ces projections existentielles ne sont évidemment pas étrangères aux problématiques que se posaient tant les épicuriens, les stoïciens que les cyniques pour lesquels la mort doit pouvoir être une décision.

D'autres exercices spirituels comme l'écrit et la lecture sont repris dans notre période moderne. Foucault et Wittgenstein là encore étaient des passionnés de l'écrit, pour différentes raisons. Les carnets de Wittgenstein sont des journaux intimes où il va noter toutes ses idées, il va s'épancher plus ou moins longuement au jour le jour. Ces morceaux de vie sont tout à fait similaires aux *Pensées* de Marc Aurèle : de purs exercices spirituels, qu'il n'avait pas prévu de publier. Michel Foucault va avoir des expressions similaires à Montaigne quand ce dernier dit que ses *Essais* l'on fait autant qu'il a fait ce livre[207]. Michel Foucault va parler d'écriture de soi, constatant « *qu'on ne vit et qu'on ne meurt que d'écrire* »[208]. L'écriture est très importante comme exercice spirituel, comme la lecture, comme le regard d'en haut : ce sont des exercices spirituels qui sont tout à fait contemporains, tout comme ils étaient présents dans l'Antiquité.

On pourrait bien sûr continuer ces mises en perspective avec la méditation, l'attention au corps, la diététique. Les continuités d'exercices spirituels sont très nombreuses même si on ne les voit pas spontanément car leurs applications ne sont pas strictement similaires. La façon de lire,

[207] Montaigne, *Essais*, mis en français moderne par C. Pinganaud, Arléa, p. 485.
[208] Michel Foucault, « l'obligation d'écrire », in *Dits et écrits I*, Gallimard, 2001, p. 1465.

d'écrire peuvent être très différentes d'un philosophe à l'autre et pourtant peut-être dans les deux cas un véritable exercice spirituel. Mais c'était déjà le cas dans l'antiquité, les approches de problèmes similaires pouvaient être très différentes les unes des autres en fonction de l'école à laquelle on appartenait. Et bien dans la philosophie contemporaine, c'est la même chose et nous nous retrouvons avec des formes variées de réponses pour des problèmes identiques. Un exercice spirituel qui utilise le corps par exemple pour la transformation de soi peut être très doux ; c'est le cas de l'approche soma-esthétique de Richard Shusterman. Mais l'approche peut-être bien plus violente avec le cas du sadomasochisme chez Michel Foucault où la transformation de soi n'est pourtant pas exclue.

Face à cette liste d'exercices spirituels antiques présents dans la philosophie contemporaine, une question supplémentaire semble nécessaire pour bien comprendre le rapport entre philosophie contemporaine et philosophie antique. Tout d'abord, est-ce qu'il y a, dans la philosophie contemporaine, une référence explicite à l'une ou l'autre des écoles philosophiques de l'Antiquité et au contexte doctrinal dans lequel ces exercices s'insèrent originellement, ou est-ce que la reprise des exercices spirituels se fait de manière tout à fait indépendante, sans référence à l'Antiquité ni à la doctrine logique, physique, éthique, ou métaphysique des écoles philosophiques d'où viennent ces exercices ?

Les catégories que vous venez de citer sont − pour les exercices spirituels contemporains − rarement reprises telles quelles. Les références doctrinales antiques, lorsqu'elles sont citées dans la philosophie contemporaine, s'inscrivent souvent dans une démarche historique plus que philosophique. Michel Foucault par exemple, lorsqu'il fait référence aux écoles philosophiques de l'antiquité dans ses cours au Collège de France c'est essentiellement dans un esprit philologique plus que philosophique. Comme je le mentionnais précédemment, il ne faut certainement pas aborder la question des exercices spirituels en fonction des périodes car les reprises, les usages, les histoires ont bouleversé notre compréhension des exercices spirituels antiques. Par ailleurs, il faut comprendre que ces exercices spirituels ont quelque chose d'intemporel. Pierre Hadot a cette universalité des exercices spirituels, et certes ils sont réappropriés, réutilisés, remis sur l'atelier régulièrement mais ils sont en effet universels. Autrement dit chaque période va utiliser les outils que sont la lecture, l'écriture, la méditation, etc., mais dans le même temps le faire différemment. Qu'aujourd'hui l'écriture se fasse sur une tablette numérique, que l'on reçoive les recommandations de son maître par email, peu importe, ils restent des exercices spirituels.

« Dirige ton oeil droit en toi, et vois
Mille régions en ton âme
Encore à découvrir. Parcours-les, et sois
Expert en cosmographie-du-chez-soi. »[209]

Henry David Thoreau est un de ceux qui, dans l'espace contemporain, fait régulièrement référence aux grands auteurs antiques, un peu comme Montaigne, pour s'en inspirer. Cependant il se réfère plus à des courants, à une forme de pensée et il dit bien : « *aux vieilles gens les vieux gestes, aux nouveaux venus les gestes nouveaux.* »[210] La référence doctrinale est finalement peu intéressante, l'esprit oui, ces grandes vérités universelles sont importantes, mais ce qui compte avant tout c'est la finalité de ces grandes sagesses, de ces exercices et l'usage que l'on en fait.

On pourrait dire que la philosophie contemporaine hérite finalement de la « méthode Montaigne », et si parfois elle peut saluer les grands philosophes Anciens et s'en référer, c'est pour y prendre appui mais sans pour autant veiller à une application stricte. C'est le mélange des cyniques, des stoïciens et des épicuriens qui font nos exercices spirituels contemporains. Mais ceux-ci sont faits comme les abeilles font le miel, grâce à la pollinisation. C'est parce qu'il y a un mélange des sources et un travail supplémentaire que le miel est ce qu'il est. C'est du même ordre pour la philosophie quelque soit son époque. On s'abreuve de philosophie antique, on s'attèle à bien connaître les doctrines philosophiques mais cela n'est pas une fin en soi, il y a en quelque sorte une deuxième étape qui est la réappropriation nécessaire. C'est un nouveau travail qui doit être effectué par le philosophe contemporain, tant sur la forme que sur le fond, il doit investiguer la pertinence de la doctrine pour l'ici et maintenant. Cela n'aurait pas de sens que d'appliquer des concepts d'il y a 2500 ans sans s'interroger sur le contexte qui de fait est différent. La beauté et la longévité des exercices spirituels viennent du fait qu'ils interrogent notre manière de vivre et en suggèrent une différente, quelle que soit l'époque, quel que soit le contexte. Ils suggèrent des leçons à connaître pour vivre du mieux possible dans le contexte où nous nous trouvons, mais à l'évidence cela demande une réappropriation, un travail individuel, personnel pour que chacun puisse en faire son miel.

S'il y a une référence aux philosophes antiques, quelles écoles, en particulier, influencent ou inspirent le corpus contemporain des exercices spirituels ? Que ce soit le stoïcisme,

[209] Henry David thoreau, *Walden ou La vie dans les bois*, trad. par l. Fabulet, Gallimard, 2007 p. 320.
[210] *Ibid*. p. 12.

l'épicurisme, le scepticisme, ou encore la philosophie platonicienne ou aristotélicienne, quelle école philosophique est la plus présente, aujourd'hui, dans le domaine des exercices spirituels contemporains ?

Si l'école stoïcienne nous semble omniprésente c'est en grande partie liée à sa formidable diffusion. La grande phrase « *Il y a des choses qui dépendent de nous et des choses qui ne dépendent pas de nous* »[211] est une sentence que nous entendons très régulièrement. Alors pourquoi entend-on plus de préceptes stoïciens qu'épicuriens, par exemple, ou cyniques ? Il y a plusieurs raisons à cela. La première et certainement la plus importante, est que c'est l'école antique dont nous avons « reçu » le plus de textes. A titre de comparaison, tout l'épicurisme que nous connaissons – qui pourtant a une portée considérable - se résume à seulement trois lettres : Ménécée, Pythoclès, Hérodote ! Imaginez si nous avions retrouvé des *corpus* d'envergure. Donc il y a une forme d'influence qui est tout simplement liée à la somme des travaux retrouvés. Si nous retrouvions encore aujourd'hui des éléments épicuriens, ou cyniques par exemple, je suis convaincu que cela influencerait très directement la philosophie contemporaine.

Qui plus est, la réception du stoïcisme, des textes, va se faire dans le contexte de l'empire romain puissant et des gens de pouvoir – c'est l'exemple avec Marc Aurèle, mais pas seulement, qui va diffuser cette philosophie dans la morale, dans la vie politique, dans la société en général. Autrement dit le stoïcisme est une philosophie de ceux qui ont été au pouvoir, à l'exception d'Epictète peut-être. Les conséquences sont importantes, peut-être même insidieuses, nous savons par exemple, qu'une grande partie du stoïcisme est passée dans la culture commune sans aucune référence à cette école philosophique[212]. C'est le cas de la grammaire, discipline inventée par les stoïciens. Ils furent les premiers à développer une théorie des lettres et des syllabes, et à distinguer le nom propre du nom commun.

Par ailleurs, il y a la communication autour des écoles philosophiques qui va avoir une influence sur la réception que nous en avons aujourd'hui ; on le voit positivement avec les gens de pouvoir qui vont prôner le stoïcisme, mais certaines écoles font les frais de mauvaises interprétations, réputations. C'est clairement le cas de l'épicurisme qui est pour le commun une philosophie fondée sur le plaisir, de bien manger et bien boire. Alors que c'est tout sauf cela ! Forcément

[211] Epictète, *Manuel*, chap. I.
[212] Jean-Baptiste Gourinat, *La Dialectique des stoïciens*, Paris, Vrin, 2000, p. 148-149.

avec une réputation de comportements de dépravés cela n'aide pas à la diffusion de sa philosophie.
Enfin, il faut rendre au stoïcisme toute sa dignité. C'est une philosophie tout à fait universelle, pleine, entière et complète et les stoïciens sont des philosophes antiques extrêmement contemporains par leurs questionnements perpétuels : la question de la gloire, de la politique, du pouvoir, de l'argent, de notre rôle dans la société etc. : aujourd'hui, tout cela résonne de façon très claire.

La pertinence des exercices spirituels pour l'homme contemporain

La philosophie est souvent considérée, à l'heure actuelle, comme une discipline élitiste, qui ne s'adresse qu'à un public cultivé. Le philosophe, dans l'opinion commune, est avant tout un intellectuel, concerné, parfois, par le bien commun et engagé dans la cité, mais déconnecté, bien souvent, des réalités du monde dans lequel vivent les gens ordinaires. La dimension pratique, et non seulement intellectuelle, des exercices spirituels permet-elle d'atténuer cet élitisme de la philosophie ? Est-ce que les exercices spirituels sont une affaire de philosophes professionnels ou est-ce qu'ils peuvent être utiles aussi à l'ensemble des personnes désireuses de mieux vivre ?

La philosophie a toujours été élitiste. Nous la considérons aujourd'hui comme élitiste chez le contemporain par le côté aride des textes par exemple mais comme nous l'avons précédemment dit, les textes des Anciens ne sont pas moins difficiles si l'on veut vraiment les comprendre et les mettre en action, ce pour quoi ils ont été écrits. Car ce qui rend fondamentalement élitiste la philosophie c'est l'acte de philosopher. C'est à dire chercher à comprendre un texte complexe, une lecture ardue mais c'est aussi et surtout faire en sorte d'agir en fonction. L'étude de la philosophie est bien moins élitiste que philosopher !

Mieux vivre, philosopher, acquérir un plein amour de la sagesse demande un effort qui est considérable, et pour lequel très peu de monde est prêt à s'engager réellement, et de fait cela rend les exercices élitistes. Autrement dit, l'élitisme est une conséquence.
A qui l'on demandait combien Socrate avait-il converti de personnes sur les places d'Athènes, on avait répondu : pas même un sur mille[213].

[213] Épictète, *Entretiens*, III, 1, 19.

On a une idée de Socrate très accessible, sur la place publique avec sa toge en ayant de bonnes paroles, emplies de sagesse et de conviction sur l'attitude qu'il faut adopter pour tendre vers le bien. C'est une vision platonicienne bien sûr, mais tout de même, le philosophe le plus connu, le plus commenté, le plus discuté, n'aurait pas convaincu plus d'une personne sur mille ?! Alors soit il était très mauvais, mais avec une telle renommée on peut supposer qu'il avait une forte capacité de conviction, soit les 999 autres ne voulaient finalement pas faire l'effort de philosopher, de se convertir – même si tous voulaient en avoir les bénéfices ! Socrate a toujours été un philosophe veillant à recommander une attitude, une façon d'être, de mieux se comporter. Quand il dit à Alcibiade qu'il faut se mettre à philosopher alors qu'il est encore jeune car après, il sera trop tard[214], il est en train de lui dire : tu dois faire un effort pour pouvoir philosopher. Qu'il doit travailler, et s'exercer pour se convertir. L'élitisme des exercices spirituels est très ambigu parce que si ceux-ci sont accessibles à tous, tout le monde ne veut pas s'y atteler.

Mais j'insiste sur l'aspect *praxis* de la philosophie. Lire les textes des Anciens ne fera jamais de quelqu'un un philosophe. Les exercices spirituels ne sont donc pas une affaire de philosophes professionnels, un très grand nombre parmi ces derniers sont bien incapables de s'appliquer des exercices spirituels. Et en conséquence il est clair qu'ils s'adressent à tous, comme la philosophie s'est toujours adressée à tous, depuis l'antiquité, pour ceux qui veulent réellement philosopher. C'est d'autant plus complexe que les textes philosophiques des Anciens sont d'apparence très facile d'accès. Ils sont plutôt faciles à lire, mais cependant ils demandent un effort considérable à deux niveaux. Tout d'abord le niveau théorique, c'est-à-dire discursif. Qu'y a t-il derrière les textes ? Lire simplement trois phrases de Marc Aurèle, de Cicéron ou de Sénèque ne suffisent pas à nous convertir, à commencer un exercice spirituel. Le latin d'*exercice spirituel* nous montre bien que derrière l'exercice il y a la notion d'entrainement, c'est à dire suer, transpirer, faire l'effort, travailler, échouer, retravailler, relire, etc. Lorsque l'on se confronte à un texte - et on parle de *corpus* parfois très longs et très denses, qu'il faut lire, qu'il faut comprendre, cela demande d'importants efforts -, ce n'est que la partie théorique. Reste la partie pratique, dans laquelle on va se tromper, on fera des erreurs, on va encore devoir échouer et réessayer à nouveau. De fait, seul un tout petit nombre effectivement accède à la volonté de mise en œuvre. La philosophie demande du travail, comme dans toutes les activités, réclame du temps, de l'abnégation, de la pratique. Ainsi, accessible à tous, les exercices spirituels ne concernent finalement qu'un petit nombre d'élus. Ceux qui font. C'est d'ailleurs pourquoi il

[214] Platon, *Alcibiade*, 133c.

faut se méfier d'une accessibilité facile de la philosophie, une forme de philosophie populaire, gratuite. La philosophie c'est comprendre, c'est apprendre, c'est pratiquer, c'est peiner devant des complexités, c'est y penser en permanence. On ne philosophe pas de 9h à 12h et de 14h à 18h. C'est un sacerdoce. Si l'on regarde la philosophie contemporaine avec le même principe, on la voit extrêmement aride, difficilement compréhensible, c'est tout simplement parce que cela demande un effort. En d'autres termes il nous faut comprendre et accepter que la philosophie n'est jamais donnée, elle ne s'abaisse jamais, c'est à nous d'y accéder.

Les exercices spirituels antiques ont pour but, par un entrainement régulier, de transformer l'individu qui les pratique. Dans quelles circonstances particulières peut-on aujourd'hui, éprouver le besoin de se transformer soi-même, et en quoi la pratique des exercices est-elle particulièrement adéquate pour l'homme contemporain ? En d'autres termes, qui, aujourd'hui, a besoin des exercices spirituels ?

Il ne fait aucun doute que le besoin des exercices spirituels est universel, ainsi que cela était le cas dans l'Antiquité comme cela l'est aujourd'hui. Tout simplement car ces exercices peuvent répondrent aux problèmes universels que nous rencontrons, que ce soit les guerres de religions, mais aussi bien les angoisses que nous avons, les craintes de ce que nous redoutons, les maux d'une façon générale que la vie peut apporter. Par ailleurs, ces exercices sont également porteurs de sagesse, de sérénité, ils sont une voie vers le bonheur.
Autrement dit, que ce soit à cause d'obstacles que nous rencontrons ou que ce soit dans une volonté de nous convertir à une vie meilleure, tout cela signifie que nous sommes tous concernés d'une manière ou d'une autre par les exercices spirituels. Notre quotidien le montre : nous avons tous et depuis toujours des passions dont nous aimerions nous défaire si par exemple nous buvons un peu trop d'alcool, si nous aimons un peu trop jouer aux jeux d'argent ; de la même manière nous avons toujours le désir de nous maîtriser alors que nous nous énervons bêtement et bien trop souvent face à nos enfants, notre conjoint, que ce soit dans un embouteillage ou face à un chef. De la même façon nous aimerions ne pas céder aux plaisirs non-nécessaires et non-naturels que sont l'argent, le pouvoir, la gloire. Tout cela nous le souhaitons mais nous cédons régulièrement aux sirènes qui nous entrainent vers les bas-fonds du comportement et de la moralité humaine.
L'enjeu des exercices spirituels, on le voit bien, nous concerne tous ici et maintenant. Composé de qualités mais aussi de défauts, l'Homme se doit de travailler à être meilleur, à se transformer

pour atteindre la sagesse, à sculpter sa propre pierre. De notre état brut nous allons nous modifier autant que possible. Pour cela il faut de l'entrainement, de l'exercice.

La double dimension, physique et psychique, des exercices spirituels

Les exercices spirituels, dans l'Antiquité comme aujourd'hui, sont des exercices du corps tout autant que de l'âme. Le régime alimentaire, la pratique d'un sport, la marche, par exemple, sont tout autant des exercices spirituels que le dialogue, la méditation, ou la pratique de l'écriture. Pour les cyniques, par exemple, l'ascèse corporelle et l'entraînement physique font entièrement partie du cheminement qui doit mener le philosophe vers la vertu. La santé du philosophe cynique ne doit pas seulement être psychique, mais nécessite également un certain exercice physique. En quoi cette double dimension de l'exercice est-elle importante et nécessaire, selon vous, pour transformer totalement l'individu ? Quelle est, en particulier, la nécessité de prendre soin du corps ?

« Prendre soin de soi » dans l'Antiquité est le maître mot de la philosophie, c'est l'*epimeleia heautou* en grec. C'est même plus important pour les philosophes que la célèbre phrase « connais-toi toi-même » ! Prendre soin de soi ce n'est pas simplement faire attention à son âme, à son esprit, mais aussi à son corps, même si cela est dans une moindre mesure pour certaines écoles. Il faut néanmoins prendre soin de tout son « soi » en quelque sorte, d'une manière holistique. Cependant la réappropriation des exercices spirituels dans le christianisme va définitivement relayer le corps à un second plan à l'instar des doctrines platoniciennes par exemple et celui-ci ne sera utilisé que comme outil. Ce qui est important c'est l'âme, ce qui est déterminant dans les périodes chrétiennes c'est avant tout l'esprit ; le corps est là pour le soutenir.

Avec une mainmise moins forte de la religion sur la philosophie, nous assistons à un retour du corps dans la philosophie contemporaine. La pensée pragmatiste par exemple rappelle que le corps constitue une dimension essentielle et fondamentale de l'identité de l'individu et questionne la structuration de notre vie mentale qui s'oppose à nos expériences corporelles. Le corps n'est pas qu'un objet, il fonctionne « *comme la conscience incarnée propre à un individu* »[215] rappelle Richard Shusterman. Si le corps est relégué au simple statut d'instrument

[215] Richard Shusterman, *Vivre la philosophie, pragmatisme et art de vivre*, Klincksieck, 2001, p. 13.

considéré comme l'outil des outils, telle « la main » aristotélicienne, le pragmatisme montre que ce n'est pas une raison pour ne pas y porter une conscience attentive comme nous pouvons le faire pour l'esprit. Plus précisément, le corps est le médium le plus fondamental dans l'interaction avec l'environnement, et donc pour la perception, l'action, la pensée au quotidien.

L'intégration du *soma*, du corps, dans la pensée a pour enjeu de venir travailler sur la connaissance somatique de soi ; celle-ci recouvre la même essence que la volonté de l'appel socratique du « connais-toi toi-même », tout en ayant néanmoins une finalité différente. La connaissance de soi socratique s'adresse à l'âme pour établir une transformation. Son objectif est de changer, modifier, transformer le comportement, la compréhension de l'individu. La connaissance de soi somatique, quant à elle, s'adresse non seulement à l'âme, mais aussi au corps, et cela dans une même mesure. Il s'agit d'effectuer une connaissance de soi qui va articuler autant l'âme que le corps pour donner naissance à une nouvelle forme de connaissance, une connaissance somatique, donc. L'objectif n'est pas moins qu'une transformation possible holistique du sujet où les dimensions d'amélioration esthétique, morale et spirituelle seront complètement entrelacées. Plus qu'un lieu d'exercice spirituel, le corps en est le matériau et le dispositif. Conserver une dichotomie corps et esprit amenuise et réduit les possibilités de modification de soi. Seule la compréhension et l'acceptation d'un « corps spirituel », d'un corps comme matériau d'exercice spirituel, peuvent permettre d'entamer et d'amener à la transformation de soi.

Quand bien même la dichotomie corps/esprit platonicienne reste dans la philosophie analytique particulièrement présente voire dominante, l'association corps/esprit, retranscrite par Shusterman comme une « soma-esthétique », émerge et prend donc pour objet le corps, son analyse et son observation. Il n'y a ainsi pas de glorification du corps dans cette discipline, pas plus que pour l'esprit, puisque les deux ne font qu'un dans une attitude inédite qu'il s'agit de célébrer.

John Dewey est celui qui semble avoir développé la philosophie somatique la plus complète, en reconnaissant d'une part la valeur de la conscience somatique et d'autre part la primauté de la perception et de la performance corporelle irréfléchies ; l'ensemble permettant une combinaison d'un meilleur usage de soi. Ce qui est intéressant, c'est que pour Dewey, l'esprit et le corps ne sont pas dissociables – Dewey regrettait même qu'il n'existât pas de mot qui articule les deux notions corps et esprit –, le corps n'est pas moins selon lui que « *la plus*

merveilleuse de toutes les structures de l'immense univers »[216]. L'aspect biologique du corps est capital, car il est à la base de toutes les racines de l'esthétique qui mettent en œuvre nos expériences spirituelles. On pourrait dit en quelque sorte que Dewey prend à contre-pied toutes les théories classiques d'un esprit qui contrôle le corps, pour démontrer que les facteurs biologiques du corps sont à la source de l'esprit. Cela s'explique par le fait que Dewey voit dans l'esprit une nature sociale. Il considère que la survie d'un organisme dépend de son interaction avec son environnement et de sa possibilité à s'y incorporer. Ainsi, la formation de l'esprit est conditionnée par l'environnement corporel, et il s'agit pour s'améliorer ou se connaître, d'intégrer la source première de notre constitution, de notre corps.

Un peu pris au dépourvu par une religion qui avait confisqué à leur aînés la pensée corporelle, les philosophes contemporains vont régulièrement regarder de près de nouvelles techniques corporelles pour intégrer le corps. Ce sont des méthodes du type Alexander, Feldenkraïs, des pratiques, des postures, des techniques de respirations, des exercices que l'on peut qualifier de « doux ». Mais certains philosophes n'hésitent pas également à interroger des pratiques plus « dures », « violentes », « brutales » même. C'est la posture que prend Michel Foucault avec la question du sadomasochisme ; ou de l'usage de la drogue qu'il interroge finalement comme outil de transformation. Et selon certaines conditions, certaines pratiques sportives intenses, extrêmes vont également s'approcher des exercices spirituels.
Il s'agit toutefois de ne pas s'adonner à une pratique sans réflexion, écrasante, mais au contraire de mettre en perspective à la fois la discipline intensive pratiquée et l'aspect je dirais théorique, réflexif que l'on peut en retirer. Pour être clair, ce que je veux dire c'est qu'il n'y a pas à juger l'une ou l'autre pratique, douce ou brutale, comme positive ou négative, c'est surtout ce que l'on va en faire et comment elle résonne avec l'esprit. Lorsqu'on évoquait la *theoria* et la *praxis*, et bien quand on utilise son corps, quelle que soit la manière, que fait-on de la pratique ? Ce n'est pas parce qu'on va avoir une pratique sexuelle extrême ou prendre de la drogue que l'on sera dans l'exercice spirituel. C'est ce que l'on fait de l'expérience vécue qui importe. Quand Michel Foucault va dans un sauna gay par exemple ou dans d'autres lieux dans lesquels le corps va être questionné, trituré, observé, et bien dans ces conditions-là, Foucault non seulement prend du plaisir, mais il va surtout utiliser le matériau expérientiel pour pouvoir ensuite écrire. Que s'est-il passé pour moi ? Que s'est-il passé dans ma transformation, dans mon corps ? Pourquoi ai-je eu ce plaisir-là ? Pourquoi ai-je eu cette question-là ? C'est pareil pour les pratiques douces. Ce

[216] John Dewey, *Middle Works*, Carbondale, Southern Illinois University Press. 11, 351.

n'est pas parce que quelqu'un va marcher longtemps, qu'il est marathonien, qu'il pratiquera pour autant un exercice spirituel. Il est dans une pratique, et l'enjeu c'est de ramener la pratique à un discours, à un questionnement, à une théorie et jauger en quoi il est bon pour soi et pour les autres. Alors oui dans ce cas on peut avoir de l'exercice spirituel.

La dimension spirituelle de la pratique des exercices

Au-delà de cette double dimension, physique et psychique, des exercices spirituels antiques et contemporains, Pierre Hadot mentionne un troisième type d'exercices spirituels, liés non seulement à la transformation de soi, mais aussi au dépassement de soi, à l'ouverture au monde et au divin. C'est le cas, par exemple, de l'exercice du regard d'en haut, exercice d'origine stoïcienne qui permet à celui qui le pratique de relativiser l'importance de ses misères ou, au contraire, de ses achèvements quotidiens, en prenant conscience de la petitesse de l'individu dans l'immensité de l'univers. Ce troisième type d'exercices permet à l'individu de se décentrer, et d'approcher ce que nous pourrions appeler, à proprement parler, une dimension spirituelle, au-delà de la double dimension corporelle et psychique que nous avons déjà évoquée. Quelle est cette dimension spirituelle des exercices antiques et en quoi serait-elle pertinente aujourd'hui ? Y a-t-il une place, aujourd'hui, pour ces exercices, dans un monde souvent sceptique, et même parfois hostile à toute forme de spiritualité ?

Si vous le permettez je ne qualifierai pas le « regard d'en haut » de « troisième type » d'exercice spirituel ; il est un exercice spirituel parmi de très nombreux autres, et tous font appel au dépassement de soi et à l'ouverture au monde, même au divin en quelque sorte. Cela dépend de ce que nous entendons par divin néanmoins, la part de divinité que nous avons en nous est l'esprit qui nous transcende en même temps qu'il nous habite. Dans un précédent ouvrage j'avais appelé cela « l'immanental », cette capacité qu'a l'esprit d'être à la fois ici et maintenant - c'est nous ici-bas – et à la fois transcendantal, d'avoir cette sensation, cette expérience d'être dépassé par quelque chose que l'on pourrait qualifier de divin si vous voulez, qui est en d'autres termes l'âme que nous avons et que nous ressentons. Certains diront que c'est le fameux *daimon* que l'on retrouve chez Socrate.

Regardons votre question dans le détail selon deux axes, d'une part l'exercice spirituel du regard d'en haut ; d'autre part la question de la place de la spiritualité.

Ce regard d'en haut est une expression du philosophe Lucien, si nous voulons l'ancrer dans un vocabulaire hadotien il faudrait évoquer plus volontiers le « *sentiment océanique* »[217]. Certes cela signifie la même chose, toutefois Pierre Hadot s'approprie plus volontiers cette expression de Romain Rolland parce qu'il dit l'avoir physiquement ressenti lors d'un séminaire à la fondation Eranos à Ascona dans le Valais. Je dois vous confier que lorsque j'ai moi-même été invité pour une conférence dans ce lieu d'une beauté exceptionnelle, je veillais à ressentir cette sensation, sachant à l'évidence que c'est un sentiment océanique intérieur qu'il n'était pas possible de ressentir à l'identique. Pierre Hadot aimait aussi utiliser l'expression « *se placer du point de vue de Sirius* », à la place de cette plus haute étoile dans le ciel et se demander quelle importance ont vraiment nos petits tracas quotidiens dès lors que l'on prend un tel recul ?

Le regard d'en haut n'est donc pas un exercice spirituel métaphorique de Pierre Hadot mais de Lucien qui dit précisément dans *Icaroménnipe* : « *Les premiers regards que je jetai sur la vie humaine m'ayant fait voir que tout ici-bas est ridicule, misérable, sans consistance, je veux dire les richesses, les dignités, le pouvoir* »[218]. Hadot reprend cet exercice spirituel mais comme beaucoup avant lui : Nietzsche par exemple est un grand marcheur, un philosophe qui aime grimper à travers les chemins de montagne pour prendre de la hauteur et porter un regard sur notre vieille civilisation. Henry David Thoreau va lui aussi parler du regard d'en haut en disant que si nous étions dans les airs, qu'est-ce que l'on pourrait dire sur notre cité ? Ne percevrions-nous pas un surprenant degré de bourdonnement ? Quelle impression recevrions-nous d'un tel survol ? Wittgenstein parle beaucoup de la pensée d'en haut également quand il évoque le « *vol au-dessus du monde* »[219] dans ses *Remarques mêlées*. Ce regard d'en haut est donc un exercice spirituel qui parcourt les siècles et est pleinement d'actualité. Il est toujours fort, très pertinent, et tout un chacun peut très facilement le mettre en place et le regarder avec facilité. Dans *Le choix d'exister* j'insiste sur le fait que tout un chacun doit se mettre dans cette posture, depuis la butte Montmartre, depuis un sommet dans le massif du Mont-Blanc, n'importe où. L'important est de ressentir notre petitesse face à l'immensité, un sentiment d'immensité qui nous dépasse et qui ramène notre condition à ce que nous sommes, presque rien.

Cet exercice spirituel du regard d'en haut est très intéressant car il parle vite à tous. C'est ce regard extérieur finalement, ce pas de recul que l'on est incité à prendre. Il nous exhorte à nous extraire, nous sortir, nous dépasser, prendre de la hauteur, se transcender. Il m'attire d'autant plus qu'il est si aisé d'être appliqué, que ce soit lorsque nous grimpons en haut d'une montagne,

---

[217] Pierre Hadot, *La Philosophie comme manière de vivre*, op. cit., p. 24.
[218] Lucien de Samosate, *Icaroménippe ou le Voyage au-dessus des nuages*, XLIV.
[219] Ludwig Wittgenstein, *Remarques mêlées*, trad. Gérard Granel, Garnier- Flammarion, édition 2002, p. 56.

d'une simple colline, en plein Paris comme je disais avec le Sacré-Cœur ou en regardant la terre par un hublot d'avion. Voir les choses d'en haut rend celles-ci tout à fait insignifiantes. Que signifie cette querelle depuis les hauteurs ? Quel sens cette jalousie peut-elle avoir vue d'ici ? Pourquoi cette rancœur vis-à-vis de quelqu'un ? D'en haut, les choses se regardent en effet différemment et nous reconsidérons notre position, notre attitude, notre avis, et un nouveau questionnement émerge. Avoir l'habitude de raisonner en fonction de ce regard d'en haut, c'est réussir à se projeter dans ces hauteurs quand nous sommes en difficulté, à prendre du recul et à trouver de l'apaisement. De plus, prendre de la hauteur – physiquement autant que spirituellement – permet aussi de se déprendre de soi-même. C'est réussir à se détacher de soi, renoncer à certaines choses qui, finalement, vues d'en haut, ne sont pas si importantes.

Là encore l'important n'est pas tant l'exercice spirituel lui-même que sa finalité c'est à dire le recul à prendre, se déprendre de soi-même, ressentir ce sentiment si particulier, presque d'extase, que l'on éprouve face à une étendue, une plaine qui se déroule à perte de vue, une ville qui se déploie sur des kilomètres où grouille la civilisation, une montagne qui nous dépasse à n'en plus finir où l'on se sent n'être rien ou si peu. Nous expérimentons alors ce que je nomme dans les pas de Hadot « le sentiment d'immensité »[220]. Je le préfère à « océanique » car je veux faire comprendre que nous sommes enveloppés dans l'immensité ; cette immensité qui nous fait prendre conscience de ce que nous sommes, presque rien, qui rappelle notre destin fini dans un monde fini et nous offre l'espoir, aussi infime soit-il, que nous sommes infinis dans un monde infini. Le terme « océanique » offre selon moi une extériorité, quelque chose qui est face à nous – comme l'océan. Or j'apprécie plus le sentiment d'immensité où nous comprenons que sommes une partie de ce grand tout. Le regard d'en haut permet ce sentiment d'immensité, et c'est bien souvent seuls que nous arrivons à l'atteindre, c'est en conversant avec soi, en étant avec soi-même que nous avons une chance, même faible, de l'atteindre. On se contente alors de si peu, simplement d'être soi et d'être là, nous réussissons à nous contenter de nous-mêmes. Se suffire à soi-même, se contenter de soi, voilà pourquoi nous devons converser avec nous-mêmes et viser ce sentiment d'immensité propre au regard d'en haut que nous avons lorsque nous surplombons une étendue. C'est à lui que nous devons penser lorsque nous avons besoin de nous extraire de notre condition d'immanence. Car il ne s'agit pas d'atteindre ce sentiment d'immensité seulement lorsque nous sommes sur des hauteurs. Il s'agit de l'incorporer lorsque nous l'expérimentons pour le garder à l'esprit et de nous mettre dans cette disposition lorsque nous en avons besoin, dans notre quotidien, dans notre vie.

---

[220] Xavier Pavie*, Le choix d'exister*, Paris, Les Belles Lettres, p. 51

En ce qui concerne la notion de spirituel il faut comprendre qu'il recouvre deux finalités qui ne doivent pas être amalgamées et que je vais tenter d'expliquer[221]. Le terme de « spirituel » est complexe, car, selon la source à laquelle on se réfère, sa définition peut être très différente. D'ailleurs aucun dictionnaire ne se risque à donner une définition précise de ce qu'est le spirituel. Dans son *Discours philosophique et discours spirituel*, Guy Lardreau rappelle d'ailleurs qu'il « n'y a rien de plus malaisé que de définir un peu proprement ce qu'on entend par "spirituel" ». Essayons cependant d'en observer les contours afin d'en dégager un sens global. Les dictionnaires classiques et contemporains, notamment le Littré, notent en première définition que l'étymologie latine de spirituel est *spiritualis*, qui signifie « ce qui est esprit, ce qui n'a pas de corps ». L'adjectif « spirituel » est souvent utilisé dans des expressions du type : vie spirituelle, concert spirituel, médecin spirituel… Dans toutes ces dimensions, on retrouve les notions de méditation, de contemplation, de vie intérieure. Le *Dictionnaire critique de théologie* enracine naturellement le mot dans la religion, en précisant que le terme « spirituel » a deux acceptions. Il peut, en effet, se référer à l'Esprit-Saint et désigner alors un rapport vital avec lui ; mais il peut aussi se référer à une dimension de l'être humain qui est l'âme et à sa capacité d'entrer en rapport avec Dieu.

Le *Dictionnaire de spiritualité ascétique et mystique* note qu'en latin le substantif abstrait *spiritualitas* ou *spiritalitas* dérive de l'adjectif *spiritualis*, création du latin chrétien. Il a été employé très tôt pour traduire le grec *pneumatikos*, et Tertullien l'utilise d'ailleurs très souvent. Le substantif *spiritualitas* apparaît beaucoup plus tôt et prend trois sens principaux que l'on retrouve dans le dérivé français. Premièrement un sens religieux, appliqué à la vie spirituelle, dès le Ve siècle. Deuxièmement un sens philosophique, pour désigner « un mode de vie » ou un « mode de connaissance », dès la première moitié du XIIe siècle. Troisièmement un sens juridique, à la fin du XIIe siècle, qui englobe ce qu'on appelle alors les spiritualia, qui sont les biens et fonctions ecclésiastiques, administration des sacrements, juridiction, objets du culte.

Enfin, pour Barthélemy Mercier de Saint-Léger, dans son *Nouveau Dictionnaire* édité à la fin du XVIIe siècle, l'origine du mot daterait plutôt de la seconde moitié du Xe siècle dans le sens d'*esperitiel*, qui signifie la nature immatérielle, de l'ordre de l'esprit. Il importe donc d'interroger également le mot « esprit » qui, lui, vient de *spiritus* qui signifie « souffle », « vent », et désigne le principe de la vie : l'âme. C'est dans un sens similaire qu'est défini le mot «

[221] Cf. Le chapitre « l'expression Exercice spirituel » in Xavier Pavie, *Exercices spirituels et philosophie antique*, op. cit., p. 19

spiritualité » dans le *Vocabulaire technique et critique de la philosophie de Lalande*, où il est dit que celle-ci définit la « vie de l'esprit ».

La notion de spirituel tourne donc autour de ce qui est immatériel, de l'âme, de la nature de l'esprit. C'est une activité de l'esprit, où la raison ne semble pas apparaître sans pour autant en être exclue. Cette activité de l'esprit est en lien avec les perceptions sensorielles et, en même temps, avec les interrogations métaphysiques, qui englobent la réflexion sur soi, et ce qui l'entoure : l'environnement, les autres, le monde.
La religion, notamment chrétienne, a utilisé très tôt et abondamment le terme « spirituel » pour désigner le rapport à l'esprit, à l'âme, à Dieu. Toutefois, il faut rappeler que le rapport à l'âme n'est pas exclusivement déterminé par la religion ou par Dieu. La philosophie antique est là pour le montrer ; il suffit pour cela de considérer les différents Fragments d'Héraclite au VIe siècle avant J.-C., où il est dit que l'âme naît de l'eau. Mais on trouve aussi des idées similaires chez Démocrite et Empédocle au Ve siècle avant J.-C., chez les épicuriens et les stoïciens au IVe siècle avant J.-C., où l'âme apparaît d'abord comme le principe d'organisation du vivant et, de plus, possède la singularité d'être corporelle, sous forme d'atomes, par exemple.

Si je fais un détour si long pour répondre à votre question c'est pour faire comprendre d'une part toute la complexité du terme spirituel mais d'autre part pour montrer qu'il évolue, qu'il a différentes compréhensions, interprétations et qu'aujourd'hui si nous n'arrivons pas à savoir où il est, comment le qualifier, où il se trouve, cela ne veut pas dire qu'il n'est pas présent. Le spirituel est quelque chose d'inconnu, mais pas pour soi-même. Le spirituel est connaissable de soi et par soi, il ne s'appuie sur rien d'extérieur à soi ; c'est une expérience subjective qui se vit de l'intérieur. Cela le distingue des religions, qui se manifestent par des rites extérieurs, des mythes et des dogmes. Le spirituel, lui, est individuel, sensible aux émotions, excentré par rapport à lui-même, mais toujours intérieur, cette dimension est capitale. Il est, par ailleurs, pleinement ancré dans la vie, dans l'ici et maintenant, ce qui le rapproche très clairement de la notion de « vivre du mieux possible » - et l'on comprend alors que c'est un désir tout à fait contemporain. Si par exemple je me mets à pratiquer le regard d'en haut, il est individuel et subjectif, il veille à travailler sur les maux, les difficultés que je peux rencontrer. En m'exerçant à penser selon ce regard je cherche à vivre différemment ce qui peut advenir en considérant qu'en prenant cette « hauteur » de vue, les choses peuvent m'apparaitre plus sereinement.

Une histoire de conversion

Dans votre ouvrage *Le choix d'exister* vous mettez particulièrement l'accent sur la notion de conversion impliquée par la pratique des exercices spirituels. Le sous-titre de cet ouvrage, "Se convertir à une vie meilleure", appelle le lecteur, de manière explicite, à se convertir, c'est-à-dire à renverser sa vision du monde, son mode de pensée, et sa façon d'agir, conversion qui passe, précisément, par la pratique des exercices spirituels. En quoi consiste cette triple conversion à laquelle la philosophie antique appelait et à laquelle vous appelez, à votre tour, et en quoi est-elle nécessaire, selon vous, pour mieux vivre ? En d'autres termes, pourquoi se convertir ?

Nous entrons dans la vie avec une forme et une structure biologique données, un sexe et un environnement donnés, c'est à peu près tout. Le travail reste à faire. De ces matériaux bruts nous avons à réaliser notre existence, choisir d'exister. Car personne ne réalisera notre existence à notre place, nous avons à la décider, à la mettre en œuvre, à la sculpter autant que les choses qui ne dépendent pas de nous puissent le permettre.

Si la réalisation de notre existence n'est pas évidente, c'est parce que nous sommes écrasés par un environnement qui, au moins dans les premiers temps, nous est imposé. Cet environnement, compris dans un sens très large incluant les lieux autant que les individus, influence de fait notre personnalité, nos attitudes, nos comportements et nos pensées. Il va façonner notre éducation et notre façon de voir le monde. Cet environnement dessine un regard, un « prisme » qui s'impose sans que nous prenions de la distance pour regarder comment celui-ci est fabriqué. Pour autant, nous ne pouvons pas dire que nous sommes pleinement déterminés. Un très grand nombre d'événements nous font être différents, nous modifient, que nous le voulions ou pas et que ce soit ou non inconscient. L'enjeu de la construction de notre existence est de limiter autant que possible les contextes où notre marge d'action est faible, au profit de situations où nous avons une plus grande liberté d'agir. C'est cela le choix d'exister. Nous avons la possibilité autant que la nécessité de nous prendre en charge en veillant à nous reconstituer, nous repenser, nous transformer là où c'est possible, en modifiant notre environnement autant que notre personnalité. Plus que cela encore, nous avons à nous transformer et plus précisément, disons-le d'emblée, engager notre conversion philosophique. Cette conversion, dont l'enjeu n'est « que » de nous aider à mieux vivre, permet de basculer d'une vie soucieuse, anxieuse, à une vie où l'homme devient maître de soi, de sa conscience et de sa place dans le monde.

Selon l'étymologie, « conversion », *conversio*, a deux sens en latin : il signifie d'une part un « changement d'orientation » impliquant l'idée d'un retour à soi, et d'autre part un « changement de pensée » comprenant alors l'idée d'une mutation et d'une renaissance. Ce sont les deux aspects que j'ai cherchés à mettre en place dans cet essai, à la fois comment je peux changer ma façon de penser et dès lors comment je peux espérer « renaître » différemment.
On comprend d'emblée que toute cette transformation de soi ne peut être effectuée qu'au travers des exercices spirituels, que cet appel à la conversion n'est en fait qu'un appel à la pratique des exercices spirituels. Dès l'Antiquité, la conversion philosophique est avant tout un retour à soi, à son essence. Un soi qui n'est pas sans transcendance, sur lequel nous avons la possibilité de travailler pour une finalité qui est l'ici et maintenant comme nous l'avons dit. Si les philosophes insistent pour que la seule transformation possible de l'homme soit la conversion philosophique c'est parce que c'est la seule manière de faire passer l'individu, son âme, d'un état à un autre, du mal-être au bien-être, de l'angoisse à la sérénité, de la crainte à la maîtrise, de l'obscurité à la lumière. Comme le dit Clément d'Alexandrie, la conversion c'est « *la rotation de l'âme vers le meilleur et que la conversion de celle-ci la détourne de l'obscurité* »[222]. En d'autres termes, la *conversio* cherche à amener celui qui est dans le mal-être, le souci, le stress et l'angoisse, à construire un endroit de paix, de sérénité, un endroit reclus en soi, protégé de l'extérieur.
Ce retour à soi par la conversion s'effectue grâce à l'activité spirituelle, qui vise tout d'abord à s'arracher du quotidien pour s'en élever. L'élévation est en fait la conséquence de l'arrachement à notre monde ici et maintenant où nous sommes écrasés, sachant que la finalité sera d'y retourner, mais ce sera alors dans un monde nouveau, un monde désormais converti, c'est-à-dire un monde original, authentique. Entre cet arrachement au monde du commun et le retour au vrai s'opère donc la conversion, qui est rendue possible à l'occasion de l'élévation. Cette élévation se met en œuvre par les exercices spirituels que nous avons déjà dénombrés.

"Se convertir à une vie meilleure"

Le sous-titre de votre ouvrage annonce d'emblée l'objectif de la conversion à laquelle vous appelez, à savoir "une vie meilleure". L'héritage antique des exercices spirituels partage ce même objectif : transformer l'individu dans le but de mieux vivre. Ma question, dès lors, est la suivante : qu'est-ce que cela signifie, pour vous, "mieux vivre" ? Et à quoi correspond, aujourd'hui, "une vie meilleure" ? Pour Pierre Hadot, par exemple, le choix

[222] Clément d'Alexandrie, *Stromates*, IV, VI, 27, 3.

de vie philosophique permet à l'homme contemporain de se "détacher de son point de vue égoïste", et de "prendre conscience de son appartenance au Tout de l'Univers" et "au Tout de la communauté humaine"[223]. En quoi consiste, pour vous, aujourd'hui, une vie meilleure ? Ou, pour poser la question autrement : vers où l'homme contemporain devrait-il se tourner ? Comment déterminer la direction à suivre pour mieux vivre ?

Effectivement, Pierre Hadot va appeler à une forme de détachement possible pour viser un mieux vivre. Ce n'est pas mon propos. Mon propos est dans le quotidien. Il est pour celui qui prend sa voiture et qui va travailler le matin, mon propos s'adresse à l'étudiant qui doit se rendre à l'université, aux parents qui doivent s'occuper de leurs enfants, au salarié comme à celui qui recherche un emploi. Bref c'est l'ordinaire, le banal. L'exercice spirituel c'est ici qu'il doit se trouver, dans notre vie de tous les jours. Et cela a un lien direct avec votre question sur le mieux vivre. Car c'est dans le quotidien que l'on doit chercher à mieux vivre, dans notre vie de tous les jours et pas seulement à l'occasion de vacances ou week-end.

Pour être plus précis, le mieux vivre passe par la capacité que nous avons à choisir notre existence, la développer, la faire fructifier du mieux possible dans les conditions qui nous sont données. Autrement dit pour reprendre un axe stoïcien, c'est faire en sorte que nous puissions agir sur tout ce qui peut dépendre de nous. A l'évidence nous avons tous des limites qui nous sont extérieures, liées à la contingence de ce qui peut advenir. Mais en dehors de cela nous avons à prendre en main nos choix d'existences et ils sont déjà bien nombreux. Le mieux vivre n'est pas autre chose que se confronter à ce que nous désirons faire dans les limites des choses qui dépendent de nous. On tire vite les conséquences de ce que je viens de dire : mieux vivre demande du travail et un choix de vie.

Ce que je viens de souligner à propos du choix de vie est très net depuis la haute Antiquité et même dans la mythologie à travers la notion du *Bivium*. Le choix d'exister peut tout à fait être représenté par ce *bivium*, qui existe chez les pythagoriciens sous la forme du « y », dans laquelle on a la partie principale qui se dédouble, avec d'une part une partie courte, et une autre partie plus longue et sinueuse. On retrouve cela dans plusieurs tableaux de grands peintres, sous le

[223] P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre*, op. cit. p. 263. Voir aussi *ibid*. p 141: "D'une manière générale, j'aurais tendance personnellement à me représenter le choix philosophique fondamental, donc l'effort vers la sagesse, comme un dépassement du moi partial, partiel, égocentrique, égoïste, pour atteindre au niveau d'un moi supérieur qui voit toutes choses, dans la perspective de l'universalité et de la totalité, qui prend conscience de lui-même comme partie du cosmos, qui embrasse alors la totalité des choses."

nom du choix d'Hercule. En fait Hercule est à la croisée des chemins, et il a deux choix : il peut aller vers le plaisir, facile, simple, court-termiste, ou il peut prendre un chemin beaucoup plus long, beaucoup plus sinueux, mais qui lui amène la sagesse, qui le mène vers la sagesse et la gloire. Et bien cette représentation-là du choix d'exister, du *bivium* chez Hercule, chez les pythagoriciens, la lettre « y », est celle à laquelle j'appelle pour se poser la question du choix d'exister. Finalement allons-nous vers la facilité, vers le plaisir à court terme, ou prenons-nous le chemin beaucoup plus long, complexe, sinueux, mais qui nous amène vers beaucoup plus de sérénité, beaucoup plus de sagesse. En cela, était-il préférable de regarder, je l'ai dit, une émission de télévision, ou aller dans une galerie d'art, par exemple. Est-il préférable de lire, de façon un peu superficielle, des grandes phrases des philosophes antiques, ou alors d'aller se confronter en détail à l'ensemble des propos, et regarder comment est constituée toute la philosophie doctrinaire de tel ou tel philosophe. Est-ce une recherche de pouvoir à court terme ? Ou est-ce une construction de soi à moyen ou long terme ? Toute notre vie est constituée de choix, de choix d'exister concernant des choses qui dépendent de nous ; pour les autres choses à l'évidence la question ne se pose pas en terme de choix mais d'acceptation. Cela dépend de moi de faire telle ou telle chose, et que vais-je finalement choisir. Ce *bivium*-là est fondamental pour l'homme du commun, dans l'espace contemporain.

La tendance actuelle serait de définir le bonheur, et donc la vie la meilleure, par un sentiment de bien-être, physique et psychique. Les différentes théories du développement personnel, et la psychothérapie cognitivo-comportementale, par exemple, ont en effet pour objectif de procurer à l'individu un certain bien-être physique et psychique, et ont recours, pour cela, à certains exercices spirituels antiques tels que la méditation, la distinction stoïcienne entre ce qui dépend de nous et ne dépend pas de nous, ou la distinction, également stoïcienne, entre les choses et la représentation que nous avons des choses. L'usage thérapeutique qui est fait à l'heure actuelle de certaines pratiques stoïciennes permet ainsi aux psychothérapeutes d'apporter à leurs patients un certain bien-être, et de soigner certaines formes de dépression, le stress chronique, ou encore l'addiction. Est-ce que mieux vivre, pour vous, consiste à se sentir bien, ou se sentir mieux ? Peut-on réduire, selon vous, une vie meilleure au simple sentiment de bien-être ?

Je n'amalgame pas le bien-être et le bonheur qui semble être une finalité, un graal à obtenir. C'est pourquoi plus humblement je préfère viser une vie meilleure. Cela sous-entend une vie améliorée, changée, transformée par rapport à celle que nous avions avant de commencer nos

exercices spirituels. Je ne crois pas du tout à l'atteinte d'une certaine extase permettant de dire que l'on va pleinement bien. On peut à la limite dire que l'on vise à aller bien, mais c'est une quête inaccessible car notre vie quotidienne ne nous le permet pas. Accéder au bien, à une plénitude serait comme atteindre la sagesse. Il faut accepter de ne pas aller bien, de le dire car la conséquence est que l'on peut travailler alors à un mieux vivre. C'est pourquoi j'aime dire que les exercices spirituels aident à vivre le moins mal possible.

C'est exactement dans cette optique que l'on note en effet une utilisation de plus en plus importante des techniques des anciens dans les thérapies comportementales et de nombreux praticiens n'hésitent pas à voir en Marc Aurèle leur inspirateur ! Comme on peut reprocher au christianisme d'avoir repris l'essence des exercices spirituels de la philosophie antique, d'avoir voulu l'en déposséder, c'est la même critique que l'on pourrait formuler auprès de la psychologie et la psychanalyse. Ils n'ont en effet rien inventé : Antiphon dans l'Antiquité proposait une thérapie fondée sur la parole, Zénon proposait d'examiner les rêves, Philon d'Alexandrie considérait le silence comme un possible remède. Lacan l'avoue d'ailleurs en confessant que les psychanalystes devraient trouver leurs modèles dans les exercices du scepticisme qui sont, dit-il, de véritables exercices spirituels[224].

Je crois que l'utilisation des exercices spirituels qui en est faite par les thérapies sont assez éloignés des pratiques philosophiques même si elles utilisent les mêmes outils. Leur quête n'est pas identique, même si elles peuvent cependant se retrouver sur la vie meilleure qui est visée pour le patient ou le disciple. Toutefois ces thérapies ne cherchent pas la conversion des hommes, de la cité. Elles n'ont pas le désir profond d'avoir un regard cosmologique sur la cité pour la désirer comme idéale. Les questions du mode de vie ne sont pas leurs préoccupations. Foucault le leur reprochait d'ailleurs, et dans la préface de l'ouvrage de Deleuze et Guattari, *L'Anti-Œdipe*, il montre sa préoccupation sur les questions psychanalytiques afin qu'elles soient ramenées continuellement à des façons d'être, des manières de vivre.

Une fois déterminé ce que peut être, selon vous, le mieux-vivre, et une fois définie la méthode de conversion nécessaire pour atteindre ce nouvel état, qui peut varier d'un individu à l'autre, comme vous le rappelez à plusieurs reprises dans votre essai, on peut se poser la question de l'universalité de ce mieux-vivre, ou, au contraire, de sa pure subjectivité. Une vie meilleure, est-ce la même chose pour tout le monde, partout, tout le

[224] *Bulletin de la Société française de philosophie*, p. 65-101, t. XLIX, n° 2, avril-juin 1957, p. 65-101.

temps ? Ou est-ce que cette conversion vers une vie meilleure aboutit différemment à chaque fois, de sorte que l'on pourrait dire, finalement, « à chacun son mieux-vivre ! » ?

Nous avons des vérités, des valeurs, des morales que je crois fondamentalement universelles : respecter autrui, avoir un raisonnement empli de sagesse sont des actes tout à fait universels et nous devons œuvrer à leur réalisation. Le mieux vivre, je le définis clairement comme la visée d'une fin bonne. Celle-ci associe autant le plaisir que le développement de soi, autant la bienveillance que le bien-être et cela s'auto-conditionne, s'auto-limite si l'on peut dire. Pas de plaisir sans développement de soi, pas de bienveillance sans plaisir, pas de bien-être sans développement de soi. Sachant qu'une fin bonne ne se résume pas à son propre jugement et avec un accent kantien, j'insiste pour dire que cependant une fin bonne ne peut pas être une fin qui n'est valable que pour soi, elle se doit d'être valable pour d'autres : naturellement, spontanément et dans une même mesure, il faut se garantir que cette fin bonne soit possiblement approuvable par tous. Cela ne va d'ailleurs pas sans effort ni risque : nous avons à nous confronter en permanence à des tentatives, des essais pour constituer une existence « bonne », et souvent nous buterons sur des échecs, mais parfois nous aurons quelques succès.

Il y a un caractère universel en tant qu'objectif de la fin bonne, mais pas en tant que moyen, c'est à dire en tant qu'outil pour accéder à ce mieux vivre. Il existe une multitude de manières et ce sont ces manières que l'on nomme exercices spirituels. Pour le faire comprendre j'aime utiliser la métaphore de l'ophtalmologue. Depuis notre naissance on nous a donné une paire de lunettes pour nous dire : voilà le monde, regarde comment il est. La paire est fabriquée par nos parents, notre environnement, notre éducation et l'on considère que c'est à nous de nous adapter, nous forcer à voir le monde avec ces lunettes que l'on nous donne. On considère qu'il faut voir le mieux vivre avec cette paire, comment pouvons-nous alors être étonnés d'avoir mal à la tête ? De ne pas supporter parfois les vies que nous menons ? Et bien tout simplement parce que cela ne marche pas comme cela ! Il s'agit de constituer sa propre paire de lunettes en consultant un ophtalmologue pour savoir ce qu'il nous faut. Le philosophe joue ce rôle. L'opticien, si l'on file la métaphore, nous présente plusieurs montures. Et bien les montures c'est l'art, c'est autrui, c'est l'éducation, c'est l'usage du corps, etc. Nous devons essayer plusieurs montures pour nous sentir bien, vivre un temps avec différentes montures, en changer régulièrement pour voir le monde différemment. Si chacun a besoin de montures différentes, la volonté, la finalité est la même pour tous : se sentir bien. La quête finale, identique, est celle de la sagesse et du mieux vivre.

La variété des exercices spirituels que vous venez de rappeler permet aux exercices spirituels d'être accessibles à tous, par-delà la singularité de chacun. Ce qui ne varie pas, par contre, le défi que nous devons tous affronter, c'est le choix fondamental qui s'offre à chacun d'entre nous : faire l'effort de se convertir, faire le choix d'exister pleinement, en conscience, ou bien se reposer, se contenter de la situation dans laquelle nous sommes, peut-être pas idéale, mais tranquille. Le mouvement de conversion et la mise en œuvre des exercices spirituels qui l'accompagne ne sont pas faciles, ils requièrent un certain effort, et demandent également de prendre le temps nécessaire au travail sur soi. Suivre un cours, lire un essai philosophique, pratiquer une activité sportive, prendre soin de son alimentation, développer une amitié : toutes ces activités liées à la conversion philosophique que vous recommandez dans *Le choix d'exister*, sont des activités extrêmement chronophages, et demandent un certain investissement, de la volonté. Comment faire cet effort ? Comment acquérir la volonté nécessaire au choix de vie philosophique ? Comment faire en sorte d'être capable de faire ce choix d'une vie meilleure auquel vous appelez sans cesse ?

Je ne sais pas s'il faut appeler « chronophage » le temps passé à travailler sur soi, les moments passés pour essayer de se transformer pour aller mieux. Certes vous avez raison, la pratique philosophique d'une manière générale réclame un engagement, qu'il soit en terme de temps ou en terme de disponibilité psychologique. Derrière la volonté de philosopher il faut se rendre compte que se cachent les notions d'effort, de choix, d'abnégation, de courage ou encore de résistance. Philosopher, se confronter aux exercices spirituels ce n'est pas discuter au coin du feu avec un bon verre de vin à la main, philosopher c'est l'antithèse de la facilité et de la tranquillité. C'est d'ailleurs bien ce qui fait renoncer à ce genre d'exercices. Et je dirais plus volontiers que c'est l'absence d'effort qui nous pousse à dire que nous n'avons pas le temps et il suffit pour souligner cela de mettre en perspective les autres activités que nous pratiquons. Lorsque l'on se rend compte que le temps moyen d'un français passé devant sa télévision est près de 4 heures en moyenne par jour… il y a de quoi s'interroger sur l'argument que ces pratiques soient véritablement chronophages. On est plutôt dans une dimension de volonté, de courage et d'effort que l'on souhaite ou non accomplir.

Prenons un exemple dans votre question où le temps n'a aucune prise, l'alimentation. Choisir de devenir végétarien n'a aucun rapport avec le temps mais avec l'effort. Il est bien plus simple en effet de choisir le steak que nous avons toujours eu l'habitude de prendre, le morceau de poulet qui nous fait plaisir que de se poser la question : que puis-je manger qui n'a causé aucune

souffrance à quiconque ? Avec quoi puis-je me nourrir qui permet d'éviter une conséquence négative sur mon écosystème ? Pratiquer les exercices spirituels c'est se distinguer, se singulariser, non pas pour se mettre en avant mais pour décider de sa propre existence qui ne suit pas nécessairement le flot majoritaire qui choisira sur la carte du menu ce qui est proposé au lieu de réclamer un plat qui ne comporte pas de cadavres d'animaux. Et cela est valable pour toute la liste que vous avez cité : combien d'exemplaires de ce que l'on appelle la presse people sont tirés chaque semaine ? Plusieurs centaines de milliers qui représentent un nombre d'heures de lecture considérable. Et bien ma proposition est de poser ce genre de journaux et d'ouvrir un essai scientifique, d'aller écouter un anthropologue, de se plonger dans les *Pensées* de Marc Aurèle. Mais c'est aussi lire la poésie de Bob Dylan, se promener dans les galeries d'art, passer du temps dans une salle de concert. Toutes ces activités seront toujours bien préférables à une émission de télé-réalité ou à la lecture du dernier potin politico-mondain.

Le choix d'exister c'est donc avant tout un choix d'existence au quotidien. Un choix qui n'est imposé par personne et qui permet de reprendre le contrôle de nous-même. Nous avons une sensation de liberté qui n'est pas toujours très juste ; la liberté ne se résume pas au droit de vote et la liberté d'expression, c'est notre mode de vie ; c'est notre quotidien qui doit accéder à une liberté. Pour cela nous devons refuser de subir le diktat de notre passé, de notre environnement, des médias, de la masse. La seule voie à suivre qui vaille c'est la nôtre, c'est réussir à se suffire à soi-même et à dépasser notre propre condition.

On me demande souvent si tout cela n'est pas une question de volonté ou comment « entrainer sa volonté » pour aboutir à ce que l'on souhaite, pour combattre ses passions par exemple. Je n'aime pas tellement donner de conseils car tout un chacun doit travailler sur lui-même pour évaluer quels exercices fonctionnent le mieux pour lui. Si Epictète conseille de se détacher petit à petit de choses banales : se détacher de la perte d'un peu d'huile, un peu de vin tombé par terre, pour ensuite, à terme, pouvoir se détacher de la perte d'un être cher ; je crois que pour certain l'exercice consistant à se projeter dans la perte d'un être cher quotidiennement – je fais référence à Marc Aurèle -, et bien, est tout aussi efficace. Autrement dit la volonté réside dans l'attention que l'on porte à notre façon d'être et à laquelle s'associe tel exercice spirituel ou tel autre.

Mieux vivre avec les autres

La conversion philosophique à laquelle vous appelez exige un certain travail sur soi, une prise de conscience et, bien souvent, une remise en cause de sa vision du monde, de son

mode de pensée, et de sa manière d'agir. La conversion philosophique est donc avant tout une conversion à soi, et implique non seulement une certaine connaissance de soi et de sa place dans le monde, mais aussi et surtout un certain souci de soi : de son corps et de son âme ou de son esprit. La conversion a donc d'abord une dimension individuelle, et pourrait paraître comme un travail de soi sur soi, coupé de toute relation avec autrui. Or, la conversion, dans l'Antiquité, passait le plus souvent par l'enseignement d'un maître, comme c'est le cas dans la vaste majorité des écoles philosophiques antiques (que ce soit le Portique, le Jardin, ou l'Académie, etc.), et en particulier par le dialogue philosophique. L'exemple de Socrate, en ce sens, est paradigmatique. La conversion philosophique, si elle est avant tout un effort individuel, semble difficile, si ce n'est impossible, sans l'aide d'un autre. Quelle est, d'après vous, la place de l'autre dans la recherche actuelle d'une vie meilleure, et vers qui se tourner, aujourd'hui, pour être guidé dans cette recherche ? Les philosophes antiques, par exemple, peuvent-ils servir de guides à l'homme contemporain ?

Je n'oppose pas le soi et les autres, et je dis même souvent qu'ils sont complémentaires. Néanmoins je parle beaucoup de la conversion à soi, parce que sans conversion à soi, un dialogue n'est pas possible. Pour le dire autrement, il faut prendre soin de soi pour prendre soin des autres ; si vous êtes dans un avion avec vos enfants ou une personne vulnérable, il vous est indiqué dans les consignes de sécurité de mettre le masque à oxygène d'abord sur vous, pour pouvoir vous occuper des autres. Et bien c'est exactement le même principe : pour pouvoir agir, avant tout, il faut prendre soin de soi. C'est parce que je vais prendre soin de moi-même, que je vais réussir à prendre soin des autres ensuite.

Par ailleurs précisons que prendre soin de soi est la grande expression des philosophes grecs comme je l'ai déjà mentionné, ce que l'on nomme l'*epimeleia heautou*. Et cela se distingue clairement du « connais-toi toi-même ». Cette grande expression qu'est « connais-toi toi-même » était inscrite sur le temple d'Apollon à Delphes. Lorsque les athéniens se rendaient en pèlerinage jusqu'à ce temple et se retrouvaient face à cette phrase : « *Gnothi seauton* », c'était pour leur faire comprendre le principe de la consultation de l'oracle delphique. Le principe ou plutôt le conseil était le suivant : tu as intérêt à bien être sûr de ta question parce que tu vas avoir très peu de temps, et il est rare de pouvoir poser des questions à la pythie. Autrement dit, connais bien ce que tu veux poser comme question pour t'assurer qu'elle est pertinente. Mais fondamentalement c'est l'*epimeleia heautou* qui est un principe de la philosophie antique : prends soin de soi et tu pourras prendre soin des autres.

Pour en revenir à l'importance d'autrui, la première raison de son importance est qu'autrui nous nourrit et que l'existence de l'autre est bonne en soi et pour soi. Sénèque expliquait même qu'il fallait vivre pour autrui si l'on voulait vivre pour soi, soulignant que l'on ne peut pas être heureux si l'on ne considère que soi. Il faut donc s'engager à discuter avec les autres, créer un échange, établir un lien, car l'autre est une ressource pour soi. Le dialogue est ce qui permet une approche relationnelle – ne serait-ce qu'avec soi-même. Avec autrui, c'est plus complexe, car nous avons à composer avec un esprit que nous ne maitrisons pas, que nous ne connaissons pas, et malgré toute l'empathie que nous pouvons manifester, nous restons extérieurs à autrui. C'est ce qui explique pourquoi nous sommes parfois étonnés que nos interlocuteurs puissent mal interpréter telle remarque, telle question ou telle réflexion que nous pensions tout à fait anodine. Cela est d'autant plus compliqué lorsque nous sommes dans une discussion animée, un débat, une négociation, où nous allons bien souvent chercher à persuader l'autre. Dans la relation avec autrui, il faut envisager le dialogue différemment de ce que nous avons l'habitude de faire. Il faut cesser de chercher à présenter notre vision de la vérité, mais plutôt viser à convaincre. Convaincre ne veut pas dire imposer ; c'est démontrer, expliquer, argumenter. Or cela ne peut se faire qu'au prix d'une écoute de l'autre. Cela n'est possible que si nous comprenons le point de vue d'autrui, si nous veillons à obtenir un accord auprès de lui. La disposition d'esprit qu'il nous faut avoir, est comment faire en sorte d'avoir raison ensemble, mon interlocuteur et moi, et non l'un sur l'autre. Convaincre ce n'est donc pas forcément avoir raison avec son idée initiale mais comment la raison a permis d'atteindre un accord commun. Nous pourrions d'ailleurs admettre que ce n'est pas tant le résultat obtenu qui est important dans un dialogue avec autrui, que le cheminement effectué par les différents acteurs.

Autrui est une composante de soi et plus largement de la Cité. Cela se comprend très facilement à travers la devise de la Comédie Française : *Simul* et *singulis*, « être ensemble et être soi-même ». Chaque comédien du Français se doit de connaître cette sentence pour le bon exercice de son métier. Une pièce de théâtre, c'est être ensemble, c'est une réunion de talents, de plusieurs comédiens, de plusieurs individus. Seul l'« être ensemble » permet la réalisation harmonieuse de la pièce de théâtre. Dans le même temps, la pièce n'existe pas sans la puissance de chacune des individualités, la singularité de chaque comédien qui vient apporter sa contribution à l'ensemble de la scène. Si l'individu est amoindri, s'il n'est pas sublimé, il ne sera pas capable d'être à la hauteur de l'ensemble. Plus généralement la communauté est toujours un savant dosage entre l'expression individuelle et la réalisation du collectif.

L'autre n'est pas seulement une aide précieuse dans le cheminement de l'individu vers une vie meilleure. C'est aussi une part importante de l'existence de tout individu, et de ce fait, il paraît difficile d'exclure autrui d'une réflexion sur la recherche d'une vie meilleure. Pour les stoïciens, par exemple, l'homme est immédiatement défini comme un être rationnel et sociable, engagé non seulement au sein de sa famille et auprès de ses amis, mais aussi dans la cité : "L'être raisonnable est aussi immédiatement un être politique", écrit Marc Aurèle[225], qui insiste, tout au long des *Pensées*, sur cette deuxième dimension de l'anthropologie stoïcienne. Il rappelle notamment la fin sociale de toute action bonne : "Comme tu es toi-même une composante d'un ensemble social, que chacune de tes actions soit aussi une composante d'une vie sociale[226]." Quelle est la place de l'autre dans la recherche d'une vie meilleure et donc, dans la pratique des exercices spirituels ? Comment éviter que la conversion philosophique soit strictement individuelle, laissant de côté les personnes qui m'entourent quotidiennement ou à l'occasion, que ce soit ma femme ou mon mari, mes enfants, ami(e)s, voisins, collègues de travail, ou n'importe quelle autre personne rencontrée par hasard ici ou ailleurs, dans mon pays comme à l'étranger ?

Nous avons compris tout à l'heure l'importance du prendre soin de soi pour aller vers les autres. Ils nous sont nécessaires pour nous construire mais aussi pour construire la communauté. Le « être ensemble et être soi-même » que j'ai noté tout à l'heure avec la Comédie Française, c'est exactement ça. Pour avoir du miel il nous faut une ruche avec une communauté qui œuvre au même intérêt. Et c'est l'ensemble des abeilles avec leurs différents rôles qui va rendre possible la réalisation de miel. Or l'élément déterminant qui permet cela c'est le pollen qui se trouve à l'extérieur de la ruche. Si l'abeille ne va pas à l'extérieur de la ruche pour aller chercher ce qui va nourrir la ruche, ce qui va faire en sorte que le miel sera fait, il n'y aura jamais de miel.
La construction de la société, de la cité s'opère de la même façon. Il nous faut constituer une « citadelle intérieure » comme le dit Hadot se référant aux *Pensées* de Marc Aurèle. La citadelle intérieure est la construction de soi qui nous permet - en quelque sorte nous autorise pour ne pas souffrir -, à aller vers l'extérieur. Dit d'une autre manière, nous ne pouvons-nous confronter à l'extérieur sans une certaine solidité intérieure.
Et donc si autrui est déterminant dans la construction de soi, il ne peut l'être que dans un second temps, mais cette seconde étape est ontologiquement imprégnée de la première étape,

[225] Marc Aurèle, *Pensées*, X, 2.
[226] Marc Aurèle, *Pensées*, IX, 23.

puisqu'elle va finir par la nourrir. Sans cette deuxième étape, la première va finir par s'écrouler, et la citadelle intérieure va finir par s'effondrer. Nous pouvons comprendre cela avec Montaigne. Il construit en quelque sorte sa citadelle intérieure avec l'imprégnation des nombreuses lectures des Anciens qu'il fait et avec l'écriture de ses *Essais* (on pourrait même dire qu'il l'a d'ailleurs construit physiquement avec sa tour dans son château dont la chambre est recouverte d'inscriptions philosophiques). Dans un second temps Montaigne voyage, il part à la découverte des autres et il considère que son voyage commence quand il a passé la porte de son château. Son voyage l'emmène à la rencontre de personnes qu'il connaît, puis au fur et à mesure d'étrangers dont un certain nombre d'individus qui vont le nourrir : il le dit en ces termes : « *Faire des voyages me semble un exercice profitable. L'esprit y a une activité continuelle pour remarquer les choses inconnues et nouvelles, et je ne connais pas de meilleure école pour former la vie que de mettre sans cesse devant nos yeux la diversité de tant d'autres vies, opinions et usages*. »[227] Bardé de sa citadelle intérieure construite pendant des années par une éducation stricte, par une lecture des philosophes la confrontation aux autres est non seulement possible mais d'autant plus profitable.

Une autre voie de compréhension nous est donnée par Emerson, un pasteur américain, philosophe que je situe volontiers comme le premier philosophe de notre espace contemporain et qui va développer le concept « d'individualisme ». Dans la langue française l'individualisme est amalgamé avec l'égoïsme, c'est-à-dire quelqu'un qui ne va penser qu'à ses propres intérêts. Ce qui n'est pas le sens américain du terme où l'individualisme est compris comme la capacité d'un individu à se développer par lui-même. C'est à la fois influencer son éducation, créer son travail, se nourrir d'après les autres et non par les autres, se développer dans la société, trouver son rôle, etc. L'individualisme est donc une conception de la façon dont les individus doivent exister, doivent pouvoir se mouvoir et penser par eux-mêmes. L'individualisme est donc la volonté de mettre au-dessus de tout, l'autonomie de l'individu, par-delà les organes prescriptifs de groupes tels que la famille et les institutions. Cela ne signifie pas que l'individu ne peut exister dans le groupe, dans le collectif, mais le groupe ne doit pas pour autant l'anéantir. On retrouve tout à fait cela dans les propos du cynique Diogène de Sinope : « *Quand tu te préoccupes d'un autre, tu commences à te négliger toi-même* »[228]. L'individualiste prône l'existence des différentes entités composant le groupe, alors que l'égoïste ne défend que son propre bien.

---

[227] Montaigne, *Essais*, op. cit. p. 683.
[228] Léonce Paquet, *Les cyniques grecs, fragments et témoignages*, Le Livre de Poche, 1992. p. 114.

On retrouve cette position avec le stoïcien Epictète qui disait qu'il faut toujours se demander quels sont ses devoirs en tant que père de famille, en tant que citoyen, en tant qu'individu dans la cité. Autrement dit quel rôle doit-on à jouer. Et bien Emerson est dans cette même veine lorsqu'il parle d'individualisme et nous exhorte à nous demander quel est notre rôle ici et maintenant. Car seul l'individu est capable de construire le collectif.

Mieux vivre dans son environnement

Si la pratique des exercices spirituels et la conversion à une vie meilleure permettent à l'individu d'établir un nouveau rapport à soi et à l'autre, comme on vient de le voir, elles impliquent également une nouvelle manière de voir le monde dans lequel je vis, et donc un nouveau rapport à l'environnement dans lequel je vis. La position stoïcienne à l'égard de l'environnement dans lequel le philosophe est placé par la Providence est radicale : le contexte dans lequel l'individu est élevé et la situation sociale dans laquelle le destin l'a placé ne conditionnent en rien sa capacité à vivre en philosophe. Pour le stoïcisme, la vie la meilleure est possible pour tous, peu importe les conditions dans lesquelles nous vivons. Il paraît difficile de défendre aujourd'hui, avec les stoïciens, une telle indépendance de l'individu vis-à-vis de l'environnement dans lequel il vit. Comment nier, par exemple, que l'environnement social et familial dans lequel on grandit ne joue pas un rôle central dans la formation de notre personnalité ? Pourtant, vous défendez, dans votre nouveau livre, la possibilité, dans le cadre d'une conversion philosophique, de "cesser d'être les enfants de nos parents". Qu'est-ce que cela veut dire et comment y parvenir ? Est-ce que vous rejoignez ici l'idée typiquement stoïcienne selon laquelle l'environnement dans lequel je vis ne joue pas nécessairement un rôle déterminant dans la formation de ma personnalité et dans le choix de vie philosophique que je peux faire, peu importe les circonstances ? Ou est-ce que cela veut dire que nous avons, dans une certaine mesure, la liberté de choisir notre environnement, ou de le transformer ?

Mon propos rejoint en effet pleinement la thèse stoïcienne selon laquelle, comme vous le rappelez justement, la situation sociale d'où nous venons ne conditionne non seulement en rien sa capacité à vivre en philosophe mais surtout n'empêche pas d'accéder à une vie meilleure.
Quand je dis qu'il faut cesser d'être les enfants de nos parents – précisons que ce n'est pas nécessairement au sens biologique du terme mais au sens large de parents, nos aînés - c'est pour que nous arrêtions de reproduire des gestes, des attitudes, des comportements qui ne

correspondent plus à la société d'aujourd'hui. Quand je suis né, mes parents ne se posaient pas, ou n'avaient pas la possibilité de se poser un très grand nombre de questions sur l'environnement par exemple, sur les gestes polluants qu'ils pouvaient accomplir chaque jour sans en connaître les conséquences. Ils n'avaient évidemment pas à cette période, dans les années 70, les connaissances d'aujourd'hui sur le réchauffement climatique. C'est un exemple typique qui montre la nécessité de ne plus ressembler à nos parents, car justement ils nous ont éduqués – sans le vouloir – d'une manière inappropriée. Nous devons comprendre que nous ne pouvons plus reproduire des faits et des gestes qui ont été faits auparavant uniquement parce qu'ils sont issus de notre éducation, de nos parents. Bien souvent nous prenons en exemple nos parents, pourquoi pas, mais je dis aussi qu'à un moment de notre existence nous devons réussir à cesser cela. Cela reste très difficile évidemment, parce que nous avons été conditionnés d'une certaine manière.

Et ce qui est pertinent pour les questions de pollution l'est tout autant pour de nombreuses problématiques. Pour la très large majorité d'entre nous, nous suivons la religion dans laquelle nous avons été élevés, cela n'a aucun sens existentiel. Nous pouvons facilement imaginer qu'une autre religion puisse être plus « pertinente » pour un individu que celle dont il est issu. La reproduction identique des contingences familiales démontre l'incapacité d'un individu à se poser la question en lui-même, à se remettre en cause, à se demander quelle est sa mission ici : pourquoi je suis là ? Que m'a-t-on appris ? Et comment puis-je moi-même décider ?

Nous pouvons multiplier les exemples quasiment à l'infini. Il y a une quarantaine d'années, lorsque des parents élevaient leurs enfants, il leur fallait autant que possible leur offrir de la viande aux deux repas principaux, sinon ils ne considéraient pas ou n'étaient pas considérés comme de « bons » parents. Cela n'a aucun sens aujourd'hui et nous avons à réapprendre à manger avec de nouveaux réflexes, de nouvelles manières pour la seule raison que l'on a une meilleure connaissance des conséquences de la nourriture animale tant sur nous-même que sur notre environnement. Autrement dit, il est aujourd'hui déterminant de revoir la façon de nous nourrir sans prendre appui sur la façon, sur les manières dont nous avons héritées. Henri David Thoreau a une phrase très percutante sur ce thème : « *les vieux n'ont pas de conseil important à donner aux jeunes, tant a été partiale leur propre expérience, tant leur existence a été une triste erreur* (…) *ce que les vieilles gens disent que vous ne pouvez faire, l'essayant vous vous apercevez que vous le pouvez fort bien. Aux vieilles gens les vieux gestes, aux nouveaux venus les gestes nouveaux*. »[229]

[229] Henry David thoreau, *Walden ou La vie dans les bois*, op. cit., p. 12-13.

Cesser d'être les enfants de ses parents cela ne veut pas dire ne pas les aimer, cela veut simplement dire qu'il faut faire les choses différemment. La façon avec laquelle nos parents ont été élevés à l'époque des Trente Glorieuses avec la société de consommation qu'ils ont créée, la volonté de posséder que ce soit des meubles en Formica, la télévision, la voiture, etc. doit complètement être remise en cause aujourd'hui. Il existe une autre façon de faire tout en étant tout à fait heureux. Peut-être même plus heureux si l'on se place d'un point de vue cosmologique, c'est à dire dans la position d'un regard d'en haut ultime où la marche de notre existence méprise ces considérations matérielles et n'envisage comme seule quête que la contemplation de la beauté esthétique du monde en mouvement.
Il faut comprendre que nous sommes les fruits de nos parents qui sont les arbres. Et bien à un moment donné, il faut réussir à couper certaines branches, pour pouvoir bouturer différemment. Et cette position-là est difficile, mais elle nous est nécessaire. Si souvent cette phrase est mal interprétée car elle amalgame « parents biologiques » alors que je parle de « parents » au sens large du terme, elle est aussi mal comprise car parfois entendue comme une rupture totale et définitive. Or ce que je dis c'est qu'il faut une rupture totale et définitive de certains comportements, certains actes. Et la métaphore que j'utilise est importante à ce titre, quand je dis qu'il faut couper une branche pour bouturer de nouveau, il faut avoir en tête que cela provient du même arbre, l'ADN est similaire. On ne se coupe de fait jamais réellement, complètement de notre histoire, c'est même d'ailleurs pourquoi il est si difficile de modifier ne serait-ce que sa façon d'être.

Vous insistez beaucoup sur le choix que doit faire chaque individu face à son mode de vie : ne pas recopier de manière systématique le mode de vie de ses parents mais faire le choix de son mode de vie, se transformer soi-même, mais aussi, dans un rapport à l'environnement, transformer les autres et transformer l'environnement dans lequel on vit. En effet, les choix alimentaires ou les choix écologiques que nous pouvons faire vont avoir une influence sur l'environnement. Alors, de la notion de choix, on pourrait peut-être passer à la notion de responsabilité. Quelle est la responsabilité de l'homme face à l'environnement ? Et en quoi la dimension proprement individuelle dont on a parlé jusqu'à présent tend-elle vers une dimension politique, puisque nous avons la responsabilité, face à l'environnement dans lequel nous vivons, une responsabilité qui, finalement, est politique ?

Bien sûr qu'elle est politique. Depuis quelques années je travaille sur la notion « d'innovation responsable »[230], un concept qui cherche à mêler le terme engageant « d'innovation », dont le latin *in-novare* signifie le « changement à l'intérieur », pour pouvoir survivre face aux pressions de l'environnement extérieur en perpétuel mouvement. Et le terme « responsable » qui appelle à la prudence, du latin *respondere*, qui veut dire « rendre des comptes ». Or à qui rend-t-on des comptes ? L'innovateur, quel que soit son domaine - sportif, artistique, monde des affaires - n'a qu'un enjeu : provoquer un changement significatif dont il sera le premier bénéficiaire, que ce soit pour gagner une compétition, des clients, ou pour sa satisfaction. Toutefois les changements provoqués par une innovation ont peut-être des répercussions néfastes pour d'autres individus. Et bien je définis l'innovation responsable comme la voie, comme l'oxymore l'indique permettant de réconcilier le progrès, nécessaire à toute la société pour survivre sans compromettre les intérêts d'autrui. Et pour permettre cette nouvelle voie d'innovation je suis convaincu que l'innovateur de demain doit être quelqu'un qui pratique des exercices spirituels[231].

Ce que l'on comprend pour l'innovateur doit se comprendre pour la question politique. Bien entendu lorsque l'on parle de politique, c'est au sens de *politeia,* c'est à dire veiller à l'équilibre et au développement de la communauté (très différent de ce que l'on entend aujourd'hui par le terme politique qui n'est qu'arrangements entre amis, accession au pouvoir et confiscation de la démocratie). Un élu dont le but est de réformer, modifier, transformer la société et ses règles pour faire évoluer les choses positivement pour le bien de tous, doit aussi rendre des comptes. Quelqu'un qui prend la responsabilité de faire quelque chose pour la cité, doit en être responsable. Il doit se dire : « je dois rendre des comptes par rapport à ce que j'ai fait, ce pour quoi j'ai été élu ». Ce n'est pas très connu mais Pierre Hadot dans une interview du Magazine Littéraire il y a plus de vingt ans disait substituer la notion de souci de soi à la notion de responsabilité. Outre un énième pied de nez à Foucault, ce qu'il voulait surtout montrer ici c'est l'importance de savoir que nous devons rendre des comptes à nous-même, que la première responsabilité est avant tout face à soi.

Le sens politique de tout un chacun c'est d'être un citoyen. La politique et le choix de la responsabilité s'accomplissent par nous-mêmes dans le choix que nous avons fait de vivre dans la cité – et si cela ne nous plaît pas, il faut avoir le courage de choisir les alternatives disponibles ou à les créer. Tout un chacun doit comprendre que politique et responsabilité se mêlent et doit

---

[230] Cf. Xavier Pavie, *L'innovation responsable*, Paris, Eyrolles, 2012.
[231] Cf. Xavier Pavie, *L'innovation à l'épreuve de la philosophie*, Paris, PUF, 2018.

se demander : quel est mon rôle politique et responsable ? A quel endroit se joue-t-il ? Et bien il se joue à l'école de nos enfants où l'on peut contribuer à la vie scolaire en tant que parents d'élèves. On peut aussi participer au fonctionnement d'une association de quartier, toujours à la recherche de bénévoles ou porter attention à l'éducation de ses enfants et ne pas la déléguer à l'école ni aux médias. On peut aussi se rendre utile auprès d'acteurs économiques locaux en choisissant d'acheter différemment, avec plus d'attention sur l'écosystème de mes achats. Bref, la politique et la responsabilité sont des piliers fondamentaux du choix d'exister et ils sont des piliers indispensables des exercices spirituels dans la relation que l'on doit avoir avec autrui.

Mieux vivre dans le monde de l'entreprise

Avant de conclure cet entretien, j'aimerais que l'on revienne sur une dimension importante de votre travail en tant que chercheur, et de votre parcours professionnel. En effet, avant de devenir professeur à l'ESSEC Business School, vous avez travaillé dans le monde de l'entreprise, en tant que manager, pendant quinze ans. Vous connaissez donc bien le monde de l'entreprise. Comment concilier vie philosophique et vie active ? La recherche du résultat « à tout prix », qui caractérise le plus souvent le monde du travail aujourd'hui, est-elle un obstacle à la recherche d'une vie meilleure et à l'épanouissement personnel de l'employeur comme de l'employé ? Qu'est-ce que l'étude des philosophes antiques et des exercices spirituels peut apporter, selon vous, au monde du travail et de l'entreprise ?

La question est évidemment très importante et je la porte en moi depuis une vingtaine d'années. J'ai passé près de quinze années dans différentes organisations de taille importante en charge du marketing et de l'innovation pour le dire vite, et en parallèle je travaillais sur la problématique des exercices spirituels, sans que cela se sache d'ailleurs. L'écart est en effet grand entre la finalité de l'entreprise et la finalité de la philosophie. D'ailleurs si j'avais travaillé en philosophie sur l'éthique ou la responsabilité par exemple l'éloignement entre les deux n'aurait pas paru grand. Mais ce qui m'interpelait depuis mes débuts en philosophie était la question des exercices spirituels. Notons au passage que finalement je crois qu'il y plus besoin d'exercices spirituels dans les entreprises que d'éthique, mais c'est un autre sujet.
La première chose que j'ai apprise grâce à ce double regard c'est la notion de transdisciplinarité et je voudrais m'y arrêter quelques instants car cela est pour moi très important. La transdisciplinarité est extrêmement valorisée d'un point de vue théorique, partout, tout le monde

en parle, tout le monde souhaite la voir mise en œuvre, mais dans les faits personne n'a le courage de la mettre en acte. Cette question de la transdisciplinarité, pourrait avoir des conséquences extrêmement positives sur la société. On me demande souvent qu'est-ce qu'un philosophe fait à enseigner le marketing et le management ? Cela choque alors que selon moi c'est un avantage très important et je crois préférable d'avoir un philosophe qui enseigne le marketing qu'un enseignant tout aussi compétent dans cette discipline mais qui ne s'intéresse en rien au mieux vivre, au sens philosophique du terme. Il nous faut des philosophes qui soient également diplômés en management pour gérer des organisations marketing, tout comme on pourrait avoir des historiens financiers dans des institutions bancaires pour connaître et éviter les erreurs passées. Je crois profondément à l'intérêt d'avoir une double formation, cela ne peut qu'enrichir la société d'une manière générale. Pourquoi les artistes viennent nécessairement d'écoles d'art ? Un ingénieur ou un diplômé en finance par exemple ne sera jamais ou rarement considéré comme artiste. On doutera toujours de l'engagement réel d'un sportif de haut niveau qui devient directeur des ressources humaines. L'un des grands problèmes de notre temps c'est la reproduction des mêmes personnes avec les mêmes systèmes de pensée. Systématiquement nous retrouvons les mêmes individus avec les mêmes formations et les mêmes expériences dans les mêmes organisations. Cela nuit fortement à la créativité, ce manque d'ouverture finit par paralyser les individus qui se retrouvent incapables d'imaginer de nouveaux futurs.
Notre période moderne est victime de silos posés autour des différentes disciplines, et c'est en effet propre à notre époque car cela n'a pas toujours été le cas. Au Moyen Âge, à la Renaissance et même après, les scientifiques étaient avant tout des philosophes. Il n'était pas rare que les grands découvreurs, chercheurs, inventeurs, scientifiques, eussent également reçu une formation philosophique. Ce qui n'est pas très étonnant puisque la philosophie chapeautait auparavant les sciences comme les mathématiques, la physique, la médecine, etc. En séparant les domaines nous les avons d'une part cloisonnés, les empêchant ainsi de penser de manière transverse, et par ailleurs on a vidé la philosophie de matériaux sur lesquels elle « planchait ». De fait la philosophie est exclue de la réflexion des grandes avancées scientifiques et elle-même se retrouve asséchée puisque désormais elle ne fait que se penser elle-même, avec la stérilité que l'on peut regretter.

Si la transdisciplinarité est pour moi si importante c'est qu'elle permet d'aborder les grandes questions qui ne peuvent trouver de réponses qu'avec un seul angle de vue. La transdisciplinarité c'est travailler autour d'objets qui n'appartiennent pas en propre à une discipline, c'est le cas du bien vivre. Ce thème n'appartient pas au domaine philosophique et a

tout intérêt à être regardé par des scientifiques, des historiens, des géographes, des physiciens. Avec leurs expériences très riches dans leurs domaines respectifs ils ont à l'évidence tous une approche de ce que peut être le mieux être. Certains historiens peuvent nous montrer, en remontant le fil de l'histoire, comment était considéré le mieux vivre à des époques que nous avons oubliées et peut-être feront ils surgir des méthodes pertinentes pour aujourd'hui. Je suis convaincu que des vétérinaires peuvent nous expliquer comment le mieux vivre s'aborde chez les animaux et pourquoi ne pas s'en inspirer ? Bien entendu les médecins peuvent nous dire quel médicament prendre pour y accéder à court terme. Ou encore des anthropologues ou sociologues pourraient nous expliquer quelles populations sont les plus heureuses et pourquoi. La transdisciplinarité c'est relier des disciplines de manière à atteindre un même objectif à travers des activités variées. Elle se différencie en cela de la pluridisciplinarité - juxtaposition de différents regards experts - et de l'interdisciplinarité - dialogue entre les disciplines. Le préfixe "trans" l'indique clairement : il faut aller à la fois entre les disciplines, à travers les différentes disciplines et au-delà de toutes disciplines. Sa finalité est la compréhension du monde présent, dont un des impératifs est l'unité de la connaissance sur telle ou telle question.

Je le répète de nouveau, la transdisciplinarité n'est pas la juxtaposition de compétences, c'est bien l'appropriation, le regard de compétences dans une finalité claire et distincte. Je m'explique. Je me suis toujours opposé à l'idée que la philosophie pouvait exister en entreprise en tant que telle. Et si l'on a vu fleurir ces dernières années un grand nombre de « consultants philosophes », qui ont voulu apposer des concepts philosophiques à des problématiques managériales, leur disparition aussi soudaine que leur apparition montre bien l'absurdité de la démarche. J'avais regardé cela de près évidemment et l'on pouvait trouver des arguments commerciaux où ces consultants expliquaient par exemple que le dialogue socratique est extrêmement important pour comprendre la relation avec les salariés ou la relation avec les clients. Ce qui n'a pas de sens. On est vraiment dans une juxtaposition de compétences dans ce cas et non dans une appropriation. De quel droit la philosophie serait-elle plus compétente pour écouter un client que toutes les études et recherches marketing ? Et doit-elle s'en préoccuper ? Comment peut-on imaginer que la finalité d'une entreprise qui est globalement le profit puisse être remplacée par un concept stoïcien, épicurien, sceptique, ou cynique quelconque ? C'est absurde et cela dessert autant la philosophie que l'entreprise.
Si une entreprise se retrouve en dépôt de bilan, on pourra lire l'ensemble des œuvres de Sénèque et Epicure, cela ne servira pas à grand-chose. Pour une seule et bonne raison, parce que la finalité n'est pas la même. Ce qui veut dire que nous pouvons être philosophe nous-même dans

une entreprise, mais ce sera une démarche individuelle et une façon de se comporter. Les philosophes ne sont pas là pour essayer de remplacer une étude client par un dialogue socratique ni même pour mieux négocier avec les partenaires sociaux ou les fournisseurs ; cela pourrait même s'apparenter à de la manipulation. Par ailleurs, la préservation de la philosophie comme une quête de la sagesse doit toujours être la propre recherche d'un individu. C'est une action individuelle pour les personnes, pour les êtres humains. Ce n'est pas pertinent pour les personnes morales telles que les organisations ou les entreprises. Nous pouvons continuer, nous développer, apporter de la créativité, par la transdisciplinarité, mais ça ne veut pas dire dévoyer le but de chacune des organisations. Et nous n'avons pas à changer ce pour quoi l'entreprise, l'université, l'étudiant, l'organisation sont faits, mais peut-être la façon de faire. C'est pourquoi je parle « d'innovation responsable » comme je l'ai expliqué précédemment. Comment une appropriation de concepts, sur l'innovation et le management d'une part et la responsabilité et la philosophie de l'autre part peuvent se mêler pour innover, pour croître, ce qui est le but d'une organisation, avec responsabilité, c'est-à-dire en rendant compte de nos actes.

Pour conclure sur cette question de la philosophie et l'entreprise je voudrais souligner que si l'une et l'autre n'ont pas grand chose en commun, la philosophie n'est pas néanmoins présente par les femmes et les hommes qui composent les organisations. Prenons l'exemple de l'innovation responsable que j'ai abordée plus haut. Qui met en place de nouveaux produits ? Qui développe des processus différents ? Qui commercialise des services originaux ? Qui cherche à organiser différemment ? L'innovateur ! L'innovation ne provient pas d'un ordinateur, mais nécessairement d'un individu. En effet c'est l'innovateur qui change le monde, que cela concerne les changements profonds de l'humanité comme le séquençage de l'ADN, la gestation pour autrui ou encore le transhumanisme dont nous entendons beaucoup parler ces dernières années ; ou que cela concerne des innovations plus quotidiennes comme le téléphone portable, la voiture électrique ou encore internet évidemment. Les avantages et les inconvénients de ces innovations, par qui sont-ils évalués ? Plus précisément, par qui peuvent-ils être évalués ? Seulement l'innovateur. De fait on est donc en droit de se demander si celui-là ne devrait pas pratiquer des exercices spirituels ? Ne devrait-il pas apprendre à maîtriser les passions et les demandes ? Ne devrait-il pas apprendre à prendre soin de lui comme des autres ? Ne devrait-il pas s'exercer à la méditation ? Cela me paraît une évidence. L'innovateur a besoin de pratiquer les exercices spirituels, de s'interroger sur le mieux-vivre au sens philosophique et non au sens amélioration du confort. Autrement dit si la philosophie et l'entreprise ont peu de

choses en commun en tant que disciplines, cela n'exclut pas, et même certainement impose des philosophes en charge de l'innovation !

Une pratique quotidienne des exercices spirituels

Dans votre ouvrage, *Le choix d'exister*, vous affirmez, en accord avec toute la tradition antique, que théorie et pratique, discours et mise en œuvre du discours, ne peuvent être dissociés. Au contraire, la conversion philosophique doit viser la cohérence entre nos paroles et nos actes : « une pensée […] ne peut vivre qu'en actes »[232]. C'est pourquoi, dans cet ouvrage, sans vous cacher derrière la parole des Anciens ou la caution de vos maîtres (Pierre Hadot et Michel Foucault), vous proposez de montrer que mieux vivre, à travers la pratique des exercices spirituels, est tout à fait possible aujourd'hui, et même souhaitable. C'est pourquoi je souhaiterais vous poser, pour terminer cet entretien, deux questions plus personnelles, liées à votre propre expérience des exercices spirituels :
1° Quels exercices pratiquez-vous au quotidien, ou avez-vous pratiqués, jusqu'à présent, et quels ont été les effets, positifs ou non, de cette pratique dans votre existence ?
2° Si vous deviez conseiller la pratique d'un exercice spirituel à quelqu'un intéressé par ce que nous venons de dire, et qui souhaiterait mettre en pratique, dès aujourd'hui, ce que nous avons discuté ensemble, quel serait cet exercice, et comment le mettre en œuvre, très concrètement ?

Pour cette dernière question, comme je l'ai dit, il y a à disposition plusieurs types d'exercices, et le seul conseil que très humblement je pourrais proposer, c'est de les tester, tout simplement, et d'évaluer lesquels fonctionnent le mieux, car tous ne correspondent pas à tous les individus y compris pour des maux identiques. Il faut donc essayer les différents exercices spirituels à notre portée, qu'ils soient de l'ordre de la méditation, de l'écriture, du dialogue, de l'attention à la diététique, des pratiques corporelles, de la lecture des maîtres, de l'acquisition et de la répétition de dogmes provenant des Anciens. Toutes ces pratiques qui nous viennent des Anciens sont toujours pertinentes et sont souvent reprises dans l'espace contemporain sous des formes variées. Il est donc très facile de les pratiquer au quotidien. C'est aussi le cas de l'art qui est un exercice spirituel dont nous avons peu parlé jusqu'ici mais qui est pourtant très important. Il est indispensable de se confronter à l'art, en permanence, que ce soit à travers la

[232] Xavier Pavie, *Le choix d'exister*, Paris, Les Belles Lettres, 2015, p.25.

musique, la peinture, le théâtre et toutes les formes artistiques, dès lors que nous nous y confrontons souvent, avec intensité et attention, elles seront porteuses de spiritualité[233].

Me concernant, j'ai plusieurs exercices spirituels de prédilection, dont l'écrit. J'ai toujours cherché à écrire car c'est pour moi une façon de clarifier ma pensée en même temps que de la mettre à l'épreuve. Tout ce que je peux essayer de mettre par écrit est dans le but de m'aider à mieux réfléchir, à mieux penser ; l'objectif n'est pas du tout d'être publié mais d'écrire pour moi-même. Je me souviens qu'enfant, avant l'âge de dix ans, j'avais déjà écrit des pensées, des descriptions sur ma famille par exemple, ma grand-mère notamment. C'était évidemment très court, très succinct, mais je me souviens que l'écriture était déjà quelque chose de très important pour moi, et ça l'est toujours. Les ouvrages que j'écris sont, je peux l'espérer, des voies pour accéder aux exercices spirituels, pour tout un chacun, mais je les écris pour moi également. Si j'écris c'est pour essayer de mieux vivre les situations que je peux décrire et poser sur le papier les doutes, les angoisses, les craintes en les matérialisant, en quelque sorte. Sachant bien entendu que cela n'est pas forcément couronné de succès, cela dépend des situations, cela reste des exercices, pas une solution miracle. Enfin l'écrit est pour moi, dans le cadre d'une publication, une façon de demander si cela peut avoir une résonance sur autrui, c'est questionner la pertinence de mes propositions sur d'autres. Là encore c'est mettre en œuvre les exercices spirituels pour les tester, les éprouver auprès d'autrui.

Cette question de l'écriture a toujours un rapport avec la lecture qui est un autre exercice que je pratique, et je lis toujours beaucoup les maîtres. Je ne pourrais pas dire combien de fois j'ai lu les *Pensées* de Marc Aurèle. Et quand je suis dans une situation de trouble ou inhabituelle, qu'elle soit positive ou négative d'ailleurs, je me retrouve en prenant un texte d'un philosophe Ancien, Epictète par exemple, Sénèque également ou Epicure. C'est finalement pour moi la façon de revenir auprès de mes maîtres et d'aller à la rencontre de leurs conseils.

J'attache beaucoup d'importance à la pratique de l'exercice spirituel à travers le corps. Et comme Cléanthe dans l'Antiquité, je fais souvent des marches méditatives pendant lesquelles je prends le temps de faire émerger la pensée. J'aime le travail réflexif où le corporel est en fonction lui aussi. C'est essentiellement le matin pour moi, j'aime que ce soit à l'aube, avant le lever du jour, un peu comme Thoreau qui disait « *c'est quand je suis éveillé et qu'en moi il est*

[233] Cf. Xavier Pavie, *Le choix d'exister*, op. cit. p. 101.

une aube. La réforme morale est l'effort accompli pour secouer le sommeil. »[234] Le matin tôt est ce que je préfère car je me sens à ce moment-là dans des intermondes, dans les marges de la nuit. Dans ces marges, j'ai l'impression d'être à la fois un peu la veille, dans le passé, déjà avec un pas dans le futur avec le jour qui est sur le point de se lever. C'est donc une phase très précieuse où nous ne sommes plus endormis et pas complètement éveillés, plus dans le passé et pas encore dans le futur, c'est fondamentalement l'instant présent. Ce n'est pas forcément la marche à ce moment de la journée, cela peut être l'écriture également. C'est dans tous les cas et quelle que soit la pratique, un moment de méditation très fort et qui me constitue pleinement.

Pour finir, j'essaie de faire en sorte que ma pratique des exercices spirituels soit, autant que possible, conforme à l'écosystème dans lequel je suis. Ainsi la question du végétarisme est pour moi importante. Eviter le plus possible de manger des animaux, pas du tout de viande par exemple et rarement du poisson est pour moi fondamental. Non pas pour des causes allergiques, non pas à cause de telle ou telle digestion ou pour tel régime particulier. C'est simplement parce que je trouve paradoxal de viser la sagesse, le bien, et de s'asseoir à une table où nous avons tué des êtres vivants si proches de nous. Je ne suis pas du tout un écologiste acharné ni militant et je ne défends pas la cause animale à tout prix, c'est simplement une réflexion qui paraît naturelle. J'essaye autant que possible de garder une certaine cohérence entre la *théoria* et la *praxis*, même si je n'y arrive pas toujours évidemment.

Voici donc mes exercices spirituels c'est un ensemble de petites choses simples : les pratiques matinales, la diététique, l'usage du corps et c'est tout au long de la journée, où que je sois. Par exemple le sentiment d'immensité qui est quelque chose que je ressens aussi bien quand je marche en montagne que lorsque je suis en haut de la butte Montmartre. Tout au long de la journée, également lorsque je prends un thé. Le thé est la boisson de la spiritualité et de la méditation par excellence, il l'a toujours été et l'est toujours. Depuis sa cueillette parfois délicate sur les hauts plateaux de l'Himalaya jusqu'à sa préparation lors de cérémonies, et bien entendu sa dégustation, le buveur de thé est imprégné par l'histoire de la feuille qui a traversé les siècles. Mais aussi parce que le principe de production est très simple et que l'on reste très proche de ce que la nature a offert. Le buveur de thé est intimement, consciemment ou inconsciemment, en relation avec ce que l'arbre à thé, le Camellia sinensis, lui a apporté. S'il existe de nombreuses cérémonies du thé en Chine, au Japon, en Afrique, en Amérique du Sud,

[234] Henry David Thoreau, *Walden ou La vie dans les bois*, op. cit., p. 89.

en Russie ou encore en Angleterre c’est parce que cette boisson requiert une attention spirituelle particulière. L’amateur de thé doit pratiquement être dans un état de recueillement lors de la dégustation.

L’exemple du thé entre pleinement en résonance avec l’ensemble de notre discussion car il est entièrement dans un ancrage quotidien et c’est là que l’exercice spirituel doit se situer, dans la vie de tous les jours. Et encore une fois, sur ce dernier sujet comme sur tous les autres je ne dis pas que c’est La voie à suivre. Je ne communique pas, je ne milite pas, je ne dis pas qu'il faut se comporter comme cela. Je dis simplement que c'est une voie pour essayer de mieux vivre et que tout un chacun, autant que cela lui est possible, doit choisir sa façon d’exister.

BIBLIOGRAPHIE DE XAVIER PAVIE (Extraits)

L'innovation à l'épreuve de la philosophie, PUF, 2018.

Le choix d'exister, Les Belles Lettres, 2015.

Pierre Hadot, discours et mode de vie philosophique (édition), Les Belles Lettres, 2014

Exercices spirituels, leçons de la philosophie contemporaine. Les Belles Lettres, 2013

Exercices spirituels, leçons de la philosophie antique. Les Belles Lettres, 2012

La méditation philosophique. Eyrolles, 2010

L'Apprentissage de soi. Eyrolles, 2009

Exercices spirituels dans la phénoménologie de Husserl. L'Harmattan, 2008

ESSEC
BUSINESS SCHOOL

ESSEC Business School
3 avenue Bernard-Hirsch
CS 50105 Cergy
95021 Cergy-Pontoise Cedex
France
Tel. +33 (0)1 34 43 30 00
www.essec.edu

ESSEC Executive Education
CNIT BP 230
92053 Paris-La Défense
France
Tel. +33 (0)1 46 92 49 00
www.executive-education.essec.edu

ESSEC Asia-Pacific
5 Nepal Park
Singapore 139408
Tel. +65 6884 9780
www.essec.edu/asia

ESSEC | CPE Registration number 200511927D
Period of registration: 30 June 2017 - 29 June 2023
Committee of Private Education (CPE) is part of SkillsFuture Singapore (SSG)

ESSEC Africa
Plage des Nations - Golf City
Route de Kénitra - Sidi Bouknadel (Rabat-Salé)
Morocco
Tel. +212 (0)5 37 82 40 00
www.essec.edu

AACSB ACCREDITED
EFMD EQUIS ACCREDITED
affilié à la CCI PARIS ILE-DE-FRANCE