

Se convertir aux exercices spirituels pour mieux vivre

Author : Xavier Pavie

Categories : [Philo Contemporaine](#)

Date : 22 juin 2014

Comme Foucault le mentionnait, toute question philosophique est au départ une question personnelle, or la question ici est d'autant plus cruciale qu'elle porte sur comment « mieux vivre », mieux réussir à vivre. Il s'avère que cette question est la question fondamentale de la philosophie antique alors considérée comme une discipline destinée à aider l'homme à mieux vivre, à mieux être, à jouir de ce qu'il vit plutôt qu'à vivre soumis à ses passions, finalement jamais assouvies. Pour répondre à cela, se constituent dans l'antiquité des exercices spirituels, à la fois discours, intérieurs ou extérieurs, et une mise en œuvre.

Pierre Hadot puis Michel Foucault ont mené de nombreuses recherches sur ce thème dont l'essence ne fait référence ici qu'à la dimension d'un travail de l'âme en soi, sur soi et pour soi, qui ne peut prendre réalité qu'avec ses deux versants que sont *theôria* et *praxis*. Seule la vie du philosophe, son comportement, sa personnalité constituent en fait l'accomplissement de la notion complète et intégrale de la philosophie. « *Le discours philosophique doit être compris dans la perspective du mode de vie dont il est à la fois le moyen et l'expression et, en conséquence, que la philosophie est bien avant tout une manière de vivre, qui toutefois, est étroitement liée au discours philosophique* » précise Pierre Hadot, faisant écho à Socrate, à qui l'on demandait la définition de la philosophie : « *Au lieu de la dire, je la fais voir par mes actes.* »

L'enjeu des exercices spirituels, prendre soin de soi pour mieux vivre

« Prendre soin de soi » est peut-être l'expression la plus importante pour caractériser les exercices spirituels. Car si les techniques et méthodes des exercices spirituels sont déterminantes pour vivre mieux il s'agit avant toute chose de penser à la posture que nous avons vis-à-vis de nous-même. Il faut d'ailleurs noter que cela supplante l'idée commune qu'il faut veiller avant tout à se connaître. En effet, ce n'est pas tant se connaître qui est important que prendre soin de soi. L'*epimeleia heautou*, se soucier de soi-même, est d'ailleurs la notion capitale pour toute la culture grecque ; Foucault, Courcelle, Roscher, Defradas, Vernant, tous s'accordent à dire que le « *connais-toi toi-même* » n'avait peut-être pas même une signification philosophique, mais seulement une demande de connaissance de soi pour tous ceux qui venaient consulter les oracles d'Apollon.

Prendre soin de soi c'est savoir se constituer comme sujet d'action face aux événements, à son environnement ; ce n'est pas se désengager du monde et des autres pour être en retrait, mais se

situer au contraire dans l'action entreprise, dans le fait d'assumer des charges. Ainsi, Épictète est dans le souci de soi quand il dit qu'il est nécessaire de se demander quels sont ses devoirs chez soi en tant que père de famille ou quels sont ceux que l'on doit suivre en tant que citoyen. Socrate est celui qui incite les autres à s'occuper d'eux-mêmes, à se préoccuper d'eux plus qu'à se connaître ; ainsi lance-t-il : « *Tu ne rougis pas de donner tes soins à ta fortune pour l'accroître le plus possible, ainsi qu'à ta réputation et à tes honneurs ; mais quant à ta raison, quant à la vérité et quant à ton âme, qu'il s'agissait d'améliorer sans cesse, tu ne t'en soucies pas, tu n'y songes même pas.* »

Soulignons que si les Anciens conseillent de prendre soin de soi c'est également dans la perspective de se préparer, la *paraskhuê*. L'idée est qu'en prenant soin de soi on se prépare car on s'instruit, on se forme à accueillir les événements extérieurs, les aléas de la vie. « *Philosopher, qu'est-ce ?* demande Épictète. *N'est-ce pas s'être préparé à tous les événements ?* » .

Les exercices spirituels dans les écoles philosophiques

Si toute la philosophie antique est exercice spirituel, trois écoles néanmoins vont particulièrement se dégager sur ce thème chacune avec des caractéristiques propres.

Ainsi chez les stoïciens, l'un des enjeux des exercices spirituels est de se maîtriser, face aux passions, face aux hasards de la vie - souffrances, obstacles, maux -. Se maîtriser ne se décrète pas, cela s'apprend en se préparant à ce qui peut advenir. C'est par exemple s'habituer à avoir chaque jour la mort devant les yeux pour l'appivoiser, ne pas la craindre et se rappeler que nous allons mourir. C'est aussi savoir se préparer face aux rencontres que l'on peut faire, ainsi Marc Aurèle nous dit que, « *Dès l'aurore, dis-toi à l'avance que tu rencontreras un indiscret, un ingrat, un insolent, un fourbe, un égoïste.* » Un autre enjeu important pour cette école c'est savoir accepter tout ce qui arrive comme conforme à un ordre universel qui est celui de la nature ; que certaines choses dépendent de nous et d'autres n'en dépendent pas. Épictète dans son *Manuel*, précise : « *Ne cherche pas à ce que les événements soient comme tu veux, mais veille que les événements soient comme ils sont et tu seras dans la sérénité.* »

Pour la seconde école, celle des épicuriens, il importe de prendre soin de l'âme qui domine et il faut pour cela suivre plusieurs propositions. L'une des plus fondamentales est accepter que la vie est fondée sur le plaisir et l'évitement des déplaisirs, l'ataraxie. Cela corrobore pour eux le fait que le plaisir est facile à obtenir, car il s'agit pour cela d'avoir très peu de besoins. En effet il ne faut subvenir qu'aux désirs naturels et nécessaires pour vivre heureux et dès lors cela s'oppose aux désirs naturels et non-nécessaires ainsi qu'aux désirs non naturels et non-nécessaires. Enfin, une autre proposition importante pour vivre mieux, est le *tetrapharmakos*, le « quadruple remède » qui expose que quatre principes sont à retenir pour mieux vivre : les dieux ne sont pas à craindre, la mort n'existe pas, le fait que le plaisir est facile et que la douleur est facile à supporter.

Enfin, la troisième école et les cyniques, pour qui il faut se suffire à soi-même. Pour les partisans de cette école les plaisirs comme les passions sont trompeurs, nuisibles et éphémères. Il s'agit donc de s'en méfier. Se méfier aussi de la fortune, le pouvoir et la propriété qui sont des éléments à manier avec prudence pour s'assurer une vie limitant les soucis même si contrairement à d'autres écoles il ne s'agit pas de le rejeter, simplement ne pas en être dépendant. Ce qu'il faut viser pour eux c'est l'apathie et non le bonheur. L'apathie réside dans la volonté de se retrouver dans un état suffisamment serein pour affronter les aléas de la vie, du quotidien sans éprouver de souffrances. Pour atteindre l'apathie, les cyniques invitent à se conformer à deux ordres : le monde animal et le monde divin. Les dieux n'ont pas de besoin et il est tout à fait utile de copier cette attitude. Même chose pour les animaux, leurs besoins très restreints doivent être une source d'inspiration.

Ces grands principes posés il faut alors s'entraîner à les suivre, à les exercer à travers des méthodes, des techniques pour que les disciples les intègrent en eux. Et ceci par exemple grâce à la lecture, celle des maîtres afin de savoir s'imprégner d'un texte. Egalement grâce à l'écriture pour soi ou en correspondance, s'écrire à soi-même (*hupomnêmata*) ou écrire à un maître. C'est aussi grâce au dialogue avec soi-même, avec autrui sur les bases de la construction du dialogue socratique, c'est-à-dire avoir raison ensemble et non l'un sur l'autre. Les exercices peuvent être dans le respect d'une ascèse physique quelle soit diététique comme chez Epicure ou physique par la pratique du corps. Ou encore l'exercice de la méditation, l'examen de conscience, etc.

L'exercice spirituel : une conversion

Dès ses origines, la philosophie est exercice spirituel : son enjeu prédominant est de travailler, d'exercer son âme, son esprit, pour vivre du mieux possible face aux obstacles que la vie apporte nécessairement. Quand on les pratique, les exercices spirituels permettent le soin de l'âme. Ils sont véritablement une médecine, une thérapie, qui permet à celui qui les met en œuvre de vivre du mieux possible.

Plus qu'un engagement permettant d'accéder à un mieux-être, c'est une véritable conversion, le passage d'un état à un autre. Un état duquel on ne revient pas. On se convertit vers une philosophie, on devient quelqu'un d'autre. La *conversio* cherche à construire un endroit de paix, de sérénité, un endroit reclus en soi qui est protégé de l'extérieur. Nous réalisons une véritable transformation de soi par la pratique de différents exercices spirituels. Ce sont eux qui permettent la transformation de soi et, ainsi, de se mouvoir dans un monde qui n'est plus tout à fait identique, puisqu'il est désormais « converti ».

C'est en quoi l'exercice spirituel a quelque chose d'élitiste, car, disponible pour tous, seul un petit nombre y accède réellement. Leur apparente simplicité cache en réalité la nécessité d'une volonté hors norme pour les mettre en œuvre afin de bénéficier de leurs effets. De même, la diffusion large des propositions philosophiques, que ce soit sur un marché, sous un portique ou dans un jardin, ne

signifie pas, loin de là, que les exercices spirituels soient devenus populaires. C'est au contraire parce qu'ils sont rares, difficiles et élitistes que les Anciens cherchaient à être entendus par le plus grand nombre. Si le désir d'accès à la sagesse, d'un mieux-vivre est partagé par le plus grand nombre, les voies complexes qui y mènent découragent la très grande majorité.

Si les exercices spirituels naissent avec la philosophie dans l'Antiquité, ils évoluent et se développent au-delà de cette période. Ces exercices perdurent, dans la philosophie du Moyen Âge, dans celle de la Renaissance, de l'âge classique et de l'époque moderne. Ceci est fondamental, car, de façon plus ou moins marquée et plus ou moins reconnue, Montaigne, Descartes, Shaftesbury, Kant ou encore Rousseau ont tous un impact sur les philosophies contemporaines qui s'intéressent aux exercices spirituels antiques. À l'évidence, cette filiation avec les exercices spirituels des Anciens ne s'arrête pas là. L'espace contemporain, que l'on peut faire commencer vers la fin du xix^e et le début xix^e siècle, n'est pas moins concerné par une influence, voire une présence des exercices spirituels antiques. Des penseurs qui vont notamment d'Emerson à Wittgenstein en passant par Peirce, Foucault ou encore Thoreau vont contribuer à leur manière de prolonger les exercices spirituels, ils vont continuer à considérer la philosophie comme une manière de vivre.