

## L'attention permanente du philosophe au quotidien

**Author :** Maël Goarzin

**Categories :** [Philo Contemporaine](#)

**Date :** 20 mars 2015

On trouve dans les différents textes stoïciens un souci très précieux du quotidien, qui permet, dès la première lecture, de mettre en pratique les conseils que l'on y trouve. Epictète rappelle sans cesse la nécessité de mettre en pratique les principes stoïciens, comme je l'ai rappelé dans la première partie de cet article. On comprend donc le souci constant de montrer comment vivre en philosophe jour après jour. Les situations concrètes de la vie quotidienne sont très souvent prises comme exemple pour montrer comment vivre de manière philosophique dans toutes les circonstances de la vie : que ce soit à la maison, dans ses relations avec sa femme ou ses enfants, au cirque, au théâtre, ou au cours d'un banquet. Les *Entretiens* d'Epictète, dans lesquels Arrien, disciple d'Epictète, rapporte les véritables discussions que son maître pouvait avoir avec ses élèves au quotidien, abordent tous les types de situations que l'apprenti philosophe peut rencontrer jour après jour. Les exemples sont sans fin, et correspondent à la diversité des circonstances dans lesquelles un philosophe se trouve et doit vivre, quoi qu'il arrive, en philosophe. Pour se préparer à vivre en philosophe dans toutes les situations possibles et imaginables, le stoïcisme propose, comme d'autres écoles philosophiques de l'Antiquité, un certain nombre d'exercices pratiques : les exercices spirituels, ces pratiques volontaires et personnelles visant une certaine transformation de soi et permettant de bien vivre au quotidien (définition de Pierre Hadot, reprise par Xavier Pavie, qui a le mérite de montrer dans ses recherches la présence contemporaine et la pertinence des exercices spirituels), exemple par excellence de cette simplicité pratique du stoïcisme.

Pour montrer la pertinence, aujourd'hui, de certains exercices spirituels antiques, je prendrai l'exemple d'un exercice spirituel que j'ai moi-même pratiqué récemment : la contemplation de la nature, qui permet de prendre conscience de la beauté et de la perfection du monde, y compris dans ce qui nous paraît le plus anodin ou le moins plaisant à regarder à première vue. Cet exercice spirituel de contemplation de la nature permet au stoïcien de prendre conscience de la beauté et de la perfection de la nature, ce qui lui permettra, par la suite, d'accepter avec plus de facilité tout ce qui lui arrive comme faisant partie de la nature des choses ou du destin. Voir la beauté et la perfection de la nature dans les plus petites choses de la vie, y compris les moins attirantes, c'est s'entraîner à voir les choses qui nous entourent et les événements qui nous arrivent « avec les yeux d'un sage ». Ce regard du sage sur le monde, c'est à cela que l'exercice de contemplation de la nature doit mener pour Marc-Aurèle.

« Il faut observer aussi que même ce qui s'ajoute aux produits naturels a quelque chose d'aimable et d'agréable. Ainsi, quand on cuit le pain, il crève en certains points ; et les fentes ainsi

produites, qui dépassent en quelque sorte ce qu'on attendait de la fabrication du pain, ont leur convenance et elles excitent particulièrement l'appétit. Les figues, elles aussi, s'ouvrent, quand elles sont bien mûres. Et les olives qui mûrissent sur l'arbre prennent, quand elles sont près de mourir, une beauté particulière. Et les épis qui penchent, la crinière du lion, l'écume qui coule de la gueule du sanglier, et bien d'autres choses, si l'on observe en détail, sont sans doute loin d'être belles, et pourtant, parce qu'elles dérivent d'être produits par la nature, sont un ornement et une séduction ; et si l'on se passionnait pour les êtres de l'univers, si l'on en avait une intelligence plus profonde, il n'est sans doute nul d'entre eux, même de ceux qui sont les conséquences des autres, qui en paraîtrait une agréable créature ; on regarderait avec plaisir les gueules béantes des bêtes féroces et tout ce que nous font voir les peintres et les sculpteurs dans l'image qu'ils nous en donnent ; même chez les vieux et les vieilles, on pourra voir une certaine perfection, une beauté, comme on verra la grâce enfantine, si l'on a les yeux d'un sage. Tout le monde n'arrivera que rarement à en être persuadé, mais seulement celui qui a une affinité véritable avec la nature et ses œuvres. » (Marc-Aurèle, *Pensées*, III, 2)

Voir la beauté et la perfection du monde avec les yeux d'un sage. Beau défi pour l'homme contemporain ! Un défi réalisable, il me semble, malgré les conflits incessants dont nous sommes spectateurs passifs dans les médias et sur internet, à longueur de journée, malgré la crise qui devrait tous nous déprimer, et le pessimisme ambiant d'une époque où « tout fout le camp », vous me passerez l'expression ! Contre l'insistance quasi permanente sur ce qui ne va pas (c'est le cas des journaux télévisés, mais pas seulement), l'exercice de contemplation de la nature proposé par les stoïciens permet, à mon avis, de tourner son regard et de faire attention aux belles choses qui nous entourent, et d'embellir ainsi notre vie en prenant conscience de la présence de ces belles choses à nos côtés au quotidien.

A la suite de Christopher Long, qui le premier a eu l'excellente idée de réaliser cet exercice en l'adaptant aux opportunités offertes à l'heure actuelle par les nouvelles technologies, j'ai moi-même décidé de prendre au moins une photo parmi toutes les belles choses rencontrées au cours de ma journée, chaque jour, pendant un mois. Les premiers jours furent difficiles, car on perd rapidement conscience des belles choses qui nous entourent lorsqu'on les voit au quotidien : on ne voit que le bitume sous nos pieds, les panneaux que l'on regarde de manière machinale, les bâtiments que nous occupons, et le paysage s'efface constamment pour laisser place à ce qui nous est seulement utile, ce que l'on a besoin de voir. Et pourtant, quel magnifique paysage que les alpes vaudoises, le lac Léman, ou le reflet des maisons dans le cours d'une rivière... N'a-t-on pas aussi besoin de voir ces belles choses ?

Au fil de l'expérience, au lieu de chercher de manière consciente les belles choses de l'environnement dans lequel je vivais, j'ai commencé à remarquer, sans cet effort requis dans les premiers temps, tout ce qui était en mesure d'égayer ma journée. A force d'habitude, et grâce sans doute à cette concrétisation de la contemplation de la nature par la prise d'une photo, l'habitude de voir les belles choses qui m'entourent s'est installée. Plusieurs mois plus tard, la force de cette habitude s'est progressivement amoindrie, et je pense qu'il serait temps de faire à

nouveau cet exercice pendant quelques jours, ou quelques semaines. Pour l'avoir vécu, je crois personnellement que c'est un très bon exemple, simple, pratique, de reprise et d'adaptation d'un exercice spirituel stoïcien au contexte actuel et qui permet de répondre ainsi à un problème actuel. Ceci n'est qu'un exemple, mais je suis sûr qu'il existe des tas d'exercices praticables au quotidien et applicables au monde dans lequel nous vivons. Peut-être le faites-vous déjà, de manière consciente, ou sans vous en rendre compte ?

Pour conclure sur la simplicité pratique du stoïcisme et cette première tentative de réponse à la question de la pertinence du stoïcisme aujourd'hui, voilà deux choses, parmi tant d'autres, que je retiens de la lecture et de la méditation des textes stoïciens : l'appel à un mode de vie cohérent, à l'adéquation entre les discours et la vie philosophique d'une part, développé dans la première partie de cet article, et l'attention permanente au quotidien, qui s'exprime notamment par la présentation d'exercices spirituels. Car ce n'est pas seulement dans les grands moments de l'histoire, ou dans les moments clés d'une vie que l'on devrait être philosophe, mais jour après jour et tout au long de la journée, du lever du lit jusqu'au coucher et jusque dans les plus petits détails du quotidien. Or, les exercices spirituels sont précisément utiles pour s'entraîner, dès maintenant, à bien vivre. Alors, au travail, amis philosophes !