

Cet article a été téléchargé sur le site de la revue Ithaque :

www.revueithaque.org



Ithaque : Revue de philosophie de l'Université de Montréal

Pour plus de détails sur les dates de parution et comment soumettre un article, veuillez consulter le site de la revue : <http://www.revueithaque.org>

Pour citer cet article : **Georgiou, A. (2014) « Philosophie comme manière de vivre et exercices spirituels », *Ithaque*, 14, p. 67-91.**

URL : <http://www.revueithaque.org/fichiers/Ithaque14/Georgiou.pdf>

Cet article est publié sous licence Creative Commons « Paternité + Pas d'utilisation commerciale + Partage à l'identique » : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/ca/deed.fr>



Philosophie comme manière de vivre et exercices spirituels

Angelos Georgiou*

Résumé

Étudier la philosophie antique exige une réflexion sur la conception même de la philosophie. Les travaux de Pierre Hadot montrent avec une lumière nouvelle la distance qui sépare la conception moderne de la philosophie de ses origines antiques. Sans prétendre saisir tous ses aspects et toutes ses implications philosophiques, ce qui est ici proposé est une initiation à la conception de la philosophie entendue comme manière de vivre, telle que développée par Hadot. Il s'agit d'explorer quelques principes et notions fondamentales de cette conception philosophique et de montrer que, tout comme la mystique et la spiritualité, la philosophie définie comme exercice spirituel relève essentiellement de l'expérience vécue. Parallèlement, cet article cherche à comprendre les dimensions herméneutiques de cette conception de la philosophie et à voir comment elle peut servir de clé interprétative pour la lecture des Anciens en vue de nos recherches futures.

Nous passons notre vie 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 difficiles¹.

* L'auteur est étudiant à la Maîtrise en philosophie (Université de Montréal).

¹ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 73-74.

C'est sur ces mots que le philosophe français et historien de la philosophie Pierre Hadot clôt son chapitre sur les *Exercices spirituels*, nous rappelant que la philosophie, entendue en son sens antique et originel, relève essentiellement, comme la lecture, de l'exercice spirituel. La puissance de cette affirmation est d'autant plus saisissante lorsqu'on pointe le contraste entre cette conception antique de la philosophie et une conception moderne de la philosophie, dénaturée mais dominante (bien que non exclusive²), qui cherche une fin en soi dans la production d'œuvres et de théories tout aussi complexes qu'originales³. On constate en effet aujourd'hui que, de manière assez généralisée, la philosophie n'est plus une philosophie vécue qui concilie discours philosophique et manière de vivre, mais qui se présente « avant tout comme un discours, qu'il s'agisse d'un discours théorique et systématique ou d'un discours critique, sans rapport direct en tout cas avec la manière de vivre du philosophe⁴ ». Cette idée suivant laquelle le discours philosophique purement théorique se suffit à lui-même est sévèrement critiquée par Hadot, qui mobilise comme argument toute la tradition philosophique de l'Antiquité, tradition originaire⁵ de la philosophie,

² Hadot prend soin de souligner, en s'appuyant sur une série d'auteurs exemplaires, que cette conception de la philosophie comme manière de vivre n'a jamais totalement été oubliée, et qu'elle est en fait toujours renouvelable à chaque époque. Cf. Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 392-407.

³ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 300. Pour ce contraste, voir également Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 17 et Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 99.

⁴ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 379-380. Hadot fait l'histoire du déclin de la conception de la philosophie comme manière de vivre, qu'il attribue à l'essor du christianisme. À son contact avec la philosophie, le christianisme a intégré à son discours les exercices spirituels de la philosophie, amputant ainsi la philosophie de sa base existentielle, faisant d'elle un pur discours théorique. Pour cette histoire, voir *ibid.*, p. 355-378, 379-407 ; Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 71-72, 75-98, 296-301 ; Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 182-185.

⁵ Cette philosophie *originaire* est à distinguer de la quête d'*originalité* en philosophie évoquée plus haut.

selon laquelle la philosophie tient, tout comme la spiritualité et la mystique, avant tout de l'expérience vécue.

L'œuvre de Hadot, que le préfacier Arnold I. Davidson qualifie déjà de *classique*⁶ en ce qu'il a une actualité renouvelable, n'invente rien, bien qu'il présente « de vieilles vérités » avec une clairvoyance pénétrante⁷. Ce n'est pas un nouveau système théorique que Hadot construit. Il ne fait que découvrir et mettre en évidence une présupposition centrale, implicite mais omniprésente dans la philosophie antique depuis Socrate : la philosophie bien comprise est d'abord et avant tout un mode de vie, un mode d'être ou une attitude existentielle, bien que cette vie philosophique implique également un certain discours philosophique. Cette découverte semble difficile à contester puisque, outre les nombreux arguments que Hadot avance – arguments qui sont autant d'interprétations de textes anciens –, elle a la force d'une évidence. Qui plus est, ce modèle issu de la philosophie antique devient en quelque sorte la norme pour juger toute philosophie, et une exigence vers laquelle toute philosophie doit tendre : si la philosophie est définie comme une vie réfléchie, c'est-à-dire comme une vie qui concilie discours et mode d'être philosophiques, il faudrait alors réserver le titre de philosophe à celui qui, tel Socrate, réalise ou tend vers ce rapport.

Sans prétendre saisir tous les aspects et toutes les conséquences d'une telle vision philosophique, ce qui est ici proposé est une entrée en matière à cette idée de philosophie comme mode de vie telle que développée par Hadot.

1. Origine herméneutique de la philosophie comme mode de vie

Pour mieux saisir ce qu'entend Hadot par sa conception de la philosophie comme mode de vie, il convient d'abord de retracer chez lui la genèse de cette idée. Confronté à un problème littéraire de compréhension et d'interprétation des difficultés que présentent les

⁶ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 7.

⁷ D'ailleurs, on peut résumer l'esprit de Hadot en reprenant cette maxime de Vauvenargues qu'il cite : « [u]n livre bien neuf et bien original serait celui qui ferait aimer de vieilles vérités » (*ibid.*, p. 73).

textes anciens⁸, par exemple les apparentes inconsistances entre les dialogues de Platon, Hadot en vient à considérer leur contexte pratique, c'est-à-dire, notamment, leur genre littéraire, leur fonction, l'interlocuteur et le lecteur visés par l'auteur, qu'il faut toujours avoir à l'esprit pour bien comprendre ces textes⁹. D'abord, le genre littéraire des textes anciens se rattache à l'oralité et joue un rôle déterminant dans la signification philosophique d'une œuvre – que l'on pense aux dialogues de Platon, aux recueils d'Aristote qui semblent être des notes de cours, aux traités de Plotin qui sont en fait des leçons qu'il enseignait¹⁰, aux consolations et correspondances¹¹, ou aux *Pensées* de Marc-Aurèle qui constituent un dialogue intérieur¹². Bien que les traités systématiques existaient, ils étaient rares, et même dans ces traités il s'agissait d'offrir aux disciples « une certitude inébranlable dans les dogmes de l'école » pour les guider dans la vie¹³. On voit donc que, dans tous les cas, le texte écrit était une réplique à une circonstance ou à une occasion particulière et s'avérait le plus souvent lié à un contexte d'enseignement entre un maître et ses disciples et des besoins particuliers de ceux-ci¹⁴. Cet aspect oral ou cette forme dialogique des écrits suppose aussi une structure de question-réponse et un interlocuteur ou un lecteur, que cette structure soit explicitement présente comme dans les dialogues socratiques, ou implicite comme dans les leçons enseignées et retranscrites par écrit, et même dans la forme plus tardive du commentaire qui, pour reprendre l'idée de Gadamer, consiste à questionner le texte¹⁵.

L'oralité des textes anciens se répercute également dans leur fonction ou leur but. La fonction du texte dans la philosophie antique n'est pas d'exposer ou de construire un système théorique rigoureux *pour lui-même*, mais plutôt de transformer l'interlocuteur et le lecteur,

⁸ Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 103-104, 148-149.

⁹ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 66-71.

¹⁰ Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 93-94.

¹¹ *Ibid.*, p. 98.

¹² *Ibid.*, p. 100-102.

¹³ *Ibid.*, p. 97-98.

¹⁴ *Ibid.*, p. 94.

¹⁵ *Ibid.*, p. 94-95 ; Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 69.

de « produire un effet de formation¹⁶ ». L'idée est que, « [d]ans l'Antiquité, la philosophie [était] essentiellement dialogue, [c'est-à-dire] plutôt relation vivante entre des personnes, que rapport abstrait à des idées¹⁷ ». On retrouve ici cette idée de Goldschmidt commentant le *Politique* de Platon, que Hadot adopte et répète incessamment dans ses travaux : Platon ne cherche pas à informer mais à former son lecteur¹⁸. Ainsi, celui qui entreprend de comprendre les œuvres philosophiques de l'Antiquité en faisant abstraction de leur contexte pratique et en cherchant plutôt une systématisation théorique rigoureuse *pour elle-même* n'aura rien compris, et en viendra à la conclusion que les philosophes anciens sont incohérents, qu'ils ne savaient pas rédiger une œuvre philosophique digne de ce nom.

Cette préoccupation psychagogique, l'idée de formation de l'âme plutôt que d'information, résume finalement assez bien le contexte pratique des textes anciens, et sert également de clé d'interprétation pour lire ceux-ci. Pour expliquer les inconsistances entre différents textes d'un même auteur¹⁹, de même que les nombreux détours, digressions, subtilités, rappels au sein d'un même texte²⁰, en un mot pour comprendre pourquoi les philosophes de l'Antiquité de façon générale peuvent sembler incohérents par moments, il faut se mettre dans la perspective de l'effet de formation visé. Pour bien comprendre les textes anciens, il faut les considérer comme des exercices spirituels et chercher à comprendre l'effet qu'ils veulent produire, la disposition ou l'attitude existentielle dans laquelle ils cherchent à mettre le lecteur et l'interlocuteur. En ce sens, la philosophie comme mode de vie est d'abord et avant tout, de par sa genèse, une thèse herméneutique sur la philosophie ancienne qui vise à bien comprendre la fonction du texte philosophique ancien qui,

¹⁶ Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 104.

¹⁷ *Ibid.*, p. 97.

¹⁸ *Ibid.* Voir aussi Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 118, 412 ; Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 46, 71, 316. Pour la référence à Goldschmidt, cf. Goldschmidt, V. (1947), *Les Dialogues de Platon*, p. 3.

¹⁹ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 66-67.

²⁰ *Ibid.*, p. 45.

tous genres confondus – même le traité systématique finalement²¹ –, est écrit pour provoquer un effet de formation chez l'interlocuteur, non pour informer²². Ce n'est pas une nouvelle philosophie que Hadot cherchait à fonder par ses travaux, mais plutôt une compréhension plus juste de la philosophie ancienne.

2. Philosophie comme manière de vivre : *philo-sophia* ou quête de sagesse

Pour l'exprimer en une formule tout à fait juste et évocatrice, l'idée rectrice de la philosophie entendue comme manière de vivre chez Hadot est cette idée, que l'on vient d'évoquer, selon laquelle la philosophie ne cherche pas à *informer* mais à *former*. Cette idée de formation implique non pas un simple transfert de connaissances techniques par l'apprentissage, comme s'il s'agissait d'obtenir une formation professionnelle, mais c'est une idée qui engage tout l'être de l'individu et qui vise à transformer celui-ci. La philosophie est en ce sens « une manière d'exister dans le monde, qui doit être pratiquée à chaque instant, qui doit transformer toute la vie²³ ». Et puisque c'est tout l'être qui est impliqué, puisque c'est toute la vie qui est transformée, il ne faut pas faire l'erreur de considérer la philosophie au sens de manière de vivre comme étant seulement une affaire de morale²⁴. Hadot prend soin d'évacuer toute tendance à confondre sa conception de la philosophie antique avec une préoccupation éthique. L'éthique considère le bien et le mal d'une situation, alors que la manière de vivre relève d'un intérêt existentiel²⁵.

On retrouve dans cette idée de formation plutôt que d'information la critique que fait Platon dans le *Banquet* à l'égard d'une conception du savoir qui entend celui-ci comme un contenu pouvant être transféré d'un contenant à un autre. À la requête d'Agathon de venir s'installer près de lui pour qu'il puisse profiter lui aussi du savoir de Socrate (que celui-ci aurait trouvé en méditant,

²¹ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 44-45, 293-294.

²² Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 146.

²³ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 290.

²⁴ *Ibid.*, p. 290, 300.

²⁵ *Ibid.*, p. 377.

concentré sur lui-même, sous le porche du voisin²⁶), ce dernier lui répond :

[c]e serait une aubaine, Agathon, si le savoir était de nature à couler du plus plein vers le plus vide, pour peu que nous nous touchions les uns les autres, comme c'est le cas de l'eau qui, par l'intermédiaire d'un brin de laine, coule de la coupe la plus pleine vers la plus vide²⁷.

À cette conception du savoir comme liquide s'oppose une conception proprement *philosophique* suivant laquelle le savoir ne peut pas simplement être transféré, mais qu'il se trouve au terme d'une recherche incessante qui exige de chacun un retournement du regard de son âme des images sensibles ici-bas vers les formes intelligibles. Dans cette perspective philosophique, la formation devient véritablement une *psychagogie*, c'est-à-dire un exercice qui vise à produire cette conversion, cette transformation ou ce retournement du regard de l'âme, pour conduire l'âme vers le Beau ou le Bien, idée que l'on retrouve aussi bien chez Platon lui-même, dans le passage initiatique du *Banquet* où les mystères d'*Éros* sont révélés dans ce qui prend la forme d'une ascension psychique vers le Beau, que chez Plotin qui glose ce passage en invoquant l'idée d'union mystique²⁸. Une philosophie qui vise un tel effet de formation est en ce sens « une invitation pour chaque homme à se transformer lui-même. La philosophie est conversion, transformation de la manière d'être, de la manière de vivre, quête de la sagesse²⁹ ».

Cette formation reste néanmoins une recherche de connaissance, mais la connaissance entendue au sens d'un idéal de sagesse inatteignable. Suivant la définition étymologique de la *philo-sophia* que l'on retrouve dans le *Banquet* de Platon, celle-ci est une progression spirituelle vers la sagesse, l'« amour de la sagesse ». La sagesse est donc prise comme le terme, la fin de la philosophie, terme qui n'est

²⁶ Cf. Platon (2007), *Banquet*, 175a-b.

²⁷ Platon (2007), *Banquet*, 175d.

²⁸ *Ibid.*, 209b-212b ; Plotin, (2002) *Ennéades I, 6 (traité 1)* et (2003) *Ennéades VI, 9 (traité 9)*.

²⁹ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 64-65, 304.

pas cependant pleinement atteignable dans cette vie³⁰, comme le montre le *Banquet* qui réserve cette sagesse au divin³¹. Celui qui recherche et progresse vers cette sagesse, le philosophe, est donc un intermédiaire, comme *Éros*, entre le divin totalement sage et l'homme ignorant : l'un, déjà sage, ne cherche pas le savoir ; l'autre, ignorant son ignorance, ne recherche pas davantage le savoir. Seul le philosophe, parce qu'il sait qu'il ne sait pas, conscient de son état d'ignorance, désire ce qui lui manque³². C'est dans ce sens que le philosophe est défini, dans le *Banquet*, comme étant l'amoureux par excellence, que représente *Éros* et qu'incarne Socrate³³. Il est amoureux de la sagesse, et cette recherche amoureuse s'extériorise par une transformation totale du mode d'être. Hadot parle de la philosophie comme d'une « méthode de progrès spirituel qui [exige] une conversion radicale, une transformation radicale de la manière d'être³⁴ ». Ainsi, partant simplement de l'étymologie de la philosophie, Hadot en vient à définir celle-ci comme une manière de vivre, aussi bien « dans son effort, dans son exercice, pour atteindre la sagesse, [que] dans son but, la sagesse elle-même. Car la sagesse ne fait pas seulement connaître, elle fait “être” différemment³⁵ ». Revoilà l'idée selon laquelle la philosophie comme mode de vie est une transformation de tout l'être.

Le platonisme n'offre qu'un exemple de la philosophie qui, définie comme recherche de la sagesse, est aussi manière de vivre. Si le mode de vie philosophique se traduit, dans le contexte platonicien (et néoplatonicien), par une transformation de l'âme qui correspond à une conversion du regard psychique, dans le stoïcisme et l'épicurisme, il se traduit plutôt par une réorientation de l'attention. Pour le stoïcisme, l'attention est portée vers « la pureté d'intention, c'est-à-dire la conformité de la volonté de l'homme avec [...] la volonté de la

³⁰ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 19.

³¹ Platon (2007), *Banquet*, 204a.

³² *Ibid.*, 203b-204b. Voir également Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 119.

³³ Pour cette triple identité entre le philosophe, *Éros*, et Socrate, *ibid.*, p. 123-125, 290 ; Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 73-74 ; Platon (2007), *Banquet*, p. 73.

³⁴ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 290.

³⁵ *Ibid.*, p. 291.

Nature [ou de la Raison] universelle », pour l'épicurisme, vers le plaisir d'exister³⁶. Ici encore il y a l'idée que la philosophie engage toute l'existence, qu'elle est « un acte continu, un acte permanent, qui s'identifie avec la vie, un acte qu'il faut renouveler à chaque instant³⁷ », et donc, qu'elle est une manière de vivre.

Mais dans tous les cas, pour l'Antiquité toute entière, et de façon particulièrement explicite à l'époque hellénistique, le philosophe recherche la sagesse en tant que voie vers une certaine paix et une liberté intérieures, et vers une certaine « conscience cosmique », c'est-à-dire la conscience d'exister dans un monde plus grand que soi. En ce sens, pour toutes les écoles, « [l]a sagesse était un mode de vie qui apportait la tranquillité d'âme (*ataraxia*), la liberté intérieure (*autarkeia*), la conscience cosmique³⁸ ». On retrouve dans cette recherche commune à toutes les écoles une triple caractérisation de la philosophie. La philosophie est thérapeutique, puisqu'elle procure la paix à l'âme en écartant l'angoisse issue des soucis de la vie quotidienne et des mystères existentiels comme la peur de la mort ou des dieux³⁹ ; elle est libératrice, puisqu'elle établit l'autosuffisance et l'indépendance intérieure de l'individu, l'affranchissant de tout ce qui lui est étranger ; elle est également ouverture sur une perspective universelle du monde, une « dilatation du moi dans l'infinité de la nature universelle », une vie en harmonie avec le cosmos, et conscience de cette harmonie⁴⁰. D'ailleurs, cette conscience cosmique qui réalise une certaine « grandeur d'âme (*megalopsuchia*) » en transformant la perspective de l'âme, la faisant passer d'une perspective individuelle, subjective, partielle et partiale, à une perspective objective, c'est-à-dire la perspective universelle de la nature, du Tout, est déjà un moyen, un exercice pour atteindre la paix

³⁶ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 294.

³⁷ *Ibid.*

³⁸ *Ibid.*, p. 291 ; p. 308-309.

³⁹ *Ibid.*, p. 23-24, 35, 309. On pensera par exemple au *tetrapharmakon* épicurien, ce quadruple remède suivant lequel « (1) les dieux ne sont pas à craindre, (2) la mort n'est pas à craindre, (3) le bien est facile à acquérir, (4) le mal est facile à supporter » (Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 191-192).

⁴⁰ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 291-292.

intérieure⁴¹. Ce sentiment qu'a le philosophe d'appartenir au cosmos, de penser et d'agir dans la perspective universelle, cette dimension cosmique de l'exercice de la sagesse doit être posée en contraste avec « l'homme ordinaire [qui] a perdu le contact avec le monde, [qui] ne voit pas le monde en tant que monde, mais [qui] traite le monde comme un moyen de satisfaire ses désirs⁴² ». Hadot met l'accent sur ce passage à une plus haute conscience, à une perspective impartiale et universelle, qui, bien qu'elle ne soit pas une expérience mystique au sens de l'expérience unitive plotinienne, demeure cependant fondamentalement ancrée dans la spiritualité, dans l'ascension vers une plus grande plénitude d'être, dans le dépassement de soi par un travail de soi sur soi.

Ainsi, la philosophie est, en tant que quête perpétuelle de sagesse, un mode ou un art de vivre qui engage tout l'être, tant par sa fin que par ses moyens, c'est-à-dire les exercices. En fait, en raison du travail de soi sur soi qu'elle exige et parce qu'elle est un mode de vie, la philosophie elle-même est définie comme un exercice spirituel⁴³.

3. La philosophie comme exercice spirituel

Qu'est-ce que Hadot entend lorsqu'il qualifie la philosophie d'exercice spirituel ? D'emblée, il faut préciser le sens des termes, puisque l'idée d'exercice « spirituel » peut soit mener à un certain

⁴¹ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 309-310.

⁴² *Ibid.*, p. 301-302. Hadot note ici une distinction importante entre ce *sentiment* cosmique et la connaissance scientifique de l'Univers. Le sentiment, la conscience cosmique amène le philosophe à considérer son existence dans la perspective de la nature universelle, une perspective objective certes, mais non pas au même titre que le point de vue objectif de la science. Alors que la science objective est totalement distincte du sujet, le *sentiment* ou la *conscience* cosmique « [est] le résultat d'un exercice spirituel qui [consiste] à prendre conscience de la place de l'existence individuelle dans le grand courant du cosmos, dans la perspective du Tout ». La conscience cosmique est éprouvée par le sujet, c'est une expérience vécue par laquelle il s'élève à une perspective plus haute que sa subjectivité individuelle. Hadot se réfère à Husserl pour expliquer cette différence, en rappelant la distinction « entre la rotation de la Terre affirmée et prouvée scientifiquement et l'immobilité de la Terre posée [...] par notre expérience quotidienne ».

⁴³ Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 154.

mépris et à une mécompréhension s'il est pris dans un sens trop proche au religieux, ou encore ne rien dire s'il est entendu, à l'autre extrême, au sens employé aujourd'hui pour *tout* signifier au sein de courants postmodernes comme le New-Age. Les exercices spirituels, bien qu'ils soient aussi présents dans les différentes religions⁴⁴, ne sont pas des exercices proprement religieux. En fait, dans le contexte qui intéresse Hadot, c'est-à-dire la philosophie antique, l'influence est plutôt inverse : ce sont les exercices spirituels de la philosophie qui ont influencé et été intégrés au christianisme⁴⁵. Le choix de ce terme « spirituel » sert à exprimer l'ampleur des dimensions que recouvre la notion d'exercice spirituel, le fait que ce soit tout l'être qui est engagé : ces exercices ne sont pas seulement intellectuels, des exercices de pensée, bien qu'ils soient cela aussi, ni seulement des exercices moraux ou éthiques, bien qu'ils soient ceci également, ni des exercices purement psychiques⁴⁶. C'est surtout en référence à cette transformation du mode de vie qui fait passer de la perspective subjective et individuelle à la perspective universelle et objective que l'exercice est dit « spirituel » ; ce sont des exercices de natures variées qui élèvent l'esprit et le replacent dans la perspective du Tout⁴⁷. Quant à la notion d'« exercice », elle est tirée de l'ascèse, de l'*askesis*, non pas dans le sens de l'ascétisme chrétien qui se veut une sorte d'abstinence⁴⁸, mais dans le sens plus originaire encore, remontant à la philosophie antique, de l'*askesis* entendue comme pratique d'exercices spirituels⁴⁹, duquel l'ascèse chrétienne est elle-même issue⁵⁰. En somme, l'expression « exercice spirituel » est employée pour mettre l'accent sur la dimension totalisante de la philosophie, c'est-à-dire cette idée que c'est tout l'être qui est engagé par la

⁴⁴ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 21.

⁴⁵ *Ibid.*, p. 96-98.

⁴⁶ *Ibid.*, p. 20-21 ; Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 151-154.

⁴⁷ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 21. Voir aussi Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 128-129.

⁴⁸ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 78.

⁴⁹ Hadot fait ici référence à des hypothèses d'une préhistoire des exercices spirituels, qu'il retrace aussi loin que chez les présocratiques. Voir Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 276-289 ; Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 38-39.

⁵⁰ *Ibid.*, p. 21.

philosophie, dans un mode de vie déterminé par un ensemble d'exercices spirituels⁵¹.

La notion d'exercice spirituel est donc définie comme toute « pratique volontaire, personnelle, destinée à opérer une transformation de l'individu, une transformation de soi⁵² ». C'est une notion assez générale qui inclut dans son répertoire toute une variété de pratiques et d'exercices à mettre en lien avec l'idée de formation de l'âme évoquée plus haut⁵³. Bien que nous ne disposions d'aucun traité systématique pour codifier et présenter ces exercices spirituels à l'époque antique⁵⁴, Hadot réussit néanmoins à parcourir les différentes écoles pour recueillir leurs exercices, et les présenter tant dans leurs spécificités que dans leurs aspects communs. D'emblée, Hadot reconnaît que tous les exercices spirituels, aussi bien les exercices du corps que les exercices de l'âme, « se ramènent finalement à deux mouvements de prise de conscience de soi, opposés et complémentaires : l'un de concentration, l'autre de dilatation du moi⁵⁵ ». Le mouvement de concentration vise la transformation du rapport à soi, et le mouvement de dilatation vise le rapport au cosmos. On retrouve également dans cette caractérisation générale des exercices la triple préoccupation de la philosophie : la thérapeutique des passions en vue de la tranquillité (*ataraxia*) et de l'indépendance (*autarkeia*), qui correspond à l'effort de transformation du rapport à soi, ainsi que l'élargissement de l'horizon dans la conscience cosmique, qui correspond à la transformation du rapport au cosmos. En ce sens, les exercices spirituels « sont inhérent[s] au mode de vie philosophique⁵⁶ », ou, pour le dire autrement, la philosophie en tant qu'art de vivre est elle-même un exercice spirituel. Cette identification de la philosophie avec les exercices spirituels est surtout explicite dans les écoles hellénistiques, bien qu'elle soit

⁵¹ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 77, 318.

⁵² Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 145 ; Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 276.

⁵³ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 61.

⁵⁴ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 289 ; Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 25-26.

⁵⁵ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 290-291.

⁵⁶ *Ibid.*, p. 276.

également vraie pour la philosophie antique en général selon Hadot⁵⁷. Quels sont donc ces exercices qui remplissent la vie philosophique ?

3.1. *Exercices spirituels et philosophie thérapeutique*

Tout d'abord, les exercices spirituels sont présentés comme une thérapeutique des passions, ayant comme objectif de faire advenir la liberté et la paix intérieures. Il s'agit essentiellement de transformer sa manière de voir et sa manière d'être, de se mettre en quelque sorte à distance de son corps, pour prendre conscience de ses passions et y mettre de l'ordre par une maîtrise de soi, en éliminant le souci et les craintes démesurées⁵⁸. Il y a donc un certain dédoublement qui s'opère chez l'individu, une élévation de la conscience (ou de la pensée, de la raison) qui se détache de ses passions pour les ordonner⁵⁹. Dans le stoïcisme, cette transformation de la manière de voir et d'être se fonde sur leur canon, la règle de vie fondamentale qui devait toujours être présente à l'esprit, et qui exhorte le disciple à distinguer ce qui ne dépend pas de lui de ce qui dépend de lui, correspondant essentiellement à la pureté de l'intention, de l'attitude face à ce qui arrive⁶⁰. Autrement dit, le stoïcien règle son vouloir sur la volonté du destin ou de la nature, ne cherchant pas à changer ce qui est hors de son pouvoir. Cette transformation de la manière de voir et d'être s'opère par toute une série d'exercices, que Hadot classe en trois groupes : (1) l'attention (*prosochê*), les méditations (*meletai*) et les « souvenirs de ce qui est bien », la mémorisation (*mnemê*), (2) les exercices plus intellectuels comme la lecture, l'audition (*akroasis*), la recherche (*zetesis*) et l'examen approfondi (*skepsis*), (3) et les exercices plus actifs comme la maîtrise de soi (*enkrateia*), l'accomplissement des devoirs et l'indifférence aux choses indifférentes⁶¹. On voit donc l'ampleur des exercices, qui sont tout aussi intellectuels, psychiques et physiques.

⁵⁷ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 22, 76.

⁵⁸ *Ibid.*, p. 23-24.

⁵⁹ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 291-292.

⁶⁰ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 24-27.

⁶¹ *Ibid.*, p. 24-33, 60. Bien que nous ayons dit qu'il n'y a aucun traité systématique qui expose ces exercices, Hadot se réfère néanmoins à deux listes d'exercices par Philon d'Alexandrie.

Partant de l'exercice le plus fondamental chez les stoïciens, à savoir l'attention – car celle-ci représente l'attitude spirituelle du stoïcien –, il est possible de voir comment chacun de ces exercices ou de ces groupes d'exercices contribue à produire la transformation de la façon de voir le monde et d'y être. L'attention permet d'avoir le canon « toujours “sous la main” (*procheiron*) », présent à l'esprit, en l'intériorisant, de façon à l'appliquer constamment et immédiatement, comme un réflexe ou un instinct, dans la vie courante⁶². L'attention permet également de se concentrer « sur le minuscule moment présent, toujours maîtrisable, toujours supportable, dans son exigüité », en faisant abstraction des passions du passé et de l'avenir qui ne dépendent plus ou pas encore de nous, facilitant de la sorte la décision présente⁶³. Les exercices de méditation et de mémorisation, en tant qu'ils agissent sur le discours intérieur et cherchent à le maîtriser, permettent l'intériorisation du canon⁶⁴. La méditation permet également de se figurer les difficultés de la vie pour s'y préparer à l'avance. On retrouve dans cette préméditation des épreuves (*praemeditatio malorum*⁶⁵) un écho au *Phédon* de Platon qui définit la philosophie comme un exercice de la mort, c'est-à-dire comme exercice de la séparation spirituelle de l'âme et du corps⁶⁶. Quant aux exercices intellectuels comme la lecture, la recherche, l'audition, la réflexion ou l'examen approfondi, ils permettent d'alimenter la méditation en explicitant les diverses facettes théoriques du canon⁶⁷. Enfin, les exercices plus actifs ou pratiques cherchent à produire des habitudes de comportement dans des situations concrètes, en partant des choses les plus faciles pour progresser doucement vers les habitudes plus difficiles, contribuant de la sorte à réaliser la transformation de perspective et de manière d'être, et aussi à consolider cette nouvelle attitude une fois la transformation effectuée⁶⁸.

⁶² Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 26-28.

⁶³ *Ibid.*, p. 27 ; Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 293-296.

⁶⁴ *Ibid.*, p. 29-30, 87.

⁶⁵ *Ibid.*, p. 29.

⁶⁶ Cf. Platon (1991), *Phédon*, 64b *sqq.*

⁶⁷ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 31-32.

⁶⁸ *Ibid.*, p. 32-33.

Alors que pour le stoïcisme les exercices spirituels et la philosophie sont une tension ou une attention, une vigilance de l'âme, dans l'épicurisme les exercices visent à écarter les soucis et à détendre l'âme, à éprouver la simple joie d'exister. Tout comme dans le stoïcisme, il y a ici aussi des dogmes fondamentaux qui forment un canon de la vie qu'il faut constamment avoir présent à l'esprit. Ces dogmes théoriques tâchent essentiellement d'éliminer les soucis afin de procurer l'ataraxie à l'âme. On retrouve donc le fameux *tetrapharmakon* évoqué plus haut, qui résume en quelque sorte la physique et l'éthique épicuriennes : la physique apaise les craintes existentielles (la mort n'est rien pour nous, les dieux ne sont pas à craindre) ; l'éthique épicurienne établit la facilité de trouver le bien et d'éviter le mal, en dressant une typologie des désirs (désirs naturels et nécessaires, naturels mais non nécessaires, ni naturels ni nécessaires), et en identifiant le bien ou le plaisir au simple fait d'avoir satisfait à ses besoins naturels et nécessaires – qui sont d'ailleurs faciles à satisfaire grâce à la générosité de la Nature –, d'où l'idée que le mal, défini comme privation des besoins vitaux, est facile à supporter. Les exercices spirituels comme la méditation, la concentration, la lecture, la recherche ont donc une fonction analogue à celle des stoïciens, mais ce qui change c'est l'attitude fondamentale, la façon de voir le monde et d'être dans le monde : à la vigilance constante du stoïcien s'oppose la détente, la sérénité, la joie de vivre de l'épicurien. Il y a un exercice spirituel de concentration sur le moment présent chez les épicuriens également, mais celui-ci s'articule comme plaisir d'exister qu'il faut à chaque instant renouveler, étant donné le caractère incertain du futur⁶⁹. Pour conclure, les stoïciens s'exercent à conserver leur liberté morale en étant à chaque instant attentifs, alors que les épicuriens s'exercent au plaisir, que ce soit le plaisir de contempler la nature, ou encore le plaisir qui accompagne le simple fait d'exister⁷⁰. Dans tous les cas, c'est une thérapie qui est visée par ces exercices, une thérapie qui procure paix et liberté intérieures.

⁶⁹ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 37.

⁷⁰ *Ibid.*, p. 32-37.

3.2. *Exercice spirituel de la physique et le sentiment cosmique*

Cette valeur thérapeutique des exercices spirituels provient du mouvement de concentration de l'âme sur elle-même, mouvement par lequel l'âme se détache de ce qui lui est étranger, purifiant ainsi son rapport à soi⁷¹. Mais ce mouvement de concentration est en même temps un mouvement de dilatation du moi⁷². En se concentrant en elle-même, l'âme se détache du sensible, des passions corporelles et, ce faisant, s'élève de la perspective individuelle et subjective à une plus haute perspective, une perspective universelle⁷³. La caractérisation de la philosophie comme exercice de la mort dans le *Phédon*⁷⁴ de Platon est particulièrement évocatrice à l'égard de cette double dynamique des exercices⁷⁵. Cet exercice de la mort est en fait l'exercice spirituel fondamental du philosophe, dans la mesure où celui-ci s'efforce de séparer spirituellement son âme de son corps, de libérer son âme, prisonnière du corps s'étant posé en obstacle à l'indépendance de la pensée⁷⁶. Il y a donc un dépouillement, une purification de l'âme à l'égard du sensible⁷⁷, par une concentration de l'âme sur elle-même. Et par ce dépouillement l'âme en vient à convertir son regard, à voir les choses à partir d'une perspective universelle, elle accède « à la fois à l'intériorité de la conscience et à l'universalité de la pensée du Tout⁷⁸ ». Par cette conversion

⁷¹ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 292.

⁷² *Ibid.*, p. 309.

⁷³ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 49-53.

⁷⁴ Cf. Platon (1991), *Phédon*, 64b sqq.

⁷⁵ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 316 : « [l]a prise de conscience, que ce soit dans le mouvement de concentration vers soi ou dans le mouvement d'expansion vers le Tout, requiert toujours l'exercice de la mort, qui est, en quelque sorte, depuis Platon, l'essence même de la philosophie ».

⁷⁶ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 48-49, 63 ; Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 292.

⁷⁷ Au sujet de la purification on pensera à l'analogie du sculpteur dans Plotin, *Ennéades*, I, 6, §9, cité dans Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 58-59 ; Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 292-293.

⁷⁸ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 57. On retrouve ici une thématique plotinienne qui fait résonner la métaphore des cercles

(*metastrophé*), il y a une certaine grandeur d'âme qui est acquise⁷⁹. L'âme ainsi séparée et élevée regarde désormais le monde avec détachement, distance, objectivité, à partir du point de vue du Tout, ce qui contribue également à la thérapeutique des passions, dans la mesure où les affaires humaines apparaissent désormais comme ayant peu d'importance⁸⁰. Cet exercice de la mort retentit également dans les autres écoles philosophiques qui utilisent cette idée, d'une part, pour mettre l'accent sur la valeur infinie de l'instant présent, qui doit être vécu comme étant le premier et le dernier instant⁸¹, et d'autre part, pour insister sur l'idée d'un retour à l'essentiel de notre nature par la purification de tout ce qui est superflu, ajouté⁸². En ce sens, le rapport à soi, qui est le fondement de tout exercice spirituel, est finalement déterminé comme un *retour* à soi, qui est aussi une ouverture à la perspective universelle de la nature⁸³.

Cette dilatation du moi, cette élévation de l'âme à la perspective universelle aura comme conséquence un sentiment cosmique, qui s'inscrit dans la physique, stimulé soit par la contemplation de la nature ou par la vie harmonieuse dans la nature⁸⁴. Par ce sentiment cosmique, le philosophe éprouve à la fois une petitesse, lorsqu'il prend conscience qu'il n'est qu'un « point minuscule » dans l'infinité du temps et de l'espace, ainsi qu'une grandeur, lorsqu'il se rend compte de son pouvoir de saisir le Tout dans une seule intuition universelle, objective⁸⁵. Par ce sentiment éprouvé de la physique,

évoquée en *Ennéades*, VI, 9, §8. Plus l'âme se concentre en elle-même, plus elle s'approche du centre de son cercle. Mais ce point qui est au centre du cercle psychique est aussi le point qui est au centre du Tout. C'est l'Un qui est le principe de toute chose. Et donc, en se recueillant en elle-même, l'âme s'ouvre également à la perspective du Tout.

⁷⁹ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 52-53.

⁸⁰ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 314-316.

⁸¹ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 50-51 ; Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 170-171.

⁸² Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 63 ; Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 293-300.

⁸³ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 63.

⁸⁴ *Ibid.*, p. 54.

⁸⁵ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 313 ; Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 158.

sentiment d'appartenir à un Tout plus grand que soi et de vivre en harmonie avec la nature, par cet exercice spirituel de la physique, c'est toute la manière de voir du philosophe qui est radicalement transformée. C'est ce qui incite Hadot à affirmer que la physique, dans l'Antiquité, est toujours pratiquée en vue d'une finalité morale, au sens existentiel des exercices spirituels, c'est-à-dire en vue de l'élévation de l'âme⁸⁶. En ce sens, l'exercice spirituel s'étend également à la physique, ou plutôt, la physique est elle-même un exercice spirituel, une expérience vécue qui engage et qui modifie tout l'être.

3.3. *L'examen de conscience et le dialogue « socratique »*

Avec l'exercice de la mort, qui traduit la double dynamique de concentration/dilatation du moi que provoquent les exercices spirituels, l'autre exercice absolument fondamental dans le platonisme, du moins dans les dialogues « socratiques », est l'examen de conscience. Cet exercice est d'ailleurs absolument capital dans les autres écoles également, dans la mesure où il permet de tracer le progrès spirituel en incitant un rapport de soi à soi, rapport que Hadot établit comme étant même « le fondement de tout exercice spirituel⁸⁷ ». En ce sens, le dialogue socratique, qui prend la forme d'un *elenchos* chez Platon, méthode par laquelle Socrate soumet ses interlocuteurs à un examen de conscience, n'est rien d'autre qu'un exercice spirituel extérieur pratiqué avec autrui, par lequel Socrate exhorte son interlocuteur à se soucier de soi-même, à mettre en question sa manière de vivre actuelle, et à prendre conscience de la voie qu'il doit suivre s'il veut veiller au plus grand bien qui soit, à savoir le bien de son âme⁸⁸. C'est d'ailleurs la seule mission que Socrate se donne, telle qu'elle est exprimée dans l'*Apologie* et dont il est fait écho dans plusieurs autres dialogues⁸⁹. Mais le dialogue est également un exercice spirituel intérieur, dans la mesure où il est aussi

⁸⁶ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 318-319.

⁸⁷ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 41.

⁸⁸ *Ibid.*, p. 39-41.

⁸⁹ Cf. Platon, (2005) *Apologie de Socrate*, 36c ; (1997) *Lachès*, 187e ; (2007) *Banquet*, 215c-216a.

un dialogue avec soi-même⁹⁰. Pensons à la méditation, définie comme une maîtrise du discours intérieur, que Socrate pratique dans les deux passages du *Banquet*⁹¹. C'est ce qui conduit Hadot à conclure finalement que « tout exercice spirituel est dialogique, dans la mesure où il est exercice de présence authentique, à soi et aux autres⁹² ».

Dans cette optique, bien qu'ils soient animés par des attitudes différentes selon l'école philosophique, tous les exercices spirituels ont ceci en commun qu'ils mobilisent des techniques analogues, et qu'ils visent une même fin, à savoir le dépassement de soi, l'amélioration de soi par la philosophie, c'est-à-dire par la quête perpétuelle d'un idéal de sagesse⁹³. Autrement dit, les exercices spirituels cherchent à produire cette formation de l'âme qui est fondamentale à la philosophie, ils cherchent à mettre l'âme dans une certaine disposition par rapport à l'existence. En ce sens, les exercices spirituels s'identifient à la philosophie, et permettent ainsi d'élargir le champ de la philosophie, qui ne doit plus, dès lors, être conçue comme purement théorique ou spéculative, mais comme relevant aussi et surtout de l'expérience vécue. En fait, il ne faut même pas concevoir la dimension expérientielle ou existentielle de la philosophie, c'est-à-dire la dimension des exercices spirituels,

[comme] quelque chose qui *s'ajoute* à la théorie philosophique, au discours philosophique, [comme] une *pratique* qui compléterait seulement la théorie et le discours abstrait. En fait, c'est toute la philosophie qui est exercice [...]. [Même] ce qu'on considérait comme pure *théorie*, comme abstraction, était *pratique*⁹⁴.

Dans quelle mesure est-il donc permis de continuer à poser une distinction entre le discours philosophique et la pratique philosophique dans le cadre de la conception de la philosophie comme manière de vivre ?

⁹⁰ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 41-43.

⁹¹ Cf. Platon (2007), *Banquet*, 174d-175c, 220c-d.

⁹² Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 44.

⁹³ *Ibid.*, p. 63.

⁹⁴ Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 145-147.

4. Le rapport entre discours philosophique et vie philosophique

Il ne faut pas se méprendre : que la philosophie soit comprise comme choix de vie et comme exercice spirituel n'implique aucunement qu'elle soit plus facile et plus accessible. Au contraire, la philosophie ainsi conçue exige un travail tout aussi rigoureux, et à vrai dire plus encore, que celui du pur théoricien (que Kant baptise « artiste de la raison⁹⁵ »), si une telle chose peut même exister⁹⁶. En effet, même celui qui aurait trouvé une certaine sagesse après un long travail théorique n'aurait à proprement parler rien fait encore, puisqu'il lui resterait désormais la tâche immense de vivre en conformité avec cette sagesse. Hadot résume bien cette idée lorsqu'il écrit que

ce sont tous les philosophes, même ceux qui orientent leur discours en fonction de la vie philosophique, qui risquent de s'imaginer, parce qu'ils ont dit une chose et qu'ils l'ont bien dite, que tout est résolu. Pourtant, tout reste à faire⁹⁷.

C'est le risque, dit Hadot, en caricaturant, de ceux qui, « comme dans les opéras [...] chantent : “Marchons, marchons”, ou “fuyons, fuyons”, et qui ne bougent pas⁹⁸ ». C'est que la philosophie toute entière, autant dans sa dimension théorique que dans sa dimension pratique, est une manière de vivre.

Bien que, déjà dans l'Antiquité, on posait une distinction entre théorie et pratique philosophique, il est nécessaire de bien comprendre le rapport qui lie ces deux aspects. La philosophie au sens propre, c'est la vie philosophique, la philosophie pratiquée dans la vie, et qui comprend une dimension théorique. La théorie

⁹⁵ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 387, en référence à Kant, E. (2006), *Critique de la raison pure*, trad. A. Renaut, p. 678 (AK, III, 542 ; A 839/B 867).

⁹⁶ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 20, 129. Même dans la tripartition aristotélicienne de la science en sciences théorétique, pratique, et poétique, Hadot montre que la science dite théorétique implique elle aussi une manière de vivre, et donc n'est pas tenue à l'écart d'un certain exercice.

⁹⁷ Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 186.

⁹⁸ *Ibid.*, p. 187.

philosophique est un discours *sur* la philosophie, mais « le discours sur la philosophie n'est pas la philosophie⁹⁹ ». Hadot articule ce rapport en évoquant la tripartition stoïcienne de la philosophie en physique, éthique et logique¹⁰⁰. Cette division, opérée pour répondre aux exigences de l'enseignement, ne porte pas sur la philosophie elle-même, c'est-à-dire sur la vie philosophique, mais seulement sur *le discours sur la philosophie*.

[L]a philosophie elle-même, c'est-à-dire le mode de vie philosophique, n'est plus une théorie divisée en parties mais un acte unique qui consiste à *vivre* la logique, la physique et l'éthique. On ne fait plus alors la théorie de la logique, c'est-à-dire du bien parler et du bien penser, mais on pense et on parle bien, on ne fait plus la théorie du monde physique, mais on contemple le cosmos, on ne fait plus la théorie de l'action morale, mais on agit d'une manière droite et juste¹⁰¹.

Il y a donc un abîme, une distance incommensurable entre la vie philosophique et le discours philosophique, dans la mesure où ils se situent sur des niveaux totalement différents¹⁰², mais aussi une certaine réciprocité, une indissociabilité¹⁰³.

Il y a incommensurabilité parce que, d'une part on a une manière de vivre, un véritable art qui consiste à être « l'artiste de soi-même », à se prendre soi-même comme œuvre à réaliser par un travail de soi sur soi, en vue d'une amélioration de soi¹⁰⁴, et d'autre part on a un discours qui cherche à justifier cette manière de vivre, manière de vivre qui dépasse parfois les limites du langage, par exemple dans des expériences mystiques comme l'amour platonicien ou l'union plotinienne¹⁰⁵. La vie philosophique est plus qu'une simple

⁹⁹ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 293.

¹⁰⁰ *Ibid.*, p. 294-295, 379 ; Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 265 ; Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 154-155.

¹⁰¹ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 292-293.

¹⁰² *Ibid.*, p. 294.

¹⁰³ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 266-268.

¹⁰⁴ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 307.

¹⁰⁵ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 266-268.

application de telle ou telle théorie philosophique dans telle ou telle situation particulière.

Toutefois, le discours philosophique fait partie et est indissociable de la vie philosophique dans la mesure où il remplit une triple fonction. D'abord le discours sert à justifier ou motiver la manière de vivre et à expliciter ou préciser comment elle devrait se déployer, notamment en la conceptualisant. Ensuite, en tant qu'il est apte à provoquer une transformation – par la force de l'évidence et de la systématisme rigoureuse du traité théorique, par l'impression et la présence constante de courtes maximes frappantes (par exemple le *tetrapharmakon*), par l'effet provocateur ou incitatif du dialogue socratique, par l'effort commun de la dialectique, par l'effet persuasif de l'exposé rhétorique, etc. –, le discours sert à produire un effet psychagogique. Finalement, en lien avec les deux autres fonctions, et justement parce qu'il cherche à produire une modification dans le mode d'être, le discours philosophique figure lui-même comme un exercice spirituel, pratiqué le plus souvent collectivement dans une école, mais aussi parfois seul par la méditation qui n'est rien d'autre qu'un discours intérieur¹⁰⁶.

Ainsi, il y a certes une primauté de la vie philosophique sur le discours philosophique, puisque celui-ci se développe en fonction et au service de celle-là¹⁰⁷, mais l'influence est également réciproque dans la mesure où le discours est appelé par la suite à préciser et étayer le mode de vie philosophique¹⁰⁸. Il n'y a « pas de discours qui mérite d'être appelé philosophique, s'il est séparé de la vie philosophique, [et il n'y a] pas de vie philosophique, si elle n'est étroitement liée au discours philosophique¹⁰⁹ ». La philosophie antique est d'abord et avant tout une manière de vivre, mais en tant qu'elle implique un changement total de la vie et de la façon de se représenter le monde, fait appel à un discours pour expliquer cette représentation¹¹⁰. Le discours philosophique n'est pas seulement au service de la vie philosophique, mais il fait aussi partie de celle-ci¹¹¹.

¹⁰⁶ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 269-275.

¹⁰⁷ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 293.

¹⁰⁸ Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 168-169, 167-181.

¹⁰⁹ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 268.

¹¹⁰ *Ibid.*, p. 17-19.

¹¹¹ *Ibid.*, p. 20 ; Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 146.

Pour récapituler ce rapport entre vie philosophique et discours philosophique, soulignons deux dangers évoqués par Hadot. Le premier est celui de se contenter du pur discours, de se satisfaire du discours philosophique, des belles sentences, sans jamais prendre la décision effective de changer sa vie.

On rencontre toujours, [nous dit Hadot], d'un bout à l'autre de l'histoire de la philosophie antique, dans presque toutes les écoles, les mêmes avertissements au sujet du danger que court le philosophe, s'il s'imagine que son discours philosophique peut se suffire à lui-même sans être lié à une vie philosophique¹¹².

Il y a en effet une longue tradition, depuis Platon, de critique envers ceux qui développent de beaux discours, mais des discours vides, dans la mesure où ils parlent de l'art de vivre plutôt que de vivre eux-mêmes¹¹³. C'est d'ailleurs pour éviter une telle réprimande que Platon affirme, pour justifier ses voyages à Syracuse : « [j]e craignais de passer à mes propres yeux pour un beau parleur, incapable de s'attaquer résolument à une action¹¹⁴ ». Le second danger, « le pire de tous », selon Hadot, est de mener une vie vide de réflexion philosophique sur sa propre expérience existentielle, sans discours philosophique pour justifier rationnellement le choix de vie¹¹⁵. En un mot, la philosophie antique consiste d'abord et avant tout à vivre en philosophe, mais cela comprend aussi un travail théorique de la raison ; il n'y a de philosophie que lorsqu'il y a vie philosophique accompagnée d'un discours philosophique.

Conclusion

Les travaux de Hadot nous rappellent que la philosophie antique relève d'abord et avant tout de l'expérience vécue, de l'exercice spirituel. C'est une recherche et un exercice perpétuel qui tend vers

¹¹² Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 421-422.

¹¹³ *Ibid.*, p. 268-269.

¹¹⁴ Platon, *Lettres*, VII, 328c, trad. Luc Brisson, cité dans Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 422.

¹¹⁵ *Ibid.*

un idéal de sagesse. Elle cherche à provoquer une transformation de l'âme, à nous rendre meilleur en changeant radicalement notre manière de nous représenter le monde ainsi que notre manière d'être dans le monde, autrement dit notre attitude existentielle. C'est un effort continu de se détacher de la perspective individuelle, partielle et partielle, de ses soucis, ses passions, de son égoïsme, afin de s'ouvrir sur une perspective universelle, impartiale, cosmique. En ce sens, la philosophie entendue comme exercice engage tout l'être, et implique donc un rapport intime entre la philosophie elle-même et le discours philosophique qui, finalement, est partie intégrante de la vie philosophique.

Hadot ne propose pas un nouveau système philosophique. Il se contente de relire et de réfléchir sur de « vieilles vérités »,

car il est des vérités dont les générations humaines ne parviendront pas à épuiser le sens ; non qu'elles soient difficiles à comprendre, elles sont au contraire extrêmement simples, elles ont même souvent l'apparence de la banalité ; mais précisément, pour en comprendre le sens, il faut le vivre, il faut, sans cesse, en refaire l'expérience : chaque époque doit reprendre cette tâche, apprendre à lire et à relire ces « vieilles vérités »¹¹⁶.

C'est dans cette perspective que nous entamons nous aussi cet exercice de relecture et aussi l'exercice de la philosophie. Car il ne faut pas attendre d'avoir tout lu, d'avoir trouvé la sagesse afin de commencer à vivre de manière philosophique, car la seule façon de trouver cette sagesse, c'est en cours de route, par l'exercice spirituel de la philosophie. C'est ainsi que dans le stoïcisme et l'épicurisme on exhorte le disciple à se mettre à la philosophie, pour œuvrer à son bonheur dès à présent, puisqu'« il y a urgence, l'avenir est incertain, la mort menace. "Pendant que l'on attend de vivre, la vie passe" », disait Sénèque¹¹⁷. La philosophie est trop précieuse pour être remise à plus tard.

Les philosophes dans l'Antiquité avaient l'avantage de vivre dans des écoles, de pratiquer leurs exercices spirituels en collectivité, alors

¹¹⁶ Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 73.

¹¹⁷ *Ibid.*, p. 295 ; citant Sénèque, *Lettres à Lucilius*, I, 1.

qu'aujourd'hui « le philosophe est seul », nous dit Hadot. Toutefois, il a des modèles : il peut puiser dans la longue tradition philosophique comme dans des « laboratoires expérimentaux », pour reprendre l'expression de Nietzsche, afin de trouver la ou les manières de vivre qui tirent son âme avec une plus grande force¹¹⁸.

Bibliographie

- Goldschmidt, V. (1947), *Les dialogues de Platon*, Paris, Presses Universitaires de France, 376 p.
- Hadot, P. (2002), *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Albin Michel, 404 p.
- Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, Paris, Albin Michel, 280 p.
- Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, Paris, Gallimard, 461 p.
- Platon (2005), *Apologie de Socrate, Criton*, trad. L. Brisson, Paris, GF Flammarion, 3^e éd., 264 p.
- Platon (2007), *Banquet*, trad. L. Brisson, Paris, GF Flammarion, 5^e éd., 272 p.
- Platon (1997), *Lachès, Euthyphron*, trad. L. A. Dorion, Paris, GF Flammarion, 353 p.
- Platon (1991), *Phédon*, trad. M. Dixsaut, Paris, GF Flammarion, 448 p.
- Plotin (2002), *Traité 1-6*, trad. L. Brisson et J. F. Pradeau, Paris, GF Flammarion, 292 p.
- Plotin (2003), *Traité 7-21*, trad. L. Brisson et J. F. Pradeau, Paris, GF Flammarion, 532 p.

¹¹⁸ Hadot, P. (1995), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 416-417 ; Hadot, P. (2001), *La philosophie comme manière de vivre*, p. 165-167.