

Gilles Prod'homme

S'exercer au bonheur

La voie des stoïciens

© Groupe Eyrolles, 2008

ISBN : 978-2-212-54050-5

EYROLLES



Introduction

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

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

Propos attribué au Bouddha, L'Éveillé

La Krisis, redoutable défi et formidable opportunité

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

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

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

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

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

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

La démocratie en question

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

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

L'éternel retour à la philosophie

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

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

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

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

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

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

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

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

Pourquoi le stoïcisme ?

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

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

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

1. *Le bonheur-liberté*, PUF, 1982.

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

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

Un stoïcisme pour aujourd'hui

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

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

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

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

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