HAL
open science

La vie en exercices

Jean-Luc Moriceau

To cite this version:

Jean-Luc Moriceau. La vie en exercices. La philosophie comme manière de vivre avec Pierre Hadot, May 2013, Evry, France. pp.71 - 89. hal-02401800

HAL Id: hal-02401800

https://hal.science/hal-02401800v1

Submitted on 10 Dec 2019

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

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

Fichier auteur : Une version ultérieure a été publiée dans le recueil : *La philosophie comme manière de vivre avec Pierre Hadot*, Agence Nationale pour les Arts Sacrés, pp. 71 – 89.

La vie en exercices

Jean-Luc Moriceau, Institut Mines-Télécom/TEM Research/Organization studies

Pierre Hadot nous a appris à entendre les textes de l'antiquité d'une autre oreille, nous montrant comment ils étaient reçus alors : non pas pour leur exactitude ou leur rigueur, non pas comme dessinant un juste tableau du monde, mais pour un autre type de vérité. Une vérité que certains sages tenaient à nous transmettre à partir de leur pratique de l'existence. Leurs textes n'étaient pas là pour nous informer ou nous expliquer le monde, mais pour nous former et nous inciter, ils nous exhortent à nous transformer et à nous engager d'une certaine manière dans le monde. Ils nous appellent à examiner notre façon de vivre et à nous engager vers ce que leur expérience et leur conviction leur désignaient comme la vie bonne. Leur visée n'était pas autant rhétorique (nous convaincre qu'ils avaient raison) que performative : être et faire ce qu'ils affirmaient pour engendrer un effet sur l'auditeur, dans un but éthique (et thérapeutique). Le but n'est pas de parler savamment de philosophie, mais une manière de vivre, soi-même et l'autre à qui on s'adresse.

Ces textes anciens en effet n'avaient pas pour but de nous rendre savants, plutôt de nous appeler à devenir philosophes, c'est-à-dire notamment de nous engager dans un chemin de construction de soi – ou plutôt de sculpture de soi[1] tant il s'agit avant tout de retirer des traits, de « se déprendre de soi » : de ses habitudes, de ses affects, de ses travers, de ses lâchetés, ses complaisances, ses remises à plus tard, etc. Une sculpture de soi, une « esthétique de l'existence » dira Foucault (1984) – expression que rejetait fermement P. Hadot. Il ne s'agit pas bien sûr d'adopter quelques traits, comme on choisirait un nouveau costume ou un maquillage, comme on ajouterait des couleurs sur un 'soi' qui aurait des velléités artistes. Pour Pierre hadot, il ne s'agit pas de choisir telle attitude ou trait de caractère, il ne s'agit pas de vouloir être ceci plutôt que cela, il s'agit d'une transformation de toute son existence, difficile, probablement toujours à recommencer. On ne peut pas se transformer soi directement, mais on peut s'imposer certains exercices, pour soi-même et au sein d'une communauté, qui nous emporteront dans une transformation vers une autre manière de vivre. Ces exercices qu'on s'impose à soi vont agir comme quelque chose d'extérieur plus fort que soi, ils vont nous courber, nous donner progressivement d'autres formes, qu'on ne saurait acquérir par la seule volonté. On peut choisir d'entrer dans une école philosophique, on peut choisir de s'imposer certains exercices, et ce sont ces exercices et cette socialité qui nous emporteront dans cette autre forme d'existence. On pourra d'ailleurs se demander qui est l'auteur de cette transformation : soi, les autres, les exercices, les textes, les expériences de vie… ? Néanmoins Pierre Hadot affirme

[1] « Enlève tout ce qui est superflu, redresse ce qui est oblique, purifiant tout ce qui est ténébreux pour le rendre brillant, et ne cesse de sculpter ta propre statue jusqu'à ce que brille en toi la clarté divine de la vertu », Plotin, *Ennéades*, cité par Hadot (1995 : 293).

positivement la possibilité d'agir sur soi grâce à la fréquentation des textes anciens et des exercices qu'ils proposent, textes et exercices étant en définitive très liés.

S'il y a eu dans l'histoire d'autres formes et d'autres moments de pratique des exercices (on pense par exemple à Saint-Ignace de Loyola), on peut se demander quels sens et quelles formes la pratique des exercices peut avoir aujourd'hui. Autrement dit, si Pierre Hadot nous parle de pratiques d'il y a 2000 ou 2500 ans, on peut se demander comment entendre aujourd'hui ce qu'à son tour il nous transmet. Lui-même affirmait ne pas savoir : « je serai incapable de bâtir une théorie sur ce que la philosophie devrait faire aujourd'hui » nous disait-il dans un entretien. Michel Foucault, lui, semblait s'adresser plus directement à ses contemporains, ce qui est sans doute une des raisons des divergences entre les deux philosophes.

Pour Pierre Hadot, l'exercice spirituel est « une pratique volontaire, personnelle, destinée à opérer une transformation de l'individu, une transformation de soi. » (2001 : 144). Il ajoute : « c'est toute la philosophie qui est exercice » et la philosophie antique est « exercice spirituel, parce qu'elle est un mode de vie, une forme de vie, un choix de vie » (*idem*, p. 144 et 152). Ces exercices pouvaient être physiques (comme le jeûne ou le contrôle de la vie sexuelle), de pensée (comme le fait de regarder depuis Sirius, cette étoile brillante mais tellement distante qu'elle nous fait relativiser nos malheurs) ou plus proprement spirituels (comme les examens de conscience ou imaginer sa propre mort). Certains exercices pouvaient être semblables dans plusieurs écoles philosophiques mais le sens qu'ils prenaient était alors très différent. Ils pouvaient se pratiquer seul ou à plusieurs (comme les corrections fraternelles ou certaines formes de dialogue). Cependant ils prenaient sens et se pratiquaient avec un sentiment d'appartenance à l'une des communautés : platoniciens, aristotéliciens, stoïciens, épicuriens, cyniques et sceptiques.

Par exemple l'exercice d'imaginer sa propre mort est commune à beaucoup d'écoles. Dans le (néo-)platonisme, philosopher c'est apprendre à mourir. Contempler sa mort, se contempler mourir, c'est apprendre à se détacher de son corps, se déprendre de ses passions, des dispersions et vicissitudes du corps, de ses distractions, pour se concentrer sur le soin de l'âme, entrer dans le monde de la pureté de l'intellect, monter vers le monde de la contemplation des idées – de la philosophie. « L'âme à laquelle appartient l'élévation de pensée et la contemplation de la totalité du temps et de l'être, crois-tu qu'elle fasse grand cas de la vie humaine ? Un tel homme ne regardera donc pas la mort comme une chose à craindre. » (Platon, *République*, cité par Hadot, 1995 : 111).

Dans le stoïcisme, l'exercice de la mort rappelle toute l'importance du présent. « Ce qui apporte la perfection de la manière de vivre, c'est de passer chaque jour de la vie comme si c'était le dernier (…) Que la mort soit devant tes yeux chaque jour et tu n'auras jamais aucune pensée basse ni aucun désir excessif ». (Sénèque, *Lettres*, cité par Hadot, 1995 : 296). C'est à la fois un appel à la vigilance de chaque instant, car c'est dans le présent que se joue notre engagement pour une pureté de l'intention, pour avoir une volonté conforme à l'ordre de la nature et aussi à vivre intensément et heureusement chaque instant, pour avoir l'impression d'avoir vécu et bien vécu « Quiconque s'est dit : 'j'ai vécu' se lève chaque jour pour un bénéfice inespéré. » Sénèque, *Lettres*, cité par Hadot, 1995 : 297)

Dans l'épicurisme également, la pensée de la mort donne une valeur absolue au moment présent. « Pendant que nous parlons, le temps jaloux a fui, cueille donc l'aujourd'hui, sans te fier à demain ! Persuade-toi que chaque nouveau jour qui se lève sera pour toi le dernier. Alors c'est avec gratitude

que tu recevras chaque heure inespérée. » (Horace, cité par Hadot, 1995 : 299.) Penser à la mort aide à se détourner des plaisirs non naturels et non nécessaires. Aide à apprécier quelques galettes d'orge et un verre d'eau, aide à ressentir le plaisir de sentir l'air entrer dans ses poumons, nous emmène vers le pur plaisir d'exister. Nous apprenons à jouir de chaque présent, à nous sentir tel un dieu parmi les hommes. Et si penser à la mort est un exercice pour davantage vivre au présent, en retour cela nous aide à ne plus avoir peur de la mort, ce qui nous apporte une grande paix de l'âme.

Les exercices spirituels prenaient ainsi sans dans une conception et un engagement plus large. Chaque école avait une physique (une conception du monde), une éthique et une pratique particulière dont chacune résonnait avec les autres.

Pierre Hadot (comme son épouse Iseltraute Hadot) était un chercheur, érudit et acharné, capable de passer une journée pour s'assurer de la traduction d'un seul mot mais il était pour nous aussi un passeur. Il nous faisait passer les textes et conceptions antiques, nous expliquait comment les comprendre, ce que signifiaient les exercices. Mais comment entendre pour aujourd'hui ces voix, que signifierait mener une telle « vie en exercices » ? S'il était aujourd'hui un Socrate, il est sûr qu'il nous interpellerait, plus que jamais, pour nous appeler à prendre soin de nos âmes, à pratiquer la philosophie. Mais si les exercices spirituels prenaient sens au sein d'un ensemble plus large, quels sens ou quelle traduction pourrions-nous aujourd'hui leur donner ?

En effet nous ne sommes plus des grecs ou des latins, nous ne vivons plus dans la cité : les « sujets », les « sois » ne sont plus les mêmes. Le soi moderne, libéral, qui se croit toujours plus autonome jusqu'à l'indépendance, qui se pense comme une « particule élémentaire », le soi de l'individualisme ambiant n'est pas le soi du citoyen grec ou romain. Et le souci de soi n'est pas celui de l'individualisme libéral. Si l'on veut non seulement comprendre les textes mais également pratiquer les exercices anciens, il nous faut probablement inventer comment recomposer les exercices spirituels de l'antiquité pour nos 'sois' contemporains et notre environnement économique, social, spirituel, politique… Les exercices spirituels dont parle Hadot ne sont pas des prêts-à-consommer ; des pansements raffinés pour nos petits bobos ou des pilules pour mieux vivre. Il s'agit d'exercices longs et impliquant qui n'ont rien à voir avec des aides prêtes à l'emploi. Ils s'inscrivent dans une vision tragique de l'existence, un engagement de toute sa vie, au milieu d'un doute radical comme un Socrate qui était sûr seulement qu'il ne savait pas. Le consommateur capitaliste connaît-il encore l'effort et la transformation de soi ? Se demander comment pratiquer aujourd'hui les exercices spirituels demande à écouter et méditer les textes anciens mais aussi sans doute de prendre en compte la structure socio-économique, le poids de l'histoire, les tournants de la culture, qui ont fait les êtres d'aujourd'hui. Ils faisaient partie d'un désir intense et d'une difficulté reconnue de trouver du sens, de s'inscrire dans le monde, un pari d'une importance existentielle et ils n'étaient pas des neuroleptiques. Ils prenaient sens au sein d'une école, dans une approche spécifique du monde.

Pourtant il se pratique aussi beaucoup d'exercices aujourd'hui. On pensera bien sûr au bouddhisme, au Tai chi ou à l'Ikebana. Mais des exercices de soi ont sans doute lieu dans beaucoup de sphères inattendues. Pour prendre un seul exemple, on pourra songer à la thèse d'Isabela Paes (2011). Dans une approche ethnographique, elle a fait de nombreux stages et spectacles au sein de l'Odin Teatret, un groupe de théâtre danois, connu mondialement dans le cercle du théâtre contemporain. On pourrait souligner les aspects communautaires, la confiance et l'amitié, les corrections fraternelles tout comme la discipline de fer que l'on s'y impose. A l'intérieur, il est un exercice très particulier que

les membres s'imposent en permanence : celui de toujours d'aller contre la pente de ce que l'on sait faire – qui risque de nous « endormir » – de sortir chaque fois de sa zone de confort, de tenter ce que l'on ne connaît pas, aller vers le plus difficile sans écouter ni les peurs ni les fatigues du corps, de remettre en cause ce qui a fait le succès… pour s'efforcer à nouveau, non pour devenir ceci ou cela, non, mais pour se sentir plus présent, atteindre à cette présence qui est l'une des qualités premières au théâtre, mais au-delà pour se sentir vivant, présent à la vie. Une manière de vivre donc. Et fuir sans doute cette pente capitaliste qui standardise les subjectivités, uniformise les désirs, dissuade de l'effort, dissuade de se transformer, de s'engager dans le long terme et préfère le divertissement de la consommation pulsionnelle comme l'a montré Bernard Stiegler (2003, 2005).

Pour Peter Sloterdijk (2011), le retour tant annoncé du religieux n'a pas lieu, mais par contre ce qui s'étend très largement, en toutes sphères de l'humanité, est la pratique d'exercices spirituels (et très physiques) : « la vie en exercices ». Comme il y avait la séparation entre le parfait et l'imparfait, le sacré et le profane, le noble et le vulgaire, le courageux et le lâche, le supérieur et le subalterne… il y a maintenant surtout la différence entre ceux qui pratiquent des exercices et ceux qui ne le font pas. Ceux qui s'astreignent durement, répétitivement, à de contraignants exercices d'auto-transformation et d'auto-élévation et les autres. Il y a les artistes de la vie, les acrobates de l'existence, qui répètent ce qui les transforme et ceux qui répètent la même chose. Pratiquer des exercices redevient très courant, pour se donner une « forme », un *fitness* au monde. Peter Sloterdijk voit dans la pratique de la spiritualité la construction de systèmes immunitaires contre les blessures et la mort. Mais comme le danger aujourd'hui est global (les menaces climatiques notamment), il nous appelle à un co-immunisme, à la construction d'une co-immunité. Pour cela, nous dit-il, nous devons changer notre vie (*Du muss dein Leben ändern* !). Quels exercices spirituels nous y guideront ?

Pierre Hadot affectionnait tout particulièrement ce passage du *Faust* de Goethe : « Alors l'esprit ne regarde ni en avant ni en arrière. Le présent seul est notre bonheur. » Ce Goethe qui nous enjoignait « N'oublie pas de vivre ». N'oublie pas de vivre était le titre d'un livre que Pierre Hadot s'est dépêché d'écrire avant sa propre mort. A ce message, comme l'on dit, Sloterdijk fait résonner en écho le vers de Rilke : « Tu dois changer ta vie ». Pierre Hadot nous a enseigné que pour les anciens on pouvait choisir de changer sa vie. Que l'on pouvait s'exercer à la philosophie. S'exercer au sens d'apprendre en essayant. S'exercer au sens où la philosophie ne se connaît pas, ne se possède pas, mais qu'elle se pratique chaque fois au présent. Laquelle sera-t-elle pour notre présent ?

Foucault Michel, 1984, *Histoire de la sexualité : L'usage des plaisirs*, Paris : Gallimard.

Hadot Pierre, 1995, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, Paris : Gallimard.

Hadot Pierre, 2001, *La philosophie comme manière de vivre, Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold Davidson*, Paris : Albin Michel.

Hadot Pierre, 2008, *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, Paris : Albin Michel

Paes Isabela, 2011, *Mouvement : Individualisation et Transformation : Une approche ethnographique de l'Odin Teatret,* thèse de Telecom Ecole de Management en association avec l'Université d'Evry Val d'Essonnes.

Sloterdijk Peter, 2011, *Tu dois Changer ta vie*, Francfort-sur-le-Main : Suhrkamp Verlag.

Stiegler Bernard, 2003, *Aimer, s'aimer, nous aimer : du 11 septembre au 21 avril*, Paris : Galillée.

Stiegler Bernard, 2005, “Grand Témoin”, in Colloque international de Rennes, *Mises en scène du monde*, Besançon: Les Solitaires Intempestifs, pp. 90-104.