

Exercices spirituels et philosophie antique

Pierre Hadot

(ALBIN MICHEL, 2002)

Pierre Hadot, « Exercices spirituels », dans *Annuaire : Résumé des conférences et travaux, École Pratique des Hautes Études, Section des sciences religieuses*, 84 (1975-1976), p. 25-70

Texte

« Prendre son vol chaque jour ! Au moins un moment qui peut être bref, pourvu qu'il soit intense. Chaque jour un « exercice spirituel » – seul ou en compagnie d'un homme qui, lui aussi, veut s'améliorer. Exercices spirituels. Sortir de la durée. S'efforcer de dépouiller tes propres passions, les vanités, le prurit du bruit autour de ton nom (qui, de temps à autre te démange comme un mal chronique). Fuir la médisance. Dépouiller la pitié et la haine. Aimer tous les hommes libres. S'éterniser en se dépassant.

(...) « Exercices spirituels ». L'expression déroute un peu le lecteur contemporain. Tout d'abord il n'est plus de très bon ton, aujourd'hui, d'employer le mot « spirituel ». Mais il faut bien se résigner à employer ce terme, parce que les autres adjectifs ou qualificatifs possibles : « psychique », « moral », « éthique », « intellectuel », « de pensée », « de l'âme » ne recouvrent pas tous les aspects de la réalité que nous voulons décrire.

On pourrait évidemment parler d'exercices de pensée, puisque, dans ces exercices, la pensée se prend en quelque sorte pour matière et cherche à se modifier elle-même. Mais le mot « pensée » n'indique pas de manière suffisamment claire que l'imagination et la sensibilité interviennent d'une manière très importante dans ces exercices. Pour les mêmes raisons, on ne peut se contenter d'« exercices intellectuels » (...) « Exercices éthiques » serait une expression assez séduisante, puisque (...) les exercices en question contribuent puissamment à la thérapeutique des passions et se rapportent à la conduite de la vie. Pourtant ce serait encore là une vue trop limitée. En fait ces exercices (...) correspondent à une transformation de la vision du monde et à une métamorphose de la personnalité. Le mot « spirituel » permet de faire bien entendre que ces exercices sont l'œuvre, non seulement de la pensée, mais de tout le psychisme de l'individu et surtout il révèle les vraies dimensions de ces exercices : grâce à eux, l'individu s'élève à la vie de l'Esprit objectif, c'est-à-dire se replace dans la perspective du Tout (« S'éterniser en se dépassant »).

(...) C'est dans les écoles hellénistiques et romaines de philosophie que le phénomène est plus facile à observer. Les Stoïciens, par exemple, le déclarent explicitement : pour

eux, la philosophie est un « exercice ». À leurs yeux, la philosophie ne consiste pas dans l'enseignement d'une théorie abstraite (...) mais dans un art de vivre, dans une attitude concrète, dans un style de vie déterminé qui engage toute l'existence. L'acte philosophique ne se situe pas seulement dans l'ordre de la connaissance mais dans l'ordre du « soi » et de l'être : c'est un progrès qui nous fait plus être, qui nous rend meilleurs. C'est une conversion qui bouleverse toute la vie, qui change l'être de celui qui l'accomplit. Elle le fait passer d'un état de vie inauthentique, obscurci par l'inconscience, rongé par le souci, à un état de vie authentique, dans lequel l'homme atteint la conscience de soi, la vision exacte du monde, la paix et la liberté intérieure.

Pour toutes les écoles philosophiques, la principale cause de souffrance, de désordre, d'inconscience, pour l'homme, ce sont les passions : désirs désordonnés, craintes exagérées. La philosophie apparaîtra donc, en premier lieu, comme une thérapeutique des passions (...). Chaque école a sa méthode thérapeutique propre, mais toutes lient cette thérapeutique à une transformation profonde de la manière d'être et de voir de l'individu. Les exercices spirituels auront précisément pour objet la réalisation de cette transformation.

Prenons tout d'abord l'exemple des Stoïciens. Pour eux, tout le malheur des hommes vient de ce qu'ils cherchent à atteindre ou à garder des biens qu'ils risquent de ne pas obtenir ou de perdre, et qu'ils cherchent à éviter des maux qui sont souvent inévitables. La philosophie va donc éduquer l'homme, pour qu'il ne cherche à atteindre que le bien qu'il peut obtenir et qu'il ne cherche à éviter que le mal qu'il peut éviter. Ce bien que l'on peut toujours obtenir, ce mal que l'on peut toujours éviter, doivent pour être tels, dépendre uniquement de la liberté de l'homme : ce sont donc le bien moral et le mal moral [le choix de faire le bien et de ne pas commettre le mal]. Eux seuls dépendent de nous, le reste ne dépend pas de nous (...) Il doit nous être indifférent, c'est-à-dire que nous (...) devons (...) l'accepter tout entier comme voulu par le destin. C'est le domaine de la nature. Il y a donc là un renversement total de la manière habituelle de voir les choses. On passe d'une vision « humaine » de la réalité, vision dans laquelle les valeurs dépendent des passions [vision dans laquelle on juge du bien et du mal en fonction de nos désirs], à une vision « naturelle » des choses qui replace chaque événement dans la perspective de la nature universelle [vision selon laquelle il y a une sagesse dans tout ce qui arrive, au niveau de la nature universelle].

Ce changement de vision est difficile. C'est précisément là que doivent intervenir les exercices spirituels, afin d'opérer peu à peu la transformation intérieure qui est indispensable. (...)

L'attention (*prosochè*) est l'attitude spirituelle fondamentale du Stoïcien. C'est une vigilance et une présence d'esprit continuelles, une conscience de soi toujours éveillée, une tension constante de l'esprit. Grâce à elle, le philosophe sait et veut pleinement ce qu'il fait à chaque instant. Grâce à cette vigilance d'esprit, la règle de vie

fondamentale, c'est-à-dire la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous, est toujours sous la main (*procheiron*). Il est essentiel au stoïcisme (...) de fournir à ses adeptes un principe fondamental, extrêmement simple et clair, formulable en quelques mots, précisément pour que ce principe puisse rester facilement présent à l'esprit et soit applicable avec la sûreté et la constance d'un réflexe : « Tu ne dois te séparer de ces principes ni dans ton sommeil ni à ton lever ni quand tu manges ou tu bois ou converse avec les hommes » (Epictète, *Manuel*, IV, 12, 7). »