

## La vie philosophique dans l'Antiquité : une vie guidée par le souci de soi...

Si on se demande maintenant en quoi consistait, pour les Anciens, une vie authentiquement philosophique, une constante s'impose d'emblée : l'exigence de ce que Foucault, dans son Histoire de la sexualité appelle le souci de soi (11). **Le premier devoir est de revenir à soi, de s'appliquer à soi-même, d'avoir souci de sa propre vie.** C'est un tel souci que revendique Socrate dans son Apologie lorsqu'il rappelle à ses juges qu'il a consacré toute sa vie à la pratique de l'examen, c'est à dire à la mise en question de soi-même. Avant de chercher à acquérir richesse, réputation ou honneurs, il convient de s'occuper de soi-même, c'est à dire de son perfectionnement moral et intellectuel (12). Seules une telle vigilance et une telle attention à l'égard de soi-même peuvent donner un sens à la vie *«une vie sans examen ne vaut pas la peine d'être vécue (13).»* Ce thème de **l'examen ou du souci de soi** constituait déjà l'essentiel de l'exhortation faite par Socrate à Alcibiade dans le dialogue qui porte son nom. A Alcibiade qui veut tenir des discours à l'Assemblée du peuple, donner des conseils à ses concitoyens, et, dans son ambition sans bornes, exercer sa domination de la Grèce à l'Asie, Socrate rappelle qu'avant de réaliser toutes ces fins, il doit d'abord revenir à lui-même (14).

C'est sans doute chez **Epictète** que cette exigence du retour à soi connaît sa plus haute élaboration philosophique, comme le fait remarquer Foucault (15). Elle représente pour lui un « privilège-devoir » ou un « don-obligation ». L'homme en effet est le seul être vivant qui ait été doté par la nature de la faculté de raisonner. Ce privilège a pour corollaire un devoir : alors que les animaux n'ont pas à s'occuper d'eux-mêmes, puisque la nature guide d'avance toutes leurs conduites, l'homme en revanche a l'obligation de veiller à lui-même, parce qu'il doit faire librement usage de sa raison.

**S'il convient de faire retour sur soi-même, c'est dans le but d'opérer un véritable travail de transformation de soi, qui est à la fois une transformation de sa vie et de son rapport au monde (17).**

**Transformation de sa vie d'abord.** C'est bien le sens que la plupart des interlocuteurs de Socrate donnaient à ses fameux examens, comme en témoigne Nicias dans le Lachès (18). Quant à Alcibiade, il avouera dans Le banquet le trouble et la honte qui s'emparaient de lui à l'écoute des discours de son maître, parce qu'ils lui faisaient prendre conscience de l'état d'esclavage auquel il était réduit et de son incapacité à changer sa propre vie (19).



Jean-Baptiste Regnaut Socrate arrache Alcibiade du sein de la Volupté

**Cette transformation de soi passe également par une transformation du rapport au monde tout entier.** Ainsi les stoïciens appellent-ils l'homme à modifier d'une manière radicale sa manière de voir les choses et les jugements de valeur qu'il porte sur la réalité. La logique stoïcienne en effet enseigne que toutes les passions humaines trouvent leur origine dans des erreurs de jugement et de raisonnement. Or l'homme est maître de ses représentations. Si leur contenu ne dépend pas de lui, il demeure libre de leur donner ou non son assentiment. Le travail auquel l'homme est convié est alors une véritable discipline de la raison, qui doit être dressée à se contrôler elle-même.

**Opérer une transformation aussi radicale impliquait un effort considérable, qu'il fallait renouveler chaque jour à travers la pratique assidue de ce que Pierre Hadot propose d'appeler des exercices spirituels (en grec askesis).** Le terme regroupe un ensemble de pratiques volontaires et personnelles, qui pouvaient être d'ordre physique – exercices physiques, régimes alimentaires, jeûne – discursif – lectures, dialogue, méditation (20) – ou intuitif, comme la contemplation. Quelle que soit leur diversité, le but de ces exercices était toujours d'opérer une modification ou une transformation du sujet qui les pratiquait.

Parmi ces diverses pratiques, les **exercices d'ascèse**, qui ont été proposés par presque tous les philosophes de l'Antiquité, tenaient une place importante. Ainsi l'ascèse platonicienne exigeait du philosophe un travail de détachement et de purification. Il lui fallait se désencombrer de tout ce qui n'est pas

essentiel : le bien de l'âme, et pour ce faire, la purger des « masses de plomb » qui l'alourdissent en l'enchaînant au sensible. C'est pourquoi le Phédon pourra définir la philosophie comme un **exercice de mort**. Si la mort est la séparation de l'âme et du corps, le véritable philosophe est celui qui s'y est préparé durant toute sa vie, *en travaillant à se séparer du corps, des mille tracasseries qu'il lui cause, des passions qu'il engendre et des besoins auxquels il l'asservit* (21).

Chez les stoïciens, l'appel au bon usage des représentations donnait lieu à des exercices de logique appliquée. Marc Aurèle, par exemple, s'était forgé une méthode imparable pour démystifier les représentations des séductions de l'apparence et des faux prestiges dont les conventions sociales pouvaient les entourer. Il conseillait de *dépouiller l'objet - événement ou chose – qui se présentait au jugement de toute considération subjective ou passionnelle. Ainsi mis à nu, celui-ci se trouvait réduit à sa seule réalité et à son peu d'importance* (22).

### **indissociable du souci des autres**

On peut se demander cependant si le souci de soi propre au philosophe antique est compatible avec le souci des autres. Prendre souci de soi, constate Pierre Hadot, peut paraître égocentrique. « Il est sûr qu'il y a en permanence un danger d'égoïsme dans les efforts que l'on fait pour se perfectionner soi-même (23) », efforts qui peuvent ne viser à rien d'autre qu'à « sculpter sa propre statue ». Ce danger se trouve aggravé par le fait que la plupart des pratiques spirituelles conseillées au philosophe visaient à l'habituer à un certain détachement : détachement à l'égard du sensible et de ses séductions (pour Platon), des artifices de la civilisation (pour les cyniques), des « choses qui ne dépendent pas de nous » (pour les stoïciens) ou encore discipline stricte des désirs (pour les épicuriens). Affranchi du monde, le philosophe l'était-il également des autres hommes ? **En fait, le paradoxe – souvent souligné - de l'idéal antique est que l'indépendance vis à vis du monde n'excluait nullement l'engagement au service des autres**. Encore une fois, l'exemple de Socrate pourrait en témoigner. Socrate en effet a durant toute sa vie fait preuve d'un souci permanent des autres, qui l'a conduit à négliger ses affaires privées. Pour l'expliquer, il invoque dans son Apologie une mission qui lui a été confiée par le dieu. Celui-ci l'a attaché à la cité d'Athènes afin qu'à la manière d'un « père » ou d'un « frère aîné », il interpelle ses concitoyens pour les exhorter à s'examiner et à devenir meilleurs (24).

Le paradoxe avait déjà été soulevé par Aristote. L'autosuffisance, en effet, est une des caractéristiques principales de la vie théorique, c'est à dire de la vie proprement philosophique selon Aristote (25). Prenant modèle sur la divinité, celui qui se consacre aux activités de l'esprit ne dépend que de lui seul. Affranchi des dépendances matérielles, il n'est pas davantage tributaire d'autrui.

Doit-on pour autant en conclure que la vie philosophique est une vie solitaire ? Aristote récuse fermement une telle perspective, au nom de la différence essentielle entre l'homme et Dieu. Si Dieu jouit d'une autosuffisance absolue, l'autosuffisance du sage n'est elle que relative. C'est pourquoi une vie humaine pleinement accomplie sera à la fois une vie contemplative et une vie amicale (26). C'est là le type de vie qu'Aristote a tenté de réaliser au sein du Lycée, comme Platon l'avait fait avant lui à l'Académie (27).



Raphaël L'école d'Athènes

Mais ce sont sans aucun doute les philosophes stoïciens qui sont allés le plus loin dans un tel **souci communautaire**. L'optique cosmologique qui était la leur, en établissant une continuité rationnelle entre tous les êtres de la nature, contribuait d'emblée à les insérer dans la communauté des hommes. Dans une telle perspective universelle, agir d'une manière égoïste en se retranchant de cette communauté ne pouvait que condamner l'homme à mener une existence à la fois déraisonnable et malheureuse (28). En tant que partie de ce grand vivant harmonieux qu'est le cosmos, celui-ci se voyait alors assigner le devoir de se mettre au service de ce tout. Il s'agissait pour lui de passer du point de vue étroit et limité de l'individu à celui du bien commun (29).

### **un modèle de vie à réactualiser ?**

**On peut se demander si tous ces grands modèles de vie proposés par la philosophie antique gardent un sens pour l'homme d'aujourd'hui, s'ils peuvent encore l'aider à diriger sa conduite et à trouver un certain équilibre dans sa vie.** Ont-ils toujours une actualité, en dépit de la distance qui nous sépare d'eux? Comme le fait en effet remarquer Luc Ferry « la pensée des Anciens se meut dans un monde perdu (30) ». Ce monde, conçu comme cosmos harmonieux et finalisé au sein duquel

chacun trouverait sa place, a été détruit par l'avènement de la physique moderne (31). On ne peut donc que dresser le constat de la faillite des fondements théoriques sur lesquels les Anciens prétendaient appuyer leurs choix de vie. Pourtant leur sagesse « conserve encore pour nous, aujourd'hui, des significations multiples et précieuses (32) ».

Quant à Pierre Hadot, il affirme que les attitudes existentielles prônées par les philosophies antiques « sont toujours valables aujourd'hui, ce sont des modes de vie possibles » même si « il est bien évident que les théories qui ont été imaginées pour les justifier sont périmées (33). »

**C'est d'abord par la pluralité des modèles existentiels qu'elle offre à notre choix que la philosophie antique nous est précieuse.** Sans doute ne s'agit-il pas de la concevoir comme une invitation à « faire son marché dans l'éclectisme le plus total (34) ». Une telle diversité, cependant, nous donne la possibilité de comparer différents types d'expériences existentielles, et sans avoir à faire un choix exclusif, d'emprunter à telle ou telle école des « recettes » de l'art de vivre, en fonction des circonstances, de notre constitution intellectuelle et de nos besoins profonds (35). C'est une telle voie qu'ont suivi un Montaigne, un Kant ou un Nietzsche (36).

D'autre part il est permis de penser qu'en dépit de leur diversité, les attitudes existentielles face à l'existence et à ses grandes questions – par exemple comment trouver le bonheur, comment se comporter face à la souffrance ou à la mort – ne sont pas en nombre illimité. **Il existerait ainsi, selon Pierre Hadot, des attitudes permanentes et fondamentales qui s'imposeraient à tout être humain lorsqu'il cherche la sagesse** et qui constitueraient « des sortes de modèles constants et universels qui se retrouvent sous des formes propres à chaque civilisation dans les différentes aires culturelles de l'humanité (37). »

Prenons l'exemple du « regard d'en haut », expérience mentale très pratiquée par les philosophes de l'Antiquité. Il s'agissait, par un effort de l'imagination et de l'intelligence, d'accéder à une vision surplombant toutes les choses afin d'embrasser par le regard la totalité de la réalité. Ainsi est-il fait allusion d'un bout à l'autre de l'Antiquité au vol imaginaire de l'âme dans les espaces cosmiques (38). Des hauteurs vertigineuses où il s'élève, le philosophe, lorsqu'il porte son regard sur le monde et les hommes, prend conscience de la petitesse ridicule de toutes les préoccupations et affaires humaines.

**L'exercice spirituel du regard d'en haut, constate Pierre Hadot, est à l'origine d'une tradition d'une richesse immense. Et il est encore valable aujourd'hui (39).** Il est possible à ce propos de se référer à Bachelard qui, dans son livre *L'air et*



les songes, a su montrer la fécondité psychologique et spirituelle de cette constante de l'imaginaire humain que constitue selon lui le rêve de vol. En dehors de sa valeur esthétique incontestable – qu'il suffise ici de citer des poètes comme Goethe, Shelley ou Baudelaire (40) – l'expérience du vol imaginaire présente un caractère psychologiquement bienfaisant. Elle est à la fois pour l'âme l'objet d'un apaisement et d'une élévation. Elle revêt ainsi une véritable fonction spirituelle : la dynamique ascensionnelle qu'elle suscite fait d'elle l'axe d'une sublimation réussie (41).

---

## NOTES

11 « On peut caractériser brièvement cette «culture de soi » par le fait que l'art de l'existence – la technè tou biou sous ses différentes formes - s'y trouve dominé par le principe qu'il faut «prendre soin de soi-même ». » Le souci de soi, Gallimard, p.37- 38. Foucault va jusqu'à voir dans un tel souci de soi – impératif qu'on peut faire remonter très loin dans le monde grec et dont la durée historique se prolongera jusqu'à la fin du monde romain- le phénomène majeur de toute la culture antique.

12 Apologie de Socrate, 29b-d et 36 e.

13 Apologie de Socrate, 38a.

14 Il s'agit là d'une tâche urgente, qu'Alcibiade se doit d'entreprendre au plus tôt « si tu ne sentais ton état qu'à l'âge de cinquante ans, il te serait difficile d'y apporter du remède; mais à l'âge où tu es, voilà justement le temps de le sentir. » Alcibiade majeur, 127 e.

15 Le souci de soi, op.ci., p.57-58.

16 Ibid., p.36.

17 Cette transformation relève pour Platon d'une véritable conversion, comme le rappelle la célèbre Allégorie de la caverne. « L'éducation est donc l'art qui se propose ce but, la conversion de l'âme, et qui recherche les moyens les plus aisés et les plus efficaces de l'opérer ; elle ne consiste pas à donner la vue à l'organe de l'âme, puisqu'il l'a déjà ; mais comme il est mal tourné et ne regarde pas où il faudrait, elle s'efforce de l'amener dans la bonne direction. » République, VII, 518c.

18 « Ne sais-tu pas que celui qui approche Socrate de très près et entre en dialogue avec lui, même s'il a commencé d'abord à parler avec lui de tout autre chose, il ne s'en trouve pas moins forcé d'être entraîné en cercle par ce discours, jusqu'à ce qu'il en vienne à devoir rendre raison de lui-même aussi bien quant à la manière dont il a vécu présentement qu'à celle dont il a vécu son existence passée. Quand on en est arrivé là, Socrate ne vous laisse pas partir avant d'avoir, bien à fond et de la belle manière, soumis tout cela à l'épreuve de son contrôle. » Lachès, 187 e.

19 Mais lui, ce Marsyas, il m'a souvent mis dans un état tel qu'il me paraissait impossible de vivre comme je le fais (...) Il est le seul être humain devant qui j'éprouve un sentiment, qu'on ne s'attendait pas à trouver en moi : éprouver de la honte devant quelqu'un. Il est le seul devant qui j'ai honte. » Le banquet, 216a- 216b.

20 Socrate, comme le rappelle Pierre Hadot, était coutumier de ces longues méditations, durant lesquelles il demeurait immobile, sans bouger et sans manger. Voir à ce propos Le banquet 174b-175b et 220c-d.

21 Phédon 64a-67a.

22 « Cette pourpre impériale, c'est du poil de brebis mouillé du sang d'un coquillage. L'union des sexes, c'est un frottement de ventre avec éjaculation dans un spasme d'un liquide gluant. De la même façon que ces représentations atteignent leurs objets, les pénètrent et font voir ce qu'ils sont, de même faut-il faire durant toute ta vie ; et toutes les fois que les choses te semblent trop dignes de confiance, mets-les à nu, rends-toi compte de leur peu de valeur et dépouille-les de cette fiction qui les rend vénérables. » Pensées pour moi-même, VI, 13.

23 La philosophie comme manière de vivre, biblio essais, Le Livre de Poche, 2008, p.172.

24 Socrate usera à ce propos de deux puissantes métaphores : celle du « poste » dans lequel il a été placé et qu'il n'a pas le droit d'abandonner, et celle du « taon » auquel il se compare, harcelant sans répit la cité comparée à « un cheval grand et généreux, mais que sa grandeur même alourdit et qui a besoin d'être aiguillonné ». Apologie 28d-29a et 30e-31a.

25 « Ce qu'on appelle la pleine suffisance appartient au plus haut point à l'activité de contemplation. » Ethique à Nicomaque, X, 1177a27.

26 Parmi les arguments apportés par Aristote à l'appui de sa thèse, on peut également noter celui-ci : s'il est vrai qu'avoir conscience de son existence est pour le sage un bonheur, participer à la conscience que son ami a de sa propre existence augmentera encore ce bonheur. Or une telle conscience ne peut se réaliser qu'au sein d'une communauté de vie. Ethique à Nicomaque, IX, 9, 1170a-b.

27 Deux écoles se joindront ultérieurement à celles fondées par Platon et Aristote, le Jardin, fondé par Epicure et le Portique fondé par Zénon. Il s'agit là d'un aspect capital de la vie philosophique dans l'Antiquité : elle ne pouvait se réaliser que par

la communauté de vie au sien d'une école, à travers les rapports qui liaient individuellement un maître à un disciple. Voir à ce propos Pierre Hadot Qu'est-ce que la philosophie antique ? Deuxième partie, chap.VII.

28 « Ne sais-tu pas qu'isolé, pas plus que le pied ne sera un véritable pied, toi de même tu ne seras plus un homme ? Qu'est-ce, en effet, que l'homme ? Une partie d'une cité, de la première d'abord, de celle qui est constituée par les dieux et par les hommes, puis de celle qui est ainsi dénommée pour s'en rapprocher le plus, et qui est une petite image de la cité universelle. » Epictète Entretiens, II, VI, 26-27.

29 Un exercice spirituel comme celui du « regard d'en haut » - il s'agissait pour le philosophe de se hausser à une perspective cosmique d'où il surplombe l'ensemble des choses – avait justement pour but d'aider celui qui le pratiquait à se libérer de l'égoïsme, à sortir d'une vue unilatérale des choses – celle du moi individuel - toujours partielle et partiale, pour replacer ses intérêts et ses actions dans une perspective universelle. Pierre Hadot Qu'est-ce que la philosophie antique?, folio-essais 1995, p.314-31.

30 Qu'est-ce qu'une vie réussie ?, op.cit., p.229.

31 Comme l'ont bien montré les travaux d'Alexandre Koyré dans *Du monde clos à l'univers infini*.

32 Qu'est-ce qu'une vie réussie, op.cit., p.388.

33 Cité par Luc Ferry, op.cit., p. 392.

34 Ibid., p.79.

35 Cette diversité revêt une signification d'autant plus importante pour l'homme contemporain qu'il vit dans un monde dominé par l'individualisme, où – en dehors de toute inféodation à une école ou à une doctrine – une seule exigence s'impose à lui : celle de l'authenticité, d'« être soi-même ».

36 Ainsi Nietzsche affirmait-il que son originalité était d'avoir su s'approprier toutes les philosophies antiques, pour autant que leur visée était la joie de vivre et d'être soi-même. Un peu de Diogène, un peu d'Epicure, mais aussi un peu d'Epictète et de Sénèque : tel serait le mélange idéal pour obtenir le philosophe de « l'esprit libre ». Nietzsche reconnaissait en particulier s'être beaucoup inspiré du modèle d'Epicure pour forger sa morale de l'allègement de la vie. Parce qu'il avait su surmonter les tourments de la maladie et conquérir une sérénité apaisée et tranquille, Epicure apparaissait à Nietzsche comme « l'inventeur d'une façon de philosopher héroïque et idyllique tout à la fois ». *Le voyageur et son ombre* par. 295. Voir aussi *Le gai savoir* par.45.

37 Qu'est-ce que la philosophie antique?, op.cit., p.419. L'hypothèse d'une universalité des attitudes spirituelles permettrait, selon Pierre Hadot, d'expliquer –

en dehors des influences d'ordre historique – les analogies troublantes entre les attitudes philosophiques de l'Antiquité et celles de l'Orient.

38 Dans le *Théétète*, Platon dresse un beau portrait du philosophe, étranger au monde tant son âme est habituée à promener « partout son vol, sondant ce qui est sur terre, étudiant la marche des astres sur la voûte qui domine le ciel, explorant en totalité toute la nature de chacune de ces réalités, sans jamais redescendre à ce qui est immédiatement proche. » 173 e. Quant à Lucrèce, il évoque dans son poème *De la nature* l'essor de l'âme vers la voûte lumineuse du ciel : « Ce que l'esprit recherche dans l'espace infini qui s'étend au-delà des limites de notre monde, c'est ce qu'il peut y avoir dans cette immensité que l'intelligence scrute à son gré, et vers laquelle s'envole la pensée, libre d'entraves. » II, 1044-1046.

39 Les astronautes qui ont eu l'occasion de vivre dans la réalité une telle expérience en ont « éprouvé un choc inoubliable, et rapporté des idées et des sentiments analogues à ceux qu'avaient éprouvés ceux qui ne l'avaient vécue que comme exercice spirituel » note Pierre Hadot. *La philosophie comme manière de vivre*, op.cit., p.263.

40 « Au-dessus des étangs, au-dessus des vallées, Des montagnes, des bois, des nuages, des mers, Par-delà le soleil, par-delà les éthers, Par-delà les confins des sphères étoilées, Mon esprit, tu te meus avec agilité, Et, comme un bon nageur qui se pâme dans l'onde, Tu sillones gaiement l'immensité profonde Avec une indicible et mâle volupté. » Baudelaire *Les fleurs du mal*, *Élévation*.

41 Bachelard voit dans Nietzsche, qu'il définit comme un « penseur des sommets », l'exemple d'une telle sublimation réussie. En témoigne un fragment d'Ainsi parlait Zarathoustra où Nietzsche fait part à ses lecteurs d'un de ses rêves familiers : « En rêve, mon dernier rêve matinal, sur un promontoire j'étais debout, ce jour d'hui, – au-delà du monde je tenais une balance et je pesais le monde. » (Troisième partie, *Des trois méchantes choses*). La pratique du regard d'en haut fut pour



Nietzsche le moyen de vaincre le «démon de la pesanteur » et de gagner la « joie aérienne » et la « légèreté ailée » qui caractérisent l'esprit libre. « Il s'agit de jeter loin de nous tous nos poids, tous nos regrets, tous nos remords, toutes nos rancunes, tout ce qui en nous regarde vers le passé – il s'agit de jeter à la mer tout notre être pesant pour qu'il disparaisse à jamais. » L'air et les songes, Corti, 1974, p.165.