



Des **exercices**  
**spirituels** en classe?

## PHILOSOPHIE ET EXERCICES SPIRITUELS

Dès qu'on entend le mot « spiritualité », on se tourne aujourd'hui vers l'Orient, grand pourvoyeur de sagesses pour vivre mieux. La philosophie d'aujourd'hui ne semble plus pouvoir nous aider à être plus heureux et meilleurs – à quelques exceptions près, plutôt extérieures à l'Université, comme les livres grand public d'André Comte-Sponville ou d'Alexandre Jollien.

Mais de quand date cet écart qui semble s'être creusé entre « être plus philosophe » — référant à une certaine sérénité face aux aléas de l'existence — et « être philosophe » — référant à un diplôme universitaire étranger à la spiritualité ? Il n'a effectivement pas toujours existé. On peut se tourner d'abord vers l'Antiquité pour mieux comprendre la dimension spirituelle inaugurale de la philosophie occidentale et envisager ensuite le tournant vers une philosophie académique qui n'a plus pour enjeu premier d'être une thérapie de l'âme et de rendre plus apaisé, heureux ou bon.

Mais, avant de voyager dans l'histoire de la philosophie comme pratique et discipline, il est nécessaire de préciser ce que nous entendons par le terme « spiritualité » pour éviter les équivoques que ce terme pourrait générer. La

### LA SPIRITUALITÉ ARCHAÏQUE ET PRÉ-PHILOSOPHIQUE

La dimension spirituelle de la philosophie trouve sa source dans une spiritualité pré-philosophique proposant des pratiques de soi, des exercices concrets sur soi-même pour s'ouvrir l'accès à la vérité.

spiritualité est un courant de pensée caractérisé par la place essentielle qu'il accorde à l'esprit considéré comme une réalité autonome, à la source de l'agir humain et donc de la conscience morale. C'est la définition la plus générale que l'on puisse trouver de la spiritualité, mais elle est insuffisante. Il faut y ajouter deux éléments. D'abord, le fait que la spiritualité s'intéresse toujours à la fois à la définition des fins de l'homme et aux moyens de parvenir à leur réalisation effective, de sorte qu'elle implique toujours conjointement un certain nombre de pratiques destinées à accomplir le sujet, à accomplir cette partie essentielle de lui-même qu'est son esprit ou son âme. Deuxièmement, on peut dire que ces processus de transformation lui ouvrent toujours l'accès à la vérité ou à plus de vérité. La spiritualité postule donc, d'une part, que la vérité n'est jamais donnée au sujet de plein droit et tel qu'il est, mais qu'il faut qu'il se modifie pour s'assurer un accès au vrai. Elle postule, d'autre part, que cet accès à la vérité produit en retour des effets sur lui : la vérité n'est pas simplement le fruit d'un acte de connaissance, elle illumine, elle donne la tranquillité, le bonheur véritable : en somme, elle accomplit le sujet.

*Les rites de purification* reposaient sur le postulat que tant qu'on ne s'était pas purifié, on était privé des accès traditionnels à la vérité : on ne pouvait pas pratiquer de sacrifices, entendre et surtout comprendre l'oracle,

bénéficier d'un songe qui nous éclaire parce qu'il délivre un message divin. Les diverses pratiques de la purification étaient des rites nécessaires et préalables au contact, non seulement avec les dieux, mais surtout avec ce que les dieux pouvaient nous dire de vrai. Sans purification, pas de rapport avec la vérité détenue par les dieux.

*Les techniques de concentration de l'âme* reposaient sur une conception de l'âme comme un souffle, un *pneuma*, c'est-à-dire une réalité mobile, volatile, qui peut être agitée soit par des courants intérieurs, soit par les effets des mouvements extérieurs sur elle. Les exercices de concentration visaient à éviter que ce *pneuma* ne se disperse, qu'il ne s'expose à un danger intérieur ou extérieur, que quelque chose, une passion, une obnubilation, ou quelqu'un n'ait prise sur lui. Il fallait concentrer ce *pneuma*, le recueillir, le ramasser, le rassembler sur lui-même, pour lui donner une consistance, une solidité et une permanence qui lui permettent de résister tout au long

### PHILOSOPHIE ANTIQUE ET EXERCICES SPIRITUELS

Qu'en est-il des rapports de la philosophie naissante avec cette spiritualité grecque ancestrale ? C'est une question qui peut se poser depuis les travaux de Pierre Hadot sur les exercices spirituels dans la philosophie antique. Cette notion d'« exercice spirituel », Hadot l'a forgée pour mettre en lumière les pratiques réfléchies et volontaires par lesquels les philosophes cherchaient à se transformer eux-mêmes. Hadot souligne que la philosophie était, à l'origine, d'abord une thérapie, une cure de l'âme visant une conversion de cette âme qui la fasse passer d'un état désaxé, perturbé par le souci et la passion, à un état qualitativement autre, où l'homme accède à une vision exacte du *cosmos* et de sa place dans ce *cosmos*, où il parvient à la conscience de lui-même, à la paix et à la

de la vie aux pressions diverses et de ne pas s'égarer une fois venu le moment de mourir.

Le troisième type d'exercice, la *technique* de la *retraite* (*anakhôrêsis*) eut par la suite une fortune considérable dans la spiritualité chrétienne (chez les moines qui vivaient au désert, isolés, pour vivre une expérience spirituelle intense et qu'on appelait précisément « anachorètes »). L'anachorèse est une manière de se détacher ou de s'absenter du monde, de faire comme si on ne voyait plus et plus généralement, de ne plus sentir aucune sensation. L'objectif est, de nouveau, de ne plus être agité par tout ce qui se passe autour de soi, par les objets du monde, pour rester dans le seul contact de ses pensées.

Sans ces techniques de purification, de concentration et de retraite, l'âme est prise dans le tumulte du monde et de ses propres passions et son accès à la vérité s'en trouve perturbé ou empêché.

liberté intérieures.

Le *gnôthi seauton* socratique qui invite chacun à se soucier d'abord de son âme avant de se soucier de sa renommée ou de sa richesse est une expression de cette « spiritualité philosophique ». C'est une invitation à pratiquer un exercice d'attention qui concentre le sujet sur son âme. Mais la philosophie socratique n'est pas la seule expression de la spiritualité philosophique. On peut dire en réalité que toutes les écoles antiques posent le même diagnostic : l'homme est un être malade, il ne vit pas vraiment, il est aliéné par des choses qui lui sont étrangères et qui sont superflues. Et elles proposent un même type de remède : des exercices de purification,

## Des exercices spirituels en classe ?

de concentration ou de retraite pour revenir à ce qui est vraiment nous-mêmes et à ce qui dépend de nous.

La philosophie antique n'est donc jamais seulement une doctrine abstraite, une théorie, c'est une direction spirituelle destinée à transformer, de l'intérieur, l'apprenti-philosophe. La « contemplation », c'est-à-dire en grec la *théôria*, qui constitue le but de l'activité philosophique, n'est pas une connaissance « théorique » au sens moderne, mais une connaissance qui transforme l'être et conduit au bonheur ; et elle n'est pas le résultat d'une accumulation de raisonnements et de connaissances apprises, mais, comme le dit Porphyre, le résultat d'une manière d'être et de vivre qui répond à certains critères de style<sup>1</sup>. On accède à la vérité quand on s'engage dans sa recherche de toute son âme et de manière telle que la façon dont on vit est modifiée par cette quête. La philosophie antique se fixe comme but et réalisation d'elle-même une sagesse « qui ne se dépose pas seulement dans un système, mais s'incarne dans une existence, à tel point que c'est sur sa vie et ses actions que l'on peut juger et réfuter un philosophe.<sup>2</sup> »

C'est donc à tort que nous considérons que les philosophes de l'Antiquité étaient essentiellement des « théoriciens », des auteurs de systèmes, des fabricants de concepts, préoccupés de raisonner et d'argumenter ou, encore, des auteurs et des lecteurs, préoccupés de commenter les œuvres de leurs prédécesseurs ou, enfin,

<sup>1</sup> Ainsi qu'en avertit Porphyre : « La contemplation qui nous conduit au bonheur ne consiste pas en une accumulation de raisonnements ni en une masse de connaissances apprises (...) bien loin que toutes sortes de connaissances puissent réaliser pleinement la contemplation, les connaissances portant sur les étants essentiels en sont elles-mêmes incapables, s'il ne s'y ajoute une seconde nature et une vie conforme à ces réalités ». PORPHYRE. 1977. *De l'abstinence*, t. 1, 29, 1-2, trad. J. Bouffartigue, Paris : Les Belles Lettres, p. 63. Ou encore : « on n'est pas cultivé pour avoir appris toutes sortes de connaissances, mais pour s'être affranchi des passions de l'âme ». PORPHYRE. 1982. *Lettre à Marcella*, 9, trad. E. Des Places, Paris : Les Belles Lettres, p. 110.  
<sup>2</sup> SOLERE, J.-L. 2002. *La servante et la consolatrice. La philosophie dans ses rapports avec la théologie au Moyen Âge*, Paris : Vrin, p. 1.

des professeurs ou des fondateurs d'institutions. C'est à tort aussi que nous considérons que leurs œuvres étaient destinées essentiellement à communiquer des informations concernant un contenu conceptuel donné. En réalité, elles sont, la plupart du temps, des exercices spirituels que l'auteur pratique lui-même et fait pratiquer à son lecteur pour se transformer. Dès lors, toute assertion doit être comprise dans la perspective de l'effet qu'elle vise à produire sur l'âme et non comme une proposition exprimant adéquatement la pensée et les sentiments de son auteur<sup>3</sup>.

En somme, on peut dire que puisque la philosophie antique était d'abord une thérapie de l'âme faite d'exercices pour se constituer un genre de vie particulier qui ouvre sur la contemplation, c'est-à-dire sur une connaissance en vérité qui accomplit le sujet, elle conserve bien une parenté avec la spiritualité archaïque dont elle reprend à la fois les exercices spirituels et les questions fondamentales liées à ces exercices : comment être heureux ? Comment être juste ? Quelles sont les fins dernières de l'existence ? Quel est le sens de la mort et comment l'affronter au mieux ?

Or, ce passage de l'état maladif à la pleine santé, qui suppose une transformation radicale de l'homme, une manière de vivre atypique et qui ouvre à la contemplation et à la sagesse, semble être sorti du champ des préoccupations de la philosophie contemporaine. Celui qu'on appelle aujourd'hui philosophe n'est plus une figure de la sagesse, ne serait-ce qu'en projet, mais une figure du savoir, un professeur. Pour être appelé tel, il faut et il suffit de passer des examens où sont requis une certaine compétence intellectuelle, une rigueur dans l'analyse, une maîtrise des concepts et une solide formation historique. Comment expliquer ce processus ? « À partir de quand le

<sup>3</sup> HADOT, P. 1987. *Exercices spirituels et Philosophie antique*, Paris : Études augustiniennes, p. 9.

*philosophe renonce-t-il à l'ambition d'être une figure de la sagesse, pour être un intellectuel*, dont la fonction critique, revendiquée comme étant l'héritage de Socrate, a pourtant moins trait à la conduite concrète de la vie personnelle qu'à la discussion théorique ?<sup>4</sup> »

<sup>4</sup> SOLERE, J.-L., *op.cit.*, p. 1-2. Ce processus n'est ni brutal, ni absolu : « Si le philosophe antique, un Épicure ou un Marc-Aurèle, passe pour le type même du sage, il est pourtant clair que le souci de sagesse n'est pas absent chez certains auteurs modernes, à commencer par Descartes, tout comme chez Spinoza, Schopenhauer ou Alain, pour ne citer arbitrairement qu'eux, et pour ne point parler de quelques réactualisations contemporaines. »

## DÉ-SPIRITUALISATION DE LA PHILOSOPHIE : L'HYPOTHÈSE DE PIERRE HADOT

Dans l'antiquité pré-chrétienne, la vie philosophique n'était pas concurrencée par les religions païennes, parce que celles-ci étaient davantage des religions civiques que le choix d'un mode de vie impliquant l'âme toute entière ; les religions étaient détachées de la spiritualité<sup>5</sup>. Mais la religion chrétienne, qui était à la fois une religion d'État, une doctrine et un mode de vie particulier, était susceptible d'entrer en concurrence avec la philosophie. Et c'est précisément sur ce terrain de la spiritualité que se sont jouées la concurrence et la rupture entre philosophie antique et religion chrétienne.

Si le platonisme pouvait être réapproprié par la pensée chrétienne dans la mesure où les Pères de l'Église étaient plutôt disposés à reconnaître à quelques philosophes grecs, et particulièrement à Platon, la découverte d'un certain nombre de vérités conformes à celles de l'Évangile, ils étaient nettement moins prêts à lui reconnaître la capacité à transformer pratiquement les sujets. On pouvait d'ailleurs mettre sur le compte d'une source commune la proximité théorique des pensées chrétienne

<sup>5</sup> HADOT, P. 1995. *Qu'est-ce que la Philosophie antique ?*, Paris : Gallimard, Folio, p. 409.

On peut proposer deux explications complémentaires : le passage de la philosophie antique par le monde chrétien, qui a impliqué la confiscation de sa dimension spirituelle originelle par la discipline monastique (explication proposée par Pierre Hadot) et la redéfinition au début de la Modernité des conditions de l'accès à la vérité qui a impliqué que, depuis Descartes, on considère que tel qu'il est, le sujet est capable de vérité et qu'il n'a plus besoin de se transformer pour se ménager un accès au vrai (hypothèse de Michel Foucault).

et platonicienne : Platon, disait-on, avait emprunté à Moïse et aux prophètes tout ce qu'il y avait de vrai dans son enseignement. Mais si les platoniciens étaient capables d'avoir une vision juste du monde et des principes moraux de l'action, ils ne donnaient pas les outils adéquats pour parvenir à transformer les sujets selon ces principes. De fait, dès l'Antiquité, des apologistes ou des évêques chrétiens comme Justin, Origène ou Augustin ont présenté le christianisme comme le seul mode d'être, le seul style de vie permettant d'accéder à la sagesse, celle que les philosophes recherchaient et ne purent, selon eux, trouver. La réalisation des buts mêmes de la vie philosophique, la guérison de l'homme et l'accès à la béatitude devaient désormais passer par les formes de la vie chrétienne car la finalité ultime de la vie humaine ne peut être atteinte par les moyens de la seule nature et de la seule raison. Il y fallait l'intervention de la grâce divine qui répondait à la foi humaine. C'est l'humilité de la reconnaissance de la finitude et des limites de l'homme posées face à l'infinité de Dieu qui permettait de transformer les sujets.

Ainsi, lorsque le christianisme a été amené à délimiter strictement son domaine de compétence par rapport à

# Des exercices spirituels en classe ?

celui de la philosophie, celle-ci s'est trouvée dépouillée des exercices spirituels qui sont passés du côté de la théologie ou de certaines de ses subdivisions : la morale, l'ascétique ou la mystique. Les directeurs de conscience ont mis les philosophes au chômage spirituel ! La philosophie s'est ainsi trouvée limitée à une activité seulement théorique et abstraite, à un discours rationnel, voire même ratiocinant, un travail conceptuel destiné à fournir à la théologie un outillage notionnel logique et métaphysique. La philosophie universitaire est l'aboutissement de cette distinction opérée par les chrétiens entre une spiritualité (chrétienne) et une philosophie grecque à prétention

seulement théorique. Contrairement à une idée héritée des auteurs renaissants (comme Érasme et Pétrarque), les scolastiques n'ont pas « dé-spiritualisé » la philosophie, ils ont hérité d'une philosophie déjà desséchée que, pour cette raison, ils ont placée en dessous de la théologie, tandis que les exercices spirituels de la philosophie antique (particulièrement le stoïcisme) influençaient largement la spiritualité monastique, qui, d'une part, n'en a pas assumé ou revendiqué l'héritage et, d'autre part, en a considérablement modifié la portée en les plaçant dans un cadre sotériologique surnaturel.

## DÉ-SPIRITUALISATION DE LA PHILOSOPHIE : L'HYPOTHÈSE DE MICHEL FOUCAULT

On pourrait voir, dans la philosophie moderne, les résultats de ce processus de différenciation entre la philosophie et une spiritualité monastique qui voulait garder le monopole de la vie et de la transformation spirituelle des individus. On pourrait comprendre le repositionnement de la question des liens du sujet et de la vérité dans l'œuvre de Descartes comme l'aboutissement de ce processus initié par la théologie chrétienne.

Comme le souligne Foucault, le fait que le bon sens soit, pour Descartes, réputé « la chose la mieux partagée du monde » implique que la philosophie se dispense d'agir concrètement sur l'individu pour qu'il accède à la vérité, puisqu'il possède nativement tout ce qui est nécessaire pour connaître. Pour le dire schématiquement, avant Descartes, un sujet ne pouvait avoir accès à la contemplation à moins de réaliser d'abord, sur lui, un travail qui le rendit susceptible de connaître la vérité et, à partir de Descartes, pour accéder à la vérité, il suffit que je sois n'importe quel sujet capable de voir ce qui est évident, de sorte que dans la philosophie cartésienne et, depuis

elle, dans toute la philosophie moderne et contemporaine, « l'évidence est substituée à l'ascèse<sup>6</sup> » comme condition du savoir véritable. Mettre l'évidence à la source de la connaissance, c'est aussi parallèlement requalifier la pratique philosophique : avec Descartes, la philosophie est devenue une forme de pensée qui s'interroge sur ce qui fait que l'on peut ou non départager le vrai et le faux, elle a interrogé les conditions et les limites de l'accès du sujet à la vérité. On est entré ainsi dans l'âge moderne en admettant avec Descartes que ce sont les conditions internes de l'acte de connaissance, à savoir les règles formelles, la méthode, la structure de l'objet à connaître et la structure du sujet connaissant, qui ont, seules, défini l'accès à la vérité. Autrement dit, la philosophie moderne s'est donnée une tâche d'abord épistémologique, en écartant les conditions spirituelles de la connaissance.

Cette nouvelle définition de la tâche épistémologique essentielle de la philosophie a conduit, à son tour, à un

<sup>6</sup> FOUCAULT, M. 2001. *L'herméneutique du sujet*. Cours du collège de France (1981-1982) Paris : Gallimard, p. 48.

changement dans la conception du sujet car le sujet supposé par ces exercices spirituels est un sujet éthique, plutôt qu'un sujet idéal de connaissance : c'est un sujet transformable, qui se construit, qui se forme à travers des exercices, des pratiques, des techniques, etc. Autrement dit, les exercices spirituels sont ce que Foucault appelle des « processus de subjectivation », des manières de construire des sujets éthiques différenciés par et selon les différents exercices. Ces processus de subjectivation mis au jour par Foucault sont en opposition à toute une tradition philosophique qui, de Descartes à Husserl, interroge la nature originelle, pré-donnée, essentielle d'une structure subjective qui pourrait connaître en vérité (la *res cogitans* de Descartes, le *Je* comme pure fonction transcendantale chez Kant, la *conscience donatrice de sens* chez Husserl, etc.)

En oubliant les exercices spirituels dans lesquels se travaillait une dimension pratique, oubliée elle aussi, de la philosophie comme mode de vie, la tradition historiographique de la philosophie se serait aussi rendue étrangère à la conception philosophique originelle du sujet comme matière éthique qui se façonne dans un rapport à lui-même, aux autres et au monde.



Des **exercices spirituels** en classe ?

Il est possible que les exercices proposés ici tranchent quelque peu avec les autres de ce recueil et, plus généralement, avec les exercices scolaires classiques. En effet, ils visent un travail peu fréquent à l'école : il s'agit de travailler sur soi-même, sur ses émotions et sur les jugements qui en sont à la source. On propose plus souvent ce type d'exercices dans des activités parascolaires, comme les exercices de pleine conscience, de yoga ou certaines formes de thérapie. Il serait dommage toutefois, d'une part, de les considérer comme extérieurs à l'école et, d'autre part, d'oublier qu'ils sont un ancestral patrimoine culturel de notre société, doté d'une double dimension existentielle et intellectuelle, indissolublement liées. Notre société psychologisante nous conduit sans doute à les considérer sous l'angle de la thérapie

psychologique, mais ils restent pleinement des exercices critiques qui ont toute leur place dans une école soucieuse de développer l'esprit critique et la citoyenneté.

**Évaluation ?**

L'exercice spirituel est d'abord un exercice et non une connaissance qui se transmet une fois pour toutes et dont on pourrait évaluer aisément l'acquisition. Il serait effectivement difficile de vérifier, en remplissant une grille d'évaluation, s'il y a bien eu processus de transformation de soi et acquisition de sérénité ! On privilégiera ici plutôt des évaluations faites individuellement par les élèves eux-mêmes qui auront à se questionner sur ce que l'exercice produit (ou non) sur eux.

**Enjeux** L'intérêt des exercices est de renouer avec cette conception du sujet, parce qu'une telle approche de la subjectivité nous paraît pédagogiquement intéressante : elle introduit un grain de sable dans une conception commune (particulièrement chez les enfants et adolescents) de l'identité qui a tendance à la figer ou à la substantifier : « Je suis comme ça », « J'aime ceci », entendez : c'est comme ça une bonne fois pour toutes et ça ne peut pas changer.

Les exercices spirituels avaient, au contraire, pour objectif la modification du sujet, sa « conversion » et pour condition de possibilité une plasticité du sujet : nous ne sommes pas granitique ou plutôt, si : nous sommes tel un granit qu'on pourrait tailler pour en faire une magnifique statue – l'image est de Plotin. La philosophie antique est une pratique d'exercices quotidiens destinés à se modeler éthiquement. S'occuper de soi, c'est se rehausser en direction de soi-même, s'obliger à une cohérence entre ce qu'on pense, ce qu'on dit, ce qu'on fait et travailler sur sa propre pensée pour ne pas y accueillir la mesquinerie, la médiocrité, l'envie, la jalousie, une colère irraisonnée, etc.

**Objectifs** Se transformer, se sculpter, devenir meilleur ou affronter plus sereinement les difficultés de l'existence. (Ces objectifs peuvent recouper un certain nombre des exigences du programme du cours de morale sur l'engagement, les valeurs, l'action, l'entraînement au jugement, le travail des attitudes, etc.)

**Durée** 4 x 50 min.

## AXE DES EXERCICES PROPOSÉS

Les exercices spirituels que nous proposons ici tournent autour d'un même axe : le travail critique sur les représentations. En réalité, on pourrait distinguer au moins deux façons distinctes de se transformer : travailler sur les représentations, comme le proposaient les stoïciens, et travailler sur l'*hexis*, l'habitude, comme le suggérait Aristote qui invitait les éducateurs à forger chez les jeunes de nouveaux plaisirs plus complexes en créant chez eux de nouvelles habitudes. Aristote soulignait qu'on prend naturellement plaisir à ce qu'on fait régulièrement (c'est ainsi qu'on peut prendre plaisir à une activité comme le jogging qui est initialement un effort

ou une contrainte). Par habitude, on peut ainsi prendre plaisir à ce qu'on n'aimait pas initialement. On pourrait ainsi manger régulièrement tel aliment qu'on n'aime pas beaucoup et voir ce que ça change dans nos goûts. Nous nous en tiendrons cependant ici à travailler le jugement, en vous proposant quelques exercices spirituels inspirés ou recomposés à partir de ce que nous connaissons du stoïcisme (impérial principalement : celui de Sénèque, Marc-Aurèle ou Epictète). Quoi qu'il en soit, c'est quand même la répétition d'un tel travail sur soi qui peut produire de réels effets de transformation de soi.

## ACTIVITÉ

## 1

**Cartographie des certitudes (50 min.)**

Proposer aux élèves de répondre individuellement à la question « De quoi es-tu certain ? », avant de faire un tour de table. Écrire ensuite la liste des réponses au tableau.

Inscrire, en vis-à-vis, dans une deuxième colonne, les motifs de cette certitude. Sur quoi repose-t-elle ?

*Un travail peut alors se faire sur la valeur absolue ou relative de ces critères de la certitude. Peut-on toujours s'y fier ? Qu'est-ce que je connais ? Comment est-ce que je le sais ? Les livres, la télé, mes parents, je l'ai vu de mes propres yeux, j'en ai l'intime conviction, etc. Mais encore faut-il peser la valeur de ces moyens de connaissance. Mon intime conviction, par exemple, me trompe-t-elle parfois ? A-t-on des exemples, des situations où c'est arrivé ? Que faire alors avec les certitudes issues de mon intime conviction ?*

Proposer ensuite une phase d'auto-évaluation : es-tu capable de desserrer le poing, c'est-à-dire d'introduire un doute raisonnable dans ce que tu crois initialement ou ce que tu sais en toute certitude, en tenant compte de ce recul critique vis-à-vis des motifs de ta certitude ou de ta conviction ?

*Si certains élèves ne le peuvent pas, c'est probablement que ce travail critique sur les certitudes n'a pas été investi suffisamment : l'exercice est resté scolaire et n'a pas permis un examen authentique, engageant réellement l'élève en tant que sujet dans la recherche.*

Des **exercices spirituels** en classe ?**QUELQUES REPÈRES**

Une des images stoïciennes classiques pour parler de l'intérêt d'un travail critique sur ses représentations est celle du changeur qui vérifie l'authenticité de la monnaie. Peut-on être à l'égard de ses propres jugements comme un changeur qui vérifie chaque pièce pour déterminer si elle est vraie ou fautive de façon à lui accorder un crédit qui corresponde à sa valeur réelle ? Les stoïciens nous invitent ainsi à prendre conscience des phénomènes de conviction ou d'assentiment et à entretenir un rapport critique à nos propres jugements de façon à pouvoir modifier la force de l'assentiment que nous leur donnons.

Les stoïciens distinguent trois types de jugements, qui devraient légitimement correspondre à trois formes d'assentiment : l'opinion est un jugement peu fondé qui devrait emporter un assentiment faible, la compréhension présente la marque évidente du vrai et on y adhère avec une certaine force ; à la science, compréhension sûre et solide qu'aucune raison ne peut plus modifier, on donne par conséquent une adhésion sans faille. La certitude n'est légitime que pour ce troisième type de jugement.

L'assentiment est un rapport subjectif à un contenu : on peut très bien adhérer à la même proposition qu'un mathématicien, par exemple, mais puisque cet assentiment n'est pas lié à la même compréhension claire et distincte, il ne constitue pas une compréhension, mais une opinion et notre adhésion à cette proposition est par conséquent moins forte que celle du mathématicien.

Zénon prend l'image d'une main qui, dans un cas, ne fait qu'effleurer un objet, et dans l'autre se referme complètement sur lui dans un poing fermement serré et, dit-il, de même que le poing est une certaine manière d'être de la main, de même la science du sage est une manière d'être de l'assentiment : une compréhension sûre et ferme, qu'aucun raisonnement ne peut renverser. La compréhension, par analogie avec la préhension de la main, est la manière dont l'âme se saisit activement, fermement, d'une représentation évidente passivement reçue. Est sage celui qui ne donne un assentiment ferme et définitif qu'à ce qu'il conçoit clairement et qui tente autant que possible de comprendre toujours mieux et de savoir toujours plus finement, plus certainement.

## ACTIVITÉ

**2****Exercice de neutralisation des émotions négatives (50 min.)**

C'est un exercice qu'on fait oralement, avec toute la classe, à partir de l'une ou l'autre situation proposée par des élèves. À propos d'une situation qui a généré chez l'un des élèves une émotion négative ou vécue comme une contrariété et dont il accepte de parler, tenter de nommer l'émotion et retrouver le jugement qui serait à la source de cette émotion, distinguer les éléments descriptifs de la situation et voir si d'autres jugements sont plus fondés, parce que davantage appuyés sur ces éléments factuels précis.

Émotion	Jugement	Description de la situation	Jugements alternatifs

**Exemple**

vous êtes en colère en raison de l'annulation d'un rendez-vous à la dernière minute. On remplit d'abord la colonne « émotion » : vous éprouvez de la colère. Venons-en au jugement. Qu'est-ce que vous estimez au sujet de ce retard qui vous met en colère ? Ce peut être ici, par exemple, que vous portez un jugement, identifiant cette annulation tardive à un manque de respect à votre égard. Ce jugement paraît bien légitime, sauf que... vous ne vous êtes pas assuré qu'on vous manque effectivement de respect ! Ce jugement n'est, le plus souvent, pas très solidement fondé et il n'est pas non plus universel : d'autres s'en fichent ou imaginent une autre raison à cette annulation et éprouvent donc d'autres émotions lors d'une situation pourtant similaire à la vôtre. Il ne s'agit pas de vous culpabiliser en vous montrant que vous avez tort d'éprouver ce que vous éprouvez, mais de travailler le jugement sur lequel repose votre émotion pour vous en libérer parce qu'elle n'est pas agréable pour vous et pas toujours très juste non plus.

Deux choses peuvent vous permettre d'apaiser votre emportement :

1. la description neutre aussi fine que possible de la situation, qui vous met du côté de l'objectivité des représentations, plutôt que de la subjectivité d'un jugement de valeur souvent peu fondé parce que prématuré (l'émotion est rapide ; les stoïciens prennent l'image d'un coureur emporté dans son élan pour parler de l'homme ému).
2. la variation des jugements qu'on peut porter sur cette situation factuelle peut vous aider aussi à vous décambrer de votre jugement et de l'émotion qu'il nourrit. Si vous parvenez à voir ce que d'autres que vous voient de la situation, vous aurez pris un peu de recul, salutaire pour vous dépendre de votre colère.

Mais il faut s'ouvrir réellement à une compréhension plus large et fine de la situation pour espérer modifier son émotion.

Des **exercices spirituels** en classe ?**QUELQUES REPÈRES**

L'une des manières de pratiquer la philosophie dans sa fonction thérapeutique passe par l'art de juger en travaillant les affects dont nos jugements sont la source. C'est une hypothèse forte des stoïciens : notre émotion repose toujours sur un jugement antérieur. Par exemple, c'est parce qu'on porte un certain regard sur la mort qu'elle nous paraît triste, elle n'est pas triste en elle-même. « Ce ne sont pas les choses qui nous attristent, dit Epictète, mais la représentation (ou le jugement) que nous en avons. » (*Manuel*, 5). Sénèque souligne aussi que, dans les faits, rien ne distingue quelqu'un qui est mort de quelqu'un qui est absent. C'est le jugement que nous ajoutons à ces faits qui nous les fait paraître tout différents : « Ce qui fait l'amertume de nos larmes, c'est qu'il n'est plus là, celui qu'on aimait tant. Mais, en soi, ce regret devrait nous sembler supportable. En effet, les absents, ou ceux qui vont l'être, tant qu'ils vivent, nous ne les pleurons pas, bien que nous soyons entièrement privés de les voir et de jouir d'eux. Le mal gît donc dans l'opinion, et nos souffrances ont pour mesure le tarif que nous leur fixons. Le remède est en notre puissance ! Regardons les morts comme absents, et ce ne sera pas nous abuser : nous les avons laissés partir, que dis-je ? Envoyés devant pour les suivre. » (*Consolation à Marcia*, chap. XIX).

L'assimilation de nos émotions à un jugement dont nous sommes responsables, à une activité de notre esprit que nous pourrions contrôler davantage nous donne la possibilité de la libération. Ce n'est pas seulement que la représentation peut asservir, mais que seule la représentation asservit ; nous avons trouvé le lieu unique du travail de l'asservissement et délimité le seul travail utile pour se libérer : contrôler ses représentations

(*chrêsis phantasiôn*), travail par lequel le Sage tempore avec celles qui sont trop séduisantes ou les décompose par l'analyse afin de les dissoudre. Nous retrouvons ici le lien entre vérité et sérénité et donc une conception spirituelle de la vérité : pour être serein, il faut que nos représentations des choses soient exactes.

Travailler son jugement, c'est alors tout naturellement travailler à apaiser ses angoisses ou ses colères. Les stoïciens visaient l'*apatheia*, l'absence de toute passion ou émotion par le travail critique sur les représentations qui sont à la source de l'émotion. Au regard de l'époque des stoïciens, nous sommes, aujourd'hui, dans une époque de valorisation de l'émotion qui ne ment pas, qui nous fait vivre les choses plus intensément, etc. Ces exercices doivent donc trouver un sens, qui ne s'impose pas de la même façon aujourd'hui que dans l'Antiquité, où la passion était identifiée à une maladie et opposée à la saine raison.

**Quel pourrait être l'intérêt d'un tel travail de neutralisation de ses émotions ?**

- Le fait que nos émotions peuvent nous couper de ce que les autres perçoivent de la réalité, parfois mentalement (« il est dans son monde »), parfois par des gestes fous : un enseignant qui enlève une élève de 15 ans conduit par sa passion pour elle ou un adolescent qui se suicide. On ne voit plus alors le réel que sous un angle, parfois très étroit.
- Le fait que nous nous échappions à nous-mêmes dans l'émotion : si nous filmions une de nos colères, nous en serions peut-être bien gênés en regardant le film sans plus être dans l'émotion.

- Nous souhaitons sortir parfois d'une émotion persistante qui est douloureuse, qui nous empêche de nous consacrer à autre chose ou plus simplement de dormir.
- L'émotion a parfois des effets de contagion qui ne sont pas souhaitables : c'est peut-être parce que je suis irrité que tout va me paraître irritant.

## ACTIVITÉ

**3****Exercice de variations du jugement — Devenir saint ou bourreau<sup>1</sup> (50 min.)**

Proposer une réflexion aux élèves portant sur le sens des jugements positifs et négatifs. L'exercice peut se faire par écrit et ensuite oralement – sans que les élèves ne soient obligés pour autant de lire un texte écrit (il ne faut pas que l'écriture devienne un obstacle à l'exercice!).

<sup>1</sup> Exercice inspiré de DROIT R.-P. 2003. *101 expériences de philosophie au quotidien*, Odile Jacob poche, pp. 143-144.

**Énoncé de l'exercice**

On ne juge pas que les autres et les situations, on se juge aussi soi-même. Êtes-vous bon ? Êtes-vous méchant ? De la réponse dépend une foule de conséquences. C'est en tout cas ce qu'on croit parce qu'on accorde un sens à cette interrogation. Un exercice ludique peut vous convaincre aisément que cette demande, si importante en apparence, est dépourvue de sens.

Considérez votre journée d'hier. Retrouvez ses moments principaux, leur enchaînement, si possible les menus détails et les pensées qui les ont accompagnés heure après heure. À partir de cette reconstitution, considérez votre attitude. Tentez de la juger, non pas objectivement, comme si vous parveniez à prendre sur vous un point de vue objectif et neutre mais insidieusement au contraire, de manière partielle, tendancieuse, excessive !

Apercevez d'abord l'extrême magnanimité de vos moindres gestes. Interpréter en bonne part toutes vos cogitations intimes. Voyez comme vous avez été dévoué, attentif, altruiste, compatissant, désintéressé, modeste, efficace, humain, solidaire, charitable, respectueux, etc. tout au long de la journée.

Le but de l'expérience est que vous parveniez à expérimenter, à considérer vos faits et gestes sous cet angle. Peu importe ce que vous avez bien pu accomplir. Vous devez parvenir à discerner dans votre journée d'hier — que l'on supposera plus ou moins banale — les signes évidents de votre sainteté.

Lorsque vous aurez le sentiment que ce résultat est à peu près acquis, suivez le chemin exactement inverse. Efforcez-vous de trouver, dans les mêmes actes et pensées de cette journée, les indices évidents de votre perversité, de votre méchanceté fondamentale. Soyez fin dans l'interprétation et parvenez à trouver, dans tout ce qui a été fait, dit et pensé, la confirmation de votre caractère ignoble et mesquin. Voyez-vous en bourreau, en salaud. Sans plus de raison que vous vous voyiez en saint, mais avec non moins de vraisemblance si possible.

Des **exercices spirituels** en classe ?

Appliquez cela aux autres, à votre entourage (ça vous évitera de condamner trop vite ou d'admirer sans plus d'examen critique).

Ensuite, si vous l'avez suffisamment bien accompli, essayez donc de croire aux jugements moraux, aux examens de conscience et à la valeur objective de la culpabilité ou du sentiment de droiture ou d'honnêteté !

ACTIVITÉ

4a

### Exercice de variation du jugement – Approche critique des médias Analyse du traitement d'un sujet d'actualité par les médias. (30 min.)

Demander aux élèves d'apporter divers articles de presse traitant d'un même sujet ou apporter le matériel médiatique à distribuer parmi les élèves. L'exercice vise à rendre les élèves attentifs à la façon de présenter cet événement par les différents médias. Leur proposer le questionnement suivant : Où sont les jugements de valeur et où sont les descriptions ? Soyez cependant vigilants aussi par rapport aux descriptions : qu'est-ce qui est montré de la réalité et qu'est-ce qui est occulté ? Quelles questions se posent et lesquelles ne sont pas posées et auraient pourtant pu légitimement se poser ?

*L'objectif de cet exercice est de mieux voir ainsi comment les connotations positives ou négatives et le choix des images ou métaphores pour présenter un événement peuvent modifier la perspective sur l'information et d'en être par conséquent moins dupe. Il s'agit d'un exercice de pensée critique et d'auto-défense intellectuelle pour résister aux influences d'une information plus idéologique qu'elle ne veut bien l'assumer.*

ACTIVITÉ

4 b

### Exercice de variation du jugement – Approche critique des médias Exercice d'écriture façon Exercices de style de Queneau (20 min.)

Demander aux élèves de tenter de varier les présentations d'un même événement en jouant sur les connotations des mots et en privilégiant donc des mots tantôt laudatifs, tantôt péjoratifs au contraire.

*Ils peuvent jouer sur les images ou métaphores utilisées : ils peuvent par exemple présenter un même événement en jouant sur la métaphore de la guerre, puis sur celle de la nature, de la campagne. Il s'agit ici aussi de varier les connotations positives ou négatives dans le choix de la métaphore : présenter par exemple la guerre à partir du registre médical, en parlant de « frappes chirurgicales » et d'« opérations » de commando, a une évidente fonction de légitimation de la guerre : elle fait mal, mais c'est pour soigner ! Il est aussi possible de multiplier les points de vue : comment décrirait-on cet événement depuis les pays du Tiers-Monde, dans une banlieue ou dans un quartier chic, etc. ? Proposer le traitement médiatique ou politique réservé à des actes criminels commis par des pays ennemis ou par des amis (par des nations « amies » par exemple, ou bien par des syndicalistes d'une entreprise honorable, etc.).*



## PROPOSITIONS DE RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

### Sur les stoïciens

- EPICTÈTE. 1997. *Le Manuel*, et l'introduction de Laurent Jaffro, Paris, GF Flammarion.

### Sur les exercices spirituels

- HADOT, P. 1987. *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris : Études augustiniennes.
- HADOT, P. 2014. *Discours et mode de vie philosophique*, Paris : Les Belles Lettres.

PhiloCité® vous propose chaque mois sur son site ([www.philocite.eu](http://www.philocite.eu)) un nouvel exercice spirituel à faire seul(e) ou en classe.