

SÉMINAIRE DE SIMONE – LUNDI 14 OCTOBRE 2019

PRENDRE SOIN DE SOI. PERSPECTIVES PHILOSOPHIQUES

Contexte contemporain : l'aliénation par la gestion thérapeutique de soi

1. « La vocation du capitalisme à marchandiser le désir, notamment celui de libération, et par là même à le récupérer et à l'encadrer » Luc Boltanski et Eve Chiapello, *Le nouvel esprit du capitalisme*

2. « Dans la culture du capitalisme émotionnel, les émotions sont devenues des entités évaluables, examinables, discutables, quantifiables et commercialisables. Dans ce processus d'invention et de déploiement de toute une série de textes et de classifications pour gérer et changer le moi, les émotions ont aussi contribué à créer un moi souffrant, c'est-à-dire une **identité organisée et définie par ses manques et ses déficiences psychiques**, qui sont **réinjectées dans le marché au travers de constantes injonctions au changement et à la réalisation de soi**. Inversement, le capitalisme émotionnel a introduit dans les transactions économiques – en réalité, dans la plupart des relations sociales en général - une sensibilité culturelle sans précédent à la gestion linguistique des émotions, en faisant de celles-ci le foyer de stratégies de dialogue, de reconnaissance, d'intimité et d'émancipation du moi. » Eva Illouz, *Les sentiments du capitalisme*

3. « La résolution des problèmes individuels ne s'arrête pas à la guérison des maladies incurables. Pour être efficace, il peut parfois suffire d'**apporter un "mieux-être" à un individu insatisfait par sa situation actuelle**. Or, cela passe souvent par une investigation psychologique : pour réussir sa vie, l'individu doit résoudre ses problèmes psychologiques. » Nathalie Luca, *Les sectes (Que sais-je?)*

4. « L'absence de sens croissante du monde moderne n'est peut-être nulle part plus clairement présagée que dans **cette identification du sens et de la fin**. » Hannah Arendt, *La crise de la culture*

De la liberté de se dénaturer

5. « L'animal choisit ou rejette par instinct, et l'homme par un acte de liberté ; ce qui fait que la bête ne peut s'écarter de la règle qui lui est prescrite, même quand il lui serait avantageux de le faire, et que l'homme s'en écarte souvent à son préjudice. C'est ainsi qu'un pigeon mourrait de faim près d'un bassin rempli des meilleures viandes, et un chat sur des tas de fruits, ou de grain, quoique l'un et l'autre pût très bien se nourrir de l'aliment qu'il dédaigne, s'il s'était avisé d'en essayer. **C'est ainsi que les hommes dissolus se livrent à des excès, qui leur causent la fièvre et la mort ; parce que l'esprit déprave les sens, et que la volonté parle encore, quand la**

nature se tait. » Rousseau, *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*

6. « Cette conscience de soi, l'homme l'acquiert de deux manières : Primo, *théoriquement*, parce qu'il doit se pencher sur lui-même pour prendre conscience de tous les mouvements, replis et penchants du coeur humain et d'une façon générale se contempler, se représenter ce que la pensée peut lui assigner comme essence, enfin se reconnaître exclusivement, aussi bien dans ce qu'il tire de son propre fond que dans les données qu'il reçoit de l'extérieur.

Deuxièmement, l'homme se constitue pour soi par son activité *pratique*, parce qu'il est poussé à se trouver lui-même parce qu'il est poussé à se trouver lui-même, à se reconnaître lui-même dans ce qui lui est donné immédiatement, dans ce qui s'offre à lui extérieurement. Il y parvient en changeant les choses extérieures, qu'il marque du sceau de son intériorité et dans lesquelles il ne retrouve que ses propres déterminations. L'homme agit ainsi, de par sa liberté de sujet, pour ôter au monde extérieur son caractère farouchement étranger et pour ne jouir des choses que parce qu'il y retrouve une forme extérieure de sa propre réalité.

Ce besoin de modifier les choses extérieures est déjà inscrit dans les premiers penchants de l'enfant ; le petit garçon qui jette des pierres dans le torrent et admire les ronds qui se forment dans l'eau, admire en fait une œuvre où il bénéficie du spectacle de sa propre activité. Ce besoin revêt des formes multiples, jusqu'à ce qu'il arrive à cette manière de se manifester soi-même dans les choses extérieures, que l'on trouve dans l'oeuvre artistique.

Mais les choses extérieures ne sont pas les seules que l'homme traite ainsi : **il en use pareillement avec lui-même, avec son propre corps, qu'il change volontairement au lieu de le laisser dans l'état où il le trouve.** Là est le motif de toutes les parures, de toutes les élégances, fussent-elles barbares, contraires au goût, enlaidissantes, voire dangereuses. Hegel, *Esthétique*

Vivre en cohérence – La philosophie antique

7. « Qu'elles revendiquent ou non l'héritage socratique, toutes les philosophies hellénistiques admettent avec Socrate que les hommes sont plongés dans la misère, l'angoisse et le mal, parce qu'ils sont dans l'ignorance : le mal n'est pas dans les choses, mais dans les jugements de valeur que les hommes portent sur les choses. Il s'agit donc de **soigner les hommes en changeant leurs jugements de valeur : toutes ces philosophies se veulent thérapeutiques.** » P. Hadot *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*)

8. « **Vivre d'une manière cohérente**, c'est-à-dire selon une règle de vie une et harmonieuse, car ceux qui vivent dans l'incohérence sont malheureux. » (Zénon de Citium, fondateur du stoïcisme)

9. « Philosopher, ce n'est plus, comme le veulent les sophistes, acquérir un savoir, ou un savoir-faire, une *sophia*, mais c'est **se mettre en question soi-même**, parce que l'on éprouvera le sentiment de ne pas être ce que l'on devrait être. Telle sera la définition du philosophe, de l'homme désireux de la sagesse, dans le *Banquet* de Platon. » P. Hadot *Ibid.*

Se relier à la nature – La philosophie antique

10. « L'âme doit tendre sans cesse à embrasser l'ensemble et l'universalité du divin. » Platon, *République*

11. « L'observation et la contemplation de la nature est une sorte d'aliment naturel pour les âmes et les esprits. Nous nous redressons, nous nous dilatoons, nous regardons d'en haut les choses humaines, comme mesquines et étroites. La recherche des choses qui sont les plus grandes et en même temps les plus obscures nous apporte du plaisir : si, dans cette recherche, quelque chose de vraisemblable se présente à nous, notre esprit est rempli d'un noble plaisir humain. » Cicéron, *Lucullus*

12. « Il s'agit d'une tradition constante de la philosophie antique : ce qui donne sens et valeur à la vie humaine, c'est la contemplation de la Nature. » P. Hadot, *Ibid.*

13. « Les consolations et les correspondances sont des genres littéraires dans lesquels le philosophe exhorte ses disciples ou ses amis dans des circonstances précises, un événement fâcheux dans le cas des consolations, les différentes circonstances de la vie dans le cas des correspondances, comme les *Lettres* d'Épicure et de Sénèque. Ce sont finalement d'autres formes de dialogue. Ces formes littéraires – dialogue, consolations, correspondance, - ont continué à exister au Moyen Âge, à la Renaissance et encore au XVIIe siècle, mais précisément sous forme littéraire, sans que l'enseignement de la philosophie ait lui-même une forme dialogique. (...) Les *Lettres* de Descartes prennent parfois l'allure de lettres de direction spirituelle, dignes de l'Antiquité. Je crois que les traités systématiques, écrits avec l'intention de proposer un système pour lui-même, sont à dater des XVIIe et XVIIIe siècles (Descartes, Leibniz, Wolff). Les genres littéraires antiques disparaissent alors de plus en plus. Vous me demandez s'il y a eu perte de ce point de vue-là. Tout d'abord, il y a, mais on y reviendra, la perte, partielle d'ailleurs, mais bien réelle, de la conception de la philosophie comme mode de vie, comme choix de vie, aussi comme thérapeutique. On a perdu l'aspect personnel et communautaire de la philosophie. En outre, la philosophie s'est de plus en plus enfoncée dans cette voie purement formelle, dans la recherche, à tout prix, de la nouveauté pour elle-même : il s'agit pour le philosophe d'être le plus original possible, sinon en créant un système nouveau, mais tout au moins, en produisant un discours, qui pour être original, se veut très compliqué. La construction plus ou moins habile d'un édifice conceptuel va devenir une fin en soi. **La philosophie s'est donc éloignée de la vie concrète des hommes.** » P. Hadot, *La philosophie comme manière de vivre*

Peupler son esprit de représentations joyeuses – Descartes

14. « On peut, ce me semble, aisément remarquer ici la différence qui est entre l'entendement et l'imagination ou le sens ; car elle est telle, que je crois qu'une personne, qui aurait d'ailleurs toute sorte de sujet d'être contente, mais qui verrait continuellement représenter devant soi des tragédies dont tous les actes fussent funestes, et qui ne s'occuperait qu'à considérer des objets de tristesse et de pitié, qu'elle sût être feints et fabuleux, en sorte qu'ils ne fissent que tirer des larmes de ses yeux, et émouvoir son imagination, sans toucher son entendement, je crois, dis-je, que cela seul suffirait pour accoutumer son cœur à se resserrer et à jeter des soupirs ; ensuite de quoi la circulation du sang étant retardée et ralentie, les plus grossières parties de ce sang, s'attachant les unes aux autres, pourraient facilement lui opiler la rate, en s'embarassant et s'arrêtant dans ses pores ; et les plus subtiles, retenant leur agitation, lui pourraient altérer le

poumon, et causer une toux, qui à la longue serait fort à craindre.

Et, au contraire, une personne qui aurait une infinité de véritables sujets de déplaisir, mais qui s'étudierait avec tant de soin à en détourner son imagination, qu'elle ne pensât jamais à eux, que lorsque la nécessité des affaires l'y obligerait, et qu'elle employât tout le reste de son temps **à ne considérer que des objets qui lui pussent apporter du contentement et de la joie, outre que cela lui serait grandement utile, pour juger plus sainement des choses qui lui importeraient, pour ce qu'elle les regarderait sans passion, je ne doute point que cela seul ne fût capable de la remettre en santé**, bien que sa rate et ses poumons fussent déjà fort mal disposés par le mauvais tempérament du sang que cause la tristesse. Principalement, si elle se servait aussi des remèdes de la médecine, pour résoudre cette partie du sang qui cause des obstructions ; à quoi je juge que les eaux de Spa sont très propres, surtout si Votre Altesse observe, en les prenant, ce que les médecins ont coutume de recommander, qui est qu'il se faut entièrement délivrer l'esprit de toutes sortes de pensées tristes, et même aussi de toutes sortes de méditations sérieuses touchant les sciences, et ne s'occuper qu'à imiter ceux qui, en regardant la verdure d'un bois, les couleurs d'une fleur, le vol d'un oiseau, et telles choses qui ne requièrent aucune attention, se persuadent qu'ils ne pensent à rien. **Ce qui n'est pas perdre le temps, mais le bien employer** ; car on peut, cependant, se satisfaire par l'espérance que, par ce moyen, on recouvrera une parfaite santé, laquelle est le fondement de tous les autres biens qu'on peut avoir en cette vie.

Je sais bien que je n'écris rien ici que Votre Altesse ne sache mieux que moi, et que ce n'est pas tant la théorie, que la pratique, qui est difficile en ceci ; mais la faveur extrême qu'elle me fait de témoigner qu'elle n'a pas désagréable d'entendre mes sentiments, me fait prendre la liberté de les écrire tels qu'ils sont, et me donne encore celle d'ajouter ici, que j'ai expérimenté en moi-même, qu'un mal presque semblable, et même plus dangereux, s'est guéri par le remède que je viens de dire. Car, étant né d'une mère qui mourut, peu de jours après ma naissance, d'un mal de poumon, causé par quelques déplaisirs, j'avais hérité d'elle une toux sèche, et une couleur pâle, que j'ai gardée jusques à l'âge de plus de vingt ans, et qui faisait que tous les médecins qui m'ont vu avant ce temps-là, me condamnaient à mourir jeune. Mais **je crois que l'inclination que j'ai toujours eue à regarder les choses qui se présentaient du biais qui me les pouvait rendre le plus agréables, et à faire que mon principal contentement ne dépendît que de moi seul, est cause que cette indisposition, qui m'était comme naturelle, s'est peu à peu entièrement passée.** » *Lettre à Elisabeth, mai-juin 1645*

Dire oui à la vie et se garder du ressentiment – Nietzsche

15. « Tout être qui souffre cherche en effet instinctivement une cause à sa souffrance ; plus exactement encore un agent, plus précisément encore, un agent *coupable* susceptible de souffrance, - bref, quelque chose de vivant sur quoi il puisse, sous un prétexte quelconque, décharger ses affects de manière active ou en effigie : car la décharge des affects est la plus grande tentative de soulagement, à savoir d'*engourdissement* de celui qui souffre, le narcotique qu'il désire machinalement contre le tourment de toute espèce. (...) « Il faut bien que ce soit la faute de quelqu'un si je me sens mal » - cette manière de tirer des conclusions est propre à tous les êtres malades, et ce d'autant plus que la véritable cause du fait qu'ils se sentent mal, la cause physiologique, leur demeure cachée. (...) Ils savourent déjà leur soupçon, le remâchage de méchancetés et de préjudices apparents, ils fouinent dans les entrailles de leur passé et de leur

présent pour y trouver de sombres histoires louches qui leur donnent toute latitude pour se repaître de soupçons torturants et pour s'enivrer du poison de la méchanceté qui leur est propre – ils rouvrent les blessures les plus anciennes, ils se tuent à faire saigner des cicatrices refermées depuis bien longtemps, ils transforment en auteur de méfaits ami, femme, enfant, et tous ceux encore qui se trouvent près d'eux. » Nietzsche, *La généalogie de la morale*, 3^{ème} dissertation, § 15

16. « [Sur l'oubli] Fermer de temps en temps les portes et les fenêtres de la conscience ; demeurer insensibles au bruit et à la lutte que le monde souterrain des organes à notre service livre pour s'entraider ou s'entre-détruire ; faire silence, un peu, faire table rase dans notre conscience pour qu'il y ait de nouveau de la place pour des choses nouvelles, et en particulier pour les fonctions et les fonctionnaires les plus nobles, pour gouverner, pour prévoir, pour pressentir (car note organisme est une véritable oligarchie), voilà je le répète le rôle de la faculté active d'oubli, une sorte de gardienne, de surveillante, chargée de maintenir l'ordre psychique, la tranquillité, l'étiquette.

On en conclura immédiatement que nul bonheur, nulle sérénité, nulle espérance, nulle fierté, nulle jouissance de l'*instant présent* ne pourraient exister sans faculté d'oubli. L'homme chez qui cet appareil d'amortissement est endommagé et ne peut plus fonctionner est semblable à un dyspeptique¹ (et non seulement semblable) – il n'arrive plus à « en finir » de rien... » Nietzsche

Prendre soin du besoin humain de penser

17. « Je n'ai pas l'intention, en distinguant vérité et signification, savoir et pensée, et en soulignant l'importance d'une telle différenciation, de nier le fait que la pensée en quête de signification, et le savoir en quête de vérité sont liés. En posant la question, sans réponse, de la signification, les hommes se posent en êtres de l'interrogation. Derrière toutes les questions relevant de la connaissance, auxquelles on trouve des réponses, rôdent celles qui n'en ont pas, qui paraissent parfaitement oiseuses, et ont de tout temps, été dénoncées comme telles. Il est plus que probable que l'homme, dût-il perdre cet appétit de signification appelé pensée, et cesser de se poser des questions sans réponse, verrait disparaître non seulement le pouvoir de fabriquer ces êtres de pensée qu'on nomme œuvres d'art, mais aussi celui de poser les questions auxquelles on peut répondre, et sur lesquelles se fonde une civilisation.

En ce sens, la raison représente la condition a priori de l'intellect et de la connaissance ; c'est parce que raison et intellect se recourent, malgré d'inconciliables différences d'intention et de climat, que les philosophes ont toujours été tentés d'adopter le critère de vérité – d'une telle validité pour la science et la vie quotidienne – comme s'appliquant également à leurs propres affaires qui, pourtant, sortent de l'ordinaire. Car le désir de savoir, qu'il soit causé par des inquiétudes d'ordre pratique ou purement théorique, peut être comblé dès lors qu'il atteint le but fixé et, si la soif de savoir demeure inapaisée à cause des dimensions de l'inconnu, l'activité en elle-même laisse en héritage un trésor croissant de savoir, préservé, emmagasiné par chaque civilisation comme partie intégrante de son univers. La perte de ce dépôt et de l'expertise technique qu'il faut pour le conserver et l'étoffer, marque inévitablement la fin d'un monde.

La pensée, par contre, ne laisse rien d'aussi tangible, et le besoin de penser ne peut, en conséquence, jamais être satisfait par ce que comprennent « les sages ». Au niveau des résultats positifs, le mieux qu'on puisse en attendre est ce qu'a réalisé Kant en réussissant dans son entreprise d'« étendre, négativement seulement d'ailleurs, l'usage de la raison par-delà les

1 Personne atteinte de pathologies digestives.

limites du monde sensible, c'est-à-dire d'éliminer les obstacles que la raison place sur son propre chemin » (Kant) ». » H. Arendt, *La vie de l'esprit*

L'amitié vertueuse

18. « Rien pourtant ne réjouira l'âme autant qu'une fidèle et douce amitié. » Sénèque, *De la tranquillité*

19. « La parfaite amitié est celle des hommes bons et semblables en vertu. Chacun veut du bien à l'autre pour ce qu'il est, pour sa bonté essentielle. Ce sont les amis par excellence, eux que ne rapprochent pas des circonstances accidentelles, mais leur nature profonde. Leur amitié dure tout le temps qu'ils restent vertueux, et le propre de la vertu en général est d'être durable. Ajoutons que chacun d'eux est bon dans l'absolu et relativement à son ami, bon dans l'absolu et utile à son ami, bon dans l'absolu et agréable à son ami. Chacun a du plaisir à se voir soi-même agir, comme à contempler l'autre, puisque l'autre est identique, ou du moins semblable à soi. Leur attachement ne peut manquer d'être durable : il réunit, en effet, toutes les conditions de l'amitié. Toute amitié a pour fin le bien ou le plaisir, envisagés soit absolument, soit relativement à la personne aimée, et supposant alors une ressemblance avec elle, une similitude de nature, une parenté essentielle. De surcroît, ce qui est bon absolument est aussi agréable. L'amitié atteint au plus haut degré d'excellence et de perfection chez les vertueux. Mais elle est fort rare: les personnes qui en sont capables sont fort peu nombreuses. D'autant qu'elle demande du temps et des habitudes communes ». Aristote *Éthique à Nicomaque*