

L. Bouchet, M. M. Egger, F. Figares,  
M. Goarzin, J. Kelen, X. Pavie, F. Schwarz,  
B. Vergely et L. Winckler

# La philosophie, un art de vivre

*Sous la direction de Jean-François Buisson*



ÉDITIONS  
CABÉDITA  
2021

Les Éditions Cabédita bénéficient d'un soutien de l'Office fédéral  
de la culture pour les années 2021-2024

Couverture: © Adobe, Paris

© 2021. Éditions Cabédita, route des Montagnes 13B – CH-1145 Bière  
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains  
Internet: [www.cabedita.ch](http://www.cabedita.ch)

ISBN 978-2-88295-901-0

# Préface

*Il est temps de prendre conscience qu'une science privée de réflexion et qu'une philosophie purement spéculative sont insuffisantes<sup>1</sup>.*

De nos jours, la philosophie reste considérée comme une discipline universitaire, abstraite, réservée à une élite intellectuelle. Pourtant, dans son berceau de la Grèce antique, elle était d'abord *philo-sophia*, amour de la sagesse. Et cette quête de sagesse se traduisait par une certaine manière de vivre en accord avec les principes issus de la réflexion philosophique.

Elle consistait en premier lieu à réfléchir, bien entendu, à connaître, mais cette connaissance n'était pas la finalité de l'exercice. En effet, à quoi peut bien servir une connaissance si elle ne nous est pas utile dans la vie quotidienne ?

« Les philosophes de l'Antiquité grecque et romaine, écrit Pierre Hadot<sup>2</sup>, célèbre historien de la philosophie antique, n'étaient pas avant toute chose des faiseurs de livres. En écrivant, ils travaillaient en fait à changer leur regard sur le monde, sur eux-mêmes et sur leurs sentiments, afin de modifier leur propre existence (...). Même leurs spéculations les plus abstraites (en physique, en métaphysique, en astronomie) étaient destinées à comprendre pour mieux agir, et non pas à connaître pour connaître. »

---

<sup>1</sup> *Science avec Conscience*, Edgar Morin, Éd. Seuil.

<sup>2</sup> *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, Pierre Hadot, Éd. Payot.

La première finalité de la philosophie consiste à lever les voiles du mystère de la vie, à connaître et à comprendre les lois de l'univers, et à se connaître soi-même. La seconde, à nous donner les clés pour vivre en accord avec le produit de la pensée, nous amenant à plus d'harmonie avec la nature et de respect de ses lois afin de réaliser notre destin d'être humain.

Les philosophes de l'Antiquité étudiaient en priorité l'univers, cherchant à en comprendre non seulement le fonctionnement, mais son sens, son origine et sa finalité. La question du « pourquoi » primait sur celle du « comment ». Pourquoi vivre pour, ensuite, savoir comment vivre.

Ils partaient du principe que la raison de la partie était à trouver dans la raison du Tout. Le sens de l'existence humaine se dévoile dans la logique évolutive de la Nature elle-même. La philosophie était alors une école de la vie avec la sagesse comme horizon.

Et de quoi a-t-on le plus manqué dans ces derniers siècles si ce n'est d'un peu de sagesse !

## PHILOSOPHER OU VIVRE AVEC PHILOSOPHIE

Ainsi s'agissait-il moins de philosopher que de vivre avec philosophie. Il n'y avait pas de philosophie sans vie philosophique. On reconnaissait un philosophe à sa façon de se conduire conformément à une éthique de l'existence. Comme le dit Plutarque, « c'est la pratique de vie quotidienne de Socrate qui est sa vraie philosophie ».

Que s'est-il passé pour que la philosophie, d'abord amour de la sagesse, se soit réduite à un pur exercice de pensée et de langage qui n'incite plus à vivre sagement, qui ne guide plus nos vies pour qu'elles soient meilleures ?

Pierre Hadot nous explique l'histoire de la rupture entre la vie philosophique et le discours philosophique.

« Avec le Moyen Âge, on assiste à une séparation radicale du mode de vie philosophique (qui fait partie désormais de la

spiritualité chrétienne), et du discours philosophique, qui devient un simple outil théorique au service de la théologie (...). La philosophie se réfugie dans les universités où il ne s'agit plus, comme dans l'Antiquité, de former des hommes, mais des professeurs qui formeront à leur tour d'autres professeurs.»

*Rupture entre langage et réalité*

Jeanne Hersch, éminente philosophe genevoise, constate une autre rupture encore, celle entre le langage et la réalité : « Par-delà l'expression verbale, il n'y a pas de réalité et, par conséquent, les problèmes ont cessé de se poser (...). Dans notre société occidentale, l'homme cultivé vit la plus grande partie de sa vie dans le langage. Le résultat est qu'il prend l'expression par le langage pour la vie même. »<sup>3</sup>

On comprend par là qu'aujourd'hui l'exercice du langage se suffit à lui-même et que, par conséquent, la philosophie se soit déconnectée des problèmes de la vie quotidienne.

Par ailleurs, le mythe du Progrès pouvait-il s'embarrasser de valeurs morales et spirituelles ? Dans un monde dominé par les appétits et les intérêts, dont la finalité s'est réduite au confort matériel et à la satisfaction des plaisirs immédiats, quelle aurait été la place de la sagesse, des vertus et de la morale ?

Aujourd'hui, le paradigme moderne s'épuise avec l'effondrement de nos utopies et des idéologies dominantes. Nous entrons dans une nouvelle époque, qui appelle une vision renouvelée du monde. Si nous sommes passés d'un paradigme religieux à un paradigme scientifique, c'est peut-être à la philosophie de nous inspirer celui de demain.

---

<sup>3</sup> *L'étonnement philosophique*, Jeanne Hersch, Éd. Gallimard.

*Changer de paradigme*

C'est notre vision du monde, la conception que nous avons de la nature mais aussi de l'être humain et de sa place dans l'univers qui déterminent nos actions, nos préoccupations, nos finalités existentielles. En effet, si la nature n'est qu'un objet de prédation, sans vie, sans âme, sans destin, nous ne sommes alors, nous-mêmes, que des consommateurs de biens matériels voués uniquement à rechercher un maximum de confort, à nous reproduire et à mourir à la fin sans que tout cela n'ait aucun sens transcendant.

Il est donc essentiel d'élargir la représentation que nous nous faisons du monde, de notre place ici et de notre destinée...

«Il convient d'aller aux racines des problèmes, qui sont de l'ordre de l'être et de la culture pour inventer un nouveau paradigme», nous dit Michel-Maxime Egger (page 104), de revenir sur les définitions de quelques notions essentielles : qui sommes-nous ? Pourquoi sommes-nous là ? L'existence a-t-elle une finalité ? À quoi sert-il de vivre ? L'évolution a-t-elle un sens ? Quel est le mystère de la vie ? Quelles devraient être nos véritables priorités ?

Là, la philosophie joue pleinement son rôle. Elle est une aide inestimable, à plusieurs titres.

Elle nous apprend à penser, nous pousse à réfléchir, à discerner, à accoucher les esprits (Laurence Bouchet, page 69). Elle nous ouvre l'accès à la vie intérieure et à vivre la spiritualité avec naturel (Fernand Schwarz, page 58). Elle nous fait découvrir les dimensions insoupçonnées de notre propre nature, la nécessité d'une vie morale et la puissance des vertus (Jacqueline Kelen, page 12).

Elle est une véritable école de vie qui nous exhorte à un perfectionnement de nous-mêmes à travers la pratique d'exercices quotidiens inspirés de ceux proposés par les stoïciens, par exemple (Fernand Figares et Laura Winckler, page 25, et Maël Goarzin, page 42), ou par l'exercice de l'imagination (Xavier Pavie, page 85), si nécessaire pour réinventer le monde et faire fructifier

la créativité. Au fond, «la philosophie peut être la vie-même» (Bertrand Vergely, page 122).

*Repenser la philosophie*

Comme le dit Roger-Pol Droit en parlant de Pierre Hadot: «Depuis une quarantaine d'années, il transforme en profondeur notre conception de la philosophie.»

Il n'est pas le seul à remettre en question la philosophie, mais il reste que réactualiser la philosophie comme mode de vie aujourd'hui n'est pas chose évidente.

Mais le mouvement est en marche et nous ne pouvons que nous réjouir des multiples initiatives qui fleurissent un peu partout avec un succès grandissant: philosophie pour enfants dans les écoles, consultations philosophiques, ateliers de dialogue philosophique, écoles de philosophie pratique à la manière classique...

Oui, la philosophie comme art de vivre est non seulement possible aujourd'hui, mais elle est devenue essentielle pour affronter les défis à venir et pour, simplement, nous aider à retrouver le chemin ascendant de notre évolution comme êtres humains en devenir. L'amour de la sagesse a perduré...

Jean-François Buisson

Philosophe humaniste

Formateur en philosophie appliquée

## La voie de l'homme noble

«La science des choses extérieures ne me consolera pas de l'ignorance de la morale, au temps d'affliction», écrit le savant et philosophe que fut Blaise Pascal. Cette pensée s'applique particulièrement à notre époque qui croit tout résoudre en recourant aux technologies les plus sophistiquées et aux manipulations les plus hasardeuses, dont le transhumanisme fournit un exemple récent. Elle rappelle aussi que la vie morale, socle sur lequel se bâtit une existence humaine, garantit une dignité et même une sagesse que jamais ne procureront les sciences, dont ce n'est pas le propos. Améliorer la condition terrestre, remédier à divers maux, soigner ou guérir des maladies, certes, cela représente une admirable et nécessaire tâche; mais, sans le progrès moral de l'individu, de tels efforts, de si grands résultats demeurent extérieurs et fragiles: ils concernent l'espèce humaine et son environnement, non pas l'être conscient et responsable qui doit se perfectionner et s'élever en œuvrant pour le Bien.

Assurément, en un temps où résonnent sans cesse les injonctions au bonheur, au bien-être, à l'estime et à l'amour de soi, bref au narcissisme le plus effarant, les termes de «morale» et de «vertu» paraissent austères sinon démodés. Et pourtant, on est en droit de se poser la question: dénué de toute préoccupation et de toute vie morale, un individu mérite-t-il le beau nom d'«être humain»? Soumis à ses besoins élémentaires et à ses pulsions, esclave de ses passions, indifférent à autrui, il n'est qu'un mortel, faisant partie du commun des mortels. C'est la dimension morale et spirituelle qui rend un homme irremplaçable.

À juste titre, Blaise Pascal emploie dans sa réflexion le verbe «consoler». Selon la tradition philosophique de l'Antiquité, la



consolation n'est pas d'abord reliée à la sphère sentimentale et affective, elle ne s'apitoie pas, mais est une force qui redresse. Ainsi l'a démontré au VI<sup>e</sup> siècle Boèce qui, condamné à mort, composa en prison *Consolation de la Philosophie*. Il raconte comment, désespéré, se laissant aller au désespoir, il voit apparaître une figure immense et puissante, Dame Philosophie. Après avoir réprimandé Boèce sur sa tristesse et ses plaintes, la haute Dame lui redonne du courage en l'invitant à tourner son regard vers «le Père de toute chose», vers les réalités supérieures et éternelles. La consolation – thème qui inspire aussi à Sénèque puis à Dante de beaux ouvrages – cherche à affranchir l'homme de sa condition limitée et précaire pour l'acheminer vers sa destination céleste, pour le relier à son origine divine. Or, les sciences et les techniques qui gouvernent le monde actuel n'ont pas encore de visée métaphysique ni salvatrice, leur but est d'accroître le savoir, d'améliorer les conditions de vie, voire de reculer l'âge de la mort. C'est pourquoi, dans ce domaine, on ne parle pas de «morale», nécessairement liée à un Principe supérieur (le Vrai, le Beau, le Bien chez Platon), mais seulement d'«éthique», adaptée au plan terrestre et temporel, somme toute relatif.

Telle la consolation offerte par Dame Philosophie à Boèce en un moment crucial de son existence, la vertu s'avère vigoureuse, apte à relever l'homme faible ou défait en lui rappelant sa destination grandiose et l'existence du Souverain Bien.

Même si on se représente volontiers un philosophe assis en silence et méditant profondément, comme le suggère le célèbre tableau de Rembrandt, on n'aura garde d'oublier que les philosophes de l'Antiquité marchaient souvent en plein air. Cela signifie que la philosophie est une démarche dynamique et à ciel ouvert, non une pensée recluse, un système fermé. Cela rappelle aussi que la connaissance, la réflexion, la compréhension qui sont au cœur de la philosophie n'ont rien d'abstrait ni de cérébral, mais s'incarnent dans le corps tout entier, dans les gestes, la démarche et la voix, tel un art de vivre et même de respirer. Une manière d'être au monde et de faire de sa vie une œuvre d'art.

Il n'est pas de philosophie sérieuse, fructueuse, qui ne soit recherche et mise en œuvre du Bien, exercice des vertus, mise en pratique réelle et cohérente de ce qui a été pensé, compris, mûri. Et cela ne concerne pas seulement la philosophie antique de l'Occident, depuis les présocratiques, mais l'ensemble des traditions philosophiques et spirituelles du monde.

Sans référence aux vertus et sans leur pratique, pas de religion ni de civilisation. De Sumer à l'Égypte, de l'Inde à la Chine, les textes et les inscriptions en témoignent ainsi que les édifices sacrés et les œuvres d'art. Il faut insister sur ce point capital : les vertus sont universelles et intemporelles. Par exemple, quels que soient le pays et le siècle auxquels il se rattache, un homme peut faire preuve de vaillance, d'honnêteté, montrer sa capacité de discernement et de bonté. Si les modes et les mœurs changent suivant les époques et les climats, en revanche la Morale et les Vertus s'avèrent immuables et intangibles. Elles proposent donc à chacun un beau programme pour devenir un être humain, un « homme noble » selon la formule de Maître Eckhart, à savoir un être souverainement libre, spirituellement éveillé.

La vertu requiert une décision et une démarche personnelles ainsi qu'un travail permanent. Dans le traité qu'il dédie à son fils Nicomaque, Aristote insiste sur cet exercice constant : « C'est en bâtissant que l'on devient architecte, en jouant de la cithare que l'on devient cithariste. De même, c'est à force de pratiquer la justice, la tempérance et le courage que nous devenons justes, tempérants et courageux. » Cela revient à « faire ses gammes » afin d'affiner la mélodie de son âme.

Sur le plan collectif, on parle de « valeurs », telles que la solidarité, l'égalité, les droits de l'homme, le souci écologique, etc. Valeurs qui, précisément, ne sont pas universelles, admises par tous, qui se modifient et peuvent évoluer à travers les siècles. Alors qu'il dépend de chacun de devenir vaillant, intègre, sobre et pondéré, y compris au sein d'une société de mensonge ou d'injustice, d'un régime despotique ou inique, y compris dans une situation désespérée et loin du regard d'autrui. Être vertueux se passe d'approbation et d'orientation. C'est une conquête héroïque et

discrète qui agit imperceptiblement et se montre apte à transformer le monde. Levain dans la pâte. En ce domaine, le nombre ni la majorité ne comptent. Du point de vue du Ciel, une seule personne juste, impeccable, sauve des légions de méchants, elle rachète tous ceux qui rabaissent et avilissent l'humanité. Il suffit de quelques justes, de quelques êtres de haute vertu, pour rétablir ordre et harmonie dans le cosmos, ou du moins pour permettre que notre planète ne sombre pas définitivement dans l'ignorance et dans les ténèbres du mal.

L'homme vertueux est habité par un profond sentiment de responsabilité qui engage, au-delà de lui-même, le destin de tout un peuple. Ainsi, en Égypte ancienne, la pyramide à degrés de Saqqarah, qui date de 2600 avant l'Ère chrétienne, conserve sur les murs la déclaration de Pharaon, garant de tous ceux qu'il gouverne :

« J'ai parlé en vérité  
 J'ai transmis les paroles justes  
 J'ai dirigé en justesse, bénéficiant de l'amour des humains (...)  
 J'ai sauvé le faible de l'emprise du fort autant qu'il m'était possible  
 J'ai donné du pain à celui qui avait faim  
 De l'eau à celui qui avait soif  
 Un vêtement à celui qui n'en possédait plus... »  
 Et encore :  
 « J'ai respecté mon père,  
 J'ai bénéficié de l'amour de ma mère à cause de la maîtrise que j'exerçais  
 Je n'ai jamais proféré de paroles mauvaises contre quiconque  
 Parce que je désirais l'accomplissement de l'état de plénitude auprès des dieux et des hommes, à jamais. »

L'universalité de la vertu se manifeste également dans la Chine antique, avec l'idéal de l'homme juste et sage que décrit, au VI<sup>e</sup> siècle avant J.-C., Lao-Tseu dans son traité *Tao Tê King*, ce qui signifie Livre sacré de la voie (Tao) et de la vertu (Tê). À la même

# Table des matières

PRÉFACE .....	7
<i>Jean-François Buisson</i> .....	7
LA VOIE DE L'HOMME NOBLE .....	12
<i>Jacqueline Kelen</i> .....	12
La Force .....	17
La Prudence .....	19
La Tempérance .....	20
La Justice .....	22
PHILOSOPHIE ANTIQUE ET EXERCICES SPIRITUELS. ....	25
<i>Fernand Figares et Laura Winckler</i> .....	25
Rencontrer notre vie intérieure .....	26
Pourquoi des exercices spirituels dans les écoles de philosophie ? .....	27
Le but de la philosophie: une bonne entente .....	30
Les trois axes de la philosophie .....	30
La pratique de l'éthique: apprendre à vivre .....	31
La pratique de la logique: apprendre à dialoguer .....	35
La pratique de la physique: apprendre à mourir .....	37
Importance de la vie philosophique .....	40
DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE : VIVRE EN STOÏCIEN AUJOURD'HUI .....	42
<i>Maël Goarzin</i> .....	42
Le stoïcisme de l'Antiquité tardive à l'époque moderne .....	43
Le stoïcisme contemporain .....	45
Le stoïcisme comme manière de vivre .....	47
S'exercer quotidiennement .....	51

VIVRE NOTRE SPIRITUALITÉ AUJOURD’HUI .....	58
<i>Fernand Schwarz</i> .....	58
D’où vient cette difficulté à changer? .....	59
Dépendre de l’extérieur ou découvrir notre profondeur .....	60
La vie intérieure se cultive .....	61
L’esprit: l’élévation de la vie .....	62
Les trois clés de la vie spirituelle: silence, vide, immobilité...	64
Le silence .....	65
Le vide .....	66
L’immobilité .....	66
Transmuter nos fragilités par la pratique .....	67
DIALOGUE SOCRATIQUE EN PHILOMOBILE .....	69
<i>Laurence Bouchet</i> .....	69
Ateliers de pratique philosophique .....	69
Gagner contre soi-même, un certain rapport au langage .....	72
La Philomobile dans la cour de l’école .....	74
Philosopher ou rencontrer l’altérité .....	75
Travailler sa pensée .....	79
Socrate au XXI <sup>e</sup> siècle? .....	82
L’IMAGINATION PEUT-ELLE ÊTRE UN EXERCICE SPIRITUEL CONTEMPORAIN? .....	85
<i>Xavier Pavie</i> .....	85
Comprendre l’imagination .....	87
Trois formes d’imagination .....	87
Les enjeux d’une maîtrise de l’imagination .....	88
L’imagination comme exercice spirituel contemporain .....	89
L’imagination chez les Anciens .....	89
Les formes d’imagination comme exercice spirituel .....	90
L’imagination-mémoire .....	90
L’imagination-combinaison .....	94
L’imagination créatrice .....	98
L’imagination et les nouveaux exercices spirituels .....	102

LA SOBRIÉTÉ JOYEUSE POUR SORTIR	
DU CONSUMÉRISME .....	104
<i>Michel Maxime Egger</i> .....	104
Nécessaire changement de paradigme .....	105
Qui suis-je? .....	106
Faux moi consommateur .....	107
De l'individu à la personne .....	109
Quel est mon désir? .....	110
Promesses illusoires .....	111
Vers la sobriété joyeuse .....	113
De quoi ai-je peur? .....	115
Angoisse du manque et de la mort .....	115
Vers une conscience d'abondance .....	118
Le dehors et le dedans .....	120
ÊTRE LA PHILOSOPHIE .....	122
<i>Bertrand Vergely</i> .....	122
Une question .....	122
Une responsabilité .....	123
Un combat .....	125
Un travail .....	127
Un engagement .....	129
Un rêve .....	132
Une communion .....	133
Une inspiration .....	135
Une aventure .....	137
TABLE DES MATIÈRES .....	140