

Histoire des systèmes de pensée

M. Michel FOUCAULT, professeur

Le cours de cette année a été consacré à la formation du thème de l'herméneutique de soi. Il s'agissait de l'étudier non seulement dans ses formulations théoriques ; mais de l'analyser en relation avec un ensemble de pratiques qui ont eu, dans l'Antiquité classique ou tardive, une très grande importance. Ces pratiques relevaient de ce qu'on appelait souvent en Grec *epimeleïa heautou*, en Latin *cura sui*. Ce principe qu'on a à « s'occuper de soi », à « se soucier de soi-même » est sans doute, à nos yeux, obscurci par l'éclat du *Gnôthi seauton*. Mais il faut se rappeler que la règle d'avoir à se connaître soi-même, a été régulièrement associée au thème du souci de soi. D'un bout à l'autre de la culture antique, il est facile de trouver des témoignages de l'importance accordée au « souci de soi » et de sa connexion avec le thème de la connaissance de soi.

En premier lieu chez Socrate lui-même. Dans l'*Apologie*, on voit Socrate se présenter à ses juges comme le maître du souci de soi. Il est celui qui interpelle les passants et leur dit : vous vous occupez de vos richesses, de votre réputation et des honneurs ; mais de votre vertu, et de votre âme, vous ne vous préoccupez pas. Socrate est celui qui veille à ce que ses concitoyens « se soucient d'eux-mêmes ». Or, à propos de ce rôle, Socrate dit un peu plus loin, dans la même *Apologie*, trois choses importantes : c'est une mission qui lui a été confiée par le dieu, et il ne l'abandonnera pas avant son dernier souffle ; c'est une tâche désintéressée, pour laquelle il ne demande aucune rétribution, il l'accomplit par pure bienveillance ; enfin c'est une fonction utile pour la cité, plus utile même que la victoire d'un athlète à Olympie, car en apprenant aux citoyens à s'occuper d'eux-mêmes (plutôt que de leurs biens) on leur apprend aussi à s'occuper de la cité elle-même (plutôt que de ses affaires matérielles). Au lieu de le condamner, ses juges feraient mieux de récompenser Socrate pour avoir enseigné aux autres à se soucier d'eux-mêmes.

Huit siècles plus tard, la même notion d'*epimeleïa heautou* apparaît avec un rôle également important chez Grégoire de Nysse. Il appelle de ce terme le mouvement par lequel on renonce au mariage, on se détache de la

chair et par lequel, grâce à la virginité du cœur et du corps, on retrouve l'immortalité dont on avait été déchu. Dans un autre passage du *Traité de la Virginité*, il fait de la parabole de la drachme perdue, le modèle du souci de soi : pour une drachme perdue, il faut allumer la lampe, retourner toute la maison, en explorer tous les recoins, jusqu'à ce qu'on voie briller dans l'ombre le métal de la pièce ; de la même façon, pour retrouver l'effigie que Dieu a imprimée dans notre âme, et que le corps a recouverte de souillure, il faut « prendre soin de soi-même », allumer la lumière de la raison et explorer tous les recoins de l'âme. On le voit : l'ascétisme chrétien, comme la philosophie ancienne se place sous le signe du souci de soi et fait de l'obligation d'avoir à se connaître un des éléments de cette préoccupation essentielle.

Entre ces deux repères extrêmes — Socrate et Grégoire de Nysse —, on peut constater que le souci de soi a constitué non seulement un principe, mais une pratique constante. On peut prendre deux autres exemples, très éloignés cette fois par le mode de pensée et le type de morale. Un texte Epicurien, la Lettre de Ménécée, commence ainsi : « Il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour prendre soin de son âme. On doit donc philosopher quand on est jeune et quand on est vieux » : la philosophie est assimilée au soin de l'âme (le terme est très précisément médical : *Hugiainein*) et ce soin est une tâche qui doit se poursuivre tout au long de la vie. Dans le *Traité de la Vie contemplative*, Philon désigne ainsi une certaine pratique des Thérapeutes comme une *epimeleïa* de l'âme.

On ne saurait cependant s'en tenir là. Ce serait une erreur de croire que le souci de soi a été une invention de la pensée philosophique et qu'il a constitué un précepte propre à la vie philosophique. C'était en fait un précepte de vie qui, d'une façon générale, était très hautement valorisé en Grèce. Plutarque cite un aphorisme lacédémonien qui, de ce point de vue, est très significatif. On demandait un jour à Alexandride pourquoi ses compatriotes, les Spartiates, confiaient la culture de leurs terres à des esclaves plutôt que de se réserver cette activité. La réponse fut celle-ci : « parce que nous préférons nous occuper de nous-mêmes ». S'occuper de soi est un privilège ; c'est la marque d'une supériorité sociale, par opposition à ceux qui doivent s'occuper des autres pour les servir ou encore s'occuper d'un métier pour pouvoir vivre. L'avantage que donnent la richesse, le statut, la naissance, se traduisent par le fait qu'on a la possibilité de s'occuper de soi-même. On peut noter que la conception romaine de l'*Otium* n'est pas sans rapport avec ce thème : le « loisir » ici désigné, c'est par excellence le temps qu'on passe à s'occuper de soi-même. En ce sens la philosophie, en Grèce comme à Rome, n'a fait que transposer à l'intérieur de ses exigences propres un idéal social beaucoup plus répandu.

En tous cas, même devenu un principe philosophique, le souci de soi est resté une forme d'activité. Le terme même de *epimeleïa* ne désigne pas sim-

plement une attitude de conscience ou une forme d'attention qu'on porterait sur soi-même ; il désigne une occupation réglée, un travail avec ses procédés et ses objectifs. Xénophon, par exemple, emploie le mot *epimeleia* pour désigner le travail du maître de maison qui dirige son exploitation agricole. C'est un mot qu'on utilise aussi pour désigner les devoirs rituels qu'on rend aux dieux et aux morts. L'activité du souverain qui veille sur son peuple et dirige la cité est par Dion de Pruse appelée *epimeleia*. Il faudra donc comprendre quand les philosophes et moralistes recommanderont de se soucier de soi (*epimeleïsthai heautô*) qu'ils ne conseillent pas simplement de faire attention à soi-même, d'éviter les fautes ou les dangers ou de se tenir à l'abri. C'est à tout un domaine d'activités complexes et réglées qu'ils se réfèrent. On peut dire que dans toute la philosophie antique, le souci de soi a été considéré à la fois comme un devoir et comme une technique, une obligation fondamentale et un ensemble de procédés soigneusement élaborés.



Le point de départ d'une étude consacrée au souci de soi est tout naturellement l'*Alcibiade*. Trois questions y apparaissent, concernant le rapport du souci de soi avec la politique, avec la pédagogie et avec la connaissance de soi. La confrontation de l'*Alcibiade* avec les textes du I^{er} et II^e siècles montre plusieurs transformations importantes.

1) Socrate recommandait à Alcibiade de profiter de sa jeunesse pour s'occuper de lui-même : « à cinquante ans, ce serait trop tard ». Mais Epicure disait : « quand on est jeune, il ne faut pas hésiter à philosopher, et quand on est vieux, il ne faut pas hésiter à philosopher. Il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour prendre soin de son âme ». C'est ce principe du soin perpétuel, tout au long de la vie, qui l'emporte très nettement. Musonius Rufus, par exemple : « il faut se soigner sans cesse, si on veut vivre de façon salubre ». Ou Galien : « pour devenir un homme accompli, chacun a besoin de s'exercer pour ainsi dire toute sa vie », même s'il est vrai qu'il vaut mieux « avoir, dès son plus jeune âge, veillé sur son âme ».

C'est un fait que les amis auxquels Sénèque ou Plutarque donnent leurs conseils ne sont plus du tout ces adolescents ambitieux auxquels Socrate s'adressait : ce sont des hommes, parfois jeunes (comme Serenus), parfois en pleine maturité (comme Lucilius qui exerçait la charge de procureur de Sicile lorsque Sénèque et lui échangeaient une longue correspondance spirituelle). Epictète qui tient école a des élèves encore tout jeunes, mais il lui arrive aussi d'interpeller des adultes, — et même des « personnages consulaires » —, pour les rappeler au souci de soi.

S'occuper de soi n'est donc pas une simple préparation momentanée à la vie ; c'est une forme de vie. Alcibiade se rendait compte qu'il devait se soucier de soi, dans la mesure où il voulait par la suite s'occuper des autres. Il s'agit maintenant de s'occuper de soi, pour soi-même. On doit être pour soi-même et tout au long de son existence, son propre objet.

De là l'idée de la conversion à soi (*ad se convertere*), l'idée de tout un mouvement de l'existence par lequel on fait retour sur soi-même (*eis heauton epistrophein*). Sans doute le thème de l'*epistrophè* est-il un thème typiquement platonicien. Mais (on a pu déjà le voir dans l'*Alcibiade*), le mouvement par lequel l'âme se tourne vers elle-même est un mouvement par lequel son regard est attiré vers « le haut », — vers l'élément divin, vers les essences, et vers le monde supra-céleste où celles-ci sont visibles. Le retournement auquel invitent Sénèque, Plutarque et Epictète est en quelque sorte un retournement sur place : il n'a pas d'autre fin ni d'autre terme que de s'établir auprès de soi-même, de « résider en soi-même » et d'y demeurer. L'objectif final de la conversion à soi est d'établir un certain nombre de relations à soi-même. Ces relations sont parfois conçues sur le modèle juridico-politique : être souverain sur soi-même, exercer sur soi-même une maîtrise parfaite, être pleinement indépendant, être complètement « à soi » (*fieri suum*, dit souvent Sénèque). Elles sont aussi représentées souvent sur le modèle de la jouissance possessive : jouir de soi, prendre son plaisir avec soi-même, trouver en soi toute sa volupté.

2) Une seconde grande différence concerne la pédagogie. Dans l'*Alcibiade*, le souci de soi s'imposait en raison des défauts de la pédagogie ; il s'agissait ou de la compléter ou de se substituer à elle ; il s'agissait en tous cas de donner une « formation ».

A partir du moment où l'application à soi est devenue une pratique adulte qu'on doit exercer toute sa vie, son rôle pédagogique tend à s'effacer et d'autres fonctions s'affirment.

a) D'abord une fonction critique. La pratique de soi doit permettre de se défaire de toutes les mauvaises habitudes, de toutes les opinions fausses qu'on peut recevoir de la foule, ou des mauvais maîtres, mais aussi des parents et de l'entourage. « Désapprendre » (*de-discere*) est une des tâches importantes de la culture de soi.

b) Mais elle a aussi une fonction de lutte. La pratique de soi est conçue comme un combat permanent. Il ne s'agit pas simplement de former, pour l'avenir, un homme de valeur. Il faut donner à l'individu les armes et le courage qui lui permettront de se battre toute sa vie. On sait combien étaient fréquentes deux métaphores : celle de la joute athlétique (on est dans la vie comme un lutteur qui a à se défaire de ses adversaires successifs et

qui doit s'exercer même lorsqu'il ne combat pas) et celle de la guerre (il faut que l'âme soit disposée comme une armée qu'un ennemi est toujours susceptible d'assaillir).

c) Mais surtout cette culture de soi a une fonction curative et thérapeutique. Elle est beaucoup plus proche du modèle médical que du modèle pédagogique. Il faut bien entendu se rappeler des faits qui sont très anciens dans la culture grecque : l'existence d'une notion comme celle de *pathos*, qui signifie aussi bien la passion de l'âme que la maladie du corps; l'ampleur d'un champ métaphorique qui permet d'appliquer au corps et à l'âme des expressions comme soigner, guérir, amputer, scarifier, purger. Il faut rappeler aussi le principe familier aux Epicuriens, aux Cyniques et aux Stoïciens que le rôle de la philosophie, c'est de guérir les maladies de l'âme. Plutarque pourra dire un jour que la philosophie et la médecine constituent « *mia chôra* », une seule région, un seul domaine. Epictète ne voulait pas que son école soit considérée comme un simple lieu de formation, mais bien comme un « cabinet médical », un « *iatreïon* » ; il voulait qu'elle soit un « dispensaire de l'âme » ; il voulait que ses élèves arrivent avec la conscience d'être des malades : « l'un, disait-il, avec une épaule démise, l'autre avec un abcès, le troisième avec une fistule, celui-là avec des maux de tête ».

3) Aux 1^{er} et 11^e siècles, le rapport à soi est toujours considéré comme devant s'appuyer sur le rapport à un maître, à un directeur, ou en tous cas à un autre. Mais ceci dans une indépendance de plus en plus marquée à l'égard de la relation amoureuse.

Qu'on ne puisse pas s'occuper de soi sans l'aide d'un autre est un principe très généralement admis. Sénèque disait que personne n'est jamais assez fort pour se dégager par lui-même de l'état de *Stultitia* dans lequel il est : « il a besoin qu'on lui tende la main et qu'on l'en tire ». Galien, de la même façon, disait que l'homme s'aime trop lui-même pour pouvoir se guérir seul de ses passions : il avait vu souvent « trébucher » des hommes qui n'avaient pas consenti à s'en remettre à l'autorité d'un autre. Ce principe est vrai pour les débutants ; mais il l'est aussi pour la suite et jusqu'à la fin de la vie. L'attitude de Sénèque, dans sa correspondance avec Lucilius, est caractéristique : il a beau être âgé, avoir renoncé à toutes ses activités ; il donne des conseils à Lucilius, mais il lui en demande et il se félicite de l'aide qu'il trouve dans cet échange de lettres.

Ce qui est remarquable dans cette pratique de l'âme, c'est la multiplicité des relations sociales qui peuvent lui servir de support.

— Il y a des organisations scolaires strictes : l'école d'Epictète peut servir d'exemple ; on y accueillait des auditeurs de passage, à côté des élèves qui restaient pour un stage plus long ; mais on y donnait aussi un enseignement

à ceux qui voulaient devenir eux-mêmes philosophes et directeurs d'âmes ; certains des *Entretiens* réunis par Arrien sont des leçons techniques pour ces futurs praticiens de la culture de soi.

— On rencontre aussi — et surtout à Rome — des conseillers privés : installés dans l'entourage d'un grand personnage, faisant partie de leur groupe ou de leur clientèle, ils donnaient des avis politiques, ils dirigeaient l'éducation des jeunes gens, ils aidaient dans les circonstances importantes de la vie. Ainsi, Demetrius dans l'entourage de Thræsea Paetus ; lorsque celui-ci est amené à se donner la mort Demetrius lui sert en quelque sorte de conseiller de suicide et il soutient ses derniers instants d'un entretien sur l'immortalité.

— Mais il y a bien d'autres formes dans lesquelles s'exerce la direction d'âme. Celle-ci vient doubler et animer tout un ensemble d'autres rapports : rapports de famille (Sénèque écrit une consolation à sa mère à l'occasion de son propre exil) ; rapports de protection (le même Sénèque s'occupe à la fois de la carrière et de l'âme du jeune Serenus, un cousin de province qui vient d'arriver à Rome) ; rapports d'amitié entre deux personnes assez proches par l'âge et la culture et la situation (Sénèque avec Lucilius) ; rapports avec un personnage haut placé auquel on rend ses devoirs en lui présentant des conseils utiles (ainsi Plutarque avec Fundanus auquel il envoie d'urgence les notes qu'il a prises lui-même à propos de la tranquillité de l'âme).

Il se constitue ainsi ce qu'on pourrait appeler « un service d'âme » qui s'accomplit à travers des relations sociales multiples. L'eros traditionnel y joue un rôle tout au plus occasionnel. Ce qui ne veut pas dire que les relations affectives n'y étaient pas souvent intenses. Sans doute, nos catégories modernes d'amitié et d'amour sont-elles bien inadéquates pour les déchiffrer. La correspondance de Marc Aurèle avec son maître Fronton peut servir d'exemple de cette intensité et de cette complexité.

*
**

Cette culture de soi comportait un ensemble de pratiques dont l'ensemble était désigné généralement du terme d'*askesis*. Il convient d'abord d'analyser ses objectifs. Dans un passage, cité par Sénèque, Demetrius a recours à la métaphore très courante de l'athlète : nous devons nous exercer comme le fait un athlète ; celui-ci n'apprend pas tous les mouvements possibles, il ne tente pas de faire des prouesses inutiles ; il se prépare aux quelques mouvements qui lui sont nécessaires dans la lutte pour triompher de ses adversaires. De la même façon, nous n'avons pas à faire sur nous-mêmes des exploits (l'ascèse philosophique est très méfiante à l'égard de ces personnages qui faisaient valoir les merveilles de leurs abstinences, de leurs jeûnes, de leur

préscience de l'avenir). Comme un bon lutteur, nous devons apprendre exclusivement ce qui nous permettra de résister aux événements qui peuvent se produire ; nous devons apprendre à ne pas nous laisser décontenancer par eux, à ne pas nous laisser emporter par les émotions qu'ils pourraient susciter en nous.

Or, de quoi avons-nous besoin pour pouvoir garder notre maîtrise devant les événements qui peuvent se produire ? Nous avons besoin de « discours » : de *logoï*, entendus comme discours vrais et discours raisonnables. Lucrèce parle des *veridica dicta* qui nous permettent de conjurer nos craintes et de ne pas nous laisser abattre par ce que nous croyons être des malheurs. L'équipement dont nous avons besoin pour faire face à l'avenir, c'est un équipement de discours vrais. Ce sont eux qui nous permettent d'affronter le réel.

Trois questions se posent à leur sujet.

1) La question de leur nature. Sur ce point les discussions entre les écoles philosophiques et à l'intérieur des mêmes courants ont été nombreuses. Le point principal du débat concernait la nécessité des connaissances théoriques. Sur ce point, les Epicuriens étaient tous d'accord : connaître les principes qui régissent le monde, la nature des dieux, les causes des prodiges, les lois de la vie et de la mort est, de leur point de vue, indispensable pour se préparer aux événements possibles de l'existence. Les Stoïciens se partageaient selon leur proximité à l'égard des doctrines cyniques : les uns accordaient la plus grande importance aux *dogmata*, aux principes théoriques que complètent les prescriptions pratiques ; les autres accordaient au contraire la place principale à ces règles concrètes de conduite. Les Lettres 90-91 de Sénèque exposent très clairement les thèses en présence. Ce qu'il convient de signaler ici, c'est que ces discours vrais dont nous avons besoin ne concernent ce que nous sommes que dans notre relation au monde, dans notre place dans l'ordre de la nature, dans notre dépendance ou indépendance à l'égard des événements qui se produisent. Ils ne sont en aucune manière un déchiffrement de nos pensées, de nos représentations, de nos désirs.

2) La seconde question qui se pose concerne le mode d'existence en nous de ces discours vrais. Dire qu'ils sont nécessaires pour notre avenir, c'est dire que nous devons être en mesure d'avoir recours à eux lorsque le besoin s'en fait sentir. Il faut lorsqu'un événement imprévu ou un malheur se présente que nous puissions faire appel, pour nous en protéger, aux discours vrais qui ont rapport à eux. Il faut qu'ils soient, en nous, à notre disposition. Les Grecs ont pour cela une expression courante : *procheïron echein*, que les Latins traduisent : *habere in manu, in promptu habere*, — avoir sous la main.

Il faut bien comprendre qu'il s'agit là de bien autre chose que d'un simple souvenir, qu'on rappellerait le cas échéant. Plutarque, par exemple, pour caractériser la présence en nous de ces discours vrais a recours à plusieurs métaphores. Il les compare à un médicament (*pharmakon*) dont nous devons être munis pour parer à toutes les vicissitudes de l'existence (Marc Aurèle les compare à la trousse qu'un chirurgien doit toujours avoir sous la main) ; Plutarque en parle aussi comme de ces amis dont « les plus sûrs et les meilleurs sont ceux-là dont l'utile présence dans l'adversité nous apporte un secours » ; ailleurs il les évoque comme une voix intérieure qui se fait entendre d'elle-même lorsque les passions commencent à s'agiter ; il faut qu'ils soient en nous comme « un maître dont la voix suffit à apaiser le grondement des chiens ». On trouve, dans un passage du *De Beneficiis* une gradation de ce genre, allant de l'instrument dont on dispose à l'automatisme du discours qui en nous parlerait de lui-même ; à propos des conseils donnés par Demetrius, Sénèque dit qu'il faut « les tenir à deux mains » (*utraque manu*) sans jamais les lâcher ; mais il faut aussi les fixer, les attacher (*adfigere*) à son esprit, jusqu'à en faire une partie de soi-même (*partem sui facere*), et finalement obtenir par une méditation quotidienne que « les pensées salutaires se présentent d'elles-mêmes ».

On a là un mouvement très différent de celui que prescrit Platon quand il demande à l'âme de se retourner sur elle-même pour retrouver sa vraie nature. Ce que Plutarque ou Sénèque suggèrent, c'est au contraire l'absorption d'une vérité donnée par un enseignement, une lecture, ou un conseil ; et on l'assimile, jusqu'à en faire une partie de soi-même, jusqu'à en faire un principe intérieur, permanent et toujours actif d'action. Dans une pratique comme celle-là, on ne retrouve pas une vérité cachée au fond de soi-même par le mouvement de la réminiscence ; on intériorise des vérités reçues par une appropriation de plus en plus poussée.

3) Se pose alors une série de questions techniques sur les méthodes de cette appropriation. La mémoire y joue évidemment un grand rôle ; non pas cependant sous la forme platonicienne de l'âme qui redécouvre sa nature originaire et sa patrie, mais sous la forme d'exercices progressifs de mémorisation. Je voudrais simplement indiquer quelques points forts dans cette « ascèse » de la vérité :

— Importance de l'écoute. Alors que Socrate interrogeait et cherchait à faire dire ce qu'on savait (sans savoir qu'on le savait), le disciple pour les Stoïciens, ou les Epicuriens (comme dans les sectes pythagoriciennes) doit d'abord se taire et écouter. On trouve chez Plutarque, ou chez Philon d'Alexandrie toute une réglementation de la bonne écoute (l'attitude physique à prendre, la manière de diriger son attention, la façon de retenir ce qui vient d'être dit).

— Importance aussi de l'écriture. Il y a eu à cette époque toute une culture de ce qu'on pourrait appeler l'écriture personnelle : prendre des notes sur les lectures, les conversations, les réflexions qu'on entend ou qu'on se fait à soi-même ; tenir des sortes de carnets sur les sujets importants (ce que les Grecs appellent les *hupomnèmata*) et qui doivent être relus de temps en temps pour réactualiser ce qu'ils contiennent.

— Importance également des retours sur soi, mais au sens d'exercices de mémorisation de ce qu'on a appris. C'est le sens précis et technique de l'expression *anachorèsis eis heauton*, telle que Marc Aurèle l'emploie : revenir en soi-même et faire l'examen des « richesses » qu'on y a déposées ; on doit avoir en soi-même une sorte de livre qu'on relit de temps en temps. On recoupe là la pratique des arts de mémoire que F. Yates a étudiés.

On a donc là tout un ensemble de techniques qui ont pour but de lier la vérité et le sujet. Mais il faut bien comprendre : il ne s'agit pas de découvrir une vérité dans le sujet ni de faire de l'âme le lieu où réside, par une parenté d'essence ou par un droit d'origine, la vérité ; il ne s'agit pas non plus de faire de l'âme l'objet d'un discours vrai. Nous sommes encore très loin de ce que serait une herméneutique du sujet. Il s'agit tout au contraire d'armer le sujet d'une vérité qu'il ne connaissait pas et qui ne résidait pas en lui ; il s'agit de faire de cette vérité apprise, mémorisée, progressivement mise en application, un quasi-sujet qui règne souverainement en nous.

*
**

On peut distinguer parmi les exercices qui s'effectuent en situation réelle et qui constituent pour l'essentiel un entraînement d'endurance et d'abstinence et ceux qui constituent des entraînements en pensée et par la pensée.

Le plus célèbre de ces exercices de pensée était la *premeditatio malorum*, méditation des maux futurs. C'était aussi un des plus discutés. Les Epicuriens le rejettent, disant qu'il était inutile de souffrir par avance de maux qui n'étaient pas encore arrivés et qu'il valait mieux s'exercer à faire revenir dans la pensée le souvenir des plaisirs passés pour mieux se protéger des maux actuels. Les Stoïciens stricts — comme Sénèque et Epictète —, mais aussi des hommes comme Plutarque, dont l'attitude à l'égard du stoïcisme est très ambivalente, pratiquent avec beaucoup d'application la *praemeditatio malorum*. Il faut bien comprendre en quoi elle consiste : en apparence, c'est une prévision sombre et pessimiste de l'avenir. En fait, c'est tout autre chose.

— D'abord il ne s'agit pas de se représenter l'avenir tel qu'il a des chances de se produire. Mais, de façon très systématique, d'imaginer le pire qui puisse se produire, même s'il a très peu de chances d'arriver. Sénèque le dit à propos de l'incendie qui avait détruit toute la ville de Lyon : cet exemple doit nous apprendre à considérer le pire comme toujours certain.

— Ensuite il ne faut pas envisager ces choses comme pouvant se produire dans un avenir plus ou moins lointain, mais se les représenter comme déjà actuelles, déjà en train de se réaliser. Imaginons par exemple que nous sommes déjà exilés, déjà soumis au supplice.

— Enfin, si on se les représente dans leur actualité, ce n'est pas pour vivre par anticipation les souffrances ou douleurs qu'ils nous causeraient, mais pour nous convaincre que ce ne sont en aucune façon des maux réels et que seule l'opinion que nous en avons nous les fait prendre pour de véritables malheurs.

On le voit : cet exercice ne consiste pas à envisager, pour s'y accoutumer, un avenir possible de maux réels, mais à annuler à la fois et l'avenir et le mal. L'avenir : puisqu'on se le représente comme déjà donné dans une actualité extrême. Le mal : puisqu'on s'exerce à ne plus le considérer comme tel.

2) A l'autre extrémité des exercices, on trouve ceux qui s'effectuent en réalité. Ces exercices avaient une longue tradition derrière eux : c'étaient les pratiques d'abstinence, de privation ou de résistance physique. Ils pouvaient avoir valeur de purification, ou attester la force « démonique » de celui qui les pratiquait. Mais dans la culture de soi, ces exercices ont un autre sens : il s'agit d'établir et de tester l'indépendance de l'individu par rapport au monde extérieur.

Deux exemples. L'un dans Plutarque, le *Démon de Socrate*. Un des interlocuteurs évoque une pratique, dont il attribue d'ailleurs l'origine aux Pythagoriciens. On se livre d'abord à des activités sportives qui ouvrent l'appétit ; puis on se place devant des tables chargées des plats les plus savoureux ; et après les avoir contemplés on les donne aux serviteurs tandis que soi-même on prend la nourriture simple et frugale d'un pauvre.

Sénèque dans la Lettre 18 raconte que toute la ville est en train de préparer les Saturnales. Il envisage, pour des raisons de convenance de participer, au moins d'une certaine façon, aux fêtes. Mais sa préparation à lui consistera pendant plusieurs jours à revêtir un vêtement de bure, à dormir sur un grabat et à se nourrir que de pain rustique. Ce n'est pas pour mieux se mettre en appétit en vue des fêtes, c'est pour constater à la fois que la pauvreté n'est pas un mal et qu'il est tout à fait capable de la supporter. D'autres passages, chez Sénèque lui-même ou chez Epicure, évoquent l'utilité de ces courtes périodes d'épreuves volontaires. Musonius Rufus, lui aussi,

recommande des stages à la campagne : on vit comme les paysans et comme eux, on s'adonne aux travaux agricoles.

3) Entre le pôle de la *meditatio* où on s'exerce en pensée et celui de l'*exercitatio* où on s'entraîne en réalité, il y a toute une série d'autres pratiques possibles destinées à faire l'épreuve de soi-même.

C'est Epictète surtout qui en donne des exemples dans les *Entretiens*. Ils sont intéressants parce qu'on en retrouvera de tout proches dans la spiritualité chrétienne. Il s'agit en particulier de ce qu'on pourrait appeler le « contrôle des représentations ».

Epictète veut qu'on soit dans une attitude de surveillance permanente à l'égard des représentations qui peuvent venir à la pensée. Cette attitude, il l'exprime dans deux métaphores : celle du gardien de nuit qui ne laisse pas entrer n'importe qui dans la ville ou dans la maison ; et celle du changeur ou du vérificateur de monnaie — l'*arguronomos* — qui lorsqu'on lui présente une pièce la regarde, la soupèse, vérifie le métal et l'effigie. Le principe qu'il faut être à l'égard de ses propres pensées comme un changeur vigilant se retrouve à peu près dans les mêmes termes chez Evagre le Pontique et chez Cassien. Mais chez ceux-ci, il s'agit de prescrire une attitude herméneutique à l'égard de soi-même : déchiffrer ce qu'il peut y avoir de concupiscence dans des pensées apparemment innocentes, reconnaître celles qui viennent de Dieu et celles qui viennent du Séducteur. Chez Epictète, il s'agit d'autre chose : il faut savoir si on est ou non, atteint ou ému par la chose qui est représentée et quelle raison on a de l'être ou de ne pas l'être.

Dans ce sens, Epictète recommande à ses élèves un exercice de contrôle inspiré des défis sophistiqués qui étaient si prisés dans les écoles ; mais au lieu de se lancer l'un à l'autre des questions difficiles à résoudre, on se proposera des types de situations à propos desquelles il faudra réagir : « Le fils d'un tel est mort. — Réponds : cela ne dépend pas de nous, ce n'est pas un mal. — Le père d'un tel l'a déshérité. Que t'en semble ? — Cela ne dépend pas de nous, ce n'est pas un mal... — Il s'en est affligé. — Cela dépend de nous, c'est un mal. — Il l'a vaillamment supporté. — Cela dépend de nous, c'est un bien ».

On le voit : ce contrôle des représentations n'a pas pour objectif de déchiffrer sous les apparences une vérité cachée et qui serait celle du sujet lui-même ; il trouve au contraire, dans ces représentations telles qu'elles présentent, l'occasion de rappeler un certain nombre de principes vrais — concernant la mort, la maladie, la souffrance, la vie politique, etc. — ; et par ce rappel, on peut voir si on est capable de réagir conformément à de tels principes — s'ils sont bien devenus, selon la métaphore de Plutarque, cette voix du maître qui s'élève aussitôt que grondent les passions et qui sait les faire taire.

4) Au sommet de tous ces exercices, on trouve la fameuse *melete thanatou* — méditation ou plutôt exercice de la mort. Elle ne consiste pas en effet en un simple rappel même insistant, qu'on est destiné à mourir. Elle est une manière de rendre la mort actuelle dans la vie. Parmi tous les autres Stoïciens, Sénèque s'est beaucoup exercé à cette pratique. Elle tend à faire en sorte qu'on vive chaque jour comme si c'était le dernier.

Pour bien comprendre l'exercice que propose Sénèque, il faut se rappeler les correspondances traditionnellement établies entre les différents cycles du temps : les moments de la journée depuis l'aube au crépuscule sont mis en rapport symbolique avec les saisons de l'année — du printemps à l'hiver ; et ces saisons sont à leur tour mises en relation avec les âges de la vie de l'enfance à la vieillesse. L'exercice de la mort tel qu'il est évoqué dans certaines lettres de Sénèque consiste à vivre la longue durée de la vie comme s'il était aussi court qu'une journée et à vivre chaque journée comme si la vie tout entière y tenait ; tous les matins, on doit être dans l'enfance de sa vie, mais vivre toute la durée du jour comme si le soir allait être le moment de la mort. « Au moment d'aller dormir », dit-il dans la Lettre 12, « disons, avec allégresse, le visage riant : j'ai vécu ». C'est ce même type d'exercice auquel pensait Marc Aurèle quand il écrivait que « la perfection morale comporte qu'on passe chaque journée comme si c'était la dernière » (VII, 69). Il voulait même que chaque action soit faite « comme si c'était la dernière » (II, 5).

Ce qui fait la valeur particulière de la méditation de la mort, ce n'est pas seulement qu'elle anticipe sur ce que l'opinion représente en général comme le malheur le plus grand, ce n'est pas seulement qu'elle permet de se convaincre que la mort n'est pas un mal ; elle offre la possibilité de jeter, pour ainsi dire par anticipation, un regard rétrospectif sur sa vie. En se considérant soi-même comme sur le point de mourir, on peut juger de chacune des actions qu'on est en train de commettre dans sa valeur propre. La mort, disait Epictète, saisit le laboureur dans son labour, le matelot dans sa navigation : « et toi, dans quelle occupation veux-tu être saisi ? ». Et Sénèque envisageait le moment de la mort comme celui où on pourrait en quelque sorte se faire juge de soi-même et mesurer le progrès moral qu'on aura accompli jusqu'à son dernier jour. Dans la lettre 26, il écrivait : « Sur le progrès moral que j'aurais pu faire, j'en croirai la mort... J'attends le jour où je me ferai juge de moi-même et connaîtrai si j'ai la vertu sur les lèvres ou dans le cœur ».