

LA CONSTRUCTION DE SOI

Du même auteur

Éloge de la faiblesse
Éditions du Cerf, 1999
ouvrage couronné
par l'Académie française

Le Métier d'homme
Éditions du Seuil, 2002

ALEXANDRE JOLLIEN

LA CONSTRUCTION DE SOI

Un usage de la philosophie

ÉDITIONS DU SEUIL
27, rue Jacob, Paris VI^e

ISBN 2-02-062888-0

© ÉDITIONS DU SEUIL, OCTOBRE 2006

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

www.seuil.com

Extrait de la publication

À *Corine, Victorine et Augustin.*

Si ce livre entend témoigner ma reconnaissance à l'égard des esprits qui l'ont construit, il puise avant tout sa source dans de fructueuses amitiés qui me donnent la force, l'audace de progresser jour après jour.

J'ai à cœur d'exprimer ma plus vive gratitude à Lucienne Crottaz, les mains de l'auteur, car sans elle, qui peu à peu est devenue une complice et une amie, *La Construction de soi* ne serait pas ; à ma mère et à mon frère. Merci à André Gillioz, Jean-Claude Guillebaud, Dominique Rogeaux, Marie-France et Hector Smith, Étienne Parrat, Jean-Marc Flükiger, Laurent Crampon, Pierre Carruzzo, Mimi Mariéthoz, Marie-Thérèse Michellod, Yvette Tomassacci, Bernard Campan, Daniel Morin, Jean Frey, Raphaël Enthoven, Dominic O'Méara, André Comte-Sponville, Antoine Maillard, Maurice Robadey, Roseline Chalot.

Un merci singulier à la Bibliothèque sonore romande, sans laquelle je ne pourrais lire les philosophes qui me fondent. Merci aussi à la commune de La Tour-de-Peilz et au *Nouvelliste* pour leur soutien.

Mes cordiaux remerciements vont enfin à tous ces êtres que la vie me donne de rencontrer. Ces pages leur sont dédiées.

*

Mon site Internet :
www.alexandre-jollien.ch

Avant-propos

Un usage de la philosophie

L'essai qui suit entend dépeindre un état d'esprit, glaner quelques outils spirituels pour s'avancer dans la joie. Je me plais à y convoquer les philosophes qui, en élargissant mon rapport au monde, jalonnent déjà ma vie. La philosophie antique proposait tout un attirail d'exercices pour se former, revenir à soi, se rejoindre. Cette conception de la philosophie comme thérapeutique de l'âme, heureusement ambitieuse, me séduit. Loin des gloses et du jargon, elle esquisse un art de vivre et nous aide à tenir debout.

La fréquentation des penseurs qui me nourrissent a fait naître *La Construction de soi*, une sorte de *manuel d'après guerre* qui essaie de délivrer l'esprit de ses entraves. L'auteur de ces lignes, plus accoutumé à l'adversité, peine à s'ouvrir à la douceur de vivre, à goûter la gratuité de l'existence. Souvent, le poids du passé, la culpabilité, la peur et les esclavages quotidiens l'empêchent de cheminer librement. C'est cette impuissance qui m'incline à m'interroger et à faire le point sur ce que la philosophie m'apporte, ce qu'elle représente à mes yeux.

L'après-guerre

Une vie peut très bien ne se justifier que par le combat. J'ai consacré la mienne à livrer bataille contre les séquelles d'une infirmité qui a fini par occuper le centre de mon existence. Aujourd'hui, celles-ci me laissent quelque répit, mais, à ma grande surprise, la lutte me manque. Plus largement, mon désarroi révèle un danger inattendu : se bâtir contre l'adversité, se lancer constamment des défis pour échapper au présent, n'est-ce pas différer les occasions de joie ? Il me plaît de rejoindre les philosophes pour quitter cette logique de guerre qui toujours prépare au bonheur sans qu'il soit cependant jamais vécu, qui forge des idéaux pour fuir le réel mais s'enferme dans les regrets. J'entends la voix de Montaigne me rappeler que « chacun court ailleurs et à l'avenir, d'autant que nul n'est arrivé à soi¹ ».

Contre la réduction

Ce livre se veut aussi une tentative de tourner une page, de quitter le témoignage dans lequel je me suis emmuré. Je l'avoue d'emblée, j'en ai marre de ressasser mon histoire, qui débute avec un satané cordon ombilical et se poursuit par dix-sept ans d'internat dans un centre spécialisé... Si le handicap fut la porte ouverte à une réflexion, je souhaite désormais, sans le nier, la franchir, aller plus loin. Une chose est de refuser sa singularité, une autre est de s'y complaire, s'y claquemurer. Je tenterai à partir de la tradition philosophique de dessiner un *art de la joie*.

1. Michel de Montaigne, *Les Essais*, Arléa, 2002, livre III, chap. 12.

Le chemin des dames

À mes yeux, la lecture des philosophes s'apparente à une conversion de soi. J'ouvre un livre et une voix me parle, me délivre son enseignement. Je souhaite pour ma part vivre avec le lecteur cet échange intime. D'où ces lettres qui consignent l'itinéraire suivi en compagnie de mes guides. Pour permettre une libre circulation dans ce dialogue intérieur, j'ai ajouté des sous-titres.

Si jadis, dans sa prison, Boèce a imaginé recevoir la visite de Dame Philosophie, j'ai eu à cœur de donner corps à celle à qui je dois tant.

Ce livre lui est adressé. Avec elle, je me suis confronté à ces philosophes qui m'ont tour à tour enchanté, dérouté et nourri. Chemin faisant, je me suis avisé que, malgré moi, la vie m'avait donné d'importunes maîtresses. Aussi ai-je fini par écrire à Dame Frayeur et à la Mort. Je ne pouvais pas les écarter de cette *Construction de soi*.

Je livre ici l'ébauche de cette correspondance.

À Dame Philosophie

Salut à toi !

Te souviens-tu de notre joyeuse complicité ? Je lui dois tant. Et les heures que nous avons partagées comptent parmi les plus belles de mon existence. Je me levais avec toi, et jusqu'au cœur de la nuit tu demeurais à mes côtés. Ensemble, nous avons parcouru les siècles et exploré mille contrées. Te rappelles-tu mon enthousiasme lorsque tu m'as parlé pour la première fois d'Héraclite et de son *pantarrhei* : « Tout coule », « Un homme ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve »... ? Passionné, je t'ai suivie dans cet univers peuplé d'Anaximandre, Zénon, Socrate, Platon, Aristote, saint Augustin, Abélard, Montaigne, Pascal, Leibniz, Hume, Kant, Nietzsche et de cent autres esprits que pour mon bonheur tu convoquais.

Grâce à Épicure, tu m'as incité à savourer la vie avec une *sobre* gourmandise. Avec Épicète, tu m'as appris à remettre chaque jour en question ce qui dépendait réellement de moi. Et j'ai pu en sa compagnie m'orienter vers le progrès. Puis, tandis que les railleries me blessaient, tu m'as présenté Diogène le Cynique. Je nous revois aussi parcourant *Le Gai Savoir* pour y trouver un appel à maintenir le cap dans la souffrance. Justement, quand les épreuves se sont

atténuées, j'ai commencé à te tourner le dos et nous nous sommes éloignés. Le monde que tu as ouvert m'a grisé, et j'ai fini par lâcher la main de mon guide. Aujourd'hui, je ne suis plus dans la solitude où tu m'as rencontré. Je peux même dire que tout va bien. Mais, ne ris pas, c'est la raison qui me porte à renouer nos liens. Je souhaite faire le point avant de poursuivre avec toi le chemin.

Après avoir beaucoup hésité, j'ai osé cette correspondance qui m'aidera, je l'espère, à mieux mesurer la place que tu tiens dans ma vie. J'ai à cœur de te proposer le fruit de ma démarche. Ne t'attache pas aux détails ! Oublie les lacunes et les excès ! Et considère avec indulgence mes nombreux emprunts. Tu le sais, je voue trop de respect aux tiens pour voler leurs dires, et lorsque je lis des propos bien ciselés, jamais je ne boude le plaisir de citer mes découvertes. Enfin, d'emblée, je t'avertis : tu ne trouveras pas ici une tentative d'opposer les philosophes, ni de les contredire. Toute volonté critique m'est étrangère. Simplement, j'ai essayé de faire un usage, positif, des outils spirituels que tes disciples apportent en laissant de côté les conflits d'écoles. Je pense que les lettres qui suivent te montreront que, malgré mon silence, j'ai toujours cherché à te demeurer fidèle.

Exercice de gratitude

C'est à Marc Aurèle que j'emprunte cette idée : l'empereur commence ses *entretiens avec lui-même* en consignait ce qu'il doit aux autres : de sa mère, écrit-il, il a préservé la piété, la propension à donner libéralement. Diognète, qui l'initia à la peinture, l'a encouragé à ne pas se perdre dans les futilités. Grâce à Apollonius, il cultive l'indépendance à l'endroit des choses qu'accorde puis reprend la

Fortune¹... Cette façon de revisiter les événements, les souvenirs, les visages qui dessinent les étapes de notre histoire me réjouit.

À tes côtés, j'ai essayé d'aborder chaque rencontre comme une occasion de devenir plus libre. Tu m'avais rapporté que, dès l'aurore, Marc Aurèle gardait à l'esprit, pour rester en paix, qu'il pouvait croiser à tout moment un indiscret, un ingrat, un fourbe, un violent, un égoïste². Il s'agissait de *se préparer au pire* pour glisser, sans attente, dans la journée. Pour ma part, j'aimerais me risquer à considérer chaque individu que je côtoie comme un *maître en humanité*. Car l'autre, en incarnant dans sa vie une manière particulière d'être pleinement humain, peut me prêter des repères pour édifier ma personne. Mais, tu me l'accorderas, très chère amie : ce n'est pas nécessairement les grands de ce petit monde qui instruisent le mieux. Même un fâcheux peut livrer sa leçon !

La lecture et la méditation des Anciens m'ont également construit. J'ouvre un livre et voilà qu'un auteur me parle, me délivre aussitôt son enseignement. Ces indéfectibles compagnons m'ont prêté main-forte dans les moments délicats. Aujourd'hui, je me suis choisi de nouveaux *complices* pour bâtir dans la joie. « Choisir » ne convient pas vraiment, car, tu le verras, l'existence m'a aussi imposé pour maîtres de curieux personnages que je ne désirais pas. Avec toi, je souhaite prendre le temps de relever les défis qu'ils me lancent.

Tu te demandes ce que j'ai retenu de nos entretiens. Je peux te le dire, le point sera vite fait... D'abord philosopher a été pour moi l'occasion de me repérer dans un monde qui

1. Marc Aurèle, *À soi-même. Pensées*, trad. P. Maréchaux, Rivages, 2003, livre I.

2. *Ibid.*, livre II, 1.

m'échappait tout à fait, de me donner un but : assumer la réalité, accomplir joyeusement le *métier d'homme*. J'ai alors cherché avec toi des outils existentiels pour vivre meilleur et accepter ma singularité. Pour éviter de souffrir davantage, tu m'as très tôt appris les méthodes stoïciennes. Par exemple, celle que j'évoquais tout à l'heure : la *préparation au pire*. Paradoxalement, l'exercice ne m'a pas détaché de l'avenir, mais ouvert davantage à lui. Je t'entends encore deviser sur Épictète prévenant celui qui a l'intention de jouir des bains en toute liberté : « Quand tu te prépares à faire quoi que ce soit, représente-toi bien de quoi il s'agit. Si tu sors pour te baigner, rappelle-toi ce qui se passe aux bains publics : on vous éclabousse, on vous bouscule, on vous injurie, on vous vole. C'est plus sûrement que tu feras ce que tu as à faire si tu t'es dit : "Je vais aller aux bains et exercer ma liberté de choisir en accord avec la nature." De même, pour toutes tes autres tâches. Car, ayant fait cela, s'il arrive quelque chose qui t'empêche de te baigner, tu auras la réponse toute prête : "Je ne voulais pas seulement me baigner, mais exercer ma liberté de choisir en accord avec la nature ; si je me mets en colère à cause de ce qui m'arrive, ce ne sera pas le cas"¹. »

Aujourd'hui encore, j'envisage toujours le pire avant une conférence, me figurant devant une salle vide ou imaginant être mal reçu. Ainsi je savoure à *fond* l'accueil presque *inattendu* qu'on me témoigne, et si, au contraire, l'auditoire est désert, je ne tombe pas des nues. Avec constance, tu m'as incité à ne pas attacher mon bonheur à un événement particulier pour composer avec ce qui advient. Néanmoins, je pressens qu'un équilibre délicat est requis, car la *préméditation du malheur* risque fort de verser dans une sombre rumination.

1. Épictète, *Manuel*, V.

Fataliste par ignorance

De même, tu m'as poussé à regarder la réalité en face pour connaître les lois qui gouvernent l'univers et me soustraire au fatalisme de l'ignorance. Te rappelles-tu ? Tu citais Francis Bacon : « On ne commande à la nature qu'en lui obéissant¹. » Systématiquement, tu as excité ma curiosité devant la complexité du réel que l'esprit ne pourra jamais réduire. À tous les coups, tu te référais à Socrate, le plus sage d'entre les hommes, qui avait reconnu les limites de notre science et n'hésitait pas à admettre qu'il savait qu'il ne savait rien². Tu as atteint ton but : sa déroutante simplicité a retenti comme un appel à mettre bas les *a priori* pour tenter de clarifier mes convictions et opposer un doute timide aux étiquettes que je traînais. Ce retour sur terre a suscité tour à tour émerveillement et force.

Chère amie, en décapant les certitudes, tu ruines toute prétention à l'omniscience : lorsque la paresse ou la peur poussent à imiter autrui, à se conformer à son opinion et à taire ainsi ses véritables croyances, tu ouvres au risque de la discussion et « dissous » le dogmatisme, l'intransigeance. Maintenant, je comprends mieux pourquoi, avec insistance, tu traquais mes raccourcis et mes positions simplistes.

Un avis contraire au mien n'est pas nécessairement dangereux ni menaçant. Avec Épicure, tu me rassurais : « Dans la recherche commune des arguments, celui qui est vaincu a gagné davantage, à proportion de ce qu'il vient d'apprendre³. » La vérité a raison de l'illusion et du préjugé qui partout étendent leurs ravages. Mais si elle ne blesse

1. Francis Bacon, *Novum Organum*, a.f. 3.

2. Platon, *Apologie de Socrate*, 21.

3. Épicure, *Lettres, maximes, sentences*, Le Livre de poche, 1994, « Sentence vaticane », 74.

jamais, son approche, en écartant le mensonge, ravive les plaies mal cicatrisées et souligne les erreurs ou les manques. Aussi, l'amour du vrai procède non seulement de la morale, mais également d'un sain rapport à soi. Comme je l'évoquerai, j'ai pu accéder, grâce à Spinoza, aux vertus libératrices de la désillusion.

Souvent, tu m'as acculé à mon ignorance et pour m'apaiser tu me parlais des aspirants philosophes qui, au Moyen Âge, avaient pour habitude de s'engager dans de turbulentes *disputes*. Cependant tu m'as caché qu'à maintes reprises ils en arrivaient aux mains... Cent fois, pour me retenir, tu me racontais comment, afin d'aiguiser leur sagacité, ils se lançaient dans des joutes où ils devaient défendre une thèse en l'argumentant. Leurs condisciples, usant d'habiles astuces, s'appliquaient alors à mettre à l'épreuve les idées adverses. Pour de tels esprits, la *question disputée*, en exigeant de peser le pour et le contre des énoncés, participait de la réappropriation de soi. Car enfin, on peut être le jouet d'une hâte ou d'une illusion qui incitent à penser faux. C'est précisément pour nous en prémunir que tu invites à considérer notre interlocuteur comme un compagnon qui nous déleste de nos erreurs.

Jadis, par la voix des sceptiques, tu proscrivais déjà toute présomption et écartais la précipitation. Le mot latin *praeceps*, « la tête la première », témoigne bien du péril qui menace l' impatient. Semblablement tu as inspiré Wittgenstein, un de tes distingués représentants du siècle passé. Le curieux bonhomme avait coutume de saluer qui le croisait par un « *Take your time* ». Ne trouvait grâce à ses yeux que le philosophe qui prenait son temps et qui, par conséquent, arrivait le dernier. En gentleman, l'auteur du *Tractatus logico-philosophicus* insinuait qu'il était fort judicieux de différer ses réponses.

Un autre usage du temps

Tu ne t'es pas seulement bornée à assener de généreuses théories et quand je traversais réellement des tourments, tu me conseillais de ne pas me presser. Tandis que ma peur cherchait à tout prix à se rassurer, tu m'exhortais à résister à cette pulsion qui exigeait une immédiate et impossible sécurité. Tu voulais m'apprendre à mieux user du doute, à temporiser et atténuer les injonctions des passions trop exigeantes. C'est aussi cela qui m'a séduit en toi : tout en t'attaquant à mon étroitesse d'esprit, tu présentais des *techniques* pour affronter les ennemis du jour.

Au fil des siècles, tu prêtes secours aux mortels et, lorsque j'observe l'imposante liste des hommes que tu as aidés à braver le danger, je ne peux qu'être touché par ton amour de l'humanité. Souvent, j'ai songé à ces esprits libres et vaillants qui ont avec toi tenu tête à la disgrâce. Ils sont assurément, pour l'aspirant philosophe, une roborative émulation. Pour bâtir la citadelle intérieure, il peut être bon de s'attarder avec les Socrate, Sénèque, Boèce, Thomas More...

L'une de tes méthodes consiste précisément à nous rappeler tels *exempla*. . . Finement, en me dressant le portrait de bien curieux personnages, tu as fini par me communiquer le goût de la sagesse. Aujourd'hui, autant te dire, elle me manque plus que jamais ! Et si, dans la tourmente, j'ai pu quelque peu m'en approcher, à l'heure où mon sort se fait clément, elle me fait toujours défaut. De retour du front, après de reconfortantes victoires, il est impératif, loin des champs de bataille *rassurants*, de progresser encore.

En prison par habitude

J'ai choisi pour initier ce périple de faire route avec Boèce. Je veux, pour m'en libérer, replonger dans le passé. Je sens que, pour me tourner vers l'avenir, je dois me dégager de la prison des habitudes, d'un état d'esprit qui me pousse à vivre le monde sur le mode du combat.

Reçois donc ces lignes !

A. J.

À Boèce

Cher Boèce,

Pour glaner quelques forces, je vous ai suivi dans votre prison. Et ce sont d'abord vos larmes, votre faiblesse qui m'ont ébranlé. Jamais, je ne crois m'être octroyé des instants de révolte. Aussi, votre colère m'a surpris. Puis, fasciné, je vous ai observé tentant d'assumer votre disgrâce. Dans les épreuves, pour ne pas abdiquer, vous imaginez recevoir la visite de la Philosophie incarnée en une majestueuse Dame. Ses armes permettent assurément de nous reconstruire. Elles ne m'aident cependant pas à vivre le changement de *sort* qui me déstabilise aujourd'hui. Je vous le dis tout simplement, je ne parviens pas à profiter de ma chance. Voilà précisément la raison qui me conduit à vous.

En considérant le bonheur perdu, désespéré, vous avez souhaité la mort. Famille, proches, rang, renommée, la Fortune vous a tout ravi. Allez savoir pourquoi, cette capricieuse me prodigue enfin ses largesses. Toutefois, enfermé dans mon passé, je n'arrive pas à les accueillir. Peut-être m'aiderez-vous à tourner la page en chassant mon inquiétude ?

Les doux instants que je traverse m'ouvreraient-ils les yeux ? J'ai bien peur, au contraire, qu'ils m'anéantissent.

Sans cesse, l'inconstance de la vie m'incite à chercher quelques certitudes, une réconfortante sécurité où m'installer. Or, je me perds dans cette quête vaine et épuisante. En somme, je viens de m'apercevoir que nous demeurons sous l'épée de Damoclès. À tout moment, elle peut nous briser.

Si vous prétendez que les gens favorisés deviennent vulnérables, je crains que l'habitude des épreuves ne rende pas nécessairement plus fort. Quelques *mésaventures* m'ont, pour tout vous dire, inoculé le sentiment de n'avoir guère de chance. Dès lors, j'ai cru devoir accomplir d'incessants efforts pour conjurer le *mauvais sort*. En écoutant Dame Philosophie disserter sur la Fortune, je commence à mettre en pièces cette présomptueuse extrapolation.

La chance à contre-courant

Les Latins la nommaient *Fortuna* et les Grecs *Tuchê*. C'est elle que, plus que tout, je redoute. Elle comprend tout ce qui ne dépend pas de nous, à savoir notre corps, la richesse, la réputation, le pouvoir... Mais avant moi, vous avez médité les discours de Dame Philosophie : « Tu penses que la Fortune a changé à ton égard : tu te trompes ! Elle a toujours les mêmes pratiques : c'est dans sa nature. Elle est restée à ton égard constante, à vrai dire, dans son inconstance même. Elle était la même quand elle te flattait, quand elle se jouait de toi en te faisant miroiter un faux bonheur. Tu as découvert le double visage de cette puissance aveugle¹. » Votre disgrâce et mon accalmie, en nous rappelant notre fragilité, nous ont mis en face des règles du

1. Boèce, *Consolation de la philosophie*, Rivages, coll. « Rivages Poche », 1989, p. 72.

Table

<i>Avant-propos</i>	9
À Dame Philosophie	13
À Boèce	21
À Dame Philosophie	39
À Épicure	49
À Arthur Schopenhauer	57
À Dame Philosophie	75
À Desiderius Erasmus Roterodamus	83
À Dame Philosophie	107
À la Mort	111
À Dame Philosophie	131
À Baruch de Spinoza	133
À Dame Philosophie	159
À Etty Hillesum	163
À Dame Philosophie	175
<i>Notices sur mes correspondants</i>	179

