

# Introduction

Choisir d'ouvrir un ouvrage intitulé *L'Apprentissage de soi* n'est bien sûr pas tout à fait neutre. Les deux mots majeurs qui composent le titre, même si on les comprend spontanément, au moins intuitivement, peuvent être une source d'interrogations. En effet, qu'est-ce que l'apprentissage ? Est-ce apprendre ? Est-ce une formation ? Une initiation ? Est-ce tout cela à la fois ? Par ailleurs, qu'est-ce que le « soi » ? Mot si court qui renvoie à sa propre personnalité, à sa propre individualité, sa propre intimité... Ces rapides interrogations se complexifient dès lors que les mots sont mis l'un et l'autre en perspective et s'articulent, se mêlent entre eux : apprentissage avec soi.

Aborder un tel ouvrage n'est donc pas sans questions, tout comme ce n'est pas sans effets. Peut-être même que tout l'enjeu du livre tient dans cette seule notion d'effets. Dans toute la littérature, nombreux sont les textes qui produisent des effets, qu'ils soient romans, contes, essais, poésie, discours... Cependant, dans cet ouvrage, les effets s'établissent à deux niveaux distincts. Le premier concerne les effets qu'ont produits les auteurs, les philosophes que nous allons voir ; ce qu'ont bien pu produire leurs philosophies, les conséquences sur eux-mêmes comme sur leur environnement. Le second niveau s'adresse directement au lecteur de cet ouvrage. Les philoso-

phies développées ont-elles un impact sur lui ? Ont-elles produit des conséquences ? Autrement dit, le fait qu'il se plonge dans la vie philosophique, dans l'existence philosophique de certains auteurs et leurs concepts, provoque-t-il des effets sur lui ?

C'est tout l'enjeu de l'ouvrage car, contrairement à un roman qui, certes, peut provoquer des effets, mais presque à notre insu, ici les choses sont clairement annoncées dès le titre : il y a des conséquences sur soi à lire un tel ouvrage. Ce peut être la volonté de prolonger la connaissance d'un auteur, le désir de s'approprier un concept, ou même un rejet de ces systèmes de pensée... Personne ne sait, hormis le lecteur, quelles seront les conséquences. Quoi qu'il en soit, les engagements pris par les auteurs que nous allons parcourir, leurs propositions d'existence ne peuvent laisser indifférent. Il y a de l'engagement dans une telle lecture, et un engagement produit nécessairement des effets, des conséquences sur soi. Cela tient au fait que ces philosophes ne philosophent pas de façon théorique, ou pas uniquement ; ils vivent leur philosophie, ils la pratiquent dans leur quotidien, face à leur environnement, face au monde, face aux autres, face à eux-mêmes.

Ainsi, ouvrir *L'Apprentissage de soi*, c'est oser aller à la rencontre de philosophes capables de changer la vie comme ils ont changé la leur ; c'est aussi aller à la rencontre de soi. À l'aide de la philosophie, d'« exercices spirituels » – terme sur lequel nous allons nous attarder –, les philosophes ont accompli un apprentissage d'eux-mêmes. En cela, les exercices spirituels sont une fin en soi. Ils ont un objectif, qui est de vivre en philosophe, de s'exercer à philosopher, d'apprendre à vivre sa vie philosophiquement.

Tout au long de cet ouvrage, nous allons voir différentes façons d'aborder une vie en philosophe : Montaigne, Épicure, Thoreau, Foucault – pour ne citer qu'eux – ont cherché à pratiquer des exercices spirituels, que ce soit à travers leur vie ou à

travers leurs idées. Ce sont ces vies singulières, ces philosophies engageantes et « pratiques » que nous allons découvrir ensemble, incitant chaque lecteur à trouver ici et là une idée, un concept, une méthode, une proposition qui fassent sens pour lui et, peut-être, le poussent à s'exercer à philosopher dans son quotidien.

### ***Pourquoi des exercices spirituels ?***

Nous venons, en quelque sorte, de définir l'objectif de ce livre : présenter quelques philosophes, quelques philosophies où il est fait usage d'exercices spirituels, et aider à trouver des clefs pour se les réapproprier, les utiliser. Mais dans quel but ? Quels sont les objectifs des exercices spirituels ? Ils sont nombreux et dépendent, bien entendu, des différents philosophes abordés. Toutefois, tous ceux que nous allons croiser dans cet ouvrage ont un même dogme : « Vivre du mieux possible. » Cette expression est probablement celle qui peut le mieux rassembler l'ensemble des philosophies que nous allons parcourir, même si elle a des corollaires en fonction de chacun, comme « vivre selon le Bien », « atteindre le bonheur », ou encore « avoir une vie heureuse ». De façon plus ou moins claire, ces philosophes ont pratiqué à leur manière des exercices spirituels leur permettant d'atteindre ces objectifs. Tous ont pleinement conscience de leur condition d'homme mêlant joies, peines, petites et grandes difficultés de la vie. Et leur unique façon de se comporter face à ces aléas, qu'ils soient joyeux ou tristes, sera de les vivre du mieux possible. Ayant mûri et compris que la vie est une somme de méandres aléatoires plus ou moins complexes, ils articulent leur existence de façon à vivre du mieux possible. Ces exercices spirituels sont comme un régulateur de ces méandres, permettant de pondérer les difficultés qui surviennent comme les joies éphémères. Il est donc question de vivre du mieux possible les peines, vivre du mieux possible les joies, vivre du mieux possible son quotidien. Les

possibilités ne sont envisageables qu'au prix d'une certaine connaissance de soi, d'un « Apprentissage de soi ». Pour faire une comparaison un peu triviale, les exercices spirituels agissent en quelque sorte comme un transformateur électrique ; ils régulent les intensités de la vie, quelles qu'elles soient.

Si ces auteurs pensent tous que « vivre du mieux possible » est ce qu'il faut viser, tous ne prennent néanmoins pas le même chemin. Nous verrons ces différents chemins empruntés afin de comprendre au plus près la voie qu'ils nous proposent. Les philosophes que nous parcourrons ne se connaissent pas forcément, ne se sont pas nécessairement lus, mais ils semblent toutefois avoir emprunté un trajet commun pour atteindre les objectifs des exercices spirituels – sans toutefois utiliser littéralement l'expression –, celui-là même que nous regarderons ensemble.

### ***Vers une définition de la notion d'« exercice »***

Le terme « exercice » est simple à comprendre. Il prend son étymologie dans le latin *exercitium* et signifie l'« action d'exercer quelqu'un à quelque chose » ou de « s'y former soi-même ». Les définitions académiques de ce mot montrent que l'exercice peut concerner le corps – exercer son corps à faire quelque chose –, ou l'esprit : faire un exercice de mémoire, par exemple. La notion d'exercice est intimement liée à la notion de travail, d'entraînement et de répétition.

### ***Vers une définition du spirituel***

Terme, à l'évidence, plus compliqué à cerner, car plusieurs définitions sont données et peuvent varier en fonction de la source. Notons d'ailleurs qu'aucun dictionnaire ne se risque à donner une définition précise de la spiritualité. Essayons cependant d'observer quelques définitions afin d'en dégager un sens global.

Les dictionnaires classiques et contemporains montrent en première définition que le latin de spirituel est *spiritualis*, qui signifie « ce qui est esprit, ce qui n'a pas de corps ». Le « spirituel » est souvent utilisé dans des expressions du type : vie spirituelle, concert spirituel, médecins spirituels... Dans toutes ces dimensions, on retrouve les notions de méditation, de contemplation, de vie intérieure. Le *Dictionnaire critique de théologie*<sup>1</sup> expose, quant à lui, l'enracinement du mot dans la religion, en précisant que le terme « spirituel » a deux acceptions. Il peut, en effet, se référer à l'Esprit Saint et désigner alors un rapport vital avec lui ; mais il peut aussi se référer à une dimension de l'être humain qui est l'âme et à sa capacité d'entrer en rapport avec Dieu. Enfin, Barthélemy Mercier de Saint-Léger, dans son *Nouveau Dictionnaire*<sup>2</sup> édité à la fin du XVII<sup>e</sup> siècle, montre que l'origine du mot existerait depuis la seconde moitié du X<sup>e</sup> siècle dans le sens d'*esperitiel*, qui signifie la nature immatérielle, de l'ordre de l'esprit. Il s'agit, dès lors, d'interroger le mot « esprit » qui, lui, vient de *spiritus*, un dérivé de *spirare* qui signifie souffle, vent, et désigne le principe de la vie : l'âme. C'est dans un sens similaire qu'est défini le mot « spiritualité » dans le *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*<sup>3</sup> de Lalande, où il est dit que celle-ci définit la « *vie de l'esprit* ».

La notion de spirituel tourne donc autour de ce qui est immatériel, de l'âme, de la nature de l'esprit. C'est une activité de l'esprit, où la raison ne semble pas apparaître sans pour autant en être exclue. Cette activité de l'esprit fait corps avec les perceptions sensorielles et, en même temps, avec les interrogations métaphysiques qui englobent la réflexion sur soi en la reliant à son environnement, à ce qui l'entoure.

---

1. Jean-Yves Lacoste (sous la dir. de), *Dictionnaire critique de théologie*, PUF, 2007.

2. Barthélemy Mercier de Saint-Léger, *Nouveau Dictionnaire*.

3. André Lalande, *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*, PUF, 1991.