

The background features a stylized landscape with rolling hills in shades of yellow, orange, and red. A tree with yellow leaves and a brown trunk stands on the left. A large yellow sun is positioned on the right. The sky is light blue with white clouds and dotted patterns.

FRÉDÉRIC
LENOIR
La sagesse

expliquée à ceux qui
la cherchent

SEUIL

Frédéric Lenoir

La sagesse expliquée
à ceux qui la cherchent

Éditions du Seuil

Du même auteur

FICTION

Cœur de cristal, conte, Robert Laffont, 2014 ; Pocket, 2016.

Nina, avec Simonetta Greggio, roman, Stock, 2013 ; Le Livre de Poche, 2014.

L'Âme du monde, conte de sagesse, NiL, 2012 ; version illustrée par Alexis Chabert, NiL, 2013 ; Pocket, 2014.

L'Oracle della Luna, tome 1, *Le Maître des Abruzzes*, scénario d'une BD dessinée par Griffo, Glénat, 2012 ; tome 2, *Les Amants de Venise*, 2013 ; tome 3, *Les Hommes en rouge*, 2013 ; tome 4, *La Fille du sage*, 2016.

La Parole perdue, avec Violette Cabesos, roman, Albin Michel, 2011 ; Le Livre de Poche, 2012.

Bonté divine !, avec Louis-Michel Colla, théâtre, Albin Michel, 2009.

L'Élu, le fabuleux bilan des années Bush, scénario d'une BD dessinée par Alexis Chabert, Vent des savanes, 2008.

L'Oracle della Luna, roman, Albin Michel, 2006 ; Le Livre de Poche, 2008.

La Promesse de l'ange, avec Violette Cabesos, roman, Albin Michel, 2004, prix des Maisons de la Presse 2004 ; Le Livre de Poche, 2006.

La Prophétie des Deux Mondes, scénario d'une saga BD dessinée par Alexis Chabert, 4 tomes, Vent des savanes, 2003-2008.

Le Secret, fable, Albin Michel, 2001 ; Le Livre de Poche, 2003.

ESSAIS ET DOCUMENTS

Méditer à cœur ouvert, NiL, 2018.

Le Miracle Spinoza, une philosophie pour éclairer notre vie, Fayard, 2017.

Lettre ouverte aux animaux (et à ceux qui les aiment), Fayard, 2017 ; Le Livre de Poche, 2018.

Philosopher et méditer avec les enfants, Albin Michel, 2016.

La Puissance de la joie, Fayard, 2015 ; Le Livre de Poche, 2017.

François, le printemps de l'Évangile, Fayard, 2014 ; Le Livre de Poche, 2015.

Du bonheur, un voyage philosophique, Fayard, 2013 ; Le Livre de Poche, 2015.

La Guérison du monde, Fayard, 2012 ; Le Livre de Poche, 2014.

Petit Traité de vie intérieure, Plon, 2010 ; Pocket, 2012.

Comment Jésus est devenu Dieu, Fayard, 2010 ; Le Livre de Poche, 2012.
La Saga des francs-maçons, avec Marie-France Etchegoin, Robert Laffont, 2009 ; Points, 2010.
Socrate, Jésus, Bouddha, Fayard, 2009 ; Le Livre de Poche, 2011.
Petit Traité d'histoire des religions, Plon, 2008 ; Points, 2011.
Tibet, 20 clés pour comprendre, Plon, 2008, prix « Livres et droits de l'homme » de la ville de Nancy ; Points, 2010.
Le Christ philosophe, Plon, 2007 ; Points, 2009.
Code Da Vinci, l'enquête, avec Marie-France Etchegoin, Robert Laffont, 2004 ; Points, 2006.
Les Métamorphoses de Dieu, Plon, 2003, Prix européen des écrivains de langue française 2004 ; Pluriel, 2005.
L'Épopée des Tibétains, avec Laurent Deshayes, Fayard, 2002.
La Rencontre du bouddhisme et de l'Occident, Fayard, 1999 ; Albin Michel, « Spiritualités vivantes », 2001 et 2012.
Le Bouddhisme en France, Fayard, 1999.
Mère Teresa, avec Estelle Saint-Martin, Plon, 1993.

ENTRETIENS

Oser l'émerveillement, avec Leili Anvar, Albin Michel, 2016.
Sagesse pour notre temps, avec Leili Anvar, Albin Michel, 2016.
Dieu, Entretiens avec Marie Drucker, Robert Laffont, 2001 ; Pocket, 2013.
Mon Dieu... Pourquoi ?, avec l'abbé Pierre, Plon, 2005.
Mal de Terre, avec Hubert Reeves, Seuil, 2003 ; Points, 2005.
Le Moine et le Lama, avec Dom Robert Le Gall et Lama Jigmé Rinpoché, Fayard, 2001 ; Le Livre de Poche, 2003.
Sommes-nous seuls dans l'univers ?, avec Jean Heidmann, Alfred Vidal-Madjar, Nicolas Prantzos et Hubert Reeves, Fayard, 2000 ; Le Livre de Poche, 2002.
Entretiens sur la fin des temps, avec Jean-Claude Carrière, Jean Delumeau, Umberto Eco, Stephen Jay Gould, Fayard, 1998 ; Pocket, 1999.
Les Trois Sages, avec Marie-Dominique Philippe, Fayard, 1994.
Le Temps de la responsabilité. Entretiens sur l'éthique, postface de Paul Ricœur, Fayard, 1991 ; nouvelle édition, Pluriel, 2013.
Les Risques de la solidarité, avec Bernard Holzer, Fayard, 1989.
Les Communautés nouvelles, Fayard, 1988.
Au cœur de l'amour, avec Marie-Dominique Philippe, Fayard, 1987.

DIRECTION D'OUVRAGES ENCYCLOPÉDIQUES

La Mort et l'Immortalité. Encyclopédie des savoirs et des croyances, avec Jean-Philippe de Tonnac, Bayard, 2004.

Le Livre des sagesse. L'Aventure spirituelle de l'humanité, avec Ysé Tardan-Masquelier, Bayard, 2002 et 2005 (poche).

Encyclopédie des religions, avec Ysé Tardan-Masquelier, Bayard, 1997 ; 2000 (poche).

Dans la même série
(sélection)

Tahar Ben Jelloun

Le Racisme expliqué à ma fille

Régis Debray

La République expliquée à ma fille

Sami Naïr

L'Immigration expliquée à ma fille

Jacques Duquesne

Dieu expliqué à mes petits-enfants

Lucie Aubrac

La Résistance expliquée à mes petits-enfants

Jean Ziegler

La Faim dans le monde expliquée à mon fils

Annette Wieviorka

Auschwitz expliqué à ma fille

Nicole Bacharan et Dominique Simonnet

L'Amour expliqué à nos enfants

Jacques Sémelin

La Non-Violence expliquée à mes filles

Jérôme Clément

La Culture expliquée à ma fille

Roger-Pol Droit

Les Religions expliquées à ma fille

Tahar Ben Jelloun

L'Islam expliqué aux enfants (et à leurs parents)

Patricia Lucas et Stéphane Leroy

Le Divorce expliqué à nos enfants

Roger-Pol Droit

La Philosophie expliquée à ma fille

Antoine Prost

La Grande Guerre expliquée à mon petit-fils

Michel Vovelle

La Révolution française expliquée à ma petite-fille

Jacques Le Goff et Jean-Louis Schlegel

Le Moyen Âge expliqué aux enfants

Jean-Christian Petitfils

Louis XIV expliqué aux enfants

Marc Ferro

Le xx^e siècle expliqué à mon petit-fils

Jacques Le Goff

L'Europe expliquée aux jeunes

Denis Guedj

Les Mathématiques expliquées à mes filles

Roger-Pol Droit

L'Occident expliqué à tout le monde

Clémentine Autain

Les Machos expliqués à mon frère

Rama Yade

Les Droits de l'homme expliqués aux enfants de 7 à 77 ans

Pascal Picq

Darwin et l'évolution expliqués à nos petits-enfants

Jean-Marc Jancovici

Le Changement climatique expliqué à ma fille

Roger-Pol Droit

L'Éthique expliquée à tout le monde

Marc Ferro

*Le Mur de Berlin et la Chute du communisme expliqués à ma petite-
fille*

Marc-Alain Ouaknin

La Tora expliquée aux enfants

Pascal Picq

Les Origines de l'homme expliquées à nos petits-enfants

Jean-Didier Vincent

Le Sexe expliqué à ma fille

Marc Ferro

De Gaulle expliqué aujourd'hui

Hubert Reeves

L'Univers expliqué à mes petits-enfants

Marc-Alain Ouaknin

L'Alphabet expliqué aux enfants

Jean-Pierre Azéma

L'Occupation expliquée à mon petit-fils

Benjamin Stora

La Guerre d'Algérie expliquée à tous

Rachid Benzine

Le Coran expliqué aux jeunes

Henry Rousso

La Seconde Guerre mondiale expliquée à ma fille

Elias Sanbar

La Palestine expliquée à tout le monde

Michel Wieviorka

L'Antisémitisme expliqué aux jeunes

Jean-Marc Lévy-Leblond

La Science expliquée à mes petits-enfants

Hubert Reeves et Yves Lancelot

La Mer expliquée à nos petits-enfants

Joseph Doré

Jésus expliqué à tous

Élisabeth Roudinesco

L'Inconscient expliqué à mon petit-fils

Jean-Didier Vincent

Le Cerveau expliqué à mon petit-fils

Tahar Ben Jelloun

Le Terrorisme expliqué à nos enfants

Roger-Pol Droit

La Tolérance expliquée à tous

Jean-Marc Lévy-Leblond

L'Atome expliqué à mes petits-enfants

Geneviève Delaisi de Parseval

La Famille expliquée à mes petits-enfants

Jean-Louis Schlegel

La Bible expliquée aux jeunes

Gilles Perrault

La Justice expliquée à ma petite-fille

Myriam Revault d'Allonnes
La Politique expliquée à nos enfants

Jean Ziegler
*Le Capitalisme expliqué à ma petite-fille (en espérant qu'elle en
verra la fin)*

ISBN 978-2-02-136960-1

© Éditions du Seuil, novembre 2018

www.seuil.com

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

Quand bien même nous pourrions être savants du savoir d'autrui, au moins sages ne pouvons- nous être que de notre propre sagesse.

Montaigne, *Essais*, I, 25.

TABLE DES MATIÈRES

Titre

Du même auteur

Dans la même série (sélection)

Copyright

Souhaites-tu réussir ta vie ?

Quelle différence entre sagesse, spiritualité, religion et philosophie ?

Le bonheur est en toi

Dire oui à la vie

Être soi et s'accorder au monde

L'excellence humaine : l'amour et les vertus

Exercices spirituels

De la prison de l'ego à la liberté du Soi

La sagesse des enfants

Ouvrages cités

Remerciements

Souhaites-tu réussir ta vie ?

– Puisque nous allons dialoguer tout au long de ce petit livre, ami lecteur, j’aimerais tout d’abord que tu t’interroges sur ta préoccupation profonde. Le mot « sagesse », en effet, peut recouvrir deux sens assez différents. As-tu ouvert cet ouvrage parce que tu recherches modération et prudence dans ta conduite ? Ou bien plutôt parce que tu souhaites réussir ta vie, c’est-à-dire mener une vie bonne, une vie selon le bien, et heureuse ? La sagesse, en son sens philosophique qui m’intéresse ici, c’est l’idéal d’une vie réussie. Est-ce bien ce à quoi tu aspiras ? Non pas réussir dans la vie – avoir un métier en vue et gagner beaucoup d’argent –, mais réussir ta vie : mener une existence bonne et heureuse.

Depuis toujours, des êtres humains se posent la question du sens de leur existence : sommes-nous sur terre seulement pour manger, dormir, nous reproduire, travailler, nous divertir ? Ou bien la vie humaine peut-elle avoir un autre sens ? Des hommes et des femmes, à travers des époques et des lieux très différents, ont tenté de répondre à cette question. Des réponses convergentes sont apparues, fruits de leur savoir et de leur expérience. Ce qui est le plus important lors de notre brève existence, disent-ils, c’est d’apprendre à vivre avec cœur et intelligence pour mener la vie la meilleure possible. Pour grandir en humanité. Pour être profondément heureux, et le

plus utile aux autres. Pour vaincre les maux qui assombrissent notre âme et empoisonnent nos relations avec autrui. Et c'est cela qu'on appelle la « sagesse » : tendre vers cet idéal d'une vie noble, consciente, lucide, responsable, aimante, harmonieuse, juste, sereine, joyeuse, libre.

– *J'aspire en effet à cet idéal, mais n'est-il pas inaccessible ?*

– Il est très difficile à atteindre et c'est pourquoi je définis la sagesse comme un idéal vers lequel on tend, plus que comme un objectif à atteindre à tout prix. Vouloir grandir en sagesse, c'est déjà faire un choix fondamental qui peut changer notre vie : celui de hiérarchiser nos valeurs. Qu'est-ce qui est important et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Quelles priorités donner à mon existence ? Est-ce que je veux avant tout posséder la richesse extérieure ou la richesse intérieure ? Est-ce que je préfère mourir entouré de beaucoup de biens matériels ou de plusieurs amis chers ?

– *L'un n'empêche pas forcément l'autre ! Ne peut-on être à la fois riche et sage ?*

– Bien entendu. L'argent et la réussite sociale ne s'opposent pas nécessairement à la sagesse. Il y a des humains riches et puissants qui sont aussi bons et sages, et des humains pauvres et inconnus qui sont avides et méchants. L'empereur romain Marc Aurèle était un des hommes les plus riches et les plus puissants de son temps. C'était aussi un être humain épris de sagesse, qui cherchait à mener une vie juste. Mais il aurait été prêt à renoncer à toute sa richesse et à tous ses pouvoirs si ceux-ci avaient pu corrompre son âme, car la quête de la sagesse était son principal objectif.

Et c'est la question que je te pose : qu'est-ce qui est le plus important pour toi ? Réussir ta vie et tendre vers une vie bonne et heureuse, quels que soient les efforts à consentir pour se rapprocher de cet idéal ? Ou bien est-il plus important de réussir dans ta vie, d'être riche et reconnu, même si, encore une fois, les deux ne sont pas nécessairement incompatibles ?

Il y a aussi des êtres humains qui cherchent seulement à bien dormir, se nourrir, faire l'amour, se distraire, sans se poser d'autres questions, et qui ne se préoccupent pas plus de s'améliorer eux-mêmes que de contribuer à l'amélioration du monde. Comme le dit Maïmonide, le grand penseur juif du XII^e siècle : « Tout homme a la possibilité d'être un juste [...] ou un méchant, un sage ou un sot [...]. Il n'est personne qui le contraigne ou prédétermine sa conduite, personne qui l'entraîne dans la voie du bien ou du mal. C'est lui qui, de lui-même, et en pleine conscience, s'engage dans celle qu'il désire. » Même si je nuancerais, à la suite de Spinoza et de Freud, cette foi absolue dans le libre arbitre de l'être humain, tant nous sommes conditionnés par nos affects inconscients, il est certain que nous sommes sans cesse confrontés à des choix éthiques qui engagent notre vie dans des directions qui peuvent être diamétralement opposées. Or celui qui cherche la sagesse cherche à progresser, à grandir, à développer le potentiel d'intelligence, de créativité et de bonté qui est en lui. Il cherche aussi à s'engager pour améliorer le sort du monde dans lequel il vit.

– Et toi ? Quelle a été ta priorité dans la vie ? Tu es relativement riche et connu grâce au succès de tes livres. Cela a-t-il été ta principale préoccupation ?

– Il est important que je puisse répondre à cette question, car comment pourrais-je te parler de la sagesse si moi-même je ne suis pas engagé sur cette voie et n'en ai aucun goût, ni aucune expérience ! La sagesse, pour les philosophes de l'Antiquité, c'est à la fois un savoir théorique (*sophia*, en grec) et pratique (*phronèsis*). L'un ne va pas sans l'autre. Comme le dit mon ami André Comte-Sponville, un authentique amoureux de la sagesse : « Le sage pense sa vie et vit sa pensée. » Il s'agit donc toujours d'essayer d'incarner ses idées et ses convictions dans des actes. Cela ne signifie pas qu'il y aura toujours parfaite cohérence entre les deux, mais qu'il nous faut constamment y tendre.

Pour répondre à ta question : depuis l'enfance je me suis interrogé sur le sens de la vie humaine. « Pourquoi sommes-nous sur terre ? » me demandais-je. J'ai commencé à trouver un début de réponse lorsque, vers l'âge de treize ou quatorze ans, mon père m'a mis *Le Banquet* de Platon entre les mains. J'ai alors dévoré tous les dialogues socratiques et j'ai compris ce que je voulais vraiment faire plus tard : apprendre à me connaître, à connaître le monde et à grandir en sagesse ! J'ai lu, adolescent, quantité d'ouvrages de philosophie, de psychologie et de spiritualité qui nourrissaient ma quête de sagesse. Après mon bac, je me suis inscrit en fac de philosophie, discipline dont l'étymologie même signifie « amour de la sagesse ». J'ai vécu plusieurs mois en Inde et j'ai appris à méditer auprès de lamas tibétains. Lors de cette quête spirituelle intense, j'ai également vécu une expérience mystique très forte avec le Christ, qui m'a amené, à l'âge de vingt ans, à rentrer dans un monastère, tout en poursuivant mes études de philo. J'en suis sorti après trois ans et trois mois, renonçant à faire des vœux définitifs, car même si j'aimais cette vie dépouillée et contemplative, je n'étais fait ni pour suivre les dogmes d'une Église quelle qu'elle soit, ni pour faire vœu de chasteté. J'ai alors repris ma quête ouverte de sagesse et je me suis particulièrement intéressé au bouddhisme, soutenant un doctorat sur la rencontre du bouddhisme et de l'Occident. Je n'ai dès lors jamais cessé d'étudier, de lire, de réfléchir aux grandes questions existentielles, qui sont celles de la sagesse, et de méditer.

En même temps, je me suis aussi toujours efforcé de tendre vers une vie bonne et heureuse, en faisant un important travail sur moi : presque vingt ans de diverses thérapies ! Ce travail thérapeutique m'a permis de mieux me connaître et de me libérer de nombreux blocages, de peurs, de tristesses et de colères héritées d'une enfance affectivement douloureuse. J'ai ainsi appris – avec l'aide de la méditation également – à mieux accueillir et maîtriser mes émotions, à relier mon corps, mon cœur et mon esprit. Car

cette harmonisation des différentes composantes de notre être me semble aussi être un aspect essentiel de la sagesse, sur lequel j'insisterai.

Venons-en maintenant aux questions d'argent et de reconnaissance sociale que tu posais. L'argent n'a jamais été pour moi un objectif premier, même si je gagne aujourd'hui très bien ma vie grâce au succès de mes livres. Ce succès est arrivé lorsque j'avais quarante-deux ans et déjà publié une vingtaine de livres qui avaient connu une diffusion très limitée. Je n'étais pas du tout malheureux pour autant. Je n'ai jamais dévié de mes priorités, que j'aie bien ou mal gagné, que j'aie été reconnu ou non. Lorsque j'ai commencé à vendre beaucoup de livres, j'ai cédé à quelques désirs matériels, comme de rouler en voiture de sport décapotable ! Puis je m'en suis lassé, et j'ai revendu mon cabriolet pour reprendre ma vieille voiture, qui a aujourd'hui plus de vingt ans et trois cent cinquante mille kilomètres. La majeure partie de mes revenus est reversée aux impôts (donc à la société) et est redistribuée dans diverses associations et fondations, que j'ai parfois moi-même créées. Je vis très bien, mais sans excès. Quant à la reconnaissance sociale, mes nombreuses années de thérapie m'ont permis de comprendre que j'en avais eu besoin un temps pour prouver à mon père qu'il pouvait être fier de moi. Mais une fois que j'ai eu développé une véritable confiance en moi et réglé cette névrose, je me suis libéré du besoin de reconnaissance. La notoriété me permet de diffuser mes idées, et j'en suis heureux. Aujourd'hui, ma seule raison de vivre, c'est de continuer à grandir en humanité et d'être utile aux autres.

– *Tu es un sage, alors ?*

– Pas du tout ! La sagesse, encore une fois, est un idéal vers lequel je tends. Même si j'essaye le plus possible de mettre en cohérence mes valeurs, mes pensées et mes actes, il y a encore des domaines où il m'est difficile d'y parvenir ! Je n'arrive pas à corriger certains penchants de ma nature. L'essentiel, c'est de désirer la sagesse, de vouloir grandir, de se transformer,

de s'améliorer. Mieux vaut cette quête, même inaboutie, plutôt que d'y renoncer, ou de se culpabiliser parce qu'elle constitue un idéal trop élevé. Par ailleurs, je suis de plus en plus profondément et globalement heureux, et peu de choses ébranlent ma joie et ma sérénité. Mais qui sait si demain je ne vais pas les perdre à cause du décès d'un proche ou d'une grave maladie ?

– *Tu veux dire que le plus important, c'est de se donner un cap, une direction, et d'essayer de les suivre, même si on n'est jamais certain d'y parvenir ?*

– Exactement. Une de mes maximes préférées, que j'ai fait imprimer et encadrer, c'est une phrase de Montaigne, dans les *Essais*, inspirée de Sénèque : « Il n'y a point de vent favorable pour qui ne sait en quel port se rendre. » Ce qui signifie que, si on veut avancer dans la vie, il faut viser un port, un but, et se donner les moyens de l'atteindre plutôt que d'errer sans objectif. Nul n'a atteint un objectif élevé sans l'avoir ardemment désiré. Ce qui est vrai dans la vie artistique, sportive, professionnelle, familiale l'est tout autant pour l'idéal de la sagesse, c'est-à-dire d'une vie bonne et heureuse. Désirons être le plus profondément et durablement heureux, donnons-nous les moyens d'y parvenir, et les vents pourront nous être favorables. Désirons devenir des êtres humains plus intelligents, lucides, bons et responsables, et nous aurons toutes chances de devenir meilleurs. Alors que si nous ne désirons rien de tout cela, il est peu probable que nous grandissions en humanité. Il faut vouloir faire de sa vie une œuvre d'art pour que celle-ci nous aide à y parvenir.

– *Pourtant, j'ai déjà lu que « le sage est sans attente ». Et que dans la sagesse bouddhiste, par exemple, il faut éliminer tout désir.*

– Ce que le Bouddha suggère d'éliminer pour ne plus souffrir, c'est le désir-attachement, la soif (*tanha*, en sanskrit). Mais tout désir n'est pas mauvais en soi, bien au contraire. Les désirs de s'améliorer, de devenir meilleur ou

d'atteindre l'Éveil sont des désirs spirituels des plus nécessaires et bénéfiques. Quant au fait que « le sage est sans attente », cela ne signifie en rien qu'il ne désire pas la sagesse. Cela signifie qu'il ne doit pas vivre dans l'espoir et l'attente qu'elle arrive. Il doit tout mettre en œuvre pour atteindre la sagesse, mais n'attendre ou n'espérer aucun résultat, sinon il passerait sa vie à être déçu ! S'il progresse sur cette voie, s'il est plus heureux et affermi dans sa vigilance, tant mieux. S'il a du mal à y parvenir et que les résultats de ses efforts ne sont pas toujours au rendez-vous, ce n'est pas grave. La quête de sagesse ne doit être ni une injonction ni une recherche de performance. Or nous vivons dans un monde fait d'injonctions, y compris dans le domaine de l'être – « tu *dois* être heureux et réussir ta vie » –, et qui voue un culte à la performance, à l'efficacité et à la rentabilité, ce qui est antinomique avec l'esprit de la sagesse. Lorsque l'on aspire à la sagesse, on n'aspire pas à devenir un héros spirituel, à être le plus sage ou le plus vertueux des hommes, mais à grandir autant qu'on le peut, en acceptant ses limites, ses vulnérabilités et ses fragilités. La quête de la sagesse est un chemin d'humilité et d'acceptation de ce qui est.

Quelle différence entre sagesse, spiritualité, religion et philosophie ?

– *Tu disais que des humains ont mené cette quête de la sagesse à des époques et dans des lieux très divers. Comment est née cette quête universelle ?*

– Il est probable que, depuis son apparition, *homo sapiens* se soit interrogé sur l'énigme de son existence. Le fait qu'il ait enterré ses morts de manière ritualisée, souvent avec de la nourriture ou des armes de chasse, montre aussi qu'il avait certaines croyances sur la vie après la mort. L'un des plus anciens textes de l'humanité, *L'Épopée de Gilgamesh*, rédigé il y a près de quatre mille ans en Mésopotamie, est traversé de questions sur le sens de la vie, la mort et l'immortalité, la possibilité d'être heureux sur terre. Il y aborde les grandes questions de la sagesse, même s'il n'y répond que très partiellement.

À cette époque, les sociétés humaines étaient entièrement réglées par des religions instituées, qui véhiculaient des croyances et des rituels, et servaient de ciment aux diverses grandes civilisations antiques qui commençaient à se constituer. L'individu importait moins que le groupe. *L'Épopée de Gilgamesh* a été le premier texte à révéler des préoccupations

d'ordre plus spirituel et individuel que religieux et collectif. Mais il fallut attendre encore plus d'un millénaire pour que ces questionnements sur le destin individuel se généralisent. C'est vers le milieu du premier millénaire avant notre ère que l'on assiste, dans toutes les aires culturelles, à la recherche d'un bonheur individuel, d'une vie bonne, d'un salut ou d'une délivrance. Que ce soit en Chine, en Égypte, en Perse, en Mésopotamie, en Judée, en Inde ou en Grèce, partout on s'interroge sur le sens de la vie humaine, et on se préoccupe autant du sort de l'individu que de celui de la cité, du royaume ou de l'empire. C'est la naissance de la quête de la sagesse, avec l'apparition des grands courants spirituels de l'humanité, comme le confucianisme et le taoïsme en Chine ; les Upanishads, le jaïnisme et le bouddhisme en Inde ; le zoroastrisme en Perse ; le prophétisme juif en Israël ; la philosophie en Grèce.

– Tous ces courants sont nés presque au même moment dans des régions du monde et des aires culturelles différentes. Se sont-ils inspirés les uns des autres ?

– Il y a eu parfois des interactions. Pythagore, l'un des pères de la philosophie grecque, a sans doute voyagé en Inde, et le prophétisme juif s'est développé en contact avec les civilisations égyptienne, babylonienne et perse. Mais ces contacts directs sont rares, et il est plus probable que certaines idées et préoccupations soient apparues au même moment dans des aires culturelles différentes, tout simplement en raison du caractère universel de l'esprit humain. Partout les hommes, quelle que soit la couleur de leur peau, se posent les mêmes questions, aspirent au bonheur, ressentent de la jalousie ou de la compassion, ont les mêmes préoccupations éthiques ou les mêmes dilemmes moraux, sont confrontés à la tristesse de perdre leurs proches. Et lorsqu'une société arrive à un certain degré de développement économique et culturel, lorsque les besoins fondamentaux

de survie et de sécurité sont assurés, les mêmes préoccupations spirituelles émergent.

Cela ne va pas sans poser des problèmes politiques et religieux majeurs, car ceux qui prônent la sagesse émancipent d'une certaine manière l'être humain du poids du groupe et de la tradition.

– Tu veux dire que la sagesse libère l'individu de l'emprise sociale, qu'elle soit religieuse ou politique ? La sagesse aurait un caractère révolutionnaire ?

– Absolument ! Dans la mesure où elle incite l'individu à se connaître et à connaître le monde, à développer son savoir et sa raison, à devenir libre et à s'accomplir selon sa nature propre, la sagesse est profondément subversive à l'égard des pouvoirs religieux et politiques, qui travaillent main dans la main afin de maintenir, parfois par la force, la cohésion et la stabilité du groupe social. Si l'individu commence à se préoccuper de son salut ou de son bonheur personnel, s'il développe sa raison et sa connaissance, il risque de ne plus adhérer aux normes collectives. Et si, en plus, il pense que l'amour est plus important que la loi et que tous les êtres humains sont égaux parce qu'ils aspirent tous à être heureux ou à être sauvés, alors c'est tout le système politico-religieux qui risque de s'effondrer. C'est pour cela que des grands initiateurs à la sagesse ont été persécutés, voire tués. Jésus (à la suite d'autres prophètes d'Israël) a été condamné à mort et le Bouddha a sans doute été empoisonné, car l'un et l'autre prônaient un message d'égalité de tous les êtres humains et de suprématie de la compassion sur la loi, ce qui était inacceptable pour les autorités religieuses et politiques.

En enseignant que tout être humain, homme et femme, riche ou pauvre, peut atteindre l'Éveil par un travail spirituel personnel qui ne doit rien au rituel religieux, le Bouddha rendait caduc le système des castes sur lequel reposait (et repose encore en grande partie) toute la société indienne, et annulait la prétention des Brahmanes à pouvoir, seuls, atteindre la

délivrance et effectuer les rituels religieux indispensables au maintien de l'ordre du monde.

En affirmant que l'amour est plus important que la loi, en effectuant des guérisons le jour du Shabbat, ou en refusant qu'on lapide la femme adultère, Jésus transgressait la loi juive et prônait une sagesse universelle de l'amour qui rendait caduc le rôle des prêtres. Socrate a également été mis à mort car on l'accusait de corrompre la jeunesse et de menacer la religion de la cité. Comme, aujourd'hui, nous avons tendance à confondre religion et spiritualité, nous ne comprenons plus le caractère révolutionnaire de la quête spirituelle et de la sagesse.

– *Peux-tu revenir quelques instants sur cette différence entre religion et spiritualité ? Les deux sont en effet un peu mêlés dans mon esprit.*

– Pour faire simple, disons que la religion est collective et la spiritualité individuelle. La religion vise à *relier* les individus d'une même entité politique (une cité, une nation, un royaume) en leur faisant partager une foi en une transcendance invisible qui les dépasse.

La spiritualité, c'est l'effort personnel de l'individu qui cherche à se *délier* de tous ses conditionnements culturels et de ses *a priori* intellectuels pour chercher la vérité, l'amour et le bonheur véritable. La vie spirituelle implique à la fois l'esprit (*spiritus*, d'où vient le mot spirituel) et le cœur. La religion demande l'obéissance à des croyances, des dogmes, des règles, des normes. Les deux peuvent viser aux mêmes fins – le bonheur, la justice, l'amour et la paix –, mais ils le font par des moyens différents.

Cela dit, les deux dimensions peuvent aussi cohabiter : nous connaissons tous des hommes religieux spirituels, bons, à l'esprit ouvert, alors que d'autres suivent aveuglément les dogmes de leur religion sans se poser la moindre question et peuvent parfois verser dans l'intolérance ou la violence sectaire.

Pour résumer, je dirais que l'être humain est un animal à la fois spirituel et religieux, et que c'est sans doute là son caractère singulier par rapport aux autres espèces animales. Spirituel, parce qu'il se pose des questions sur le sens de son existence et tente d'y répondre et de s'améliorer par son cœur et son intelligence. Religieux aussi, parce qu'il crée des sociétés fondées sur des croyances en des entités invisibles à qui il rend un culte. L'histoire humaine nous montre qu'à partir de ses questions métaphysiques, *homo sapiens* a commencé par inventer des religions avant de s'en émanciper (plus ou moins partiellement, ou totalement) pour développer des courants spirituels hors religion. C'est cela qu'on appelle la sagesse. Les grandes écoles philosophiques de l'Antiquité sont des sagesse, car elles prônent une spiritualité fondée sur la raison et non sur la croyance religieuse. Il en va de même pour le bouddhisme, le confucianisme ou le taoïsme, même si des éléments de religiosité sont de nos jours restés présents dans ces courants, du fait qu'ils ont joué un rôle politique de liant social au cours de l'histoire. Il existe aussi des penseurs isolés, tels Montaigne, Spinoza ou Krishnamurti, qui ont développé une sagesse qu'ils ont tenté d'incarner dans leur vie.

– *Tu disais précédemment que l'étymologie du mot philosophie signifie « amour de la sagesse ». Or j'ai plutôt en tête que la philosophie est une discipline très rationnelle qui n'a pas grand-chose à voir avec la poursuite du bonheur et encore moins avec la spiritualité !*

– C'est en effet le cas de la philosophie telle qu'elle est enseignée aujourd'hui à l'université ou au lycée. Pourtant, lorsqu'elle est née en Grèce vers le milieu du premier millénaire avant notre ère, la philosophie avait pour principal objectif la poursuite de la sagesse : *philo* (j'aime) *sophia* (la sagesse). Cette poursuite de la sagesse (donc de la vie heureuse) se fait à l'aide de la raison qui recherche la vérité, comme le rappelle Épicure : « La philosophie est une activité qui, par des discours et des raisonnements, nous

procure la vie heureuse. » Le philosophe désire la sagesse, mais il ne veut pas s'illusionner, c'est pourquoi il utilise son intelligence afin de discerner ce qui est vrai, ou juste, de ce qui ne l'est pas. Le philosophe n'est donc ni un intellectuel, ni un professeur, ni un spécialiste, mais un aventurier de l'esprit qui cherche à mener une vie bonne et heureuse avec lucidité. Comme le résume André Comte-Sponville : « La sagesse, c'est le maximum de bonheur dans le maximum de lucidité. » La philosophie telle que la concevait les Anciens n'a pas pour objectif de former des spécialistes, mais de former des hommes.

Aujourd'hui, on confond « philosophe » avec « historien de la philosophie » ou des idées. Même si la connaissance des idées de ceux qui nous ont précédés est très précieuse, on peut philosopher sans les connaître, lorsqu'on s'étonne, lorsqu'on questionne, lorsqu'on raisonne, et lorsqu'on cherche à vivre la meilleure vie possible. Les enfants en sont capables.

C'est ainsi que la philosophie antique s'est développée pendant près d'un millénaire autour de grands courants très divers, mais qui avaient tous pour principal objectif la poursuite de la sagesse : le platonisme, l'aristotélisme, l'épicurisme, le stoïcisme, le cynisme, le scepticisme, le néoplatonisme. Même si ces écoles étudiaient toutes sortes de disciplines – la logique, la rhétorique, les mathématiques, la physique, la cosmogonie –, le but ultime de leur enseignement reste le bonheur et la formation de l'être humain, afin que celui-ci grandisse en humanité autant qu'il le peut.

La conception atomiste des épicuriens ou la cosmologie des stoïciens, par exemple, est essentielle à leur vision éthique de l'existence. L'épicurien n'a pas peur de la mort, parce qu'il pense que tout est composé d'atomes et que, son âme disparaissant avec son corps, il n'a rien à redouter des dieux ou d'un destin *post mortem*. Le stoïcien, inversement, fonde son action sur sa conviction de posséder un *logos* (raison) individuel immortel, partie du *Logos* universel divin. Quels que soient les désaccords théoriques entre les écoles philosophiques de l'Antiquité, toutes proposent une philosophie

pratique, existentielle, un art et une manière de vivre. Comme l'a fort bien rappelé Pierre Hadot, le grand historien de la philosophie antique : « L'acte philosophique ne se situe pas seulement dans l'ordre de la connaissance, mais dans l'ordre du "soi" et de l'être : c'est un progrès qui nous fait plus être, qui nous rend meilleur. C'est une conversion qui bouleverse toute la vie, qui change l'être de celui qui l'accomplit. Elle le fait passer d'un état de vie inauthentique, obscurci par l'inconscience, rongé par le souci, à un état de vie authentique, dans lequel l'homme atteint la conscience de soi, la vision exacte du monde, la paix et la liberté intérieures. »

Bref, philosopher, c'est apprendre à vivre. Et c'est la raison pour laquelle les écoles de sagesse grecques et romaines proposaient à leurs adeptes divers exercices spirituels : la pratique de l'attention, l'examen de conscience, l'apprentissage de maximes de vie, la maîtrise de soi, les thérapies des passions, les souvenirs de ce qui est bien, etc. Les pères de l'Église chrétienne se sont par la suite inspirés de certaines de ces pratiques en les réinscrivant dans une perspective religieuse.

– Pourquoi cette conception pratique et spirituelle de la philosophie a-t-elle quasiment disparu ? Pourquoi s'est-elle transformée en seule discipline de savoir ?

– Les écoles de sagesse de l'Antiquité ont disparu lorsque l'Empire romain, au sein duquel elles prospéraient, s'est converti à la religion chrétienne. L'empereur Justinien a fermé la plus ancienne, l'école d'Athènes, en 529, et la plus récente, celle d'Alexandrie, fondée au début du v^e siècle par la philosophe Hypatie, a survécu jusqu'à la conquête arabe, en 640. Les musulmans l'ont fermée à leur tour, mais ils ont fait traduire les œuvres principales des philosophes grecs, ce qui jouera ultérieurement, à l'aube de la Renaissance, un rôle important dans la redécouverte des sagesse antiques. C'est donc la victoire des religions monothéistes qui a

sonné le glas de la philosophie antique. La foi a supplanté la raison et la certitude dogmatique, la quête de la sagesse.

– Mais justement, la redécouverte de la philosophie grecque à la Renaissance ne va-t-elle pas favoriser un retour de la sagesse à l'époque moderne ?

– Les premiers grands penseurs de la Renaissance, Marsile Ficin ou Pic de la Mirandole, tentent en effet de faire revivre l'idéal grec de la sagesse et essaient d'intégrer l'être humain, à l'instar des Anciens, dans un cosmos : l'homme fait partie d'un Tout auquel il est relié et il se doit de suivre les lois universelles de la Nature. Au XVII^e siècle, le philosophe Baruch Spinoza prolongera, d'une certaine manière, cette vision héritée des Anciens et bâtira une philosophie éthique entièrement dédiée à la poursuite de la sagesse. Au siècle précédent, Montaigne avait aussi proposé une sagesse « à hauteur d'homme », davantage teintée de scepticisme, mais tout autant tournée vers le bonheur et vers la joie. Au début du XVII^e siècle, cependant, René Descartes va désenchanter la relation de l'homme à la Nature et repenser la philosophie à partir de la conscience et de la subjectivité. Même si lui-même s'intéresse encore à la vie bonne, à travers notamment la maîtrise des passions, il trace ainsi la voie dominante de la modernité philosophique : celle de l'exaltation du sujet voulant et pensant, dans laquelle s'engageront Kant ou Hegel, qui restent les principales références de la philosophie moderne. Kant définit par ailleurs le bonheur comme un idéal non de la raison, mais de l'imagination, et enterre la sagesse.

« L'autre voie », pour reprendre l'expression de Blandine Kriegel, celle des Anciens, des penseurs de la Renaissance et de Spinoza, sera jetée aux oubliettes. La sagesse apparaît à la plupart des penseurs contemporains comme un chemin aussi illusoire qu'archaïque.

– Il semble pourtant que de plus en plus de nos contemporains, comme moi, s’y intéressent ? Tu as cité deux auteurs – André Comte-Sponville et Pierre Hadot – qui ont remis au goût du jour la sagesse des Anciens. Sans parler de l’intérêt récent pour les sagesse orientales, comme le taoïsme et le bouddhisme...

– C’est vrai, et c’est grâce à eux et à quelques autres, comme Marcel Conche, que j’ai moi-même pu approfondir ma connaissance des sagesse anciennes, de Spinoza ou de Montaigne. Mais les philosophes qui s’intéressent à la sagesse restent marginaux dans la communauté scientifique. La plupart des universitaires sont des hyperspécialistes de tel penseur ou de telle période et, sous prétexte de rigueur scientifique, s’interdisent d’avoir une pensée ou une pratique personnelle. Il en va de même pour un grand nombre de professeurs de philo (mais pas pour tous), qui transmettent l’histoire de la philosophie en entendant rester le plus neutres possible et ne pas s’aventurer sur le terrain de la sagesse, qui implique un engagement spirituel et existentiel qu’ils assimilent parfois, à tort, à des croyances religieuses.

D’un autre côté, en effet, on assiste à un véritable engouement pour la sagesse de la part d’un public de plus en plus nombreux. Les ouvrages des sages stoïciens, de Montaigne ou de Spinoza n’ont jamais été autant diffusés, de même que ceux des sages d’Orient, à commencer par les livres du dalaï-lama. Cela tient, me semble-t-il, au triple effondrement des idéologies religieuses, politiques et ultra-libérales consuméristes, qui entendaient apporter le bonheur à l’humanité avec des recettes qui ont toutes échoué. Du coup, nombre de nos contemporains se posent à nouveaux frais la question du sens de la vie, du bonheur individuel et collectif, d’une vie bonne et réussie. Nous ne vivons plus du tout dans le même environnement social, économique et culturel que celui des Anciens. Mais l’esprit et le cœur de l’être humain n’ont pas changé depuis deux mille cinq cents ans, et les questions existentielles qu’ils se posaient, ainsi que

certaines exercices spirituels qu'ils pratiquaient, restent parfaitement pertinents pour nous.

Le bonheur est en toi

– Comme je le disais au début de notre échange, j’aspire à être plus profondément et plus durablement heureux. Tu m’as répondu que c’était l’objectif de la sagesse. Est-ce vraiment possible et comment y parvenir ?

– La question du bonheur est en effet au cœur de tous les grands courants de sagesse de l’humanité. Comme le rappelait Épicure, nous aspirons tous au bonheur, quel que soit le visage qu’il prend. Mais nous faisons également l’expérience qu’il est aussi insaisissable que l’eau ou le vent. Dès qu’on pense s’en être emparé, il nous échappe. Si on tente de le retenir, il s’enfuit. Il se dérobe parfois là où on l’espère, et surgit à l’improviste au moment le plus inattendu. Pourtant, j’en ai fait l’expérience, on peut réellement être plus heureux en réfléchissant sur sa vie, en effectuant un travail sur soi, en apprenant à faire les choix les plus judicieux, ou bien encore en modifiant ses pensées, ses croyances ou les représentations que nous construisons de nous-mêmes et du monde. Le grand paradoxe du bonheur, c’est qu’il est aussi indomptable qu’apprivoisable. Il relève tout autant du destin ou de la chance que d’une démarche rationnelle et volontaire.

Pour les Anciens, que ce soit en Inde, en Chine ou en Grèce, la sagesse s’apparente à la recherche d’un état de satisfaction global et durable de

l'existence qui ne dépend pas des aléas de la vie et donc des événements du monde extérieur. Elle s'identifie donc à l'idée du bonheur, conçu comme un état intérieur. C'est souvent en partant de l'ambivalence de l'expérience du plaisir que les philosophes antiques ont construit cette notion de bonheur : le plaisir est la satisfaction d'un besoin ou d'un désir, mais il ne dure pas et dépend de causes extérieures. Le sage, lui, aspire à créer un état de satisfaction qui dure et qui ne dépende plus uniquement des causes extérieures (les honneurs, les relations, la richesse, etc.). Pour Épicure, par exemple, cet idéal peut être atteint grâce à la raison pratique (*phronesis*) qui nous aide à modérer et à discerner les plaisirs afin de rester dans un état de sérénité, d'absence de trouble (*ataraxie*). Pour le Bouddha, il s'agit de renoncer au désir-attachement qui engendre la frustration et la souffrance et, de manière ultime, d'atteindre un état de félicité à travers l'Éveil, c'est-à-dire la prise de conscience que je ne suis pas l'ego auquel je m'identifie spontanément.

On pourrait définir l'idéal de la sagesse de la manière suivante : plutôt que de chercher à adapter le monde à ses désirs, le sage transforme ses désirs pour les adapter au monde, autrement dit au réel. Il apprend à aimer la vie de manière inconditionnelle et non pas seulement quand tout lui est favorable. C'est cet idéal de sagesse, auquel la plupart des intellectuels modernes ne croient plus, que j'ai voulu réhabiliter, parce que cette quête est la mienne depuis bientôt quarante ans.

– On est évidemment très loin des conceptions contemporaines du bonheur, davantage tournées vers l'avoir que vers l'être. Il y a un grand malentendu à dissiper lorsqu'on parle de bonheur...

– L'idéal de la sagesse et la conception du bonheur qu'elle véhicule sont en effet aux antipodes de la vision du bonheur contemporaine la plus répandue dans nos sociétés matérialistes et consuméristes : être le meilleur, le plus compétitif, riche, reconnu, etc. À cette injonction contemporaine du

« toujours plus », la sagesse oppose la quête du « mieux être ». Le bonheur est davantage à rechercher dans l'ordre de l'être que dans l'ordre de l'avoir. J'ajouterais que la quête de sagesse est une quête exigeante. Elle requiert l'apprentissage d'un savoir, l'approfondissement d'une réflexion, le bon usage de la raison et la mobilisation de la volonté, une juste réorientation du regard et des désirs, etc. Bref, c'est une quête longue et ardue, aux antipodes des recettes faciles et rapides vendues par les charlatans contemporains du bonheur. Je préciserais aussi que je suis assez exaspéré par l'injonction au bonheur, mot d'ordre contemporain parfaitement dénoncé par Pascal Bruckner. L'auteur de *L'Euphorie perpétuelle* remarque en effet avec finesse que, depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, le « droit » au bonheur s'est mué en « devoir », et, du coup, en fardeau. L'homme moderne est « condamné » à être heureux et « ne peut s'en prendre qu'à lui-même s'il n'y parvient pas. [...] Nous constituons probablement les premières sociétés dans l'histoire à rendre les gens malheureux de ne pas être heureux. [...] À la dramatisation chrétienne de la salvation et de la perdition, fait pendant la dramatisation laïque de la réussite et de l'insuccès. » Il est bien entendu qu'une telle injonction au bonheur – et, qui plus est, un bonheur associé aux critères modernes de performance – ne peut rendre que malheureux. C'est sans doute une des explications du nombre croissant de personnes qui deviennent dépressives parce qu'elles ne parviennent pas à répondre à l'injonction moderne d'accomplissement de soi : c'est la fameuse « fatigue d'être soi » bien décrite par l'historien de la psychiatrie, Alain Ehrenberg.

– Je comprends bien que la sagesse invite au bonheur comme un état d'être global et durable. Mais certains auteurs contemporains, comme Luc Ferry, soulignent, à la suite de Kant, la dissymétrie radicale qui existe entre le bonheur et le malheur, entre le bien et le mal.

– Quand le Bouddha affirme que « tout est douleur », il rappelle que, de la naissance à la mort, la vie est constituée d'une suite d'expériences douloureuses. Et même lorsque nous vivons un moment heureux, il reste précaire. « Tout est impermanent », nous dit aussi le Bouddha. Rien dans ce monde n'est stable, durable, figé à jamais. Et il en va de même de nos désirs. Ainsi, nous souffrons de ne pas posséder ce que nous désirons, puis nous souffrons de la peur de perdre ce que nous possédons et nous souffrirons encore de la perte de ce que nous avons. Donc, oui, en effet, dans nos existences ordinaires, le mal est sans doute plus présent que le bien, même si cela peut aussi varier sensiblement d'un individu à un autre. C'est justement la raison pour laquelle le Bouddha, comme tous les sages de l'humanité, a cherché une voie permettant de ne plus être aussi perméable à la souffrance. La sagesse refuse de se résigner contre cette fatalité de l'omniprésence de la douleur. Elle propose une voie, exigeante encore une fois, qui permet de développer un sentiment intérieur de sérénité et / ou de joie qui soit indépendant des aléas, des hauts et des bas de la vie. La sagesse est donc une réponse immédiate au constat qu'il existe une dissymétrie entre le bonheur et le malheur.

– Ils affirment aussi, qu'à la différence du malheur, qui est aisément définissable et identifiable, le bonheur est impossible à définir a priori...

– Dans nos existences quotidiennes, bonheur et malheur me semblent tout aussi identifiables et définissables : globalement, je suis heureux lorsque j'aime la vie que je mène, et je suis malheureux lorsque je n'aime pas la vie que je mène. Il existe aussi des moments intenses de bonheur, lorsque par exemple un désir profond se réalise : une rencontre amoureuse, la naissance d'un enfant, la réussite d'un examen, un succès professionnel, etc. De même qu'il existe des moments intenses de malheur : la perte d'un proche, une grave maladie, un échec professionnel... On peut bien entendu souligner le caractère relatif du bonheur : il varie selon les cultures, les

individus et, pour chacun, selon les phases de la vie. Il prend souvent le visage de ce que nous n'avons pas : pour un malade, le bonheur est dans la santé ; pour un chômeur, dans le travail. À ces disparités s'ajoute une dimension subjective : un artiste est heureux dans la pratique de son art, un intellectuel dans le maniement des concepts, un sentimental dans la relation amoureuse. Freud a justement souligné que « c'est la constitution psychique de l'individu qui sera décisive. L'être humain chez qui prédomine l'érotisme donnera la priorité aux relations de sentiment avec d'autres personnes ; le narcissique, se contentant plutôt de lui-même, cherchera ses satisfactions essentielles dans ses phénomènes psychiques internes ; l'homme d'action restera attaché au monde extérieur sur lequel il peut mettre sa force à l'épreuve ». C'est une des raisons pour lesquelles il n'existe pas de « recette » du bonheur valable pour tous.

Mais ce caractère relatif et subjectif n'empêche nullement d'identifier le bonheur, non pas seulement comme une émotion passagère agréable (ce serait plutôt la définition du plaisir), mais comme un état d'être qui s'envisage dans une certaine durée et une certaine globalité. Nous nous disons « heureux » ou « satisfaits » de notre vie parce qu'elle nous procure, dans l'ensemble – globalement – du plaisir et que nous avons trouvé un certain équilibre entre nos diverses aspirations, une certaine stabilité dans nos sentiments et émotions, une satisfaction dans les domaines les plus importants de notre vie – affectif, professionnel, social, spirituel. À l'inverse, on se dira « malheureux » ou « insatisfait » de notre vie si elle nous procure peu de plaisir, si nous sommes tiraillés entre des aspirations contradictoires, si nos affects (émotions, sentiments) sont instables et globalement douloureux, ou si nous ressentons un vif sentiment d'échec affectif ou social. C'est à travers une *globalité* de situations et d'états que nous nous percevons heureux ou malheureux, et c'est sur une certaine *durée* que nous nous situons pour l'évoquer. C'est pourquoi je définirais le

bonheur comme *la conscience d'un état de satisfaction global et durable de notre existence.*

– *Mais cet état ne reste-t-il pas précaire ? Notre bonheur ne peut-il pas soudain se transformer en malheur en fonction des incidents de la vie ?*

– Certes, et ce caractère provisoire, impermanent, du bonheur a été très bien décrit, tant par le Bouddha et les sages de l'Antiquité, que par Kant et les philosophes critiques. Et c'est ici que la sagesse tente de donner un nouveau sens au bonheur : le bonheur, ce n'est plus simplement aimer la vie qu'on mène, mais aimer la vie tout court. Aimer la vie, avec ses hauts et ses bas, ses moments favorables et défavorables, son lot de joies et de tristesses. Le but de la sagesse, sans nier le caractère imprévisible et fragile du bonheur, est d'essayer de le rendre le plus profond et le plus permanent possible, au-delà des aléas de la vie, des événements extérieurs, des émotions agréables ou désagréables du quotidien. C'est aimer ce qui est.

J'insisterais encore une fois sur le fait que la sagesse constitue un idéal et un objectif à atteindre, mais qu'elle ne sera peut-être jamais totalement réalisée. Et finalement, peu importe ! Ce qui compte, c'est de tendre vers elle, c'est-à-dire de travailler sur soi pour être de plus en plus *capable* d'être heureux. C'est la propension au bonheur qu'il s'agit de faire croître, et donc, dans le même temps, il s'agit de diminuer notre aptitude au malheur. Nous avons tous, en effet, une certaine propension à être heureux ou malheureux. Ce que certains sociologues américains appellent le « taux fixe de bonheur ». Celui-ci dépend tout d'abord, comme Schopenhauer l'avait déjà très bien exprimé, de notre sensibilité : il y a des individus optimistes et d'autres pessimistes, des joyeux et des tristes.

Au tempérament fixé par la génétique s'ajoutent les influences de la petite enfance, qui conditionnent grandement aussi notre sensibilité : certains manqueront d'estime d'eux-mêmes toute leur vie parce que leurs parents leur ont donné une image dévalorisante d'eux-mêmes. Ils seront moins

capables d'être heureux que ceux qui ont, au contraire, confiance en eux et en la vie. C'est pourquoi, comme le rappelait Aristote, le bonheur dépend pour une bonne part de la chance (la génétique, le milieu familial), mais pour une bonne part aussi du travail que nous faisons sur nous-mêmes pour augmenter notre capacité à être heureux. Cette part du bonheur qui dépend de nous peut donc évoluer selon nos choix de vie et le regard que nous portons sur nous-mêmes, sur les autres et sur le monde. C'est ainsi que nous pouvons toujours davantage nous rapprocher de l'idéal de la sagesse – la joie ou la sérénité continue – sans forcément l'atteindre ou être à jamais fixé dans cet état bienheureux. Nous pouvons être de plus en plus globalement et durablement heureux, même si des drames de la vie peuvent provisoirement nous atteindre et altérer notre bonheur. C'est en tout cas le fruit de mon expérience.

– Tu as rappelé plusieurs fois que la sagesse est la recherche d'un état de satisfaction qui ne dépend plus des événements extérieurs. Le sage est-il heureux quoi qu'il arrive ?

– Le bonheur du sage, en effet, ne dépend plus principalement des événements toujours aléatoires du monde extérieur, mais de l'harmonie de son monde intérieur. C'est parce qu'il a su trouver la paix ou la joie en lui-même qu'il est heureux. Plutôt que de vouloir adapter le monde à ses désirs, le sage consacre ses efforts à se changer lui-même. C'est par ce renversement que le bonheur devient possible. L'obstacle au bonheur n'est pas la réalité, mais la représentation que nous avons de cette dernière. Une même réalité peut être perçue différemment par deux personnes : l'une s'en félicitera, l'autre en sera malheureuse. Un individu donné peut percevoir une grave maladie comme un terrible coup du sort, alors qu'un autre, par-delà la douleur présente, y verra une occasion de se remettre en question, de changer telle ou telle chose dans sa vie, et ne se départira pas de sa paix intérieure. Face à une agression, certains ressentiront de la haine, un désir

de vengeance, quand d'autres n'éprouveront aucun ressentiment. Le sage stoïcien Épictète affirme ainsi : « Souviens-toi que ce qui te cause du tort, ce n'est pas qu'on t'insulte ou te frappe, mais l'opinion que tu as qu'on te fait du tort. Donc, si quelqu'un t'a mis en colère, sache que c'est ton propre jugement, le responsable de ta colère. »

C'est ce qu'illustre fort bien ce petit conte soufi. Un étranger arrive dans une ville qu'il ne connaît pas. Il voit un vieil homme assis à la porte de la cité et lui demande : « Dis-moi, vieil homme, comment sont les gens ici : gentils, méchants ? » Le vieil homme lui retourne la question : « Comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens, étranger ? » L'homme répond sans hésiter : « Très désagréables, c'est pour ça que je suis parti ! » Le vieillard le regarde droit dans les yeux et lui dit : « Eh bien, ici, c'est pareil ! » L'étranger repart, dépité, en maugréant : « Quelle malchance ! Partout où je vais, les gens sont méchants. » Peu de temps après, arrive un autre étranger qui pose la même question au vieil homme, lequel lui retourne à nouveau la question : « Comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ? » « Très gentils », répond cette fois l'étranger. Et le vieil homme de lui rétorquer : « Eh bien, ici, c'est pareil ! » Un marchand de chameaux, qui a tout entendu des échanges, va voir le vieil homme et lui dit : « Tu es un menteur ! Comment peux-tu dire à l'un que tous les gens de cette cité sont méchants et juste après à l'autre que tous les gens de la cité sont gentils ? » Le vieillard le regarde d'un air amusé : « Cela n'a aucune importance, mon ami, car chacun porte le monde dans son regard. Un homme malheureux quelque part sera malheureux partout et un homme heureux quelque part sera heureux partout. »

Dire oui à la vie

– Je connais des personnes, même si elles sont rares, qui semblent en effet toujours satisfaites, qui ne se plaignent jamais, qui voient toujours le bon côté des choses et ce sont même elles qui vont consoler leurs proches s’il leur arrive une maladie ou une épreuve. Ce sont donc des sages au sens où vous l’entendez ?

– Sans aucun doute. Certains individus possèdent cette sagesse de manière innée. Elle est pour ainsi dire inscrite dans leur tempérament. Il y a des personnes généreuses, optimistes, confiantes, joyeuses par nature. C’est une grande chance, car ce sont les qualités requises pour mener une vie bonne et heureuse, et ces personnes font beaucoup de bien autour d’elles. Mais la majorité des individus n’ont pas cette chance, et la sagesse est pour eux une précieuse boussole, car elle leur indique une direction et des outils en vue d’être meilleurs et plus heureux. La sagesse nous invite à cesser d’accuser la vie, ou les autres, et à prendre notre vie en main en comprenant que la plupart de nos souffrances pourraient être évitées si nous changions la représentation que nous avons de nous-mêmes ou du monde. Je dis bien nos « souffrances » et non nos « douleurs », car la douleur est universelle et on ne peut l’éviter. Mais lorsqu’à la douleur physique ou morale s’ajoutent la

colère, la tristesse, la haine, le ressentiment, le refus, le déni ou la plainte, alors la souffrance psychique et spirituelle vient s'ajouter à la douleur objective que nous ressentons. Si on ne peut éviter la douleur, on peut éviter la souffrance par une orientation volontaire et positive de notre cœur et de notre esprit. La sagesse, ce n'est pas de ne plus avoir mal, c'est de transmuter notre douleur en sérénité.

– *Comment y parvenir ?*

– Il n'y a pas trente-six mille façons : il s'agit uniquement de dire « oui » à la vie, c'est-à-dire de l'aimer et d'accepter le réel tel qu'il est, et non tel que nous voudrions qu'il soit. C'est un chemin d'acceptation, de consentement, qui suppose un amour inconditionnel de la vie. « Et moi, j'aime la vie », disait Montaigne. C'est la porte d'entrée à toute sagesse, à toute existence profondément et durablement heureuse, quels que soient les événements qui surviendront. La sagesse, ce n'est pas vivre sur un petit nuage ou dans un monde où tout va bien – cela n'existe pas ; c'est intégrer le tragique au bonheur. C'est accepter et aimer la vie avec ses hauts et ses bas, ses moments agréables et ses moments désagréables, ses joies et ses peines. C'est aimer toute la vie, avec son lot de difficultés et d'épreuves.

– *Mais dire « oui » à tout, accepter tout ce qui arrive, n'est-ce pas une attitude fataliste ? Cela me fait penser aux fidèles qui se résignent à ce qui leur arrive parce que « c'est la volonté de Dieu »...*

– Tu as raison, au premier abord, la sagesse semble se confondre avec une attitude religieuse fataliste. Il existe pourtant une différence fondamentale entre les deux. La sagesse, selon les mots d'Épictète, nous invite à distinguer ce qui dépend de nous de ce qui ne dépend pas de nous. Lorsque survient un événement, une maladie grave par exemple, que nous n'avons pas choisi, il dépend néanmoins de nous, d'une part, de chercher à nous soigner, d'autre part, d'essayer de réagir le mieux possible à cette épreuve,

au lieu de nous laisser abattre. Nous commençons donc par accepter l'inéluctable, qui ne dépend pas de nous – nous sommes malades – plutôt que de le nier. Puis nous cherchons à agir en fonction de ce qui dépend de nous : trouver les bons remèdes et réagir aussi positivement que possible à la situation. Enfin, si nous ne guérissons pas malgré tous nos efforts, alors il nous faudra une nouvelle fois accepter l'inéluctable, que nous ne pouvons éviter : la maladie chronique ou la mort. La sagesse nous propose d'accepter ce qui est, que l'on ne peut changer, mais aussi d'agir sur ce qui peut être modifié, tant notre intériorité (nos émotions et nos pensées) que notre environnement (chercher le traitement pour guérir). Cette distinction fondamentale est différente du fatalisme religieux, qui considère souvent que tout ce qui arrive est bien et incite aussi parfois à ne pas vouloir changer l'ordre des choses. J'ai été stupéfait lors de mon premier voyage en Inde, à Calcutta, de voir mourir des miséreux dans la rue dans l'indifférence générale. J'ai compris qu'une telle attitude était liée à la croyance religieuse des hindous : ce qui arrive en cette vie est le fruit de nos existences antérieures et il ne sert à rien d'essayer de lutter pour changer le cours de nos existences ou le cours du monde. Si un être humain meurt misérablement, c'est qu'il l'a mérité, et il est vain de vouloir l'aider. Ce fatalisme m'a révolté et je me suis engagé comme volontaire bénévole auprès des Missionnaires de la Charité de Mère Teresa pour recueillir ces mourants, les conduire dans un lieu de soins et les accompagner jusqu'à leur dernier souffle. Lorsque nous pouvons agir pour aider une personne, soulager une souffrance, lutter contre une injustice, la sagesse nous invite à le faire car elle met l'amour, la compassion et la justice au sommet de toutes les vertus.

Faisons ce qui dépend de nous, agissons pour préserver notre santé et notre bien-être, pour nous améliorer sur un plan éthique et spirituel, pour participer à l'édification d'un monde meilleur. Mais lorsque nous ne pouvons rien faire, lorsque nous sommes confrontés à une force extérieure

sur laquelle nous n'avons aucune prise, mieux vaut accepter joyeusement ce qui est, plutôt que d'entrer dans le déni, le refoulement, ou bien sombrer dans le ressentiment, la colère, le désespoir, la plainte. Notre cœur et notre esprit resteront alors en paix, même si la douleur est là.

C'est ce qu'explique Épictète à travers la métaphore du chien qui est attaché à un chariot tiré par deux bœufs (qui symbolisent la puissance du destin). Lorsque le chien a envie de tourner à droite et que le chariot tourne à gauche, il ne peut résister à la puissance des bœufs : soit il accepte de les suivre en accompagnant leur mouvement, c'est-à-dire en imprimant sa volonté sur la leur, soit il résiste et sera traîné malgré lui dans les pires souffrances.

– Même si je comprends mieux ce qui distingue l'acceptation religieuse fataliste de celle de la sagesse, il me semble quand même qu'il vaut mieux croire en Dieu ou en l'immortalité de l'âme pour être capable de dire un tel « oui » à la vie. Car on peut alors accepter des épreuves terribles en pensant qu'elles ont un sens ou qu'on sera heureux dans l'au-delà.

– Il est certain que la croyance dans une vie après la mort aide grandement à surmonter les épreuves de l'existence. Cela donne au croyant une espérance, un sentiment que ce qui lui arrive, y compris la mort – et surtout la mort de ses proches – n'est pas la fin de tout et qu'il peut y donner un sens. Certaines spiritualités orientales affirment que notre esprit est immortel et se réincarne jusqu'à la libération finale, conçue comme un état de béatitude indéfinissable ; les croyants des monothéismes ont l'espérance en une vie éternelle auprès de Dieu. Les stoïciens pensent aussi que notre esprit est immortel et Socrate a pu boire sereinement le poison mortel de la ciguë parce qu'il était convaincu que son âme allait vivre heureuse parmi celle des justes dans l'au-delà. Donc oui, il est évident que la foi en l'immortalité de l'âme constitue une aide puissante et décisive pour supporter les peines de cette vie. Je partage d'ailleurs cette conviction que

notre esprit est immortel, même si je n'ai aucune certitude sur ce qui se passe précisément après la mort de notre corps. Cela m'a beaucoup aidé à supporter la mort d'êtres chers, car j'ai au fond de moi l'intime conviction que leur chemin de vie continue dans une autre dimension. Je ne rattache cette conviction à aucune foi religieuse en particulier : elle a toujours été inscrite au fond de moi comme une évidence, de même que pour d'autres personnes il a toujours été évident qu'il n'y avait rien après la mort. Je suis un peu comme ces Indiens à qui on demande : « Quel est l'inverse de la mort ? » et qui répondent spontanément : « la naissance », là où presque tous les Occidentaux répondent : « la vie ». Je n'oppose pas la vie et la mort, mais je pense que la naissance et la mort sont deux moments essentiels de la vie, deux passages de la vie de l'esprit, qui a commencé avant notre naissance sur terre et qui continuera après la disparition de notre corps... je ne sais pas où.

Mais cette attitude d'acceptation de tout ce qui est, ce « oui » à la vie, peut aussi s'exprimer dans le cadre d'une sagesse matérialiste et athée. Épicure et ses principaux disciples, comme Lucrèce, ne croient ni en Dieu ni en l'immortalité de l'âme. Ils prônent pourtant cette attitude d'acceptation joyeuse de ce qui est et qu'on ne peut éviter, afin de préserver la paix de l'âme. C'est aussi, d'une certaine manière, l'attitude de Montaigne, que l'on pourrait qualifier de penseur agnostique, et même de Nietzsche, qui est résolument athée. À la manière des Anciens, Nietzsche prône un consentement joyeux à tout ce qui est, sans exception. Il nous invite à dire « oui », « *Ja sagen* », à aimer le destin : *amor fati*. Pour lui, le bonheur et le malheur font partie de la vie, et si on veut vivre pleinement, et non de manière étriquée, il nous faut tout accepter de la vie : les joies et les peines, les plaisirs et les douleurs. Il nous invite à aimer la vie comme on aime la musique : on apprécie une œuvre musicale parce qu'elle alterne le son et les silences ; des moments enlevés et joyeux, *allegro*, et des moments plus lents et tristes, *adagio* ; ou bien des passages très harmonieux et des passages

plus dissonants. C'est le contraste des moments joyeux et douloureux, lumineux et troubles, qui fait la beauté de la vie : « Ma formule pour ce qu'il y a de grand dans l'homme est *amor fati* : ne rien vouloir d'autre que ce qui est, ni devant soi, ni derrière soi, ni dans les siècles des siècles. Ne pas se contenter de supporter l'inéluctable, et encore moins se le dissimuler [...], mais l'*aimer*... » La sagesse, qu'elle croie ou non en l'immortalité de l'esprit, réconcilie le bonheur et le malheur au lieu de les opposer.

– *Il me semble possible d'accepter ce qui est et d'aimer la vie lorsque nous ne sommes pas confrontés à de grandes épreuves. Mais, comme le demande Luc Ferry, comment aimer la vie lorsqu'on est torturé par un bourreau ?*

– Même si ce cas est extrême et que bien peu d'êtres humains auront à vivre ce type d'expérience tragique, il est nécessaire en effet de le regarder en face, car cela permet d'aller jusqu'au bout du raisonnement, de voir s'il est tenable, et comment. Dire « oui » à la vie doit se comprendre de manière globale, comme je viens de l'évoquer : c'est aimer la vie avec toutes ses couleurs, toutes ses tonalités, tous ses contrastes. Si on est fermement ancré dans ce regard, alors, lorsque survient une terrible épreuve, comme la torture, on la considérera autrement. Il ne s'agira pas de l'aimer et de se réjouir de cette douleur, mais de la considérer, aussi pénible soit-elle, comme faisant partie d'un ensemble. Nous disons « oui » à l'ensemble, à l'entièreté de notre vie, et donc aussi à ce supplice, même si nous aurions voulu l'éviter. Lorsque Jésus entre en agonie au mont des Oliviers, juste avant sa Passion, on nous dit qu'il transpire du sang tant il est angoissé, et qu'il supplie Dieu de lui épargner ce calvaire. Puis il se ravise et dit : « Non pas ma volonté, mais la tienne. » Il n'a aucune envie d'être torturé et de mourir, mais il dit « oui » à son destin : c'est l'*amor fati*. Et la paix intérieure, malgré la douleur, l'emportera finalement sur l'angoisse.

Comme beaucoup, j'ai été bouleversé par les lettres que la jeune Hollandaise Etty Hillesum a écrites lorsqu'elle était dans le camp de concentration de Westerbork, juste avant d'être déportée et de mourir à Auschwitz. Elle affirme que ses bourreaux ne peuvent atteindre sa paix et sa joie intérieure. En voici la raison : « La vie et la mort, la souffrance et la joie, les ampoules des pieds meurtris, le jasmin derrière la maison, les persécutions, les atrocités sans nombre, tout, tout est en moi et forme un ensemble puissant, je l'accepte comme une totalité indivisible. » Je disais plus haut que la sagesse est un idéal sans doute inaccessible. Le témoignage d'Etty Hillesum montre qu'il peut parfois être atteint. Je l'ai cité dans mon ouvrage *Du bonheur, un voyage philosophique*, et mon ami Luc Ferry m'a répondu qu'Etty Hillesum était « psychotique ». Je crois tout au contraire qu'elle assumait avec une parfaite lucidité le réel, tout le réel, dans un regard de sagesse et d'amour qui lui faisait supporter l'insupportable.

Le bonheur, encore une fois, ne s'oppose pas à la douleur. On peut être serein, ou même dans la joie, tout en traversant une grande douleur. Une femme qui accouche dans la douleur peut être, en même temps, dans la joie de donner la vie à un enfant. Tout est une question de regard : il est possible de transcender la douleur en élargissant son regard, en considérant la vie dans sa globalité, « comme une totalité indivisible », ainsi que le dit si bien Etty, qui précise, à la suite d'Épictète et des sages bouddhistes : « Le grand obstacle, c'est toujours la représentation et non la réalité. »

Être soi et s'accorder au monde

– Je comprends bien, après ces premiers échanges, le but poursuivi. Parle-moi maintenant du chemin : comment parvenir à ce bonheur profond et durable ?

– Comme le rappelle Socrate, le chemin de la sagesse commence par la connaissance de soi. Pose-toi la question : Qui suis-je ? Non pas seulement ton identité animale ou familiale : tu es un être humain, tu t'appelles... et tu es le fils ou la fille de... Pas seulement ton identité culturelle : tu es français, breton, corse, basque... Ni même encore ton identité sociale : tu exerces tel métier et tu as telle réputation. Non, interroge-toi sur ton identité profonde : qui es-tu, au-delà de toutes ces identités ? Qui es-tu en tant qu'être singulier ? Quelle est ta nature véritable ? À quoi aspirer-tu ? Tu vas alors découvrir qu'il peut exister un décalage entre l'image que les autres ont de toi, ou que tu entends donner aux autres, et ton être véritable. Que tu n'es pas pleinement toi-même. Que le métier que tu fais est celui que tes parents ont voulu pour toi, ou que tu as choisi par défaut, afin d'avoir une sécurité financière. Que tu n'es pas toi-même dans ta vie affective et sociale, afin de plaire aux autres et d'être aimé et reconnu. Ou bien encore que tu ne sais pas vraiment qui tu es, que tu es insatisfait de ta vie, mais que

tu ne sais pas comment faire, ni où aller, pour te réaliser pleinement. Ce questionnement est fondamental, car aucun chemin de sagesse ne peut être poursuivi sur la base d'un « faux self », d'une méconnaissance de soi, de sa nature profonde et de ses véritables aspirations.

– *Fort bien, mais comment apprendre à se connaître ?*

– Par un travail d'introspection, c'est-à-dire d'observation minutieuse de tes ressentis, de tes pensées, de tes paroles, de tes actes, de tes réactions émotionnelles, de tes désirs et de tes aversions. Baruch Spinoza est non seulement un des plus grands philosophes de tous les temps, mais il est aussi le précurseur de la psychologie des profondeurs. Dans son livre *l'Éthique*, il explique que tout organisme vivant fait un effort pour persévérer dans son être et pour grandir. Et il constate que chaque fois que nous augmentons notre puissance d'agir, que nous nous accomplissons selon notre nature singulière, nous sommes dans la joie. À l'inverse, chaque fois que notre puissance d'agir diminue, ou que nous n'agissons pas selon notre être profond, nous sommes dans la tristesse. Joie et tristesse sont donc les deux sentiments fondamentaux qui nous permettent de savoir si nous sommes nous-mêmes ou pas, si nous grandissons ou si nous diminuons, si nous sommes sur un chemin d'accomplissement de notre nature singulière ou sur une fausse voie qui nous détourne de nous-mêmes et de notre bonheur véritable.

– *Si je comprends bien, la joie et la tristesse sont comme deux boussoles qui m'indiquent si je suis moi-même et si ma vie est bien orientée pour atteindre un bonheur profond et durable ?*

– Oui. Mais il y a deux précisions importantes à apporter. Partant du constat que toute émotion est liée à une idée, à une pensée, Spinoza explique que nous pouvons avoir de fausses joies, qu'il appelle les « joies passives ». Ce sont des joies liées à des idées « inadéquates », erronées. Elles finissent

toujours par se transformer en tristesse, nous dit-il. L'exemple le plus courant est celui de la passion amoureuse. Nous sommes dans une joie intense d'avoir rencontré une personne avec qui nous partageons un amour passionnel. Puis, au fil du temps, nous nous rendons compte que nous étions dans l'illusion, que l'autre n'est pas celui qu'il prétendait être, ou que nous voulions voir, et la passion joyeuse se transforme en passion triste, l'amour se muant même parfois en haine. À l'inverse, une joie « active » est une joie liée à une idée « adéquate ». Puisqu'elle est fondée sur la vérité et que l'objet de notre amour ou de notre désir s'accorde véritablement à notre nature singulière, la joie qui en découle est profonde et durable. Nous devons donc apprendre à distinguer les joies passives des joies actives, et cela demande une grande finesse d'observation de soi et une vraie lucidité car il s'agit de développer des idées adéquates.

La tristesse demande aussi un discernement. Il peut y avoir des tristesses qui sont justes et qu'il ne faut pas chercher à éviter : celle liée à la perte d'un proche, par exemple. La tristesse dont parle Spinoza est due à une mauvaise orientation de nos désirs et à des idées erronées. Je suis triste parce que j'aime une personne qui est nocive pour moi, ou bien parce que je fais un métier qui ne me correspond pas, ou que j'adhère à une croyance ou à une idée fausse. La raison doit nous aider, par l'expérience et l'introspection, à corriger nos idées fausses et à réorienter nos désirs vers des choses ou des personnes qui nous font grandir, et donc nous mettent dans la joie, car elles s'accordent à notre nature véritable. Pour Spinoza, tout dans la vie est une question de bonnes ou de mauvaises rencontres : les mauvaises, celles qui s'accordent mal avec notre être véritable, nous plongent tôt ou tard dans la tristesse, tandis que les bonnes, celles qui s'accordent à notre nature singulière, nous mettent dans la joie. Ces rencontres peuvent avoir lieu avec des idées, des croyances, des personnes, des aliments, etc. En apprenant à nous connaître, nous apprenons à découvrir ce qui est bon pour nous et ce qui ne l'est pas, ce qui s'accorde à

nous et ce qui ne s'accorde pas, ce qui est favorable à la santé de notre corps et de notre âme et ce qui les empoisonne.

C'est pourquoi devenir soi permet de mieux s'accorder au monde. Un peu comme un instrument de musique : s'il est bien accordé, s'il sonne juste, il pourra tenir sa place dans l'orchestre et s'accordera aux autres instruments. La joie vient ainsi de ce que nous sommes véritablement nous-mêmes, de ce que nous sommes à notre juste place dans le cosmos, dans la vie, dans la société. Le mot grec *eudaimôn* (heureux) le dit simplement : *eu* (en accord)-*daimôn* (génie, divinité), c'est être en accord avec notre bon génie ou avec la part de divin qui est en nous. Je dirais : vibrer avec notre être profond et avec le cosmos. Le sage, c'est celui qui est parfaitement accordé à lui-même et au monde. Il joue sa partition : sa musique est belle et touche les cœurs du fait de cet accord parfait.

– *Ce que dit Spinoza me fait penser à la fameuse maxime de Nietzsche : « Deviens ce que tu es ! », mais aussi à la psychanalyse, qui nous invite, par un effort de connaissance de soi et de lucidité, à déconstruire nos fausses identités pour devenir nous-mêmes.*

– Nietzsche a emprunté la formule au poète antique Pindare et il était aussi un lecteur assidu de Spinoza. Il a eu toutes les grandes intuitions de sa philosophie juste après avoir lu l'*Éthique*. Quant à Freud, il reconnaît Spinoza comme le véritable pionnier de la psychanalyse, même si celui-ci n'a jamais utilisé le mot « inconscient ». Mais sans l'avoir utilisé, il en décrit parfaitement la plupart des fonctionnements et affirme que nous sommes – sans en être conscients – entièrement mus par nos affects, c'est-à-dire nos désirs, nos émotions, nos sentiments. J'y reviendrai à propos de la question de la liberté. Mais pour rester sur le thème de la connaissance de soi, je voudrais aussi évoquer le « processus d'individuation », tel que l'a élaboré Carl Gustav Jung.

En s'inspirant des récits mythologiques et des grandes quêtes légendaires, comme la quête du Graal, Jung montre que notre existence peut s'apparenter à un chemin initiatique. Notre quête consiste à réaliser notre Soi, c'est-à-dire à devenir un individu unique, au-delà de tous nos conditionnements psychiques et sociaux. Le chemin vers la réalisation du Soi est constitué de toutes les expériences que la vie nous propose. C'est cette expérimentation qu'il appelle le processus d'individuation. Ce chemin est évidemment peuplé d'obstacles. Tels les héros mythologiques ou les chevaliers de la légende arthurienne, nous devons franchir ces obstacles, dont le principal est la traversée de notre ombre, cette part inconsciente et ténébreuse de nous-mêmes que nous ne voulons pas voir. Ramener à la lumière du conscient certains contenus enfouis dans notre inconscient se révèle une aventure périlleuse, qui demande le plus souvent une aide extérieure : celle de l'analyste. Mais dans le cadre des sagesse traditionnelles, cette aide pourra venir du maître spirituel, personnage clé des grands courants spirituels hindou, bouddhiste, chrétien ou soufi. L'analyste, ou le maître spirituel, est un guide qui a déjà parcouru ce chemin de l'ombre à la lumière et qui est donc apte à nous guider, à nous soutenir, à nous reconforter. Il est bien évident qu'il faut aussi un grand discernement pour choisir celui sur qui on souhaite s'appuyer pour effectuer ce chemin initiatique de la réalisation du Soi.

– Quels sont les critères de discernement d'un bon thérapeute ou d'un authentique maître spirituel ?

– Dans les deux cas, trois critères me semblent essentiels : l'expérience, la bienveillance et le désintéressement. Le guide – qu'il soit psychologue ou spirituel – doit avoir expérimenté ce qu'il enseigne. C'est cela qui lui permettra d'accompagner autrui dans son propre voyage initiatique. Il doit ensuite être bienveillant, c'est-à-dire vouloir le bien de celui qu'il accompagne. Cela se concrétise par le désir de rendre le patient, ou le

disciple, le plus autonome possible. C'est l'inverse du gourou sectaire, ou du thérapeute pervers, qui cherche, consciemment ou inconsciemment, à rendre l'autre de plus en plus dépendant de lui. La bienveillance conduit aussi à une posture désintéressée : l'argent ne doit pas constituer l'intérêt principal du guide. Dans le cadre d'une thérapie, l'échange financier est normal, mais il doit rester raisonnable. Les thérapeutes qui demandent des sommes très élevées ou de plus en plus importantes au fur et à mesure de la cure sont à éviter. Dans le cadre d'un accompagnement au sein d'une tradition spirituelle, il n'y a généralement aucune monétarisation de l'aide. Mais si le soutien d'un guide peut se révéler très utile lorsque nous souhaitons traverser les zones les plus sombres de notre psyché, nous pouvons effectuer seuls, à la suite de Socrate, de Montaigne ou de Spinoza, l'essentiel du chemin qui consiste à nous connaître et à découvrir ce qui nous convient, ce qui est juste pour nous, ce qui nous met dans la joie active. Et il s'agit d'essayer de faire de nos vies une œuvre d'art.

L'excellence humaine : l'amour et les vertus

– Tu as dit au début de nos échanges que la sagesse entend nous conduire vers une vie bonne et heureuse. Tu as déjà beaucoup parlé du bonheur, mais assez peu de la vie bonne. Quelle est la différence ?

– Socrate établit cette distinction fondamentale entre une vie heureuse et une vie bonne, c'est-à-dire une vie selon le bien. On peut rechercher un bonheur égoïste, sans trop se préoccuper des autres, ou même en pratiquant l'injustice. Nous connaissons tous des individus qui vivent en pensant « Après moi, le déluge » ! Ils ne pensent qu'à eux-mêmes, ou à leur clan, et n'ont aucune considération pour le bien commun. Je ne crois pas d'ailleurs qu'ils puissent être profondément heureux, car le bonheur le plus profond est lié à l'amour, à l'altruisme, à une juste relation avec les autres. Quoi qu'il en soit, ils aspirent au bonheur sans aspirer à vivre selon le bien. Leur vie peut être plus ou moins heureuse, sans être bonne. Or, la sagesse nous conduit vers une existence qui est à la fois heureuse et bonne. Heureuse parce qu'elle nous invite à nous accomplir selon notre nature singulière, et bonne car elle nous apprend à tenir compte des autres, à les respecter, à vivre selon le bien.

– Vivre selon le bien signifie-t-il aimer les autres ?

– Oui et non ! L’amour est le sommet de la sagesse, car lorsque nous aimons / lorsqu’il nous guide, nous voulons et faisons le bien sans que rien, sans qu’aucune loi, ne nous y contraigne. Mais on peut aussi respecter les autres et pratiquer le bien par souci moral. On peut donc agir bien par amour ou par vertu. Cet amour peut être très divers : ce peut être un amour-désir (*eros* en grec), un amour d’amitié (*philia*) ou un amour universel totalement désintéressé (*agapé*). L’amour-désir est très ambigu, car il peut nous conduire, dans ses extrémités, à donner notre vie pour l’autre ou à le tuer... par passion amoureuse ! L’amour d’amitié (qui englobe aussi bien les amis que la relation qui unit un couple ou l’amour des parents pour leurs enfants) est beaucoup plus profond et spirituel : nous sommes bienveillants envers ceux que nous avons choisis ou désirés : notre conjoint, nos enfants, nos amis. Nous voulons leur bien parce que nous les aimons. Enfin, l’amour universel (je préfère traduire ainsi *agapé* plutôt que par le mot « charité », trop connoté) est le plus spirituel et le plus désintéressé : nous n’aimons pas seulement nos proches, ceux que nous avons choisis, mais tout être humain et même tout être sensible. C’est l’amour prôné par le Bouddha ou par le Christ : un amour qui n’exige aucune réciprocité. Cet amour-là est créateur : nous n’aimons pas des êtres qui sont désirables ou aimables en eux-mêmes, mais nous rendons les êtres aimables et désirables parce que nous les aimons. En aimant, nous donnons de la valeur à celui que nous aimons. C’est la définition même de l’amour divin tel qu’il est décrit dans la Bible : Dieu n’aime pas les hommes parce qu’ils sont aimables ou dignes d’être aimés, mais de manière gratuite. Parce que Dieu aime tous les hommes, nous dit le Christ, il leur confère une valeur infinie, et nous devons les aimer à notre tour. Le Christ nous invite donc à respecter notre prochain et à faire le bien, non par devoir mais par amour, en prenant comme modèle l’amour que Dieu a pour nous. Ce qui fera dire à Spinoza que le Christ nous a « libérés de la servitude de la loi et, néanmoins, la confirma et la grava à jamais au fond des cœurs ». Le bouddhisme Mahayana (Grand Véhicule) a

suivi la même évolution, passant de la loi de bienveillance (*maîtri* en sanskrit) à la compassion active envers tout être vivant (*karuna*). Ce n'est plus simplement pour obéir à la loi qu'on respecte son prochain, mais parce qu'on l'aime. Cet amour universel et désintéressé est le couronnement de la sagesse. Et je suis convaincu qu'il est d'autant plus juste s'il est étendu à tous les êtres dotés de conscience et de sensibilité, et non pas seulement aux êtres humains. Pour moi, un sage authentique aime et respecte tous les êtres vivants, autant qu'il le peut.

– Il est très difficile d'accéder à cet amour universel, surtout si on n'est pas porté par une foi en un Dieu-Amour, comme le Christ, ou par une pratique spirituelle intense, comme dans le bouddhisme !

– En effet ! Et c'est la raison pour laquelle nous avons besoin des valeurs et des vertus morales. Les philosophes de l'Antiquité ont défini un certain nombre de valeurs et de qualités morales qui manifestent l'excellence de l'humanité, et leur ont donné le nom de « vertus », dont l'étymologie signifie « excellence ». Nous parlons couramment de la vertu d'une plante ou d'un médicament pour signifier sa puissance d'action spécifique. La vertu de l'arnica ou de l'aspirine, c'est d'apaiser la douleur. Appliquons cela à l'être humain : comment exprime-t-il sa puissance d'agir ? Quelles sont ses vertus spécifiques, à savoir ce qui le rend pleinement humain ? Quelles sont les qualités qui nous permettent d'exceller, pas simplement en tant que médecin, avocat ou banquier, mais en tant qu'être humain ? Voilà une des grandes questions de la sagesse. À partir de ce questionnement, les Anciens ont défini un certain nombre de qualités morales, c'est-à-dire de qualités liées à l'action et à la vie en société, qui nous permettent d'être des humains pleinement humains. Montaigne et Spinoza s'inscriront dans cette logique qui n'a, de mon point de vue, rien perdu de sa pertinence. Ainsi, Montaigne écrit : « Il n'est rien si beau et légitime que de faire bien l'homme et dûment. »

– Quelles sont ces vertus morales qui nous permettent d’être pleinement humains ?

– Les quatre principales sont ce qu’on appelle dans la tradition occidentale les « vertus cardinales » : la justice, la tempérance, le courage et la prudence. La justice est sans doute la vertu la plus importante et Aristote dit qu’elle est « vertu complète » car elle est l’horizon de toutes les vertus. On peut être prudent, tempérant ou courageux de manière égoïste. Un tyran peut faire preuve d’un grand courage, sans pour autant relier ce courage à une valeur humaniste. La justice, elle, est à la fois une valeur universelle – aucune vie en société n’est possible sans la justice – et une vertu morale personnelle. Les enfants, même tout petits, comprennent très bien ce qu’est la justice à travers ses deux grandes acceptions : la légalité (ce qui est conforme à la loi) et l’équité (qui implique l’égalité de tous devant la loi). Lorsqu’un enfant ne respecte pas la règle d’un jeu, les autres enfants deviennent immédiatement les garants de la loi : « Tu dois respecter les règles, sinon on ne veut plus jouer ! » Et lorsqu’un enfant se sent lésé – s’il reçoit moins que les autres, par exemple – il s’insurge aussitôt : « C’est pas juste ! » Comme l’a bien défini Aristote : « Le juste est ce qui est conforme à la loi et ce qui respecte l’égalité, et l’injuste ce qui est contraire à la loi et ce qui manque à l’égalité. »

– Ne peut-il exister un conflit entre ces deux dimensions de la justice, car la loi peut parfois être inéquitable ?

– Absolument ! Socrate a accepté de mourir, alors qu’il pouvait s’enfuir, parce qu’il ne voulait pas se dérober à la décision de justice de sa cité... aussi injuste fût-elle ! Je ne suis pas sûr qu’il ait eu raison. Car la loi de la cité ou les décisions de justice, qui s’exercent par la force de l’autorité, ne sont pas toujours justes. Sous le régime de Vichy, ce sont les résistants qui ont eu raison, et non les collaborateurs, qui ont respecté la loi. Et si j’étais victime d’une décision de justice totalement injuste, je ne crois pas que je

l'accepterais docilement ! La justice morale en tant qu'équité me semble donc plus essentielle que la justice politique, aussi nécessaire soit-elle à la vie commune. L'esclavage a été légal pendant des millénaires, alors que c'est une pratique moralement injuste, puisqu'elle se fonde sur une discrimination entre les êtres humains. Heureusement que des hommes et des femmes ont lutté pour faire évoluer une loi moralement injuste, ici comme en bien d'autres domaines : égale dignité de tous les êtres humains, liberté de conscience et d'expression, égalité des hommes et des femmes, etc.

La vertu morale de justice nous incite à ne pas user de notre force pour dominer les autres humains et les exploiter. Elle nous propose de nous mettre à la place des autres, de chercher à comprendre leurs intérêts avant d'agir. Elle nous conduit à protéger les membres les plus faibles de la société, qui aspirent aussi au bonheur. Ainsi que je viens de l'évoquer à propos de l'amour universel, je pense que la conscience humaine a suffisamment évolué pour étendre de nos jours la notion morale de justice à tous les êtres sensibles. Ne profitons pas de notre force pour exploiter et faire souffrir atrocement les animaux, comme c'est le cas dans l'élevage industriel ou la vivisection. Respectons leurs besoins naturels et interdisons tout acte cruel. La vertu de justice se développe par la raison, mais aussi par l'empathie et la compassion, c'est-à-dire la capacité à ressentir ce que ressent l'autre et à se mettre à sa place. Comme Darwin l'a magnifiquement exprimé en 1871 : « L'humanité envers les animaux inférieurs est l'une des plus nobles vertus dont l'homme est doté, et il s'agit du dernier stade du développement des sentiments moraux. C'est seulement lorsque nous nous préoccupons de la totalité des êtres sensibles que notre moralité atteint son plus haut niveau. » Respecter nos proches est relativement facile et nous y trouvons un intérêt évident. Mais respecter les êtres vivants qui sont le plus éloignés de nous, ceux d'une autre espèce, est le signe d'une réelle capacité à se soucier d'autrui, et ce, de manière totalement désintéressée.

– *Et après la justice, en quoi la tempérance nous permet-elle d'être pleinement humains ?*

– La tempérance est une vertu qui régule le caractère perpétuellement insatisfait de notre désir. Contrairement à une image répandue, la tempérance n'est pas l'absence de jouissance, l'ascèse. Épicure luttait déjà contre cette haine du plaisir, telle que la développait Speusippe, le neveu et successeur de Platon à l'Académie, et il a voulu réhabiliter ce sentiment. De même que Spinoza, qui dénonçait avec force l'ascèse : « Seule assurément une farouche et triste superstition interdit de prendre des plaisirs. » Pour les sages cependant, le plaisir est d'autant plus fort qu'il est limité, discerné, mesuré. Vouloir jouir de tout, c'est ne plus jouir du tout. La souffrance d'un alcoolique, d'un fumeur compulsif ou d'un drogué est bien plus grande que le plaisir qu'il retire de son addiction. Comme le dit fort bien André Comte-Sponville, la tempérance nous invite « à jouir le plus possible, le mieux possible, mais par une intensification de la sensation ou de la conscience qu'on en prend, et non par la multiplication indéfinie de ses objets ». Mieux vaut préférer la qualité à la quantité et il convient, par la vertu de tempérance, d'apprendre à limiter nos désirs. À nous satisfaire pleinement de peu de chose. À savourer chaque menu plaisir avec intensité. C'est à cette « sobriété heureuse », à cette « puissance de la modération » que nous invitent les sages d'hier et ceux d'aujourd'hui, tel Pierre Rabhi.

– *Et le courage ?*

– Le courage – ou la force d'âme, comme disaient les Anciens – est d'abord un trait de caractère. On peut être courageux sans avoir aucune moralité et mettre son courage au service d'un sport extrême, d'une existence périlleuse, ou tout simplement d'une capacité naturelle à dépasser ses peurs. Le courage n'est véritablement une vertu morale que lorsqu'il est un dépassement de soi et de ses limites dans le but de mener une vie bonne, et plus encore lorsqu'il se met au service d'autrui. Imaginons une agression

dans le métro. Si c'est moi qui suis agressé et que je n'ai aucune peur, je vais y faire face sans difficulté. Rien de moral alors. Si j'ai peur et que je surmonte ma peur, je fais déjà un acte vertueux qui me permet de grandir. Et si je suis le témoin d'une agression et que je vais au secours de la victime, il s'agit d'un acte vertueux hautement moral, car je mets mon courage au service d'autrui. Le courage nous permet de dépasser nos peurs et nos limites pour grandir en humanité. C'est la raison pour laquelle il est admiré dans toutes les cultures, au sein desquelles il existe un véritable culte du « héros ». Le héros (les Américains adorent ça !), c'est celui qui a surmonté ses peurs et repoussé ses limites, qui a su prendre des risques, particulièrement au service d'une cause qui dépasse ses intérêts égoïstes. Et à l'inverse, l'anti-héros, le « lâche », est, dans toutes les civilisations, le personnage le plus méprisé.

– *Reste la prudence ?*

– Dernière vertu cardinale, en effet, la prudence est une vertu qui relève davantage de l'intelligence que de la volonté. En ce sens, elle est nécessaire à toutes les autres vertus. Le mot est aujourd'hui connoté et il a le sens, raisonnable et précautionneux, d'absence totale de risque. Ce n'est pas celui qu'il a dans la tradition de la sagesse. *Prudentia* est la traduction latine du mot grec *phronèsis*, que l'on pourrait traduire par « sagesse pratique » ou « discernement ». La prudence, explique Aristote, est une disposition de l'intellect qui nous permet de délibérer avec justesse sur ce qui est bon ou mauvais dans une situation donnée et d'agir en conséquence. Pour Épicure, c'est la vertu principale, car elle nous permet de discerner les plaisirs et d'orienter de manière juste nos désirs. Sans discernement, aucune sagesse n'est possible. Ainsi la prudence, contrairement à ce que suggère l'acception moderne du terme, peut nous inciter à prendre des risques, et donc à faire preuve de courage, au nom de la justice, par exemple.

– *La prudence nous invite-t-elle aussi à envisager les conséquences de nos actes ?*

– En effet. Tant d'ailleurs sur le plan individuel que collectif. C'est elle qui inspire le principe moderne de précaution, dans le domaine crucial de l'écologie, notamment. Elle est donc fort utile dans le cadre d'une société hautement technologique, qui n'a pas pour autant renoncé aux préoccupations d'ordre éthique.

– *La prudence n'est-elle pas ce que la sagesse populaire appelle le bon sens ?*

– On pourrait faire, de manière plus large, une analogie entre la prudence et l'instinct des animaux. Les animaux ont un instinct naturel qui leur permet de discerner ce qui est bon ou mauvais pour eux en chaque situation, et d'agir en conséquence. Cet instinct animal existe encore en nous – d'aucuns l'appellent en effet le « bon sens » –, mais il est très émoussé à cause de la place prépondérante de la culture, et cela rend d'autant plus nécessaire l'exercice de notre intelligence pratique, de notre discernement.

Il y a beaucoup d'autres vertus – la générosité, l'humilité, la miséricorde, la douceur, la fidélité, la tolérance, etc. –, qui sont aussi très importantes pour nous aider à grandir en humanité. Si cela t'intéresse, je t'invite à lire deux ouvrages remarquables et très complets sur la question : *l'Éthique à Nicomaque* d'Aristote et le *Petit Traité des grandes vertus* d'André Comte-Sponville.

– *Je n'y manquerai pas ! Je me demandais si l'humour, auquel je suis très sensible, pouvait être considéré comme une vertu ?*

– Absolument. Tu me donnes l'occasion d'ajouter encore un mot sur deux vertus peu présentes dans la tradition et qui me semblent pourtant essentielles au déploiement de la sagesse : l'humour et la souplesse. Ces deux qualités ne sont d'ailleurs pas sans lien. Une des vertus fondamentales

de l'humour, c'est de nous permettre de relativiser, de faire preuve de flexibilité, de prendre du recul par rapport au tragique de l'existence. Comme le dit Woody Allen : « La vie n'est qu'une suite de problèmes. Mais le pire, c'est qu'elle s'arrête ! » L'humour est une qualité de l'esprit qui nous permet de faire face à une situation difficile, voire dramatique, et, par son détour, de la rendre plus légère, peut-être même d'en tirer de la joie. L'humour le plus spirituel et le plus profond est d'ailleurs celui qu'on a envers soi-même, dont le modèle est l'humour juif.

– *Pourquoi les juifs ont-ils développé un sens si particulier de l'autodérision ?*

– J'y vois une raison théologique et une raison historique. La raison théologique vient du décalage abyssal entre l'élection divine du peuple juif et les comportements, somme toute très humains, de ses membres. Selon la Bible, en effet, le Dieu créateur de l'univers et source de toute sainteté a élu ce petit peuple, qui n'est en rien plus saint ou vertueux que les autres. Ce fardeau de l'élection est si lourd à porter que mieux vaut en rire et se moquer de soi. La raison historique, c'est que le peuple juif a subi toutes sortes de persécutions depuis deux millénaires. Comme je viens de l'évoquer, l'humour permet de supporter le tragique, il permet presque de lui donner du sens. Il me semble que le formidable humour juif, sommet de l'autodérision, s'est développé au carrefour de ces deux problématiques, celle de l'élection et celle de la persécution, la seconde rendant encore plus problématique la première, ne faisant que renforcer la nécessaire mise à distance que permet l'humour.

Mais l'humour a aussi deux autres vertus : il crée de la communion, du lien social (vertu du rire communicatif) et il rend léger ce qui est trop sérieux, favorisant l'humilité. La sagesse d'un sage qui manquerait d'humour serait pesante et surplombante et on dit, fort justement, qu'un saint sans humour est un triste saint. L'humour me semble donc indispensable à la sagesse !

D'une part parce qu'il permet de combler ce décalage – tragique et donc risible – entre l'idéal auquel nous aspirons et la réalité de ce que nous sommes. Mieux vaut rire de nos limites, de nos vulnérabilités et de nos défauts, plutôt que de s'en plaindre ou d'en pleurer. D'autre part, parce qu'il nous rend plus léger et humble sur un chemin spirituel qui a vite fait de nous rendre trop sérieux, orgueilleux ou vaniteux. Chaque fois qu'on me présente un prétendu « maître spirituel », la première chose que je teste, c'est son sens de l'humour. Car un homme sans humour me paraît avoir encore beaucoup de chemin à parcourir pour devenir un être humain accompli.

– Tu as évoqué aussi la souplesse comme vertu essentielle. Je pense que tu entendais parler de la souplesse de l'esprit, et non de celle du corps !

– La souplesse du corps est importante pour bien se mouvoir, mais la souplesse de l'esprit l'est tout autant pour vivre bien. La flexibilité, la capacité à s'adapter à toute situation, me semble être une vertu essentielle à la sagesse. Elle est absente de la tradition occidentale, mais elle est au fondement même d'un grand courant de sagesse chinois que j'aime beaucoup : le taoïsme. Née en Chine vers le IV^e siècle avant notre ère, la philosophie taoïste se développe face à la pensée officielle confucianiste (dont elle s'inspire en partie) comme une pensée non dogmatique, sceptique, critique. Elle prône des valeurs qui apparaissent paradoxales, comme la puissance de ce qui est faible, la sagesse de l'enfant ou l'efficacité du non-agir. Or, la vertu principale dont parle un de ses principaux fondateurs, Tchouang-tseu (qui avait beaucoup d'humour), est la souplesse. Le sage (ou l'aspirant à la sagesse) est souple, flexible, adaptable. Il n'est jamais figé ni dans sa pensée ni dans son comportement. Il s'habitue ainsi à accompagner intérieurement le mouvement permanent de la vie, plutôt qu'à vouloir lui résister par une pensée dogmatique ou une attitude rigide. Contrairement à la pensée confucéenne (ou stoïcienne), la

sagesse ne consiste pas à imiter un ordre cosmique parfait, mais plutôt à épouser joyeusement le flux foisonnant, chaotique, mobile et imprévisible de la vie sur terre. La sagesse taoïste n'est donc pas une sagesse de l'ordre, mais du désordre ; pas de la stabilité, mais du mouvement. Elle prône la spontanéité, la souplesse, la fluidité, afin de rentrer en harmonie, non avec un ordre cosmique immuable, mais avec le foisonnement même de la vie. Là est la clé du bonheur véritable, de la joie suprême. Nous retrouvons dans cette sagesse l'idée fondamentale d'acceptation, de lâcher prise, de « oui » à la vie, que nous avons évoquée précédemment. Mais, ici, dans une perspective non dogmatique, joyeuse, emprunte de spontanéité et de légèreté. À la manière dont les petits enfants regardent la vie.

– Toutes les vertus que tu as évoquées, et notamment les vertus cardinales, sont-elles naturelles ? Comment les acquérir et les développer ? Il m'arrive en effet de savoir ce qui est bon pour moi, ce que je devrais faire, mais je suis souvent trop faible ou inconstant pour y parvenir.

– Les vertus permettent à l'être humain de déployer toutes les potentialités morales de sa nature d'homme. La plupart des moralistes pensent qu'elles relèvent uniquement de l'éducation. Un enfant sauvage élevé par des loups tenterait d'acquérir les vertus des loups. Un enfant éduqué dans une société humaine tente d'acquérir et de développer des vertus d'humanité. C'est incontestable, mais il n'en demeure pas moins que nous observons des dispositions naturelles, différentes selon les individus, à être juste, tempérant, courageux ou prudent. Il en va de même pour le sens de l'humour, la générosité, la compassion, etc. Chaque individu en porte des germes et des expressions différents : certains enfants ont une plus grande propension à la générosité, à l'humilité ou à la justice que d'autres. Mais l'éducation joue un rôle crucial dans leur développement. Elle permet aussi de corriger des penchants naturels qui pourraient conduire à des addictions ou à des vices. Les vertus sont donc, de mon point de vue, au carrefour de la

nature et de la culture, même si la culture est déterminante pour leur croissance.

Selon Aristote, les vertus s'acquièrent et sont appelées à constituer une manière d'être durable. Cela ne signifie pas pour autant qu'on puisse devenir vertueux à vie ! Si elle se transmet par l'éducation, la vertu se fortifie et prend racine en nous par l'exercice. C'est en forgeant qu'on devient forgeron, c'est en jouant du piano qu'on devient pianiste et c'est en posant régulièrement des actes de courage ou de tempérance qu'on devient courageux ou tempérant. La vertu, nous dit la tradition, est un « habitus » – traduction latine du mot grec *hexis* –, une qualité stable, un pli que l'on prend à force de poser des actes vertueux. L'inverse est tout aussi vrai : on devient vicieux à force de poser des actes négatifs. On devient alcoolique à force de céder à la petite tentation de boire un verre de plus. Aristote définit d'ailleurs la vertu comme un juste milieu (*arété* en grec) entre deux extrêmes qui constituent des vices. Ainsi, la tempérance est un juste milieu entre la débauche (vice du trop de plaisir) et l'ascèse (vice du manque de plaisir). Le courage constitue un juste milieu entre la lâcheté (ne prendre aucun risque) et la témérité (prendre des risques inconsidérés), etc.

– Cela me fait penser à la fameuse « Voie du milieu » prônée par le Bouddha. Est-ce la même idée ?

– Le Bouddha, en effet, a commencé par expérimenter des voies extrêmes. Après le luxe de sa vie princière, il est tombé dans l'extrême inverse : celui de l'ascétisme et du renoncement total. Voyant qu'il ne parvenait pas à progresser, il s'est assis au pied d'un arbre et a médité pendant des jours et des nuits. C'est ainsi qu'il a atteint l'Éveil, l'Illumination, qui lui a, notamment, permis de comprendre de manière intuitive que la sagesse véritable consiste en une voie du juste milieu entre l'attachement aux plaisirs et le renoncement aux plaisirs. « Évitant ces deux extrêmes, dit-il dans son premier sermon prononcé à Bénarès, le Bouddha a découvert le

chemin du milieu qui donne la vision, la connaissance, qui conduit à la paix, à la sagesse, à l'Éveil et au Nirvana. » C'est la même idée que celle développée par Aristote d'un équilibre entre deux extrêmes, mais appliquée à la vie entière. La sagesse nous invite à mener une existence équilibrée, sans excès. À savourer les plaisirs des sens sans nous y attacher. Finalement, tout se joue chaque jour dans des petites décisions qui finissent par devenir des habitudes, bonnes ou mauvaises, vertueuses (qui m'élèvent en humanité) ou vicieuses (qui me diminuent en humanité).

– *Mais comment changer une mauvaise habitude ? Comment se libérer d'une addiction ou d'un vice qui nous rend malheureux et qui fait du mal à notre entourage ? Par une prise de conscience ? Par la force de la volonté ?*

– Les épicuriens pensent que la sagesse pratique, le discernement, est suffisante pour réorienter nos désirs et corriger nos mauvaises habitudes. Les stoïciens, quant à eux, sont convaincus que tout est affaire de volonté : « Si tu veux, tu peux ! » L'expérience montre que les deux sont nécessaires... mais souvent insuffisants ! Un alcoolique peut avoir parfaitement conscience que sa dépendance le rend malheureux et qu'il doit en sortir. Il peut vouloir arrêter. Mais, malgré tous ses efforts, il n'y arrive pas. Il en va de même pour la plupart des attitudes addictives ou les mauvais plis que nous avons pris : nous constatons que la prise de conscience et la volonté ne suffisent pas à nous en faire sortir. Spinoza est sans doute le premier sage à affirmer que l'être humain a besoin d'une autre puissance que celles de la raison et de la volonté pour changer : le désir. Le désir, nous dit-il, est « l'essence de l'homme ». L'être humain est un être de désir (et pas seulement de besoin), et la puissance de son désir est telle qu'elle peut mobiliser tout son être pour provoquer un changement décisif de comportement. Le rôle de la raison est essentiel, car elle permet d'éclairer, d'orienter et de réorienter nos actes. Mais sans la puissance vitale

du désir, nos décisions de changement resteront bien souvent des vœux pieux.

Lorsque nous sommes prisonniers d'un désir ou d'un comportement qui nous rend malheureux, ou qui fait souffrir les autres, le rôle de l'intelligence consiste à susciter de nouveaux désirs, qui nous permettront de grandir et d'être dans la joie. La raison nous permet de mieux discerner de nouveaux objets (ou personnes) vers lesquels orienter notre désir, afin de quitter un comportement inadéquat qui crée de la tristesse. Le désir est donc au fondement de nos actions et il nous faut apprendre à le réorienter en développant de nouvelles motivations liées à des idées adéquates : découvrir ce qui est vraiment bon pour nous, ce qui convient à notre nature, ce qui nous attire, tout en nous faisant grandir et en nous mettant dans une joie véritable. La morale spinoziste, à laquelle j'adhère pleinement, est aux antipodes d'une morale du devoir fondée sur la volonté : « Tu dois », « Il faut ». C'est une éthique éclairée par la raison, mais fondée sur notre puissance vitale, sur notre désir et notre aspiration à la joie.

Exercices spirituels

– Tu disais au début de cet entretien que les écoles philosophiques de l'Antiquité proposaient des exercices spirituels pour aider à accéder à la sagesse. Les courants de sagesse orientaux, comme le bouddhisme, proposent aussi de nombreuses pratiques et techniques. Quels exercices un être humain de notre temps pourrait faire pour l'aider à grandir en sagesse ?

– Le plus important des exercices, qui conditionne tous les autres, c'est de maintenir l'intention et la vigilance. Maintenir l'intention, cela signifie avoir chaque jour à l'esprit que tu souhaites grandir en humanité, t'améliorer, devenir plus conscient, plus aimant, plus responsable, plus vertueux, et renouveler cette intention. Maintenir la vigilance, c'est avoir cela présent à l'esprit, notamment face à toute situation qui demande un choix, ou qui peut susciter une réaction émotionnelle. C'est ainsi que tu pourras faire face de la manière la plus appropriée possible à tout événement et que tu pourras, pas à pas, petit à petit, grandir en sagesse. Car vouloir t'améliorer un jour et ne plus y penser ensuite, ne sert, évidemment, strictement à rien ! Grandir en humanité, c'est le travail de chaque jour, c'est une intention et une attention permanente à ce qui se passe en toi, à tes

réactions face aux événements, à tes relations avec les autres. L'exercice principal est là, et c'est ainsi que tu pourras acquérir progressivement des vertus, changer ton esprit, faire preuve de davantage de discernement et de souplesse, élargir ton regard. Tout se joue au quotidien dans cette intention renouvelée et cette vigilance constante.

– Je comprends bien l'intention générale, mais concrètement, comment doit s'appliquer ma vigilance ? Donne-moi des exemples.

– Le Bouddha nous dit que la vigilance, ou veille de l'esprit, doit commencer par s'appliquer aux pensées et aux paroles. Lorsqu'une pensée malsaine, morbide ou liée à des sentiments de peur, de tristesse, de colère ou de haine survient, tu peux justement éviter, en étant vigilant, qu'elle se développe. Les pensées ont un impact considérable, non seulement sur nous-mêmes, mais également sur les autres. Une mauvaise pensée peut être un véritable poison qui obscurcit notre esprit et notre cœur. Elle peut aussi, en tant qu'énergie produite par notre esprit, atteindre l'autre. Ce qu'on appelle le « mauvais œil » dans les cultures traditionnelles n'est pas une superstition. Le fait d'avoir des pensées négatives envers quelqu'un peut avoir un impact négatif réel sur la personne. L'inverse est vrai aussi : nos pensées positives peuvent avoir un effet bénéfique pour nous-mêmes et pour les autres. Ce qu'on appelle la prière dans les religions, c'est d'abord une pensée positive émise en faveur de soi-même ou des autres. Que Dieu existe ou pas, la prière peut avoir un effet par la seule puissance de la pensée. C'est pourquoi la « garde des pensées » est une constante de toutes les traditions spirituelles de l'humanité.

La vigilance des paroles l'est tout autant. Nos paroles, on le voit encore plus clairement, ont un impact considérable dans nos relations à autrui. Une parole peut tuer, comme sauver. La tradition bouddhiste tibétaine évoque ainsi les quatre vertus de la parole : ne pas mentir, ne pas prononcer de parole blessante, ne pas prononcer de parole de discorde et ne pas

prononcer de parole futile. La sagesse populaire nous dit avec raison qu'il faut « tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler ».

– En dehors de cette vigilance de chaque instant à mes pensées ou à mes paroles, existe-t-il des exercices qu'il est recommandé de pratiquer, un peu comme des rituels quotidiens, tous les matins et tous les soirs ?

– En effet, il existe dans toutes les traditions spirituelles des recommandations de cet ordre. Je peux partager avec toi celles dont j'ai fait l'expérience. Le matin, tu peux prendre un petit temps méditatif pour te centrer, poser l'intention de ta journée, mettre ton esprit en état de vigilance sur l'essentiel. Puis rester en silence quelques minutes, sans intention particulière, en étant juste présent à ce qui est, et en posant ton attention sur ton souffle pour t'aider à ne pas suivre le flot continu de tes pensées. Cette petite méditation, que tu peux essayer de renouveler plusieurs fois dans la journée, permet de développer une qualité de présence à soi, aux autres et au monde. Elle facilite l'intériorité en favorisant le calme mental et donnera à ta journée un parfum particulier. Elle favorisera aussi une certaine distance par rapport aux pensées perturbatrices et aux émotions qui surviendront au fil des heures, puisque, pendant la méditation, tu auras pris l'habitude de les observer.

– Tu évoques la méditation. Y a-t-il une posture particulière à adopter, une manière de faire, un lieu à privilégier ?

– Tout cela est assez secondaire ! Tu peux méditer assis dans ta chambre ou dans ton salon, mais aussi en voiture, dans le métro, en marchant, etc. La méditation, c'est d'abord et avant tout une attitude de l'esprit : être attentif, présent à ce qui est. Pour cela, tu apprends à observer de manière neutre et détachée ce qui se passe en toi. Tu laisses passer tes pensées sans les suivre et il te sera utile de porter ton attention sur ta respiration, ou sur tes sensations corporelles, afin de sortir du flux continu du mental. Mais cela

peut se pratiquer partout et à n'importe quel moment. Le plus important, c'est de rester vigilant pendant tout l'exercice et de le renouveler, ne serait-ce que quelques minutes, le plus souvent possible. Cette pratique de l'attention te permettra ainsi, au fil du temps, d'être de plus en plus serein et présent à ce que tu fais.

– *Conseilles-tu de pratiquer cette attention le soir avant de s'endormir ?*

– De même qu'il est précieux de poser une intention pour sa journée le matin, il peut être utile de faire un petit bilan de sa journée avant de se coucher. Ce que les Anciens, repris ensuite par les religieux chrétiens, appelaient « examen de conscience ». Cela peut prendre quelques minutes, pendant lesquelles tu essayes de récapituler ta journée d'un point de vue spirituel : qu'est-ce que j'ai fait de bien ou de moins bien ? Est-ce que j'ai pu blesser une personne ? Ai-je été vraiment attentif ?

– *Enfant, je recevais l'enseignement d'une école catholique et cela me rappelle de mauvais souvenirs ! Il fallait se torturer chaque soir la conscience pour savoir si on n'avait pas péché, ce qui m'a fait développer à l'époque un sentiment morbide de culpabilité dont j'ai mis des années à me défaire.*

– Ce n'est pas la même chose. Un examen de conscience, au sens philosophique où le pratiquaient les Anciens, n'est pas une auto-accusation sous le regard d'un Dieu, le plus souvent perçu par les anciennes générations comme un juge tyrannique, ce qui est d'ailleurs aux antipodes du message évangélique. Il s'agit ici simplement d'avoir un petit temps d'introspection qui te permet de t'observer et de voir si tu as pu suivre ou pas ton intention du matin, si tu peux t'améliorer dans tel ou tel domaine, si tu as eu une réaction positive ou négative face à des événements imprévus, etc. Il ne s'agit pas de te juger, mais de te régler au mieux, comme on

accorde un instrument de musique, afin que tu puisses chaque jour t'accorder à toi-même, aux autres et au monde de la façon la plus juste.

Il y a aussi une petite pratique quotidienne que je te recommande vivement : celle de la gratitude. Dès que tu te lèves le matin, remercie la vie d'être en vie et en bonne santé (si c'est le cas) ; et quand tu te couches le soir, remercie-la pour ce qui t'a rendu heureux dans la journée. Remercie chaque fois que tu sens une joie inonder ton cœur, que tu reçois une bonne nouvelle, que la vie te fait un cadeau, que tu te sens en paix. Et quand tu progresseras en sagesse, tu apprendras aussi à remercier pour une difficulté, un échec ou une épreuve, car tu auras compris que tout obstacle peut être source de croissance, de conscience et d'amour. Cette pratique de la gratitude, que j'expérimente chaque jour depuis des années, a pour effet d'accroître l'amour et la joie dans notre cœur.

– Tu parlais des maximes et des sentences qu'apprenaient par cœur les philosophes de l'Antiquité pour être prêts à faire face à tout événement déstabilisant. Les utilises-tu aussi ?

– Oui et non ! Non, dans la mesure où je n'ai pas appris des dizaines de maximes de vie que je garde à portée d'esprit en cas de difficulté. Mais oui, dans la mesure où, depuis très longtemps, j'ai pris l'habitude de noter, à travers mes nombreuses lectures, des phrases ou des réflexions que je trouve particulièrement aidantes ou pertinentes. Depuis quelques années, j'en mets une chaque dimanche matin sur ma page Facebook pour les partager avec mes lecteurs et je ne manque pas, comme tu peux le constater, de les partager aussi dans mes échanges avec le public et dans mes ouvrages. À titre personnel, je trouve davantage de consolation, lorsque j'en ai besoin, dans la poésie ou dans la musique que dans la philosophie. Mon cœur et ma sensibilité ont autant besoin d'être sainement nourris que mon esprit !

– *Tu insistes beaucoup en effet, à travers les quelques ouvrages ou conférences que j’ai lus ou vus de toi, sur la reliance entre l’esprit, le cœur et le corps. C’est vrai que ces trois dimensions sont souvent cloisonnées. Je connais certes des disciplines comme le yoga, et des philosophes à l’image de Spinoza, qui valorisent le lien étroit entre le corps et l’esprit, mais ils n’évoquent pas particulièrement le cœur.*

– Et c’est pourquoi il m’apparaît absolument indispensable de les décroisonner et de les harmoniser ! Quel dommage de voir des gens qui cultivent leur corps sans accorder aucune importance à leur esprit ! Ou des intellectuels brillants qui ont le cœur fermé, ou le corps perpétuellement crispé ! Dans la vie, notre être fonctionne comme un tout : notre esprit, notre cœur et notre corps sont toujours, qu’on en ait conscience ou non, intimement liés. Nos pensées et nos sentiments ont un impact considérable sur notre corps, et inversement notre santé influence grandement nos affects et nos idées. Tout est lié, et si la sagesse ne devait impacter que notre esprit, ce serait une sagesse bien pauvre et tristement rationnelle. La quête de la sagesse concerne autant notre esprit que notre cœur, nos affects et notre corps physique. C’est pourquoi je définirais la sagesse avant tout comme un *art de vivre*. Un art de respirer, de manger, de penser, de sentir, de ressentir, de regarder, d’écouter, de savourer, de toucher, d’aimer. La sagesse, c’est tout le contraire d’une vie ascétique de mépris du corps et des émotions : c’est un art de jouir sainement de la vie avec toutes les dimensions de notre être. Je suis convaincu que c’est en prenant soin de toutes tes dimensions et en tentant de les harmoniser que nous apprendrons véritablement à vivre bien. C’est le chemin de toute une vie, mais c’est pour moi le plus beau qui soit.

Celui qui aspire à mener une vie bonne et heureuse commence par s’intéresser à la manière dont il respire et dont il mange. Le yoga m’a beaucoup aidé à mieux respirer et à prendre davantage conscience de mon souffle, et depuis quelques années, je tends à modifier sérieusement mon

alimentation, tant pour des raisons de santé que pour des raisons éthiques : pour respecter le bien-être animal et la planète. Manger bio, local, diminuer ou supprimer la consommation de chair animale, c'est prendre soin de soi, des autres et du monde.

– Il faut avoir les moyens de manger bio !

– C'est un faux problème. Certes, manger local et bio coûte plus cher – à moins de cultiver soi-même son potager – que d'acheter en supermarché des produits importés bourrés de pesticides. Mais si, en parallèle, on diminue considérablement notre consommation de viande et de toutes les boissons sucrées (sodas et autres) qui sont désastreuses pour notre santé, notre budget s'équilibre. Manger moins de viande a quatre impacts considérables : on fait œuvre utile pour la planète car l'élevage industriel intensif est une catastrophe écologique (réchauffement climatique, épuisement des ressources d'eau, etc.) ; on évite que des milliards d'animaux soient élevés et tués dans la souffrance ; on améliore sa santé (l'OMS recommande vivement de diminuer notre consommation de viande qui est responsable, notamment, de nombreuses maladies cardiovasculaires) ; et on peut faire des économies pour acheter d'autres aliments de provenance biologique.

– Devenir végétarien est extrêmement difficile compte tenu de nos habitudes alimentaires. Même si j'étais convaincu de cette nécessité, cela reste un choix qui me paraît très exigeant et assez ascétique pour le coup !

– Sans devenir végétarien du jour au lendemain, ce que peu de personnes parviennent à faire en effet – et moi le premier –, on peut tendre vers le végétarisme en diminuant progressivement sa consommation de viande et de poisson. C'est ce qu'on appelle les « flexitariens », dont je fais partie. Je n'achète plus jamais de viande, et le seul poisson que j'achète est celui de la

pêche locale, à côté de ma maison en Corse. Mais il m'arrive encore de manger de la viande ou du poisson au restaurant, lorsque rien d'autre ne me tente sur l'ardoise, ou bien chez des amis. Il n'y a que deux viandes que je ne mange plus du tout : le veau et l'agneau, car rien que d'imaginer ces bébés se faire égorger quelques semaines ou quelques mois après leur naissance, j'en ai la nausée. J'espère un jour devenir végétarien, car je pense que c'est ce qu'il y a de mieux pour la planète, pour les animaux et pour ma santé, mais j'y vais à mon rythme, sans me forcer et sans culpabiliser. C'est d'ailleurs ainsi que je conçois la quête de la sagesse de manière générale : progresser dans une direction qui nous semble être la meilleure, mais le faire à son rythme, sans s'autoflageller ni se mettre une pression excessive.

J'ajouterais deux choses par rapport au végétarisme. Avec l'association que j'ai créée, « Ensemble pour les animaux », et en lien avec divers experts, associations et éleveurs, nous travaillons à la mise en place d'un label éthique du bien-être animal, afin que chacun puisse acheter sa viande en conscience, en faisant le choix de la payer un peu plus cher pour avoir l'assurance que l'animal a moins souffert, quitte, encore une fois, à en diminuer sa consommation. Et puis, en diminuant ma consommation de viande, j'ai appris à cuisiner autrement – j'adore cuisiner – et à découvrir des protéines et des saveurs nouvelles, qui me permettent de continuer à manger avec plaisir et de manière équilibrée.

Mais prendre soin de son corps, c'est aussi faire de l'exercice quotidiennement, bien dormir en se couchant avant minuit, apprendre à accueillir ses émotions, être attentif à nos sensations. J'avoue que j'ai encore beaucoup de progrès à faire dans tous ces domaines – notamment celui du sport et du sommeil. Comme le disait Juvénal, l'objectif de la sagesse, c'est « un esprit sain dans un corps sain », et j'ajouterais « avec un cœur bon ».

– *J’aimerais justement revenir sur la question de l’amour, que tu as assez brièvement évoquée avant de parler des vertus. Tu as dit que l’amour était le sommet de la sagesse, mais comment aimer de manière juste ? Comment concilier l’amour-désir, qui suscite la passion, avec l’amour universel désintéressé ? Peut-on apprendre à aimer mieux ?*

– L’amour est un sentiment tellement divers et complexe qu’il est en effet très difficile de discerner ce qui se passe en nous, quelles sont nos motivations et nos attentes, lorsque nous aimons. Quand je dis à quelqu’un « Je t’aime », cela peut vouloir dire aussi bien « J’ai envie de toi » que « J’ai envie que tu sois heureux », « J’ai besoin de toi et que tu prennes soin de moi », « Je suis heureux que tu existes », etc. Et dans la relation amoureuse, c’est un peu tout cela à la fois ! *Eros* (l’amour-désir, lié au manque), *philia* (l’amour d’amitié, qui implique choix et réciprocité) et *agapé* (l’amour don, totalement gratuit) sont bien souvent imbriqués, d’où la complexité et l’ambiguïté des relations amoureuses. Il importe donc, on y revient toujours, d’apprendre à nous connaître, à discerner nos véritables motivations. On a le droit de vivre une passion amoureuse, mais autant être lucide sur le fait qu’on perd alors toute lucidité ! – en tout cas, toute objectivité. Et que nous projetons le plus souvent sur l’autre nos manques, nos attentes, nos besoins. Spinoza l’a parfaitement analysé. Il définit fort succinctement, et fort justement, l’amour comme « une joie liée à l’idée d’une cause extérieure ». C’est très précis : la joie ne vient pas de la cause (la personne qu’on aime par exemple), mais de l’idée qu’on en a. Or, comme je l’ai évoqué précédemment, cette idée peut être adéquate ou inadéquate, vraie ou fausse. Lorsque nous connaissons bien la personne et que nous l’aimons pour ce qu’elle est réellement, la joie qui en découle est une joie « active », profonde et durable. Lorsque, en revanche, nous la connaissons mal et projetons sur elle toutes nos attentes et nos besoins infantiles non résolus – ce qui est très fréquent dans la passion amoureuse –, la joie est alors « passive », intense mais précaire, et Spinoza nous dit

qu'elle se transformera tôt ou tard – lorsque l'illusion cessera – en tristesse, et parfois même que l'amour deviendra haine (on reproche à l'autre de nous avoir illusionné ou trahi).

Ce caractère destructeur de l'amour n'est d'ailleurs pas lié qu'à la passion amoureuse. Il peut aussi se manifester dans l'amitié ou dans la relation parent-enfant, lorsque celle-ci est davantage fondée sur le manque, et l'emprise sur l'autre qui en découle, que sur la bienveillance et le don. C'est le cas typique de parents qui aiment leur enfant de manière conditionnelle, avec un puissant sentiment de possession et le désir qu'il réalise ce qu'ils souhaitent eux (cherchant ainsi à réaliser à travers leur progéniture ce qu'ils n'ont pu réaliser). Si leur enfant tente d'échapper à leur emprise, en faisant par exemple un choix de vie, de métier ou de religion opposé au leur, alors ils deviennent violents et peuvent couper totalement la relation avec lui en l'accusant de les rendre malheureux et de les trahir. L'enfant était là, le plus souvent inconsciemment, pour combler un vide, un manque, et lorsqu'il cherche à échapper à l'emprise de cette injonction, il devient un traître. L'amour, pour s'épanouir de manière juste, durable et profonde, appelle à la conscience de soi, à la lucidité, à la bienveillance et au don. Que ce soit notre conjoint, notre ami ou notre enfant, ayons toujours à l'esprit que l'autre ne nous appartient pas. L'aimer en vérité, c'est vouloir son bonheur – et c'est nécessaire dans une relation de couple ou amicale – autant qu'il veut le nôtre. Nous sommes heureux du bonheur de nos proches, même si leurs choix sont différents des nôtres. Le poète libanais Khalil Gibran l'exprime à merveille dans son livre *Le Prophète*, en écrivant notamment à propos des enfants : « Vos enfants ne sont pas vos enfants, mais les enfants de la vie. » C'est la raison pour laquelle les courants de sagesse nous invitent à aimer sans attachement.

– *Comment est-ce possible ? À moins d'être moine, peut-on aimer nos conjoints ou nos enfants dans le détachement ?*

– Que notre cœur s’attache à nos proches, il n’y a rien de plus normal et le contraire serait même inquiétant ! Lorsqu’on parle dans la sagesse de « détachement » ou de « non-attachement », on parle de l’esprit qui ne doit pas s’approprier l’autre, vouloir le retenir à tout prix, le considérer comme sa chose, ou son bien. Il s’agit aussi de ne pas entrer dans une relation de dépendance : aimons la vie sans que cet amour passe exclusivement par le prisme d’une relation affective. On peut donc être attaché (par le cœur) sans attachement (possession ou dépendance).

Notre esprit est capable de nous libérer de cet attachement-possession / dépendance qui peut conduire à tant de malheurs ou de drames. Notre « non-attachement » n’est pas alors le fruit d’un manque d’amour, mais d’une excellence d’amour. C’est parce qu’on veut aimer l’autre sans possession ni dépendance qu’on cultive un « non-attachement ». Il est bien évident qu’on peut aussi être « détaché » par manque d’amour. Mais ne confondons pas ces deux sortes de détachement, car elles n’ont rien à voir.

– *Même si on cultive ce détachement, comment ne pas être effondré lorsque survient, par exemple, le décès d’un proche ?*

– La perte d’un parent, d’un conjoint ou d’un ami cher nous plonge dans une profonde tristesse parce que nous sommes séparés d’un être que nous aimons. Mais la tristesse ne sera pas la même si nous sommes dans un attachement-possession / dépendance ou dans un non-attachement. Dans le premier cas, c’est tout notre monde qui s’effondre, et la tristesse de la disparition de notre proche nous renvoie à nos manques, à nos fragilités affectives, voire à notre propre peur de la mort. Dans le second cas, nous acceptons la perte de cet être cher en acceptant la loi universelle de la naissance et de la mort, sachant que son départ est peut-être aussi un bien pour lui et se remémorant tous les moments heureux passés ensemble. Une certaine joie peut alors être présente au cœur même de la tristesse. Je l’ai expérimenté lors du décès de ma compagne, ou de celui de mon père. Il est

bien évident que le fait de croire que leur esprit continue d'exister dans une autre dimension m'y a aussi beaucoup aidé. Montaigne affirme qu'il a perdu cinq de ses enfants « sans fâcherie ». Cela ne veut pas dire qu'il n'a pas ressenti de la tristesse, mais qu'il n'était pas en colère contre la vie, qu'il en acceptait les lois. C'est ce qu'exprime bien aussi cette petite histoire taoïste : « La femme de Tchouang-tseu étant morte, Houei-tseu s'en fut lui offrir ses condoléances. Il trouva Tchouang-tseu assis les jambes écartées en forme de van et chantant en battant la mesure sur une écuelle. Houei-tseu lui dit : – Que vous ne pleuriez pas la mort de celle qui fut la compagne de votre vie et qui éleva vos enfants, c'est déjà assez, mais que vous chantiez en battant l'écuelle, c'est trop fort ! – Du tout, dit Tchouang-tseu. Au moment de sa mort, je fus naturellement affecté un instant, mais, réfléchissant sur le commencement, je découvris qu'à l'origine elle n'avait pas de vie ; non seulement elle n'avait pas de vie, mais pas même de forme ; non seulement pas de forme, mais pas même de souffle. Quelque chose de fuyant et d'insaisissable se transforme en souffle, le souffle en forme, la forme en vie, et maintenant voici que la vie se transforme en mort. Tout cela ressemble à la succession du printemps, de l'été, de l'automne et de l'hiver. En ce moment, ma femme est couchée dans la Grande Demeure. Si je me lamentais en sanglotant bruyamment, cela signifierait que je ne comprends pas le cours du Destin. C'est pourquoi je m'abstiens. »

De la prison de l'ego à la liberté du Soi

– *Tu as plusieurs fois associé la sagesse à la liberté, sans expliquer ce point. En quoi la sagesse peut-elle nous rendre plus libre ?*

– Je ne pensais pas aux libertés politiques – de circulation, de conscience et d'expression, par exemple –, mais à la liberté intérieure. On peut avoir de nombreux droits politiques et être l'esclave de ses passions ou de ses croyances et idées erronées. C'est le constat que nous pouvons tous faire à la suite de nombreux sages, à commencer par Spinoza, dont le livre principal, l'*Éthique*, est un véritable chemin vers la liberté.

– *Je pensais que Spinoza ne croyait pas en la liberté ?*

– Il ne croyait pas au libre arbitre, c'est-à-dire en une disposition naturelle à faire des choix qui seraient libres de toute contrainte intérieure. Mais il croyait en la libération de l'esclavage des passions. On pourrait dire que, pour Spinoza, nous ne naissons pas libres puisque nous sommes entièrement conditionnés par nos affects inconscients, le plus souvent liés à des idées inadéquates, mais que nous pouvons le devenir par un travail de rectification de nos idées, de nos croyances, de nos désirs et de nos émotions. C'est tout le chemin de libération intérieure qu'il propose.

Spinoza est un grand émancipateur à la fois politique et spirituel. Politique, car il est le premier penseur des Lumières à proposer un système démocratique fondé sur la séparation des pouvoirs politique et religieux et qui garantit la liberté de conscience et d'expression. Spirituel, car il rappelle, contrairement aux autres philosophes des Lumières qui vont lui succéder au XVIII^e siècle, qu'il est tout aussi important pour l'être humain de libérer son esprit de la prison des idées inadéquates et des affects passifs qui en découlent. C'est en apprenant à penser mieux que nous parviendrons à réorienter nos désirs vers des personnes ou des choses qui nous font grandir et qui nous mettront dans une joie active durable. C'est aussi de cette façon que nous nous libérerons de l'esclavage des passions – qui est le plus pernicieux parce que nous n'en avons pas conscience – et que nous deviendrons des hommes libres. Il a merveilleusement bien explicité en termes philosophiques et psychologiques la problématique de la liberté, telle que les sages de l'Antiquité l'avaient déjà esquissée. Les stoïciens, par exemple, disent que nous sommes tels des acteurs dans une pièce de théâtre. Ce n'est pas nous qui avons choisi de jouer tel ou tel rôle. Mais nous sommes libres de bien jouer ou de mal jouer, d'avoir du plaisir ou du déplaisir à jouer. Pour eux, comme pour Épicure, la véritable liberté est intérieure, elle se manifeste dans la manière dont nous réagissons aux événements.

– *Je pense aussi aux sages orientaux qui appellent depuis près de trois mille ans à la « libération de l'esprit ». Est-ce la même idée que celle des sages d'Occident ?*

– C'est tout à fait la même idée, mais exprimée dans le contexte culturel indien de la croyance en la loi du *karman* et de la transmigration. Les Indiens, en effet, sont convaincus qu'il existe une loi universelle de causalité : chaque acte produit un effet. Ils pensent aussi que chaque être vivant possède une parcelle du divin (le *brahman* impersonnel) en lui :

l'*atman*. L'*atman* transmigre de vie en vie, de corps en corps (y compris animal), jusqu'à ce qu'il parvienne à sortir de la ronde incessante des renaissances (le *samsara*) en se libérant de l'ignorance et en prenant conscience qu'il n'est pas l'ego auquel il s'est identifié, mais une parcelle du divin. C'est la réalisation du Soi. En passant du moi au Soi, par une prise de conscience spirituelle qui le libère de l'ignorance, mais aussi de la prison des passions, l'être humain accède à la délivrance (*moçà*), que les bouddhistes appellent l'Éveil. Il ne se réincarnera plus et vivra dans un état de Béatitude éternelle, le *nirvana*, dans une autre dimension qu'il est impossible de comprendre ou de décrire avec nos concepts et nos mots humains.

– *Peux-tu un peu mieux expliciter ce passage du moi au Soi ? Pourquoi sommes-nous prisonniers de notre ego et, tout d'abord, comment définis-tu l'ego ?*

– Selon la grande philosophie-psychologie du *Vedanta* hindou, notre identité la plus profonde est l'*atman*, l'étincelle divine en nous (l'équivalence du *logos* des stoïciens). Le problème, c'est que nous l'oublions très vite, car dès les premières semaines de notre existence, nous commençons à nous identifier à notre ego. L'ego, qui correspond en quelque sorte au « moi » de la psychanalyse, est le sentiment d'exister comme individu séparé et unique. Il se constitue à travers le regard des autres et toutes les idées et émotions qui en découlent. C'est à travers le regard de sa mère que le petit enfant comprend qu'il est séparé d'elle et qu'il a une identité, des besoins et des intérêts qui lui sont propres. Il va alors rechercher ce qui lui fait du bien, ce qui est agréable ; et rejeter ce qui est désagréable et ce qu'il perçoit comme lui faisant du mal, ou étant contraire à ses intérêts. L'ego est nécessaire pour survivre. Sans ego, on deviendrait tous psychotiques et incapables de se défendre. L'ego nous permet d'avoir un sentiment d'existence autonome, de chercher ce qui nous

fait du bien et de nous protéger des dangers. Un moi ou un ego bien structuré est indispensable au bon développement psychique de l'individu. Mais surviennent alors deux problèmes. Le premier, c'est que nous pouvons devenir trop centrés sur nous et nos besoins en oubliant les autres. L'éducation doit remplir cette double mission d'aider l'enfant à acquérir un moi bien structuré, c'est-à-dire une juste estime et un amour de soi, mais aussi à être capable de tenir compte des autres et de partager. La formule biblique « Aime ton prochain comme toi-même », ou la fameuse règle d'or, présente dans toutes les cultures antiques, « Ne fais pas à autrui ce que tu ne veux pas qu'on te fasse », résumant bien cet équilibre à trouver entre amour de soi et amour des autres, respect de soi et respect des autres, tout en montrant que ces deux dimensions sont intimement liées. Quelqu'un qui ne s'aime pas, ou ne se respecte pas, aura beaucoup de mal à aimer et à respecter les autres.

– Je comprends bien qu'il est nécessaire de trouver cet équilibre entre amour de soi et amour des autres, entre égoïsme et altruisme. Mais comment et pourquoi se libérer ensuite de l'ego pour passer au Soi ?

– C'est le deuxième problème que pose l'ego : nous finissons par nous identifier à lui ! Il se construit dans le regard des autres et il est constitué de toutes les idées et émotions qui en découlent, mais il ne constitue pas notre identité la plus profonde, qui est d'essence divine ou cosmique, et qu'on appelle le Soi lorsque nous comprenons que nous ne sommes pas que cet ego. Cette prise de conscience constitue une forme d'Éveil, d'Illumination, et permet de ne plus s'identifier à notre moi, qui vit en permanence à travers le regard des autres, qui est sensible aux compliments et aux critiques, qui cherche à défendre ses intérêts à tout prix, etc.

La réalisation du Soi peut tout aussi bien être décrite en termes spirituels dans le cadre des sagesses orientales, qu'en termes psychologiques dans le cadre du processus d'individuation jungien que nous avons déjà évoqué. Il

constitue un changement de regard sur nous-mêmes et sur notre rapport au monde, dans la mesure où nous réalisons que nous sommes une partie du Tout, que notre identité profonde est à la fois beaucoup plus singulière que nous ne l'imaginions et en même temps reliée à l'Absolu, une énergie universelle présente dans tout le cosmos, que les courants de sagesse appellent très diversement Dieu, le divin, le Logos, le Tao, le Brahman, l'Âme du monde, etc.

La sagesse des enfants

– *Tu as dit au début de nos échanges que la sagesse philosophique était accessible même aux enfants. N'est-ce pas un peu exagéré ? Il faut déjà avoir une compréhension des concepts abstraits et une bonne maîtrise du langage pour lire Platon ou Épicure, non ?*

– Bien entendu. Mais tu confonds philosopher et acquérir un savoir philosophique. Il est évident qu'un enfant de sept ans ne pourra pas lire la *Critique de la raison pure* de Kant, ni même l'*Éthique à Nicomaque* d'Aristote. La lecture des grandes œuvres de l'histoire de la philosophie ne peut se faire avant l'adolescence, pour les individus les plus doués. Je comprends donc très bien que l'on commence à étudier la philosophie comme savoir, en classe de terminale, même si je pense qu'on pourrait le faire dès la classe de seconde. En revanche, l'acte de philosopher et la recherche de la sagesse peuvent commencer beaucoup plus tôt. Épicure commence ainsi sa *Lettre à Ménécée* : « Quand on est jeune, il ne faut pas attendre pour philosopher, et quand on est vieux, il ne faut pas se lasser de philosopher. Car il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour travailler à la santé de l'âme. Or, celui qui dit que l'heure de philosopher n'est pas encore arrivée ou est derrière lui ressemble à un homme qui dirait que l'heure

d'être heureux n'est pas encore venue pour lui ou qu'elle n'est plus. Le jeune homme et le vieillard doivent donc philosopher l'un et l'autre, celui-ci pour rajeunir au contact du bien, en se remémorant les moments agréables du passé, celui-là afin d'être, quoique jeune, serein comme un ancien face à l'avenir. Il convient donc de méditer sur les causes qui peuvent produire le bonheur puisque, lorsqu'il est à nous, nous avons tout, et que, quand il nous manque, nous faisons tout pour l'avoir. »

Très tôt, en effet, les enfants se posent des questions concernant l'art d'être heureux. Ils sont confrontés à des conflits intérieurs, à des difficultés émotionnelles et se demandent comment les résoudre, comment apprendre à gérer leurs émotions. Aristote nous dit que la philosophie commence avec l'étonnement. C'est parce qu'on s'étonne qu'on entre dans un processus de questionnement et de raisonnement. Les enfants passent leur temps à s'étonner, à questionner, et ils s'interrogent très jeunes sur le sens de la vie. Je pratique depuis plusieurs années la philosophie dans des classes qui vont de la grande section de maternelle au CM2. Chaque fois que je demande à des enfants de cinq à onze ans quels sujets ils veulent aborder lors d'ateliers philo, ils répondent toujours : le bonheur, le sens de la vie, la mort, l'amour, la liberté, etc. Toutes ces grandes questions les passionnent. Et leurs réponses sont souvent empreintes d'une grande sagesse !

– *Mais est-ce qu'un atelier philo avec les enfants n'est pas la transmission d'un savoir, comme en terminale ?*

– C'est très différent. Dans un atelier philo, l'animateur (l'enseignant ou un autre adulte) se met au même niveau que celui des enfants. Il n'adopte pas la posture de celui qui va enseigner. Cela commence par le fait qu'il se place dans le cercle, comme tous les enfants et, par la suite, il ne fait qu'animer la discussion, sans jamais dire ce qu'il pense ou juger ce que disent les enfants. Il leur explique qu'ils ne sont pas là pour répéter ce qu'ils ont entendu ou pour être notés, mais pour exprimer leur pensée, écouter

celle des autres et progresser ensemble dans la réflexion. Une fois le thème de la discussion choisi, l'animateur fait circuler la parole, en veillant à ce que tous les enfants qui le souhaitent puissent s'exprimer, qu'ils s'écoutent avec attention, restent centrés sur le sujet et débattent avec respect, en utilisant des arguments rationnels.

– Depuis quand existe cette pratique de la philo avec les enfants ? Est-elle d'usage en France dans les écoles primaires ?

– Cette idée de faire philosopher les enfants s'est développée en Amérique du Nord dans les années 1970, sous l'impulsion du pédagogue américain Matthew Lipman. Elle a gagné ensuite le monde francophone, principalement par l'intermédiaire du Québécois Michel Sasseville et des Français Michel Tozzi et Jacques Lévine. En 2018, elle est pratiquée dans soixante-dix pays et une chaire Unesco a été fondée en 2016 sous la responsabilité de la française Edwige Chirouter, qui a aussi créé un diplôme universitaire de pratique de la philosophie avec les enfants à l'université de Nantes. Afin de contribuer au développement de cette pratique, dont j'ai pu constater les extraordinaires bienfaits après avoir réalisé une cinquantaine d'ateliers philo dans de nombreux pays francophones, j'ai co-créé la fondation et l'association SEVE, Savoir Être et Vivre Ensemble, sous l'égide de la Fondation de France, qui proposent, dans un but non lucratif, à des enseignants et à des non-enseignants des parcours pour apprendre à mener des ateliers philo avec les enfants et les adolescents. En deux ans, près de trois mille personnes en France, en Suisse, en Belgique, au Canada et au Luxembourg ont déjà suivi ce parcours et des dizaines de milliers d'enfants ont pu être touchés dans les écoles. Il existe une dizaine d'autres associations dans le monde francophone qui poursuivent le même but : Philo jeunes, Petites Lumières, les Francas, Philocité, Éducphilo, etc. C'est un vrai mouvement de fond, même s'il rencontre encore des résistances de

la part de ceux qui pensent que la réflexion philosophique ne peut commencer que tardivement.

– Je peux comprendre ces résistances, car j’imagine mal des enfants de moins de dix ans capables d’une réflexion philosophique aussi profonde que celle des adultes !

– Dans le chapitre xxvi du premier livre des *Essais*, Montaigne affirme qu’« un enfant est capable [de philosopher], au partir de la nourrice, beaucoup mieux que d’apprendre à lire et à écrire. » Comme je l’ai dit, en effet, dès le plus jeune âge, les enfants posent des questions profondes sur le sens de la vie, Dieu, la mort, le bonheur, etc., et dès l’âge de six ou sept ans, ils sont capables d’argumenter, de débattre, de problématiser. Je me souviens de l’un de mes tout premiers ateliers philo dans un petit village du Cap Corse, avec des enfants de six et sept ans (CP et CE1). Ils voulaient parler du bonheur. Plusieurs ont développé l’idée que le bonheur consistait en la réalisation de nos désirs. L’un d’eux a levé la main et les a contredits en affirmant que s’il en était ainsi, nous ne serons jamais véritablement heureux, car nous avons toujours de nouveaux désirs. Et il a ajouté : « J’ai compris à l’âge de cinq ans que si je voulais être heureux, il fallait que je sois content de ce que j’ai déjà. – Tu t’appelles Sénèque ? lui ai-je demandé. – Non, Julien », m’a-t-il répondu, et il a fini par convaincre le reste de la classe que le bonheur ne pouvait résider seulement dans la satisfaction des désirs. Un autre enfant lui a demandé : « Et c’est quoi alors le bonheur pour toi ? » Après un temps de réflexion, il a répondu : « C’est juste d’être, d’exister au monde. » Sénèque, en effet, n’aurait pu mieux dire ! J’ai appris quelques jours après qu’il était rentré le soir chez lui et avait dit avec enthousiasme : « Maman, maman, quand je pense que j’ai attendu sept ans et demi pour faire de la philosophie ! »

– Ce qui réjouit les enfants, c’est de pouvoir dire ce qu’ils pensent sur des sujets importants, sur lesquels ils ne sont pas souvent questionnés, parce qu’on croit que ce sont des sujets réservés aux adultes.

– Non seulement les ateliers philo apportent une grande joie aux enfants, parce qu’ils sont le seul espace où ils peuvent exprimer librement leur pensée sans être noté ou jugé, mais ils leur permettent aussi d’apprendre à discerner, à argumenter, à développer une pensée critique. Comme le disait encore Montaigne, l’éducation ne doit pas simplement consister à « remplir un vase » et à faire des « têtes bien pleines », mais aussi, et surtout, à « allumer un feu » et à faire des têtes « bien faites », c’est-à-dire à les rendre capables de juger par elles-mêmes. Et rien ne me semble plus important de nos jours, dans un environnement où les enfants sont confrontés à une masse d’informations non hiérarchisées et parfois fausses (rumeurs, théories du complot, etc.), de leur permettre de développer un esprit critique, une capacité de discernement.

Un autre exemple frappant me vient à l’esprit, lié à un thème d’actualité. Quelques mois après les terribles attentats de Paris, fin 2015, j’ai fait un atelier philo à Paris dans une classe de CM1 sur un thème typique de la sagesse : « C’est quoi, réussir sa vie ? » Alors que beaucoup d’enfants reliaient la réussite d’une vie à la question du bonheur, un enfant de neuf ans a pris la parole et a dit : « Les terroristes, ils étaient heureux d’avoir tué des gens. Eh bien, moi, je pense que leur vie, elle n’est pas réussie. –

Pourquoi ? lui ai-je demandé. – Parce que pour réussir sa vie, le bonheur c’est bien, mais il faut aussi avoir respecté les autres. » Et la plupart des enfants ont adhéré et surenchéri sur cette idée : « Oui, réussir sa vie, c’est être heureux en ne faisant pas de mal aux autres, en étant juste », etc. Alors, j’ai répondu au petit garçon qui avait fait cette réflexion : « Tu sais, il y a un grand philosophe, qui s’appelle Socrate, qui a dit il y a deux mille cinq cents ans à peu près la même chose que toi » Et l’enfant m’a répondu : « Je suis heureux de savoir que Socrate pense comme moi ! » J’ai adoré cette

réponse ! Avec les ateliers philo, on découvre le caractère véritablement universel de la raison humaine et de la réflexion philosophique qui en découle. Des enfants redécouvrent par eux-mêmes, à travers une réflexion commune, des vérités et des arguments que les Anciens avaient déjà explicités. Et cela les marquera à vie, alors que si je leur avais fait un cours sur « Socrate et la vie bonne » ou « Sénèque et le bonheur », ils n'auraient peut-être rien compris, ou rapidement tout oublié.

– Tu as évoqué souvent la joie comme un sentiment lié à la sagesse. On constate que les jeunes enfants sont souvent très joyeux. Est-ce aussi un signe de leur sagesse précoce, ou bien cela n'a-t-il rien à voir ?

– La joie des petits enfants constitue pour moi la joie parfaite ! Celle que les sages mettront tant de temps et d'efforts à retrouver ! Les jeunes enfants ne sont pas encore envahis par leur ego, ils vivent totalement dans l'instant présent et font preuve d'une grande spontanéité : trois qualités essentielles de la sagesse. C'est la raison pour laquelle ils sont si joyeux et pour laquelle des grands maîtres de sagesse les donnent en exemple. Ainsi, Jésus apostrophe-t-il ses apôtres qui veulent éloigner les enfants, qui font du bruit : « Laissez venir à moi les petits enfants, car le Royaume des cieux appartient à ceux qui leur ressemblent » (Matthieu 19,14). Cette idée était déjà présente dans le taoïsme. Totalement incapable de survivre seul et d'agir, le petit enfant, par sa seule présence met en mouvement les adultes, il est le centre de la famille. Il agit sans agir. Il est dans la joie et dans la spontanéité. Ainsi, le modèle du sage taoïste n'est pas le vieillard qui sait (ou croit savoir), mais l'enfant, comme l'écrit Lao tseu : « Fais-toi Ravin du monde. Se faire Ravin du monde, c'est faire corps avec la vertu immuable. C'est retourner à la petite enfance. »

– Il y a une autre qualité des enfants liée à la sagesse : leur capacité d'émerveillement !

– En effet ! Et j'en ajouterais encore une, qui est sans doute la plus essentielle : leur capacité à dire « oui » à la vie. Les jeunes enfants ne sont pas dans le refus ou le déni lorsqu'une épreuve survient. J'ai entendu un professeur qui dirige un service pour enfants leucémiques dans un hôpital dire qu'il était constamment surpris par la joie et la sérénité qui émanent d'eux, malgré leur terrible maladie et la perspective de la mort. « Ce sont leurs parents qui sont angoissés et dans la révolte, pas eux », a-t-il affirmé en substance. Parce qu'ils vivent dans l'instant présent, parce qu'ils n'ont pas peur de la mort, parce qu'ils savent s'émerveiller et s'interroger sans préjugés, parce qu'ils consentent à la vie, parce qu'ils sont dans la joie, les enfants sont des modèles de cette sagesse que certains, comme toi, comme moi, essayons de retrouver une fois devenus adultes.

Ouvrages cités

- Aristote, *Éthique à Nicomaque*, traduction de Jules Tricot, Paris, Vrin, 1994.
- Bruckner, Pascal, *L'Euphorie perpétuelle*, Paris, Grasset, 2000 ; LGF, 2002.
- Comte-Sponville, André, *Petit Traité des grandes vertus*, Paris, PUF, 1995.
- Discours du Bouddha, *Samyutta Nikaya*, in *Sermons du Bouddha*, traduction de Mohan Wijayaratna, Paris, Seuil, « Points Sagesses », 2016.
- Ehrenberg, Alain, *La Fatigue d'être soi. Dépression et société*, Paris, Odile Jacob, 2000.
- Épictète, *Manuel*, traduction de Myrto Gondicas, Paris, Arlea, 1990.
- Épicure, *Lettres et Maximes*, traduction de Marcel Conche, Paris, PUF, 1987 ; *Lettre à Ménécée*, traduction de Pierre-Marie Morel, Paris, Flammarion, « GF », 2009.
- Freud, Sigmund, *Le Malaise dans la civilisation*, traduction de Bernard Lortholary, Paris, Seuil, « Points essais », 2010.
- Hadot, Pierre, *Exercices spirituels et Philosophie antique*, Paris, Albin Michel, 2002.
- Hillesum, Etty, *Une vie bouleversée*, suivi de *Lettres de Westerbork. Journal 1941-1943*, traduction de Philippe Noble, Paris, Seuil, « Points », 1995.

- Lao-Tseu, *La Voie et sa vertu*, traduction de François Houang et Pierre Leyris, Paris, Seuil, « Points Sagesses », 1979.
- Lenoir, Frédéric, *Du bonheur, un voyage philosophique*, Paris, Le Livre de Poche, 2015.
- Maïmonide, *Guide des égarés*, traduction de Salomon Munk, Lagrasse, Verdier, « Les dix paroles », 2012.
- Montaigne, *Essais*, traduction d'André Lanly, Paris, Gallimard, « Quarto », 2009.
- Nietzsche, *Ecce Homo*, traduction de Jean-Claude Hémery, Paris, Gallimard, « Folio », 2012.
- Sénèque, *Lettres à Lucilius*, traduction de Pierre Miscevic, Paris, Pocket, « Agora », 1991.
- Spinoza, *Traité théologico-politique ; Éthique*, traduction de Charles Appuhn, Paris, Flammarion, « GF », 1993.
- Tchouang-tseu, *Œuvre complète*, traduction de Liou Kia-hway, Paris, Gallimard, « Folio essais », 2011.

Remerciements

Je remercie vivement Luc Ferry, avec qui nous avons de stimulants échanges depuis de nombreuses années sur cette question. Nos différends intellectuels, qui n'entravent pas l'amitié, étant souvent profonds, j'ai repris dans la bouche de mon questionneur plusieurs arguments qu'il m'a adressés.

Merci de tout cœur à Julie Klotz pour ses précieuses questions et remarques tout au long de l'écriture de ce petit livre, le rendant ainsi le plus vivant possible.

Vous pouvez retrouver l'activité de
Frédéric Lenoir sur sa page Facebook
et sur son site

www.fredericlenoir.com

et soutenir ses actions en faveur des enfants sur
seve.org
et des animaux sur
ensemblepourlesanimaux.org