

Faculté de philosophie, arts et lettres

Finitude, exercices spirituels et deuil

Entre phénoménologie et sagesse antique

Auteur : TRAN Ngoc
Promoteur(s) : Professeur COUNET
Année académique 2021-2022
Master [120] en philosophie à finalité approfondie

Ce travail est issu d'une longue réflexion qui date de plus d'une dizaine d'années. Cette réflexion part, comme toute philosophie, d'un étonnement : pourquoi diable les gens doivent-ils inexorablement mourir ? Pourquoi dois-je mourir ? L'angoisse semble alors figer la vie et le quotidien dans une éternelle vision d'un avenir anéanti qui s'engouffre dans un vide indicible. Heureusement, la philosophie ne nous laisse point seuls et nous fournit quelques armes contre ce bien trop grand ennemi qu'est l'angoisse. La philosophie conseille et guide, avec une froide logique ou une chaleureuse main tendue compréhensive mais sans jamais nous abandonner.

Ainsi ce mémoire est autant le fruit du vécu d'un enfant stupéfié par la finitude qui a montré son visage dans le départ de sa grand-mère que celui d'un jeune adulte se lançant dans l'aventure philosophique. Nous aimerions remercier Ba Noi, Ba Trè, Ba, Mè, Quyen, Dung, Linh, Arthur, Julian, Daniel et Amethea pour leur soutien inconditionnel ainsi que le Professeur Counet pour sa bienveillance lors de la supervision de ce travail.

Introduction

« La douleur que j'en ressentis enténébra mon cœur. Tout ce que je voyais n'était que mort. La patrie m'était un supplice, la maison paternelle un lieu d'étrange infortune. Tout ce que j'avais mis en commun avec lui, sans lui se changeait en un cruel tourment. Mes yeux le demandaient partout, et il leur était refusé. Tout m'était odieux, car tout était vide de lui, et rien ne pouvait plus me dire : « Voilà qu'il va venir ! », comme de son vivant, quand il s'absentait. J'étais devenu pour moi-même un grand problème : je demandais à mon âme pourquoi elle était triste et me troublait si fort, et elle ne savait rien me répondre. Et si je lui disais : « Espère en Dieu », elle ne m'obéissait pas et avec raison, parce qu'il était meilleur et plus réel, l'ami très cher qu'elle avait perdu, que le fantôme en qui je la pressais de mettre son espoir. Les larmes seules m'étaient douces et elles avaient succédé à mon ami dans les délices de mon cœur ¹. »

Ainsi Saint Augustin nous décrit ici la douleur universelle, commune dans le destin de chaque Homme, de la mort d'une personne qui lui était chère, un ami d'adolescence parti trop tôt dans le cas d'Augustin. Cette souffrance du deuil, le philosophe d'Hippone n'est ni le premier ni le dernier à la ressentir car, en principe, nous vivrons tous un deuil, que ce soit celui d'une personne que nous connaissions à peine, une autre que nous aurions aimé prendre plus de temps à connaître, ou quelqu'un qui a été connu de nous assez longtemps pour que sa disparition trouble profondément notre âme comme Saint Augustin l'a écrit d'une si magnifique manière sous son antique plume. Cette âme, brusquée par la mort d'autrui, devra aussi réaliser que ce ne sont pas que les autres qui partent et qui laissent un vide dans le sillage de leur vie accomplie, mais qu'elle aussi, est limitée dans le temps. C'est la réalisation que nous sommes mortels et de toutes les contraintes que notre finitude impose qui déclenche une peur profonde en nous que nous nommons l'angoisse. C'est de l'angoisse de la mort que tout commence, du moins pour ce travail.

Que la mort soit la possibilité de l'impossibilité de la possibilité, comme l'écrivait Heidegger, nous voilà en face d'une vérité aussi vieille que le monde :

« Qu'a-t-il appris en somme, cet être en deuil nouvellement initié à la vérité immémoriale ? Il n'a rien appris de nouveau, et pourtant, il a sans doute compris quelque chose, compris je ne sais quoi d'impalpable qui n'a de nom dans aucune langue » ².

Nous la connaissions et avons toujours su ce qu'elle signifiait quand elle était annoncée comme proche ou quand son passage se révèle à nous en ne laissant que des souvenirs et une âme endeuillée : « La mort du père et de la mère est donc pour chaque homme le

¹ SAINT AUGUSTIN, *Les confessions*, p. 70.

² V. JANKÉLEVITCH, *La mort*, p. 15.

passage du médiat à l'immédiat ³. » La mort est un mystère, une tragédie, une loi biologique universelle, une partie fondamentale de l'être humain (ou du *Dasein*, pour reprendre la terminologie heideggérienne), une étape à surmonter pour grandir, une libération et bien plus encore. La mort est source de mystère et toutes les spéculations à son propos sont possibles. Inévitable pour tous, malheureusement trop séduisante pour certains (Camus ne disait-il pas que le suicide était la question philosophique la plus sérieuse ?), le passage de la mort nous angoisse et nous fait nous questionner.

Nous pouvons implorer n'importe quelle entité, prier n'importe quelle divinité mais la mort, inexorable, viendra nous chercher. C'est à ce moment-là que l'angoisse envahit notre âme et nous paralyse, nous rend inapte à accueillir en nous d'autres émotions. Comme étouffé par le rappel de notre destin, de notre ultime passage au non-être, nous nous rappelons. L'humanité entière fait la queue et nous mourrons tous, chacun à notre tour. Nous ne ferons plus partie de notre communauté familiale ou amicale, nous ne ferons en fait même plus partie de la communauté des vivants, et c'est peut-être cette profonde angoisse qui a amené les hommes des sociétés archaïques à considérer que l'idée d'une destruction définitive et totale soit une chose inacceptable et que les morts devaient sûrement continuer leur vie à nos côtés, simplement de façon invisible⁴. La mort est tout simplement impensable, inimaginable ; tout ce que nous avons toujours vécu et pensé est de l'être ou de l'étant. Ainsi le non-être nous effraie, source d'effroi comme le noir pour les enfants, la structure fondamentale du *Dasein* qu'est l'angoisse est donc issue de la vision de notre propre mort. Cette structure de l'angoisse permet tout de même au *Dasein* de vivre authentiquement, si nous suivons Heidegger, puisqu'il n'y a pas de « on » dans lequel se réfugier, mais elle provoque toutefois un émoi qui, sans doute, nous préférerions ne pas avoir à affronter.

Il est certain que l'angoisse n'est pas une disposition affective agréable et beaucoup de gens avec cette angoisse tentent d'ailleurs d'en sortir. Nous tenons pour témoin toutes les cultures et philosophies qui discutent de la mort et qui cherchent à dépasser la mort ou simplement à l'esquiver : que ce soient l'immortalité de l'âme de Platon, des chrétiens ou d'autres systèmes eschatologiques. L'angoisse de la mort qui « est objet d'épouvante et ne paraît pouvoir être affrontée que dans la mesure où elle se voit relativisée ⁵ » semble toujours s'être tenue devant le *Dasein* qui n'a pour seule solution que de s'enfuir. S'enfuir de lui-même, de l'angoisse de sa propre mort. Françoise Dastur termine son essai sur la finitude en proposant le rire comme réponse à cette angoisse de la mort :

³ Ibidem, p. 27.

⁴ F. DASTUR, *La mort. Essai sur la finitude*, p. 10.

⁵ Ibidem, p. 3.

« Le rire n'éclate en effet que lorsque, comme dans l'angoisse, tout sol nous manque, lorsque plus rien de fixe ne subsiste et qu'en ce suspens nous nous voyons soudain libérés des pesanteurs et des attaches de la quotidienneté et rendus à cette légèreté plus qu'humaine par laquelle l'existence de fardeau se voit muée en grâce. Incontrôlé, incontrôlable, le rire fuse, nous secoue, nous déchire plus intimement et nous ouvre plus infiniment que ne le font l'affliction et les larmes, qui nous rassemblent plutôt sur nous-mêmes ⁶. »

Il semble que tout le monde tente de trouver une solution face à l'angoisse que chacun vit en tant que *Dasein*. Nous cherchons tous à fuir l'angoisse de notre mort en tentant de la dompter : Montaigne ne disait-il pas lui aussi que philosopher est un apprentissage de la mort ?

La mort est une loi universelle mais surtout un événement personnel auquel toutes les cultures et toutes les sociétés sans exceptions ont dû, doivent et ne pourront sans doute jamais s'arrêter de penser. Concernant la mort, les cultures ont toujours fait ce qu'elles savaient faire de mieux : donner du sens au monde et à ses phénomènes. Tout comme les sciences donnent du sens (tout en restant dans leur domaine de la *physis*) aux phénomènes qu'elles étudient par des généralisations et des lois en tout temps et en tous lieux appliqués, plusieurs pensées ont tenté de donner du sens à la mort.

Le bouddhisme peut illustrer cette tendance des sociétés à tenter de désépaisir l'étrange et mystique brume de la mort en la comparant à des événements naturels pour, en quelque sorte, nous détacher de nos émotions en essayant de comprendre la mort plutôt que de rester dans la passivité de la souffrance de l'angoisse occasionnée par notre finitude :

« Comme le torrent qui court vers la mer,
Comme le soleil et la lune qui glissent vers les monts du couchant,
Comme les jours et les nuits, les heures, les instants qui s'enfuient,
La vie humaine s'écoule inexorablement ⁷. »

Nous retrouvons tout aussi bien cette même tendance d'un détachement vis-à-vis de la mort en occident, depuis les débuts de la philosophie grecque, à rationaliser la mort, à tenter de lui apposer un sens :

« Pour Platon, l'exercice de la mort est un exercice spirituel qui consiste à changer de perspective, à passer d'une vision des choses dominées par les passions individuelles à une représentation du monde gouvernée par l'universalité et l'objectivité de la pensée. C'est une conversion (*metastrophè*) qui se réalise avec la totalité de l'âme. Dans cette perspective de la pensée pure, les

⁶ F. DASTUR, *La mort. Essai sur la finitude*, p. 79.

⁷ PADMASAMBHAVA, *Le livre des morts tibétain*, pp. 13-14.

choses “humaines, trop humaines ” paraissent bien petites. C’est là un thème fondamental des exercices spirituels platoniciens. Grâce à lui, on gardera la sérénité dans le malheur : “ La loi rationnelle dit qu’il n’y a rien de plus beau que de conserver le plus de calme possible dans le malheur et de ne pas se révolter, parce qu’on ne sait pas ce qu’il y a de bon et de mauvais dans ces sortes d’accidents, qu’on ne gagne rien pour la suite à s’indigner, qu’*aucune des choses humaines ne mérite qu’on y attache beaucoup d’importance* et que ce qui devrait venir le plus vite possible à notre secours dans ces circonstances en est empêché par le chagrin. De quoi veux-tu parler ? demanda-t-il. – De la réflexion sur ce qui nous est arrivé, répondis-je. Ici, comme au jeu de dés, il faut contre les coups du sort rétablir sa position par les moyens que la raison démontre être les meilleurs... il faut habituer son âme à venir au plus vite guérir ce qui est malade, relever ce qui est tombé et à supprimer les lamentations par l’application du remède ”⁸. »

Ces tentatives de donation de sens de la mort restent cependant, à notre vue, insuffisantes car la mort n’est pas qu’un objet d’étude que l’on appréhenderait comme un biologiste étudierait un nouvel organisme ; il est d’abord l’événement fondateur de l’angoisse et du deuil. Dissserter sur la mort comme d’un objet des sciences naturelles (comme le médecin pourrait déclarer son patient mort) ne nous aidera pas à affronter l’angoisse. Même si comprendre un phénomène permet sans doute de moins s’en méfier et de moins en avoir peur, nous devons nous rappeler que la mort est d’abord une tragédie personnelle, avant d’être une loi naturelle :

« La mort devient chose sérieuse quand nous prenons conscience du fait que voici : la mort n’est pas seulement une mésaventure qui arrive aux autres, ou à moi-même dans cinquante ans, c’est-à-dire à moi-même en tant que je suis un autre ; la mort n’est pas une éventualité lointaine dans l’espace et dans le temps »⁹.

La mort suscite de sérieuses émotions que l’âme humaine doit gérer si elle ne veut pas se faire submerger et s’étouffer de son propre poids. La fin de l’existence restera toujours une chose hautement personnelle car qui, si ce n’est éventuellement quelques stoïciens ou bouddhistes acharnés, a réussi à tenir des paroles rationnelles comme citées plus haut devant le fait accompli du trépas d’un proche ? La tragédie transculturelle de la finitude vécue et vue nous rappelle que la mort revêt un habit bien plus lourd et funeste que la plupart des objets dont nous essayons de faire sens comme dans les sciences de la nature : « Dans l’expérience du deuil ou de la maladie s’accomplit la promotion de notre savoir à l’effectivité¹⁰. »

⁸ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, pp. 40-41.

⁹ V. JANKÉLEVITCH, *La mort*, p. 20.

¹⁰ Ibidem, p. 16.

« C'est pourquoi, à rebours, la mort de quelqu'un n'apparaît jamais comme l'application entièrement mécanique d'une loi universelle à un cas particulier ; d'abord parce que rien n'est le cas particulier de rien, chaque destinée étant unique en son genre et à nulle autre pareille ; la mort de Pierre ou de Paul est quelque chose de plus qu'un exemple entre autres, quelque chose de plus que la conséquence singulière d'une propriété générale et abstraite appelée mortalité ¹¹. »

C'est ce côté tout à fait subjectif de la mort – de la mortalité et du deuil – qui nous appelle ici à faire ce geste philosophique et phénoménologique d'un retour sur le sujet, non pas connaissant, mais ressentant car la mort ne devient source d'angoisse qu'au moment où nous la ressentons, pas quand nous prenons connaissance de son existence ou de ses caractéristiques techniques.

Ainsi, la mort et la mortalité ont accompagné l'Homme durant toute son Histoire ; personne n'y a jamais échappé. Comme illustré plus haut avec le bouddhisme, le stoïcisme et le christianisme que nous aborderons plus tard, plusieurs pensées ont tenté de donner du sens à la mort mais surtout, il nous semble, d'apprivoiser l'angoisse qui en découle.

Distinguons ici de suite la différence que nous ferons tout au long de ce travail entre la mort et la mortalité que nous traiterons plus en profondeur dans la suite de ce travail. Nous pensons qu'il est ici important d'introduire une distinction sommaire entre ces deux notions dès à présent car elles seront grandement utilisées. La mort est le phénomène de la cessation de la vie ; c'est le passage de l'être au non-être. La mortalité, quant à elle, est le « se-savoir mortel ¹² », c'est le moment subjectif de la mort, le moment où nous nous rendons compte de notre finitude, de notre fin forcée qui arrivera indubitablement. La mort est, en somme, la fin de la vie alors que la mortalité est tout le chemin vers cette mort et la connaissance de cette fin. C'est avec cette distinction en tête que nous pouvons comprendre cette citation de Françoise Dastur :

« La mort ne devient en effet l'objet du discours philosophique que lorsqu'elle n'apparaît plus comme "mort en général", comme "accident" survenant à un vivant, ni même comme "destin" inéluctable de celui-ci, mais comme "mort propre", comme "ma-mort", ce qui implique la prise en compte par celui qui pense de la possibilité de sa propre disparition. Le discours philosophique sur la mort est donc proprement discours sur la mortalité ou l'être-mortel comme tel ¹³. »

C'est de cette connaissance de notre mort, de notre mortalité donc, que l'angoisse découle véritablement. La vie devient, en quelque sorte, une prison dans laquelle nous avons été mis, comme un fardeau que nos parents nous auraient légué. Cioran nous

¹¹ Ibidem, p. 11.

¹² F. DASTUR, *La mort. Essai sur la finitude*, p. 15.

¹³ Ibidem, p. 18.

montre l'évolution de cette pensée angoissante en ces mots, nous rappelant que nous sommes jetés dans une course contre la montre où seule la mort gagne et nous enjoignant de façon ironique à poser un regard rieur et cynique (dans son acception moderne) sur notre condition :

« Si, autrefois, devant un mort, je me demandais : “À quoi cela lui a-t-il servi de naître ? ”, la même question, maintenant je me la pose devant n'importe quel vivant ¹⁴. »

Concrètement, la première partie du travail portera sur la finitude comme nous venons de l'introduire ici et, s'intitulant sobrement « La finitude de l'Homme », explorera en quatre parties la mortalité. La première partie nous plongera dans le paradoxe mortel de l'humain qui nous permettra d'enchaîner par « L'angoisse de la finitude », puis « La finitude comme composante essentielle de l'humain » et nous terminerons le premier chapitre de ce travail portant sur la mort et la mortalité par une « Phénoménologie de la finitude ». Le premier chapitre portant sur le paradoxe de la finitude humaine sera simplement une recherche sommaire sur la finitude de l'Homme, nous offrant une compréhension générale de ce domaine afin de pouvoir le situer et de continuer sur ce terrain en ayant balisé notre sujet d'étude.

Après avoir bien délimité notre objet de recherche et avoir précisé ce qui aura besoin de l'être, nous pourrions commencer par étudier « l'angoisse de la finitude ». Nous avons décidé de commencer par la question de l'angoisse car il nous semble que c'est par là que tout commence car comme l'écrit Jean-Michel Longneaux : « L'expérience seule, et non point les discours, nous enseigne ce que nous savons vraiment ¹⁵. » Nous pensons que le premier acte de la pensée sur la mort est une émotion ; que cela soit l'angoisse de notre propre mortalité ou un deuil. Tout n'est évidemment pas qu'émotion, nous rappelle le philosophe belge : « La réflexion a certes encore sa place, mais en tant qu'elle vient toujours après l'expérience ¹⁶. » Tâchons dès lors de rester humble devant notre réflexion sur la mort en nous rappelant que ce qui provoque le mouvement de la pensée de la finitude n'est pas une envie de spéculation pure mais bien un sentiment très humain et, en somme, plus que banal.

La troisième partie intitulée « La finitude comme composante essentielle de l'humain » portera, après que nous ayons de fond en comble analysé l'angoisse qu'une personne peut ressentir par rapport à la mortalité, sur l'aspect « structurel » de la finitude. Il est en effet courant de décrire l'humain comme un être mortel et qui, de surcroît, se sait mortel comme Françoise Dastur nous le rappelle : « L'homme sait qu'il doit mourir et l'on

¹⁴ E. CIORAN, *De l'inconvénient d'être né*, p. 27.

¹⁵ J.-M. LONGNEAUX, *Finitude, solitude, incertitude. Philosophie du deuil*, p. 9.

¹⁶ Ibidem.

s'accorde habituellement à voir dans ce "savoir" un des caractères essentiels de l'humanité ¹⁷. » Nous montrerons pourquoi l'angoisse est une chose fondamentale dans la vie humaine car notre finitude est une composante fondamentale, profondément ancrée dans ce que l'on pourrait appeler notre « essence ». Nous étudierons dans cette partie comment s'articule l'existence de l'Homme avec sa finitude ; de l'anthropologie philosophique, en somme.

Nous tenterons enfin dans la dernière partie de ce premier chapitre d'esquisser une phénoménologie de la finitude. Après avoir fait de l'anthropologie philosophique, il est temps dans le cadre de ce travail de passer à une approche plus phénoménologique de la mortalité, de nous pencher plus sérieusement sur le rapport entretenu concrètement entre l'Homme et sa propre mortalité. Cette dernière partie est le point d'orgue de ce premier chapitre car il nous permettra de comprendre comment les exercices spirituels s'imbriquent dans la complexité de la finitude. Il nous faut en effet nous saisir de la façon dont l'idée de finitude pénètre au plus profond de l'âme humaine pour comprendre pourquoi ce dernier se mettrait à utiliser des exercices spirituels qui ont pour source, nous tenterons d'argumenter dans cette direction, la mort.

Les exercices spirituels seront alors intéressants pour comprendre notre rapport à la mort et feront office de deuxième partie du travail. Les exercices spirituels ne sortent pas de nulle part mais font bel et bien authentiquement partie de théories plus générales. Nous pensons ici aux stoïciens qui avaient une conception ontologique qui leur permettait de prendre du recul par rapport aux choses du monde :

« Mais cet exercice spirituel de la physique peut aussi prendre la forme d'un « survol » imagitatif, qui fait regarder les choses humaines comme de peu d'importance. On trouve ce thème chez Marc Aurèle : “ Suppose que tu sois tout à coup dans les hauteurs et que tu contemples de là-haut les choses humaines et leur diversité, comme tu les mépriserais lorsque tu verrais du même coup d'œil l'immense espace peuplé des êtres de l'air et de l'éther ” »¹⁸.

Nous retrouvons aussi les exercices spirituels chez les chrétiens avec la même idée de distanciation vis-à-vis des événements, en se rappelant de notre mortalité :

« C'est ainsi que lorsqu'Athanase, dans sa *Vie d'Antoine*, écrite en 357, nous raconte la conversion du saint à la vie monastique, il se contente de dire qu'il se mit “ à faire attention à lui-même ”. Et Antoine, mourant, dira à ses disciples : “Vivez comme si vous deviez mourir chaque jour, en faisant attention à vous-mêmes et en vous souvenant de mes exhortations ” ¹⁹. »

¹⁷ F. DASTUR, *La mort. Essai sur la finitude*, p. 7.

¹⁸ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 43.

¹⁹ Ibidem, p. 64.

Les exercices spirituels tendent à nous diriger vers la *prosochè* dont nous retiendrons la conception de Basile reprise par Hadot :

« Cette attention à soi-même consiste pour lui à éveiller en nous les principes rationnels de pensées et d'action que Dieu a déposés dans notre âme, à veiller sur nous-mêmes, c'est-à-dire sur notre esprit et notre âme, et non pas sur ce qui est nôtre, c'est-à-dire notre corps, ou ce qui se trouve autour de nous, c'est-à-dire nos possessions. Elle consiste aussi à faire attention à la beauté de notre âme, en renouvelant sans cesse l'examen de notre conscience et la connaissance de nous-mêmes.²⁰, »

Les exercices spirituels ayant pour objectif de soulager l'âme, nous ne pourrions pas faire l'économie de passer sous silence ce que nous concevons comme « âme » et il nous faudra nous forger une conception de celle-ci afin de ne pas laisser ces exercices aller vers une direction qui est vide de sens. Bergson nous sera ici très intéressant dans ce cadre car il nous semble que sa théorie de l'âme permet de comprendre comment des émotions s'infiltreront en nous et nous infligent autant de douleur mais sa théorie nous donne surtout les outils philosophiques dont nous avons besoin afin de comprendre et d'appréhender la façon dont les exercices spirituels peuvent influencer notre âme.

Il est en ce moment à la mode dans le courant du développement personnel d'entendre parler d'exercices que nous pouvons pratiquer dans notre vie de tous les jours. Ces livres nous donnent des copies d'exercices spirituels comme Pierre Hadot pourrait le faire mais sans la théorie philosophique pour les soutenir derrière. Nous pensons que cette mouvance du développement personnel commet l'erreur de penser que les exercices spirituels nous apprennent à mieux gérer notre vie. Nous pensons dans ce travail que c'est à la gestion de notre mort à laquelle ces exercices spirituels nous exhortent. Les exercices spirituels revenant donc à la mode, c'est une raison de plus de se plonger plus profondément dans cet univers pour pouvoir comprendre ce qu'ils sont, au-delà de pratiques de développement personnels utilisés afin de pouvoir mieux travailler et être plus productif.

Cette deuxième partie du travail nommée « Les exercices spirituels » se divisera ainsi : « Qu'est-ce qu'un exercice spirituel ? », « La philosophie comme façon de vivre », « Les exercices spirituels comme soin de l'âme et thérapeutique » et « Les exercices spirituels à destination de la mort ». La première section « Qu'est-ce qu'un exercice spirituel » nous permettra d'introduire, en tant que première partie de ce chapitre, le sujet afin de bien le définir et de façon généraliste. Nous pourrions ainsi y délimiter notre sujet d'étude car le terme « exercice spirituel » pourrait porter à confusion et ce

²⁰ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 64.

chapitre définira clairement ce que nous entendons par « exercice spirituel », surtout avec Pierre Hadot.

« La philosophie comme façon de vivre » sera réellement la première partie du deuxième chapitre du présent travail. Nous analyserons en quoi la philosophie est plus qu'une méthode de recherche spéculative. Plus que de la connaissance, la philosophie peut être lue comme un guide pour aider le lecteur à vivre au quotidien, dans tout ce qu'il peut éprouver au cours de son existence. C'est en effet une erreur qui nous semble dommageable que de considérer la philosophie antique uniquement comme une méthode de recherche des choses vraies dans le seul but de les trouver. Ainsi, « La philosophie comme façon de vivre » nous permettra d'entrer dans le vif du sujet des exercices spirituels, mettant en avant la façon dont les Anciens utilisaient leurs théories ontologiques au service du quotidien, afin de s'occuper de leur âme au quotidien, avec la *prosochè* qui sera abordée dans la sous-section suivante.

Ayant argumenté en profondeur en quoi la philosophie est plus qu'une contemplation des idées ou des vérités, « Les exercices spirituels comme soin de l'âme et thérapeutique » se focalisera plus concrètement sur l'aspect de l'aide apportée au pratiquant des exercices spirituels. Nous montrerons dans cette partie en quoi et comment les exercices spirituels viennent en aide à l'âme. C'est dans cette section que nous exposerons notre théorie de l'âme inspirée de Bergson qui nous permettra de comprendre comment les exercices spirituels peuvent influencer notre âme et réellement avoir un impact sur celle-ci. La thérapie que les exercices spirituels offrent doivent bien avoir un réceptacle que nous devons définir. Ainsi, cette section examinera l'intimité de l'âme et comment les exercices spirituels, dans leur généralité, peuvent toucher cette dernière.

La dernière partie de ce chapitre, « Les exercices spirituels à destination de la mort », se penchera quant à lui plus précisément sur les exercices spirituels dirigés vers la mort. Comme nous aurons à ce moment-là déjà justifié en quoi la philosophie peut être une façon de vivre et que les exercices spirituels qui en découlent peuvent avoir une réelle valeur thérapeutique, nous pouvons nous pencher sur le type d'exercice spirituel qui nous intéresse le plus ; ceux qui sont en rapport direct avec notre finitude. Nous tenterons ici de montrer la structure et les liens qu'entretiennent ce type d'exercice spirituel et notre finitude. Nous tenterons aussi de montrer en quoi la mort a influencé la grande majorité des exercices spirituels. Cette partie donnera un avant-goût au lecteur du tout dernier chapitre que nous allons maintenant introduire et brièvement expliciter.

C'est avec tout ce bagage théorique que nous pourrons, lors de l'ultime chapitre, aborder la partie la plus importante de ce travail : les liens entretenus entre notre finitude et les exercices spirituels. La thèse que nous soutiendrons tout au long de ce travail et particulièrement dans la dernière partie sera que les exercices spirituels sont une forme de thérapie de l'âme face à la mort et le deuil en est un cas remarquable :

« Car la mort est objet d'épouvante et ne paraît pouvoir être affrontée que dans la mesure où elle se voit relativisée et où elle semble n'avoir de prise que sur une partie seulement de notre être ²¹. »

De ce principe, nous verrons si la façon dont les exercices spirituels traitent de la mort est une chose efficace et si elle est désirable. Ce dernier chapitre du travail s'intitulant « Le deuil comme exercice spirituel » se divisera en quatre parties : « Le cas du deuil », « L'âme souffrant de sa propre finitude et de celle des autres sauvée par les exercices spirituels », « Les limites de la relation entre exercices spirituels et finitude humaine » et se conclura finalement par une interrogation : « Les exercices spirituels, panacée de l'angoisse ? Le deuil à la croisée ».

Le deuil est un cas très particulier d'évènement méritant d'être traité dans la première partie du dernier chapitre. Tout comme nous avons commencé l'introduction de ce travail par le deuil de Saint Augustin, nous commencerons l'ultime chapitre par une analyse du deuil. Il est une épreuve qui se trouve à la frontière entre notre rapport avec notre propre mortalité, la mort et les exercices spirituels car il est, en quelque sorte, un exercice spirituel qu'il nous faut travailler pour pouvoir guérir du traumatisme de la perte d'un être qui nous est cher. Le deuil sera donc notre premier point d'accroche pour comprendre l'entrelacement entre la mortalité et les exercices spirituels. Cette partie servira d'illustration et d'exemple afin de mieux comprendre la suivante, qui sera réellement le cœur du travail.

« L'âme souffrant de sa propre finitude et de celle des autres sauvée par les exercices spirituels » se consacrera donc entièrement à l'analyse approfondie de la résolution de l'angoisse de la mort par les exercices spirituels. Nous verrons comment les exercices spirituels arrivent à pénétrer l'âme dans toute sa profondeur afin de la guérir du mal qu'est l'angoisse de la mortalité. Contrairement à la section « Les exercices spirituels comme soin de l'âme (*prosochè*) et thérapeutique », celle-ci se concentrera sur la guérison de l'angoisse de la mortalité. Si les exercices spirituels peuvent aider à ne plus pécher pour un chrétien des premiers temps, nous pensons que leur but fondamental est la résolution de l'angoisse.

Il nous faudra, face à notre thèse défendant que les exercices spirituels guérissent l'âme de l'angoisse de la mortalité, tout de même poser les limites de cette lecture et montrer

²¹ F. DASTUR, *La mort. Essai sur la finitude*, pp. 3-4.

que le lien entre les deux reste au bout du compte restreint. Ainsi, « Limites de la relation entre exercices spirituels et finitude humaine » anticipera les arguments que notre thèse pourrait recevoir. Nous montrerons en quoi tous les exercices spirituels ne sont pas liés à la mortalité et y présenterons donc les limites de notre thèse.

L'ultime section du dernier chapitre, « Les exercices spirituels, panacée de l'angoisse ? Le deuil à la croisée » nous permettra d'introduire une réflexion nouvelle. Bien que les exercices spirituels arrivent à agir comme thérapie de l'âme, il nous semble que cette approche du problème que pose la mortalité n'est pas entièrement convaincante. En effet, nous montrerons en quoi les solutions proposées pour vaincre l'angoisse ne sont, en sommes, pas suffisantes. Il manque aux exercices spirituels un aspect que nous développerons dans cette dernière partie : les exercices spirituels tentent toujours de « vaincre » la peur de la mort mais peut-être faudrait-il plutôt accepter cette peur comme partie intégrante de notre humanité. Ainsi, avant de terminer le travail par la conclusion, nous proposerons une nouvelle idée de l'angoisse et des exercices spirituels qui agiraient de concert, non plus pour que ces derniers annulent la première, mais bien pour créer un *Dasein* complet, conscient de ce qu'il est et acceptant cette peur de la mort comme partie intégrante de son identité. Pour cela, le deuil qui aura servi d'introduction au début de ce chapitre offrira une nouvelle clef de lecture pour aborder cette question du lien entre finitude et exercices spirituels.

Pourquoi aborder la finitude de l'Homme, sa mortalité donc, en rapport avec les exercices spirituels ? Pourquoi avoir choisi ces deux thèmes et cette thèse des exercices spirituels comme thérapie de l'âme angoissée ? Il nous semble que la mortalité est un domaine philosophique tout à fait déterminant, spécialement durant la crise que le monde vient de vivre. La mort a frappé et nous avons dû faire face à la mortalité qui était encore quelque chose que l'on évitait autant que possible. C'est parce que la mort est un événement intrinsèque à la vie et que nous sommes des êtres vivants que nous ne devons pas nous en cacher. Il faut nous rappeler que nous sommes mortels et une réflexion sur la mortalité permettrait de comprendre la période troublée que l'humanité vient de vivre. Les exercices spirituels sont, quant à eux, revenus à la mode dans notre ère où la performance est devenue reine. « Il faut être productif », « il faut pouvoir générer autant de revenus que possible », « il faut pouvoir lancer sa propre entreprise et réussir dans le travail », etc. Toutes ces injonctions à la performance que Frédéric Lordon analyse longuement dans son œuvre *Capitalisme, désir et servitude*. Marx et Spinoza, incitent les individus à chercher un moyen de subir cette pression sans fléchir, permettant au stoïcisme et aux exercices spirituels de revenir sur le devant de la scène

par cette voie. Bien que détachés de leur tradition, les « nouveaux » exercices spirituels montrent tout de même que l'humanité n'a pas fondamentalement changé : nous avons toujours besoin d'outils pour soigner notre âme, nous sommes toujours des êtres faibles face aux défis que le monde nous envoie. Ainsi, c'est parce que les deux thèmes sont d'actualité qu'il nous a semblé opportun d'en faire une synthèse et de pouvoir ainsi mieux comprendre la société dans laquelle nous nous trouvons, tout en montrant que la nature humaine reste stable puisque les comportements, bien que les formes soient différentes, restent profondément les mêmes, ancrées dans les structures fondamentales de l'humain. Comprendre le rapport entre la mortalité et les exercices spirituels, c'est comprendre ce que l'humain comprend lui-même de lui-même dans son acception universelle (la mort se retrouve dans toutes les cultures) et ce qu'il en fait.

La mortalité et la mort des autres nous fera éprouver la vie dans ses moindres recoins :

« Ce qui est certain, en ce qui nous concerne, c'est que cette fin qu'est la mort – non pas la mort en général mais *ma* mort propre –, cette fin qui est ma mort propre se présente à moi comme le thème premier, le thème primordial de la pensée, à tel point que nous pouvons soutenir que l'humanité n'accède à la conscience de soi qu'à travers l'affrontement de la mort »²².

Cet « affrontement de la mort » que décrit Françoise Dastur se retrouve dès lors au cœur même de l'idée d'exercice spirituel. C'est ainsi parler de la condition fondamentale de l'Homme, c'est-à-dire sa finitude, que de disserter sur les exercices spirituels. Nous insistons encore une fois sur ce point : ce sur quoi portera ce travail sera la nature du *Dasein*, l'essence de l'humain et sa réaction face à celle-ci.

Nous allons maintenant clore cette introduction avec une métaphore résumant ce que nous venons d'introduire, avant de nous lancer entièrement dans notre étude sur les liens unissant la mortalité et les exercices spirituels : nous ne pouvons nier que si certains déposent des fleurs sur les tombes, d'autres les remplissent. Nous dirons ici que si l'étude de la mort est le marbre qui recouvre le cercueil ainsi que la dépouille, alors les inscriptions et l'épithaphe qui s'y trouvent sont l'étude de la mortalité et qu'ainsi, les fleurs que nous venons y déposer par amour sont les exercices spirituels. Débutons notre enquête.

²² F. DASTUR, *Comment vivre avec la mort ?*, p. 9.

Chapitre 1 : La finitude de l'homme

Le paradoxe de la condition humaine

« L'homme sait qu'il doit mourir et l'on s'accorde habituellement à voir dans ce "savoir" un des caractères essentiels de l'humanité, à côté du langage, de la pensée et du rire. Il n'est cependant pas si sûr que l'animal ne pressente pas de quelque façon sa mort et que tout ce qui vit n'ait pas, sur un certain mode, inconnu de nous, une relation essentielle à sa propre fin. Ce qui est en tout cas certain, c'est que cette fin qu'est la mort propre se présente, dès qu'il y a pensée, c'est-à-dire représentation, comme un thème privilégié pour celle-ci, à tel point que l'on peut soutenir que l'humanité n'accède à la conscience d'elle-même qu'à travers l'affrontement de la mort. Un des témoignages les plus anciens qui nous aient été conservés de notre propre histoire, l'épopée mésopotamienne de Gilgamesh, qui remonte au début du deuxième millénaire avant notre ère, conte la découverte que fait Gilgamesh, roi légendaire d'Ourouk et demi-dieu, de la condition mortelle au moment de la mort de son ami Enkidou, qui a lui-même le statut intermédiaire d'un homme-animal, et narre le dangereux voyage qu'il entreprend alors à la recherche d'un remède qui pourrait préserver de la mort. Il est significatif que le rapport à la mort soit décrit, dans ce texte qui inaugure en quelque sorte toute la littérature, comme rapport à la mort de l'autre, comme si l'humanité de l'homme ne pouvait se constituer que dans le cadre d'une communauté de vie, d'un être-avec-les-autres que symbolise ici l'amitié qui lie Gilgamesh et Enkidou²³. »

Françoise Dastur nous conte ici l'histoire antique de la découverte de la mort par la figure mythique de Gilgamesh afin d'illustrer son propos : la mort nous hante et nous a toujours accompagnés durant notre parcours sur Terre. Que cela soit dans la vie de chacun, comme l'histoire de Gilgamesh le montre en mettant en scène l'horreur et le questionnement du roi et demi-dieu mésopotamien, au sein d'une communauté où des mécanismes sont mis en place (comme le deuil qui occupera une grande partie de notre travail ultérieurement) afin d'assurer une « gestion » de la mort, ou tout simplement sur la route de l'humanité de ses débuts jusqu'à nos jours, elle a toujours été présente en toile de fond. Le fantôme de l'annihilation complète de la vie nous colle à la peau, reste constamment à nos alentours, nous laissant uniquement de simples moments plus ou moins longs de répit mais sans qu'une trêve réellement durable puisse jamais être actée. Le malheureux Gilgamesh est, au fond, notre camarade dans le choc du deuil qui nous ramène au fondement de notre nature dont nous ne pouvons nous défaire : notre finitude. Le roi demi-dieu d'Ourouk n'échappe pas non plus à cette règle. Ce conte représente la façon que nous avons de vivre au quotidien, plus spécialement Gilgamesh. Pourquoi Gilgamesh est ici l'exemple parfait pour réfléchir notre rapport à la mort ? Pour deux raisons qui se réfèrent à son statut et à sa nature : il est roi et il est divin. En

²³ F. DASTUR, *La mort. Essai sur la finitude*, p. 7.

effet, nous sommes rois dans notre vie car c'est nous qui la gouvernons, et la façon dont nous agissons à chaque instant, chaque jour, chaque année de notre existence pourrait faire penser, du point de vue d'un observateur extérieur, que nous sommes immortels. Le statut royal de Gilgamesh, et ce que nous pensons être le nôtre donc, nous offre une représentation de notre être face à notre existence : nous nous considérons et nous plaçons en législateurs de notre propre vie, c'est-à-dire que les choix, et leurs conséquences, qui s'offrent à nous sont pris de notre propre chef, à moins d'être un spinoziste déterministe convaincu. Cependant, nous voyons bien qu'il y a bien un événement majeur face auquel nous nous retrouvons désemparés : la mort, autant de notre ami que la nôtre. De plus, et c'est là le plus important dans l'objet de ce travail, nos actions, ressemblant à du divin par l'impression d'immortalité qui en ressort, semblent nous faire accorder à l'existence que nous vivons une sorte d'intemporalité ou d'éternité. Nous jouissons de la vie, nous pleurons nos malheurs et nous passons le temps comme si nos jours n'étaient pas comptés. Pire, nous pouvons entendre des paroles telles que : « Ma mort est tellement lointaine, pourquoi m'en soucier ? » Mais c'est pourtant faux sur deux points.

Premièrement, la mort n'est jamais une chose certainement lointaine, *mors certa hora incerta* ; que feront-ils, ces gens dont la mort ne les inquiète pas car elle arrivera dans ce qui semble, dans leur bouche et dans leurs paroles, arriver dans une éternité ? Deuxièmement, pourquoi ne pas se soucier en amont et en avance d'une chose qui, si elle était imminente, serait considérée comme un problème ? C'est bien pour cela que certains types d'assurance existent : afin de pallier les problèmes de la vie qui pourraient venir à nous ou non, dont l'occasion et l'heure sont incertaines. C'est exactement la même chose avec notre mort et celle d'autrui : il serait sans doute plus sage de ne pas remettre la réflexion de ce problème à plus tard ; il vaut mieux en effet avoir réfléchi sur notre propre mort (dont la seconde partie du travail sur les exercices spirituels portera plus en détail) plutôt qu'angoisser quand le moment sera arrivé où l'on se rendra compte du décompte de nos jours. Il vaut mieux aussi avoir préparé le deuil d'une personne en amont de son décès plutôt que de rester sous le choc de la disparition d'une personne aimée et qui nous affligera durant un temps déraisonnable. C'est pour cela que, malheureusement, ce statut royal et cette nature divine ne peuvent pas nous protéger, ni nous ni Gilgamesh, de l'inéluctable : le décès. Cela peut sembler contradictoire puisque comme nous l'avons explicité plus haut, la mort « nous colle à la peau » et pourtant, nous vivons comme si elle n'existait pas. Nous pouvons expliquer ce « paradoxe » apparent par la façon dont l'Homme se met à prendre la mort au sérieux.

Comme l'écrit Dastur dans la citation d'introduction, le « savoir » de la mort fait partie d'une des spécificités qui sont généralement accordées à l'humain. Il y a pourtant une grande différence entre ce savoir qui, semble-t-il, est une partie constitutive de notre nature, et la « réalisation » de ce dernier. Vladimir Jankélévitch, philosophe français du 20^{ème} siècle, décrit ce douloureux passage du savoir « froid » dont Dastur discutait en introduction à la « réalisation », personnelle cette fois, de ce savoir universel :

« D'un mot, l'homme frappé par le malheur prend désormais la mort *au sérieux*. [...] Prendre conscience du sérieux de la mort, c'est d'abord moduler du savoir abstrait et notionnel à l'événement effectif. Ne dit-on pas, d'ailleurs, Réaliser ? Réaliser c'est, paradoxalement, s'éloigner de la vérité et passer de l'évidence raisonnable, mais non convaincante, à une évidence opaque, mais vécue ²⁴. »

Ainsi, nous pouvons résoudre le paradoxe dont nous discutons plus haut quand nous disions que l'humain peut à la fois être angoissé de la mort, et en même temps la nier. C'est en fait une question de « prise au sérieux » au sein d'une expérience subjective et hautement personnelle. Ce n'est qu'au moment où l'Homme voit la mort qu'il comprend, qu'il se met à ressentir son existence trembler en lui, transformant ce qui semblait, pour lui, nécessaire, c'est-à-dire sa propre vie mais qui, finalement, devient phénoménologiquement contingent. En un mot, ce qui constitue le paradoxe de la finitude qui rend notre rapport à notre mourir à la fois angoissant et oublié, c'est pour le premier son côté « annihilant » et pour le second, notre rapport face à notre vie quand celle-ci n'a pas encore été saisie dans son indigence, par la prise au sérieux de sa propre finitude.

Jankélévitch nous conte alors lui aussi une histoire, comme Dastur, car il n'y aura finalement rien de mieux pour expliquer ce qu'est le vécu d'une expérience humaine et personnelle qu'une fable dans laquelle chacun peut se retrouver :

« Ainsi donc Vania est très étonné de se découvrir mortel et justiciable de la loi commune. La belle découverte, en effet ! et la grande nouveauté que voilà ! Vania apprend ce secret de Polichinelle comme s'il ne le savait pas... Et de fait, on peut apprendre ce que l'on sait déjà, comme on peut être surpris par l'événement le plus attendu, ou comme on peut devenir ce que l'on est ; entendez : devenir en acte ce qu'on est déjà virtuellement et substantiellement ²⁵. »

Jankélévitch décrit la stupeur de Vania, personnage de Tolstoï dont l'écriture n'aura de cesse de montrer la faiblesse humaine sous toutes ses coutures, quand ce dernier se rend compte de ce qu'est la mort, non plus comme une loi naturelle telle la pomme tombant de l'arbre, mais bien comme phénomène dont l'humain doit s'acquitter et, de surcroît,

²⁴ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, pp. 31-32.

²⁵ Ibidem, pp. 28-29.

dont l'entourage du défunt doit s'occuper. La mort ne concerne en effet plus la personne décédée, mais bien la famille, les amis, les proches... La mort, dans un certain sens, n'affecte pas *le* mort mais bien *les* vivants. C'est le mort, ou le mourant, qui révèle aux vivants le tragique destin de tout humain, l'inévitable drame qui arrivera à tous sans exception. Ce qui nous sépare de cette rencontre à la mort ne tient à rien, notre quotidienneté de vivant suivant son cours sans interruption se retrouve désarmée pour une si banale chose provoquant la fin de notre insouciance. En somme, la rencontre mortelle se trouve « entre la nouvelle fatale qui arrive dans la nuit et le bonheur paisible d'une famille encore ignorante du drame qui l'a déjà frappée ²⁶. » Jankélévitch arrive dans ce passage à capturer toute la folie de la prise au sérieux, de la découverte de la finitude qui, au-delà d'une loi universelle, est surtout un drame humain pour chaque personne.

Nous voici devant l'horreur de la mort, aux côtés de Gilgamesh et de Vania. Tout comme pour ces deux personnages de fiction, la compréhension commence par un étonnement, le choc de la disparition d'une personne que l'on connaissait. La mort, que nous ne considérons pas quand nous nous pensions législateurs de notre propre vie ressentie comme éternelle, devient alors une réalité effective, qui s'applique au cas particulier d'un certain humain que nous aimions. Désarmés, nous avons sur les bras le poids de notre affection envers une personne qui n'est plus et la responsabilité de notre propre finitude à accepter. Ce qui nous incombe, lorsque nous passons de la vision naïve de Gilgamesh à la découverte de la mort comme Vania, ce n'est rien de plus ni rien de moins que le passage d'un rêve à un réveil qui nous est dur, froid, familier et en même temps si étranger.

L'humain, face à la révélation (l'épiphanie pourrait-on dire) du visage de la mort ne peut que répondre par une réaction d'épouvante. Comment, en un seul instant, notre vie qui nous semblait imperturbable peut-elle virer au cauchemar quand nous apprenons que nous avons perdu un proche ? C'est sans doute face à cette horreur, et afin de ne pas se retrouver complètement désarmé, victime passive de notre propre nature, que nous avons créé, au fil des millénaires, des techniques culturelles pour penser la mort et, peut-être, avoir une impression d'emprise sur elle :

« Car la mort est objet d'épouvante et ne paraît pouvoir être affrontée que dans la mesure où elle se voit relativisée et où elle semble n'avoir de prise que sur une partie seulement de notre être ²⁷. »

²⁶ JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 22.

²⁷ F. DASTUR, *La mort. Essai sur la finitude*, pp. 3-4.

Cette partie portant sur la réflexion sur la mort sera étudiée plus en profondeur au chapitre huit (« Exercices spirituels à destination de la mort ») mais nous pouvons déjà en faire l'ébauche. En effet, tout comme toutes les cultures pratiquent des rites funéraires qui « témoignent d'un refus de se soumettre à l'ordre naturel, à ce cycle de la vie et de la mort qui régit tous les vivants²⁸ », la philosophie n'aura eu de cesse de se battre sur le plan de la raison mais aussi du cœur, face à cet événement si particulier et banal qu'est la mort. Cette forme de « lutte » contre l'inéluctable se retrouve aussi dans une autre forme d'œuvre littéraire :

« C'est dans cette forme d'art éphémère que fut la tragédie grecque qu'on trouve en effet une première *présentation* de la condition foncièrement mortelle de l'homme. Le jeune Nietzsche voyait dans ce "jeu du deuil" (c'est là en effet le nom allemand de la tragédie, *Trauerspiel*) l'alliance de la conscience de l'horreur d'une existence humaine vouée à la mort et du rêve d'un monde olympien peuplé des dieux ²⁹. »

Françoise Dastur nous montre ici l'interprétation de Nietzsche qui vit dans l'art théâtral qu'est la tragédie une mise en scène de la finitude humaine. La tragédie n'est, au fond, qu'une démonstration vivante du conte de Gilgamesh et de l'histoire de Vania ; la mort provoque toujours cet étonnement qui fait mettre en place, pour les humains, toute une machinerie afin de pouvoir diminuer cette angoisse. Sans doute la tragédie avait-elle un effet thérapeutique (tout comme les exercices spirituels l'ont eu) et cathartique sur son public : tout comme nous contons à nous-mêmes l'histoire de Gilgamesh et de Vania pour nous sentir moins seuls dans notre douloureux chemin. C'est sans doute pour cela qu'en analysant la façon dont le deuil peut se faire, Longneaux nous dit ceci :

« Certains endeuillés évoquent un troisième scénario possible : ils ont pu prendre appui sur des modèles, c'est-à-dire sur l'exemplarité d'autres vies. Connaître ou avoir connu telle personne qui, elle-même, fut victime d'un accident ou d'un traumatisme ³⁰. »

Faisons ici la distinction entre la mort comme objet empirique et la mort comme partie d'un vécu. Nous avons longuement discuté de la mort mais sans réellement la définir précisément dans le cadre de ce travail. Nous pouvons voir la mort sous deux angles bien distincts : l'angle du scientifique qui la voit comme un objet à étudier comme un autre ou à partir du point de vue subjectif de la perte d'une personne, du drame humain.

²⁸ ²⁸ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 15.

²⁹ F. DASTUR, *La mort. Essai sur la finitude*, p. 15.

³⁰ J.-M. LONGNEAUX, *Finitude, solitude, incertitude. Philosophie du deuil*, p.92.

Ainsi, dans la première entrée du révérend *Stanford Encyclopedia of Philosophy* de l'article intitulé « *The Definition of Death* », nous pouvons retrouver cette indication sur la mort :

« According to the whole-brain standard, human death is the irreversible cessation of functioning of the entire brain, including the brainstem. This standard is generally associated with an organismic definition of death ³¹. »

Le titre de l'entrée (« *The Current Mainstream View : The Whole-Brain Approach* ») nous révèle que la première définition de la mort dans l'une des encyclopédies les plus consultées en philosophie ne s'attarde qu'à l'aspect empirique de la mort comme un médecin ou un biologiste pourrait la constater et l'étudier. C'est cette vue de la mort comme pur objet d'analyse « scientifique » que nous tenterons de prendre à contre-pied. La mort n'est pas, en premier lieu, un phénomène, un événement ou le simple passage de vie à trépas, mais un rapport vécu. Un rapport entre le sujet qui, au plus profond de son être, ressent et le néant qui se présente sous la forme du départ sans retour d'une personne (ou même un être vivant en général, nous pensons notamment au lien très particulier que peuvent avoir les individus avec leurs animaux de compagnies qui sont, pour certains, comme de la famille). La mort comme phénomène purement empirique relève pourtant d'un présupposé :

« Toute une série de recherches portant sur la mort peut se développer dans cette perspective. Mais cela n'est pourtant possible que parce que le chercheur sait déjà, de par son expérience propre, ce qu'est la mort ³². »

Ainsi la mort est bien plus qu'un simple phénomène observable. Elle se retrouve, au-delà du cadavre, dans « l'inconsolable qui pleure ici l'irremplaçable³³ », elle est un drame individuel. Nous ne dissenterons donc aucunement sur ce premier aspect « technique » de la mort mais bien de l'aspect personnel, comme phénomène perçu, révélant au vivant la finitude de l'aimé ainsi que la sienne. Les personnes se concentrant sur l'aspect purement empirique et observable de la mort en parlent comme si le cerveau était le lieu de la mort mais, nous le savons tous, quand nous perdons une personne, ce ne sont pas ses fonctionnalités cérébrales que nous pleurons ; c'est son âme. Nous pourrions aussi reprendre Hegel quand celui-ci discute, dans sa *Philosophie de la Nature*, de la mort comme d'une simple nécessité spéculative et voir en la mort le résultat de « l'inadéquation de l'animal à l'universalité ³⁴ » qui résulte en sa « maladie

³¹ « The Current Mainstream View: The Whole-Brain Approach », consulté sur <https://plato.stanford.edu/entries/death-definition/#1CurMaiVieWhoBraApp> le 20 janvier 2022.

³² F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 74.

³³ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 51.

³⁴ G.W.F., HEGEL, *Encyclopédie des sciences philosophiques en abrégé*, p. 422.

originelle et le *germe inné de la mort*³⁵. » Encore une fois, voir la mort ainsi, c'est oublier ce qui forme le réel étonnement face à cette dernière : la disparition d'un proche.

Nous pouvons maintenant penser plus précisément la mort en tant que ce phénomène se révélant à nous, une fois que nous avons pu distinguer la mort empirique du phénomène personnel de la découverte de la finitude. Un lecteur circonspect pourrait se demander s'il y a une spécificité à la finitude humaine. Après tout, tout ce qui est vivant ne se retrouve-t-il pas dans sa propre finitude ? Ce lecteur pourrait même aller plus loin et se demander si, au fond, toute chose qui existe n'est pas, elle aussi, dans sa finitude. Une montagne finira par s'affaïsser autant qu'une rivière se tarira et les atomes se désagrègent alors qu'ils sont la brique fondamentale de l'Univers. En bref, quelle spécificité de la finitude humaine attire assez l'attention pour que l'on y consacre un travail ? Françoise Dastur répond à cette question en montrant la spécificité humaine :

« Ce qu'il y a de contre nature dans l'existence humaine, c'est précisément qu'elle ne soit pas une vie absolument vivante, mais une vie qui inclut en elle le rapport au monde des morts³⁶. »

Françoise Dastur écrit ici de façon cruellement simple et courte l'étonnement de la vie humaine face à sa finitude qui se retrouve incluse dans cette vie-même. La philosophe française donne plusieurs exemples montrant ce besoin pour les humains de traiter la mort d'une façon ou d'une autre : le deuil, « l'invention eschatologique » et la tragédie. Il y a une multitude d'illustrations que nous pouvons retrouver dans toutes les cultures pour montrer que l'humain a un rapport avec sa finitude qui n'est pas le même que celui des autres vivants ou des objets inanimés. L'humain se rend compte qu'il doit mourir, là où, dans la plupart des cas, les autres étants sont laissés dans la douceur de l'innocence. La loi naturelle de la mort qui frappe n'est rien tant qu'elle ne nous a pas frappés :

« La mère en deuil aura un jour d'autres enfants, plus beaux peut-être et mieux doués que l'enfant disparu : mais l'enfant qu'elle a perdu, qui le rendra ? Or c'est celui-là justement qu'elle aimait...Hélas³⁷ ! »

Quiconque a vécu sait les autres mortels mais, surtout, se sait mortel. Grande tragédie du vivant, la mort nous frappe tous, quand nous sommes devant le cercueil d'un ami ou quand nous sentons l'angoisse de notre propre mort arriver.

C'est sans doute à cause de cette universalité de la mort que les religions nous parlent, elles aussi, de notre finitude à leur façon, en incorporant la question du décès à leur

³⁵ Ibidem.

³⁶ F. DASTUR, *La mort. Essai sur la finitude*, p. 16.

³⁷ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 51.

arsenal et appareillage théologique propre, tentant d'éclairer ce mystère qui n'aura eu de cesse de trouble le cœur des hommes. Nous retrouvons ainsi, au tout début de la Genèse, notre condition mortelle :

« À la sueur de ton visage tu mangeras du pain jusqu'à ce que tu retournes au sol car c'est de lui que tu as été pris. Oui, tu es poussière et à la poussière tu retourneras. » (Genèse 3,19)

Nous pouvons aussi retrouver ce questionnement dans le bouddhisme, où la mort fait partie du système ontologique qui permet de penser une multiplicité de difficultés humaines : la mort bien sûr, mais aussi la souffrance et l'au-delà, pour ne citer qu'elles. Le bouddhisme a alors pour but de révéler au vivant sa véritable nature afin qu'il puisse sortir de son état d'ignorance et aller au-delà du cycle infernal de la vie et de la mort. Matthieu Ricard nous renseigne sur cette libération de l'esprit dans sa préface au *Livre des morts tibétain* :

« L'éclatement de la famille et la fin de vie en milieu hospitalier font que bien peu de gens assistent à la mort d'un proche. Le mourant, maintenant jusqu'au bout dans l'ignorance de son état, est dépossédé de ses derniers instants par le non-dit. Dans les établissements de soins, la mort est encore vécue comme une défaite face à la maladie [...], le déni de la mort persiste³⁸. »

La Genèse nous révèle notre finitude, le bouddhisme tente de nous faire sortir de notre ignorance et, dans l'Histoire de l'humanité, chaque culture a tenté de penser la mort. Brume mystérieuse, source d'effroi et d'étonnement, « la mort nous accompagne tout au long de la vie »³⁹ et nous angoisse. Nous pouvons raisonnablement penser « le mourir [...] comme le mode d'être fondamental de l'homme »⁴⁰ et nous explorerons cela dans le troisième chapitre qui arpentera cette définition de la finitude comme composante essentielle de l'Homme.

C'est avec cette analyse de l'état de la question de « la finitude de l'Homme » que nous pouvons maintenant nous atteler à ce qui a poussé l'humanité à ne jamais s'arrêter de réfléchir sur la mort : l'angoisse de la finitude.

³⁸ PADMASAMBHAVA, *Le livre des morts tibétain*, p. 22.

³⁹ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 73.

⁴⁰ Ibidem.

L'angoisse de la finitude

« Ce qui nous épouvante, ce n'est pas le passage, c'est-à-dire une coupure relative, mais cette disparition sans retour qui nous menace à tout instant [...] La possibilité d'une annihilation totale de notre esprit et de notre être, voilà ce qui nous épouvante, nous angoisse jusqu'aux tréfonds et dont la philosophie classique ne parvient pas beaucoup mieux que les religions à rendre compte ⁴¹. »

Ce passage de Françoise Dastur réussit à mettre en évidence ce qui sera le sujet de ce chapitre : l'angoisse de la finitude. Mais de quoi l'angoisse est-elle le nom ? Pour nous aider dans notre recherche, il semble approprié d'apporter une première définition sommaire de l'angoisse, avant de plonger plus en profondeur dans cette émotion qui en aura tourmenté plus d'un :

« Du latin *angustus* : étroit, serré. [...] Sentiment que l'on distingue habituellement de la peur ou de l'anxiété en soulignant que l'angoisse n'est pas liée à un objet défini : j'ai peur d'un animal, alors que l'angoisse m'étreint sans que je puisse la rapporter à quoi que ce soit apparaissant dans le monde ⁴². »

Cette définition sommaire nous permet d'ores et déjà d'identifier l'angoisse à un sentiment proche de la peur, un sentiment qui nous étreint et nous étouffe. Le sentiment de peur qui s'éveille dans notre chair a pour conséquence de diriger notre conscience vers la fuite. Seulement, l'angoisse est spéciale puisque la fuite est impossible mais avant de discuter de l'aspect évasif de ce sentiment si particulier, nous devons nous entretenir de la différence entre la peur et l'angoisse.

Prenons l'exemple de la phobie, qui est la forme la plus exacerbée de la peur. Cela nous permettra de mieux appréhender l'angoisse. Le sentiment phobique englobe l'être de la personne et l'étouffe tout comme l'angoisse. Cependant, dans la phobie, l'objet est précis alors que la chose angoissante n'existe pas réellement, n'est pas incarnée. Nous voyons très bien la différence quand un arachnophobe s'éloigne d'une araignée et s'enfuit, alors que l'angoissé, lui, n'a aucune échappatoire. La grande différence entre la peur et l'angoisse est l'objet qui permet au phobique de s'éloigner de l'objet d'épouvante mais l'angoissé ne peut s'enfuir. Il existe plusieurs sortes d'angoisses : nous pouvons nous angoisser de notre liberté absolue comme l'explique Sartre dans son existentialisme ou nous sentir oppressé par le « *il y a* » lévinassien⁴³. Toutes ces angoisses ont au moins ceci de commun : leurs objets ne sont pas des étants desquels la fuite est possible. C'est bien cela la différence fondamentale entre la peur et l'angoisse ;

⁴¹ F. DASTUR, *Comment vivre avec la mort ?*, pp. 30-31.

⁴² P. CABESTAN, « Angoisse » in *Dictionnaire de philosophie*, p. 45.

⁴³ E. LEVINAS, *Totalité et Infini*, p. 151.

la première permet de s'éloigner puisque l'objet qu'il faut fuir pour le phobique a une spatialité (il « suffit » de sortir de la pièce si un arachnophobe voit une araignée dans sa chambre) alors que la seconde, par la nature de son objet, est inévitable et ne peut être calmée par une distanciation physique. De cette observation, nous pouvons tirer deux conclusions quant au rapport de l'angoisse à la peur. Premièrement, les deux sentiments sont sur le même modèle (la fuite) à la différence de l'objet qui est incarnée pour la peur ou la phobie, alors que « le devant-quoi de l'angoisse est totalement indéterminé ⁴⁴. » Deuxièmement, comme l'objet de ces émotions sont d'une nature tellement différente l'une de l'autre, la réaction à l'objet sera différente. Bien que la peur et l'angoisse, comme nous l'avons maintes fois écrit, se ressentent sous la même modalité de l'envie de fuite, la première permet de partir, de s'éloigner aussi loin que possible de l'objet phobique, alors que la seconde ne contient pas en elle la possibilité de fuir car son objet « est déjà “ là ” - et n'est pourtant nulle part, il est si près qu'il étreint et coupe le souffle ⁴⁵. » Nous pourrions alors définir l'angoisse comme une peur dont l'objet a cela de spécial qu'il ne permet pas de s'enfuir, ce qui provoque cette sensation d'étouffement.

Évidemment, une critique pourrait ici nous être adressée quant aux limites de notre sujet d'étude puisque nous pouvons nous « demander si la philosophie ne sur-interprète pas une telle disposition affective dont l'étude relèverait alors de la seule psychologie ⁴⁶. » L'inévitabilité de l'objet de l'angoisse vaut-il que l'on se penche à ce point-là sur cette émotion ? Il nous semble, comme Heidegger, que l'angoisse révèle quelque chose à l'Homme. Comme nous le verrons au prochain chapitre, l'angoisse nous semble être une composante de la nature humaine : comprendre ce qu'est l'angoisse relève de l'entreprise anthropologique au sens premier du terme. Poser une réflexion sur l'angoisse, c'est tenter d'approfondir la compréhension de la nature humaine dans son essentialité.

Nous avons écrit plus haut que l'angoisse est un sentiment qui nous étreint, qui nous fait nous sentir à l'étroit, comme repris dans la définition initiale. Cependant, cette angoisse bien qu'« essentielle » dans l'humain, ne semble survenir que de façon « contingente ». Nous découvrons en effet l'angoisse de la mort principalement par le biais du décès d'une autre personne. L'angoisse de notre propre mort arrive d'abord par la vision de la mort d'une personne proche ou que l'on admirait. La mort en tant que phénomène ne s'arrête pas, comme nous l'avons écrit au chapitre précédent, aux portes de la simple cessation des fonctions vitales : elle est tout d'abord un drame personnel. Cette tragédie

⁴⁴ M. HEIDEGGER, *Être et temps*, p. 235.

⁴⁵ Ibidem, p. 236.

⁴⁶ P. CABESTAN, « Angoisse » in *Dictionnaire de philosophie*, p. 46.

qui se répète à chaque instant de façon impersonnelle sur la surface de la terre révèle, quand les larmes sont aussi salées qu'abondantes, à chaque humain sa condition mortelle. C'est en effet par la disparition d'une personne qui nous est chère que nous arrivons à déduire en notre for intérieur, malgré la tristesse du deuil mêlée à l'angoisse, la rude mais nue vérité qu'est notre fin propre. Lorsque nous voyons cette personne aimée dans son cercueil sur le point de se faire ensevelir pour l'éternité, nous savons pertinemment que notre tour viendra. Comme l'écrit Dastur, nous avons besoin de voir les autres partir pour pouvoir savoir que nous sommes tous, en quelque sorte, des « partants » car « quand nous pleurons sur les morts, c'est toujours en réalité sur nous-mêmes que nous pleurons ⁴⁷. » Les larmes versées durant l'enterrement, une fois le deuil accompli, nous rappellent à l'ordre : cette loi universelle qui ne semble emporter que les autres nous concerne tout autant.

Même si notre représentation de la mort ne peut venir que du dehors, l'angoisse ne peut venir que du dedans. En effet, même si nous vivons entourés d'humains (et même d'animaux de compagnie, voire de plantes de compagnie), c'est bien seul que nous mourrons. Sans doute est-ce là la véritable horreur ; la terrible contradiction de l'angoisse qui ne peut se faire connaître que par l'extériorité dans l'épreuve du décès d'autrui mais qui, dans le même temps, ne se révèle complètement qu'au sein de notre plus profonde chair. Parce que nous voyons les autres faire ce voyage, nous savons que nous aurons aussi à le faire et parce que nous les voyons partir seuls, nous savons que nous ne serons pas non plus accompagnés.

Cette perturbante émotion d'étouffement venant de l'angoisse viendrait-elle alors de cette solitude ? Après tout, Heidegger n'écrit-il pas que « l'angoisse esseule et découvre le Dasein comme “ *solus ipse* ” ⁴⁸ » ? La source de l'angoisse de la mort proviendrait-elle de la solitude ressentie et perçue face à cette épreuve solitaire ? Sans doute le fait d'être totalement seul à supporter le poids de notre mort est une charge beaucoup trop lourde à porter. Cependant, nous pourrions cependant nous dire que la solitude n'est pas un problème. Les grands poètes ne vont-ils pas se promener seul en forêt de leur propre gré ?

La solitude est une des composantes de l'angoisse mais ce serait bien trop limitant de tenir l'angoisse comme une émotion de l'unique esseulement. En effet, une autre composante entre en jeu dans la construction de ce qu'est l'angoisse : le néant. Tout comme la mort, ce n'est pas un néant impersonnel, comme un philosophe pourrait en faire usage dans une expérience de pensée mais c'est ici du néant le plus personnel qu'il

⁴⁷ F. DASTUR, *Heidegger et la question anthropologique*, p. 22.

⁴⁸ M. HEIDEGGER, *Être et temps*, p. 237.

soit dont il est question. Ce n'est pas le néant de l'espace ou celui de certaines religions ou spiritualité mais bien celui de notre inévitable destin. Quand nous discutons de la définition de l'angoisse et, plus précisément de la différence entre cette dernière et la peur, nous nous sommes embarqués dans une observation « spatiale » du sentiment ressenti. En effet, là où les phobiques peuvent s'éloigner de l'objet d'épouvante, l'angoissé ne le peut car le lieu de l'angoisse du néant est partout et nulle part à la fois. Comment fuir le néant qui nous guette dès le moment où nous sommes nés et qui nous menace depuis que nous sommes conscients de notre future fin ? Comme nous l'avons écrit en introduction, « ce qui nous épouvante, ce n'est pas le passage, c'est-à-dire une coupure relative, mais cette disparition sans retour qui nous menace à tout instant ⁴⁹. »

Cette peur du néant trouve sa réponse dans la culture humaine : nombre de religions et spiritualités tendent vers une compréhension de la mort non plus comme une fin, mais simplement comme un passage. Toutes les cultures humaines cherchent dans la mort une sorte de positivité afin de ne pas devoir subir le poids du néant. Après tout, comment oserions-nous mettre au monde des enfants si nous étions convaincus que seul le néant les attendrait ? Cette réponse humaine face au néant est très intéressante. Bien évidemment, ce travail ne porte pas sur une quelconque spéculation du contenu de l'au-delà, si contenu il y a. Nous ne postulons ici aucune réflexion de type spirituelle et tâcherons de rester cantonnés à l'aspect psychologique, individuel et phénoménologique. Un théologien pourrait nous dire que cette « connaissance » de l'au-delà n'est pas une réponse à la peur humaine du néant mais simplement une connaissance réelle et raisonnée venant d'une source religieuse. Cet aspect de la certitude d'un après ne sera pas ici pris en compte car, malgré la confiance accordée à cet au-delà, l'angoisse reste bien qu'atténuée. Cette remarque faite, nous pouvons nous atteler à l'analyse de cette réponse humaine. Prenons un extrait de l'œuvre de Françoise Dastur afin de comprendre en quoi cette réponse au néant nous révèle bien plus qu'une simple réaction culturelle tentant de résoudre un problème :

« Ce que les rites funéraires ont pour mission de garantir, c'est que l'individu qui vient de mourir ne disparaît pas totalement et que quelque chose de lui perdure [...] Il ne s'agit pas là seulement d'une croyance irrationnelle, mais de ce qui correspond aussi à l'expérience que chacun peut avoir de lui-même dès lors qu'il tente de se représenter sa propre mort ⁵⁰. »

Ces rites funéraires qui se retrouvent dans toutes les cultures sous des modalités différentes montrent, à bien regarder, comment la mort propre est phénoménologiquement perçue. En effet, comment pouvons-nous penser ou ne serait-ce

⁴⁹ F. DASTUR, *Comment vivre avec la mort ?*, p. 30.

⁵⁰ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 19.

qu'imaginer que nous ne serons un jour plus ? Quel sera le support de notre pensée si nous n'existons plus ? Cela semble unimaginable de pouvoir penser quoi que ce soit après notre mort si nous n'avons pas un concept qui relèverait de l'âme :

« Mais ce qui par contre paraît résister à la mort, c'est ce champ de conscience anonyme que je suis aussi et sans lequel nul monde ne pourrait jamais apparaître. De la disparition du moi empirique émerge donc un soi inconditionné, qui n'est pas lui, soumis à la mort, et qui constitue le véritable fondement de la croyance en l'immortalité de l'âme ⁵¹. »

Nous voyons assez clairement avec Dastur que le concept de l'âme est pensé comme une réaction à ce qui s'apparente être un cauchemar éveillé, la perte de notre être dans le néant total : « C'est donc parce que l'homme ne parvient pas à accepter la finitude de sa condition terrestre que l'âme a été inventée ⁵². » Les civilisations n'ont alors eu pour seule arme de défense contre ce destin universel dans sa distribution mais individuel dans son accomplissement, la création d'une croyance en une chose qui « paraît résister à la mort » et qui « correspond à l'expérience que chacun peut avoir de lui-même dès lors qu'il tente de se représenter sa mort ». Nous avons aussi une version philosophique de cette technique consistant à chercher l'immortalité chez Hegel quand ce dernier nous explique que la mort d'un individu ne représente qu'un moment dans le système qu'est l'espèce. En bref, l'angoisse semble avoir traversé l'espace et le temps pour se retrouver partout, cachée dans nos cœurs mais révélée par nos pratiques culturelles humaines présentant toutes formes de réponse. Mais qu'en est-il de la condition moderne de l'angoisse ?

La réponse moderne à cette angoisse du néant se retrouve dans la science. Plus précisément, dans l'espoir que cette dernière donne dans le sauvetage de notre corps. Puisque le concept d'âme et la philosophie spéculative hégélienne ne semblent plus être d'actualité, l'Homme a bien dû chercher une autre tactique qui pourrait elle aussi nous aider à supporter le poids de notre mort prochaine :

« Le corps traditionnellement conçu comme le lieu du vieillissement et de la mort, accède à un nouveau statut, celui de l'amortalité, puisque les cellules qui le forment semblent potentiellement immortelles ⁵³. »

Le contexte moderne instaure alors un nouveau paradigme et nous passons d'une immortalité de l'âme à une amortalité du corps. Comme le décrit Dastur, « cette quête d'immortalité porte aujourd'hui le nom de “transhumanisme” ⁵⁴. » Ainsi, la mort du

⁵¹ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, pp. 19-20.

⁵² Ibidem, p. 26.

⁵³ Ibidem, p. 31.

⁵⁴ Ibidem, p. 34.

corps qui ne pouvait qu'être une chose relevant de l'ordre du nécessaire, ne se veut plus être une limite humaine :

« Or, de l'avis unanime des spécialistes, celui qui est à l'origine des progrès de la biologie actuelle, August Weismann, biologiste allemand de la seconde moitié du XIXe siècle, affirme au contraire que "la mort n'est pas un attribut essentiel de la substance vivante" ⁵⁵. »

L'humain n'a fondamentalement pas changé, nous sommes toujours face à la même énigme, la même crainte. Nous sommes vivants mais, curieusement, nous ne le serons bientôt plus. L'humanité s'est féroce­ment battue contre cette angoisse de différentes manières comme nous l'avons vu. Que ce soient les religions, spiritualités, ou toutes les techniques qui ont, malgré les modalités très différentes, tenté d'apporter à l'être humain le salut par-delà la mort, il semble que nous soyons ici face à une donnée immémoriale :

« La légende de la fontaine de Jouvence, source censée restaurer la jeunesse de ceux qui boivent de son eau, a également traversé les siècles et les civilisations puisqu'on la trouve dans la Bible ainsi que dans la mythologie grecque, romaine et celtique, et l'on sait que les alchimistes de la Chine et de l'Inde anciennes tout comme ceux du monde occidental ont déployé de grands efforts pour découvrir l'élixir de longue vie, cette boisson légendaire censée prolonger indéfiniment la vie ⁵⁶. »

Nous le comprenons bien, la g­néuflexion ne nous sauvera pas de la peur du néant. Prier le clergé ou les scientifiques transhumanistes n'aidera en rien cette peur de la mort. Sans doute si la mort arrive à être techniquement maîtrisée dans le futur, cette discussion ne sera pas utile. Mais nous pourrions toujours en douter car nous aurions toujours l'angoisse de la mort qui pourrait trouver un moyen de s'immiscer dans notre corps rendu immortel par la science.

Nous avons exprimé que l'angoisse est une sensation d'étouffement et d'étroitesse venant de notre finitude. Ce sentiment provient de deux sources qui viennent elles-mêmes de notre connaissance de la mort que nous obtenons par le décès d'autrui. C'est en effet autrui qui nous renseigne sur notre funeste destin : « La mort peut survenir à n'importe quel moment ; chacun délivre sa mort ; chacun affronte une mort particulière, singulière ⁵⁷. » Dans cette solitude face à la mort, nous n'avons personne pour nous aider dans cet acte solitaire. Cependant, comme nous l'avons explicité plus haut, la solitude n'est pas le problème car certaines personnes peuvent aimer être seules. Le réel

⁵⁵ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, pp. 31-32.

⁵⁶ Ibidem, p. 34.

⁵⁷ F. NEF, *La mort n'existe pas*, p. 15.

problème est ici le néant que l'on affronte seul. Notre corps, notre pensée, notre âme et ce qui fait notre « nous » ne subsistera plus si ce n'est sous la forme de souvenirs de nos proches mais ces souvenirs ne nous font pas « exister ». Nous retrouvons cette angoisse mortelle comme une composante essentielle de l'Homme :

« Ces tentatives pour surmonter la mort qui, à travers les récits mythologiques, les croyances religieuses, les hypothèses métaphysiques, et les utopies scientifiques, se poursuivent depuis la naissance de l'humanité ne parviennent donc pas à faire taire en l'homme l'angoisse qu'il ressent devant la perspective de son propre anéantissement ⁵⁸. »

L'angoisse est ce sentiment qui accompagne chaque individu mais qui semble dans le même temps universel. Paradoxalement, nous vivons tous cette expérience de la mort mais personne ne pourra jamais nous partager quoi ce soit de celle-ci. Alors, cette sensation d'étouffement arrive car la mort est là partout, elle est inévitable et toujours en nous, veillant paisiblement sur notre chute. Ce couteau de la mort sous la gorge ; c'est cela l'angoisse « de quelque chose d'irreprésentable, une expérience qui n'a jamais été faite ⁵⁹. »

Quel est alors le problème que l'angoisse cause ? C'est, en fait, de ne plus pouvoir vivre. Comment avoir des projets et profiter complètement des gens auxquelles nous tenons quand, au fond de nous, dans les profondeurs de notre âme, grouille une angoisse de la mort ? Cette angoisse peut nous manger et anéantir notre vie. Car cette angoisse vient de nulle part, ne permettant ni de lutter contre ni de s'enfuir, elle est quelque part, en nous. Nous pourrions dire, comme Cioran, que nous nous subissons du matin au soir ⁶⁰ puisque nous sommes dans la passivité face à cette angoisse qui nous oppresse du dedans. Reprenons notre analyse de la révélation mortelle et montrons en quoi cette dernière peut nous empêcher de vivre.

Nous l'avons longuement explicité, la mort nous est connue par celle des autres. Ainsi, nous avons d'abord l'« angoisse devant le mort, puis le vivant entier ⁶¹. » Angloiser à la vue de la personne décédée n'est pas un problème car, tant que cette angoisse reste cantonnée à ces moments de deuils qui nous rappellent à notre propre mort, elle reste dans son « terrain », là où elle appartient. C'est quand l'angoisse devant le mort s'étend sur d'autres domaines que le sien qu'elle est un problème. Se sentir étouffé par la mort durant un deuil est une réaction tout à fait normale (se sentir comme d'habitude, comme si de rien n'était, serait le comportement extraordinaire) mais il ne faut pas que cette angoisse se pathologise. Il ne faut pas, en somme, que notre quotidien devienne ce que

⁵⁸ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 38.

⁵⁹ V. JANKELEVITCH, *Penser la mort*, p. 105.

⁶⁰ E. CIORAN, *De l'inconvénient d'être né*, p. 48.

⁶¹ Ibidem, p. 27.

Cioran nous décrit ici : « Se lever, faire sa toilette et puis attendre quelque variété de cafard ou d'effroi. Je donnerais l'univers entier et tout Shakespeare pour un brin d'ataraxie ⁶². »

Le problème de l'angoisse est qu'elle agit sous la forme d'une révélation de notre nature dont on ne peut se dépêtrer : « Ce n'est que dans la mesure où à chaque instant on se frotte à la mort qu'on a chance d'entrevoir sur quelle insanité se fonde toute existence ⁶³. » À partir de ce moment de la révélation à nous-mêmes de notre propre mort, cette dernière agit comme une structure de notre vie. Nous nous savons mortels (même si, au fond, nous l'avions toujours su) et nous nous sentons mortels, seule l'angoisse montre cet émoi devant la finitude. Cependant, tant que cette angoisse reste confinée et nous permet de vivre sans trop y penser, elle n'est pas un problème, seulement une étape de la vie. Tant que l'angoisse ne se pathologise pas, nous pouvons toujours revenir dans la quotidienneté du Dasein de Heidegger : « Une fois que l'angoisse s'est calmée, le parler quotidien a coutume de dire : “au fond ce n'était rien” ⁶⁴. »

L'angoisse pathologique se ressent alors, pour l'angoissé, comme un étouffement permanent. Il se dit que « vivre, c'est perdre du terrain » ⁶⁵ et compte chaque seconde qui s'égrène dans le sablier de sa vie. C'est arrivé à ce point-là, quand le retour à la quotidienneté heideggérienne n'est plus possible que l'angoisse devient pathologique et qu'elle a besoin d'être traitée (par des exercices spirituels, par exemple). Il est important de comprendre comment cette angoisse, tout d'abord saine et constructrice de la nature humaine autant universelle qu'individuelle, passe de composante essentielle à l'humain à horreur quotidienne.

La mort est certainement une chose à laquelle plus personne ne pense en permanence, en tout cas quand nous parlons de la mort propre mais il est sans aucun doute courant qu'avant de mourir, nous voudrions nous arroger le droit à quelques minutes de plus, à un sursaut de vie, mais l'heure sera venue : « L'homme accepte la mort mais non l'heure de sa mort. Mourir n'importe quand sauf quand il faut que l'on meure ⁶⁶. » Après cette analyse de l'angoisse, nous pouvons maintenant aborder la finitude comme composante essentielle de l'Homme.

⁶² E. CIORAN, *De l'inconvénient d'être né*, p. 31.

⁶³ Ibidem, p. 243.

⁶⁴ M. HEIDEGGER, *Être et temps*, p. 236

⁶⁵ E. CIORAN, *De l'inconvénient d'être né*, p. 117.

⁶⁶ Ibidem, p. 144.

La finitude comme composante essentielle de l'humain

« Ce spectacle de la Passion du Christ, que le chrétien a constamment devant les yeux, lui enjoint de se souvenir sans cesse que la mort est ce qui constitue l'essence même de son être. Vivre en chrétien, c'est vivre avec l'imminence de la mort, qui viendra, comme le dit Saint Paul dans un passage souvent cité de la première Epître aux Thessaloniciens « la nuit comme un voleur » sans qu'on sache à l'avance ni le jour ni l'heure ⁶⁷. »

Nous allons dans ce chapitre aborder la finitude, non plus comme une composante qui nous viendrait de l'extérieur comme quand nous découvrons l'angoisse par la vue d'un cadavre mais dans une perspective que nous pourrions qualifier d'essentialiste. La mort est en effet une composante essentielle de l'humain, elle n'est pas un simple accident de la substance humaine. Comme décrit dans la citation de Dastur ci-dessus, le chrétien – mais comprenons l'ensemble de l'humanité – a toujours la mort sous les yeux, il la sait proche puisqu'elle viendra comme un voleur, sans nous avertir.

Avant de nous aventurer dans ce voyage essentialiste, reprenons brièvement ce qui nous a amené à cette vision de la finitude comme fondement humain : l'angoisse. L'angoisse pose un problème comme vu au chapitre précédent, nous étranglant et nous empêchant de respirer. L'angoisse de l'homme a toujours été la même ; les tragédies grecques en sont la preuve. Cette grotesque sensation qui nous attrape une fois la révélation mortelle faite, une fois l'épiphanie ultime révélée, peut prendre une forme pathologique et nous empêcher de vivre. En effet, « l'angoisse peut surgir dans les situations les plus anodines ⁶⁸. » Il suffit de marcher dans la rue pour que le plus petit détail sensoriel fasse tressaillir en un sursaut subtil notre force vitale, nous rappelant à notre condition.

Cependant, nous devons maintenant étudier plus spécifiquement ce sur quoi nous angoissons : n'est-ce pas, au fond, sur notre propre nature que nous angoissons ? Cette émotion peut nous permettre d'aborder la question de la finitude sous notre angle essentialiste. Comme nous venons de l'écrire, il suffit d'un rien pour faire remonter à la surface l'angoisse :

« Mais le sentiment de l'angoisse, cette émotion qui, comme son nom l'indique bien, nous saisit à la gorge, nous coupe la parole et nous arrache brutalement à la familiarité de notre environnement quotidien, est propre à l'être humain ⁶⁹. »

De cette angoisse qui, une fois « activée et acquise », peut surgir de n'importe où et nous révéler notre nature mortelle :

⁶⁷ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 66.

⁶⁸ M. HEIDEGGER, *Être et temps*, p. 238.

⁶⁹ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 41.

« En tant qu'expérience du néant, l'angoisse révèle la structure fondamentale de la mort dans l'existence humaine. La mort n'est pas le ver qui ronge le fruit ; elle est, comme dans Rilke, le noyau même de la vie ⁷⁰. »

L'angoisse est la révélation de la mort qui est une structure fondamentale de l'Homme, qui est « le noyau même de la vie », de laquelle l'ensemble de toute l'activité humaine puise sa source. Afin de parvenir à cette angoisse, l'intersubjectivité est de mise et est même essentielle, puisque nous ne pouvons parvenir à l'expérience de notre propre mort, seule la mort des autres peut nous la révéler en tout premier lieu :

« Ce à quoi nous sommes confrontés, c'est à la mort des autres, et en particulier de ceux qui nous sont proches. L'expérience première, c'est donc pour nous celle du deuil. Mais la mort de l'autre ne nous atteint que parce qu'elle réveille en nous cette conscience latente de notre propre mortalité qui constitue la face obscure de notre existence. Car l'homme ne parvient à la conscience de soi qu'à travers l'angoisse de la mort et c'est celle-ci qui se voit à chaque fois ravivée par la mort d'autrui ⁷¹. »

Comme nous l'avons écrit, l'angoisse n'est « activée et acquise » que par le décès d'autrui puisque nous ne pouvons pas nous rendre compte par nos propres forces que nous allons mourir. Notre condition mortelle nous est cachée à nous-mêmes, dans les tréfonds de la vie dans laquelle nous évoluons et qui se garde bien de nous révéler sa source mortelle. En effet, l'angoisse révélant notre condition nous instruit sur notre vie qui est un inévitable et inexorable cheminement vers notre dernier souffle. Inéluctablement, la vie est traversée par la mort qu'elle cache tant bien que mal mais que la maladie et la vieillesse parviennent à rappeler. L'angoisse mortelle est, finalement, la révélation de notre nature profonde : « La mort est une manière d'être que le Dasein assume sitôt qu'il est. Sitôt qu'un homme vient à la vie, il est tout de suite assez vieux pour mourir ⁷². » Pas de vie sans mort, cette dernière est la source de notre vie qui se révèle par l'angoisse, elle-même créée par autrui. Si nous fermons les yeux de nos morts, ce sont nos morts qui nous ouvrent les yeux ; ils nous ouvrent les yeux sur la fragilité de notre vie, bien évidemment, mais aussi sur notre propre condition, en tant que Monsieur ou Madame untel, et non pas en tant qu'humain parmi d'autres. La mort, notre mort, est le moment le plus intime qui soit et notre mortalité est la modalité de notre vie.

Reprenons brièvement sur ce lien entre l'angoisse et la révélation de la mort avant de nous lancer dans l'étude de la mort comme source de notre vie. Nous pouvons d'ailleurs

⁷⁰ E. MORIN, *L'homme et la mort*, pp. 316-317.

⁷¹ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, pp. 76.77.

⁷² M. HEIDEGGER, *Être et temps*, p. 289.

noter, comme le fait Edgar Morin, la curieuse révélation de l'angoisse universelle qui se montre dans la société occidentale moderne :

« Les sciences occultes sont particulièrement tournées vers la mort. Il est tout à fait remarquable que la constitution du spiritisme en tant que doctrine coïncide avec les premières crises de la société bourgeoise (1848) et les premiers jaillissements au grand jour de l'angoisse moderne de la mort ⁷³. »

L'angoisse ne se révèle pas seulement dans un individu, mais aussi dans les sociétés à un niveau communautaire où ces dernières sont constamment en dialogue, où l'angoisse évolue au sein des sociétés durant leur existence, tout comme elle évolue au sein d'un individu unique au cours de sa vie. D'année en année, l'angoisse nous parle, nous révèle lentement mais sûrement notre fin prochaine, nous fait comprendre l'inénarrable et indicible horreur.

Nous voyons que l'angoisse est le premier moteur puisque, comme l'écrit Dastur, « on n'accède donc à l'humanité qu'à travers la conscience de sa propre mortalité et par la traversée de l'angoisse ⁷⁴. » Elle est le premier moteur de la compréhension de notre nature et nous allons maintenant nous atteler à comprendre en quoi cette nature mortelle n'est pas un simple accident de la substance mais bien une des composantes de l'essence humaine.

Notre thèse dans ce chapitre peut sembler étrange : comment deux antagonistes, la mort et la vie, peuvent-ils entrer dans une dialectique respectivement de « source » et de « créancier » ? Comment la vie pourrait-elle puiser quoi que ce soit de la mort si, comme nous le concevons le plus souvent, elles sont en lutte comme en atteste déjà les hommes deux millénaires avant nous durant l'ère chrétienne : « Le dernier ennemi qui sera détruit, c'est la mort, disait Paul à Corinthe. La mort ne pourra être domptée que lentement, obstinément, progressivement ⁷⁵. » Cette idée de lutte contre la mort se retrouve transformée au 21^{ème} siècle, tout en gardant sa substance pugiliste : le transhumanisme et, plus généralement, les progrès de la médecine sont les représentants modernes de la lutte contre la mort. Comment, à partir de la mort dont la vie semble en perpétuel affrontement, le vivant peut-il trouver sa propre source d'existence ? Comment, dit plus simplement, faire pour comprendre cette interaction si particulière

⁷³ E. MORIN, *L'homme et la mort*, p. 178.

⁷⁴ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 77.

⁷⁵ E. MORIN, *L'homme et la mort*, p. 353.

qui fait dire à Dastur que la « mort n'est pas un scandale mais le fondement de l'existence ⁷⁶ » ?

Revenons à notre essentialisme : comment justifier le fait de ne plus voir la mort comme accident de la substance homme mais bien comme un attribut essentiel ⁷⁷ et de faire passer la relation vie et mort vers la fin d'un affrontement et faire de la mort notre source d'existence⁷⁸ ? Il semble que la mort soit ce qui fait éclore la vie dans certaines cultures :

« Dans les groupes archaïques, il n'est pas rare que le mort renaisse dans le "nouveau-né autochtone" (Mauss). Les femmes Algonkin, désireuses d'être mères, accourent au chevet du mourant, pour que son "âme" se loge en l'une d'elles ⁷⁹. »

Il y a dans plusieurs compréhensions spirituelles, religieuses ou métaphysiques, cette conception de la mort comme source de la vie. Comme si la mort et la vie n'étaient pas des adversaires mais des rouages qui, agissant de concert, permettent l'existence humaine. Cependant, comme nous l'avons écrit, d'autres conceptions de la vie la considèrent comme en affrontement avec la mort. La mort est-elle alors la source de la vie ou ce qui la met en lutte ? Peut-être notre réponse va sembler esquiver la question mais les deux pendants peuvent aller de pair. La vie est une lutte contre la mort, mais que serait la vie si elle ne devait pas affronter son grand Autre qu'est la finitude, qui se trouve en même temps en elle et hors d'elle dans le sens qu'en chaque vie se trouve le germe de sa fin et que la cause mortelle vient de l'extérieur (la maladie, l'oxydation des tissus, etc.) ? La vie est alors en même temps profondément mortelle et bordée par la finitude. C'est avec cette idée de la vie comme lutte contre la mort et la mort comme source de la vie que nous pouvons accéder à l' « l'idée que nous pouvons trouver dans la finitude, c'est-à-dire dans la mort elle-même la condition d'une existence authentiquement humaine ⁸⁰. » Ainsi, la source autant de l'angoisse devant la mort que de nos rires est la mort qui offre à la vie cet éventail d'émotions. La mort est la source de la vie en même temps que son adversaire dans un affrontement perpétuel, dont la mort est ultimement le vainqueur mais qui donne à la vie cette possibilité d'être, dans la modalité du combat.

Peut-être que la finitude nous permet de nous construire au lieu de nous détruire en nous limitant. Plus qu'un cadeau du non-être, l'être dans toute sa finitude nous permet d'être

⁷⁶ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 85.

⁷⁷ F. DASTUR *Heidegger et la question anthropologique*, p. 22.

⁷⁸ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 78.

⁷⁹ E. MORIN, *L'homme et la mort*, p. 125.

⁸⁰ F. DASTUR, *Comment vivre avec la mort ?*, p. 8.

nous-mêmes. Nous sommes autant nos joies que nos tristesses. Les deuils nous rappellent alors à nous-mêmes, ce sont les plus grands discours sur notre propre authenticité qu'un proche puisse nous donner, en nous offrant l'angoisse. Nous pouvons observer cette subtile dialectique entre mort et vie durant la Renaissance :

« Dans les traités de spiritualité des XVI^e et XVII^e siècles, il ne s'agit donc plus, ou du moins il n'est pas primordial, de préparer des mourants à la mort, mais d'apprendre aux vivants à méditer sur la mort ⁸¹. »

La méditation sur la mort et non plus un affrontement avec celle-ci ! La vie continue à lutter contre la mort mais elle est plus qu'un adversaire ; « la mort n'est plus qu'un moyen de vivre ⁸². » Cette transformation dans la vision de la mort permet de comprendre comment, en filigrane, cette dernière permet à la vie de puiser en la finitude ce dont elle a besoin. Nous pouvons aussi observer ce lien, non plus d'affrontement mais d'inspiration, dans les histoires portant sur les morts : « Un spiritisme s'est maintenu dans les folklores (maison hantées, apparition des morts) en tout temps et en tous lieux ⁸³. » La mort est alors aussi une source d'inspiration, dont la vie se nourrit pour construire un monde proprement humain. Comme nous l'avons écrit dans le premier chapitre, l'humain vit toujours entouré de ses morts en plus de ses contemporains. Nos morts nous accompagnent et aident à nous construire, non pas seulement de leur vivant, mais aussi dans leur trépas. Ainsi, la vision de notre finitude se transforme : « Ce problème se manifeste dans l'histoire de l'humanité comme dans la biographie de l'individu, au fur et à mesure que cette possibilité fondamentale se réalise ⁸⁴. » Ce « problème » qu'est la mort que l'on retrouve autant dans chaque civilisation que dans chaque humain prend cette forme problématique car la mort est en effet l'adversaire dans la lutte de la vie pour s'auto-conserver mais au-delà de l'affrontement, la mort est ce qui répond à la vie dans sa lutte, dans son existence. Elle est l'Autre qui permet à la vie d'exister, de puiser en cet Autre ce dont elle a besoin comme les émotions de l'angoisse ou de joie, ou de l'inspiration pour créer un monde proprement humain. La mort est bien la source de la vie en lui offrant un affrontement mais il nous reste maintenant à voir, du point de vue de toute une vie et de façon plus précise, comment cette mort influence la vie et en est la source.

« Montaigne semble ainsi rejoindre le souci chrétien d'une préparation à ce moment décisif qu'est la mort. Sa longue méditation de la mort l'a pourtant amené à comprendre que la mort nous

⁸¹ P. ARIÈS, *L'homme devant la mort*, p. 297.

⁸² Ibidem.

⁸³ E. MORIN, *L'homme et la mort*, pp. 178-179.

⁸⁴ P. L. LANDSBERG, *Essai sur l'expérience de la mort : suivi de Le problème moral du suicide*, p. 47.

accompagne tout au long de la vie et qu'elle n'est donc pas seulement le terme de celle-ci. Il reconnaît en effet que "le continuuel ouvrage de notre vie, c'est bâtir la mort" et affirme que nous sommes dans la mort pendant que nous sommes en vie et que, par conséquent, "la mort touche bien plus rudement le mourant que le mort, et plus vivement et essentiellement". Il inaugure ainsi une tout autre conception de la mortalité, axée non plus sur l'instant critique de la mort, mais sur le mourir conçu comme le mode d'être fondamental de l'homme, conception qui est au fondement de toute l'analyse de l'être pour la mort que Heidegger développe dans *Être et temps* ⁸⁵. »

Ainsi, comme nous venons de l'explicitier, la mort est ce qui borde la vie autant qu'elle en est la source mais elle a, en plus de cela, une capacité formatrice sur la vie puisque « la mort nous accompagne tout au long de notre vie ⁸⁶ », en nous faisant don de cette dernière, nous permettant ainsi de comprendre la « mort comme sculptrice ⁸⁷. » Le mourir étant « le mode d'être fondamental de l'homme », voyons les conséquences et répercussions que cette dialectique entre mort et vie apporte à cette dernière, concrètement.

Dans la mesure où il y a une « propension de l'humain de poser des questions ⁸⁸ » et qu'il semble que cette propension nous pousse à « penser à la mort en permanence ⁸⁹ », à une « mort [qui] est essentiellement miennne ⁹⁰ », un processus de dialogue se forme alors continuellement au long de la vie de chacun, qui en même temps puise en sa propre finitude ce dont elle a besoin tout en tentant d'aller au-delà : « La pensée humaine est donc en même temps le dépassement de la finitude et son assumption ⁹¹. » Dans la lutte incessante qu'est la vie qui combat la mort, elle devient elle-même dans le même temps, elle se forme dans son dialogue avec son altérité et permet d'être soi. La mort est une composante essentielle de la vie de tous les êtres humains, qu'importe les circonstances : « Ce n'est peut-être que face à la mort que la barrière entre les religions, y compris les non religions comme le bouddhisme, est transcendée ⁹². » La mort est au-delà de toute considération métaphysique, elle forme les personnes en son sein, les sculpte et les travaille tel un artiste qui inévitablement et inlassablement, revient sur sa création : « Il y a toujours un moment où le voile de l'illusion se déchire et où l'humain se voit sommé d'assumer sa condition de mortel ⁹³. »

⁸⁵ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, pp. 73-74.

⁸⁶ Ibidem, p. 73.

⁸⁷ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 33.

⁸⁸ F. DASTUR, *A la naissance des choses*, p. 114.

⁸⁹ E. CIORAN, *De l'inconvénient d'être né*, p. 42.

⁹⁰ F. DASTUR *Heidegger et la question anthropologique*, p. 21.

⁹¹ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 71.

⁹² P. RICOEUR, *Vivant jusqu'à la mort*, p. 45.

⁹³ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 64.

Nous pouvons créer notre vie en acceptant notre condition ou en la combattant. Mais même en cherchant à évincer la finitude de nos vies, nous ne faisons que confirmer notre incapacité à aller au-delà :

« Heidegger a longuement analysé, en retrouvant parfois des accents pascaliens, les ruses que déploient les humaines pour se cacher à eux-mêmes leur propre mortalité et tous les “divertissements” qu’ils inventent pour l’oublier. Comment ne pas voir en effet dans cette frénésie qui meut tant de nos contemporains une pathétique fuite en avant devant ce qui inéluctablement les attend et dont ils croient ainsi obscurément retarder l’échéance ? La mort a pour eux le visage d’un événement à venir, dont les sépare encore une suite indéfinie de jours, et contre lequel il s’agit à tout prix de trouver une parade. Face à un ennemi aussi insaisissable, il semble effectivement nécessaire d’élaborer toute une stratégie ⁹⁴. »

Ainsi, la finitude et la vision de la mort prochaine sont constamment au sein de notre vie, sous une forme ou une autre, cette nature secrète qui semblait à première vue contradictoire « nourrit secrètement l’existence humaine et lui donne toute sa richesse ⁹⁵. » C’est parce que « le Dasein meurt aussi longtemps qu’il existe ⁹⁶ » que son existence est vouée à faire miroiter et graviter la mort dans cette dernière, rendant constitutive de l’existence humaine cette finitude. Elle définit chaque personne dans sa vie personnelle, ce n’est pas une condition que l’on peut assumer ou non, c’est notre condition même d’existence puisqu’ « être homme, devenir humain, c’est avoir conscience d’être mortel ⁹⁷. »

Cet aspect tout personnel de la mort que nous avons étudié dans les précédents chapitres est une raison pour laquelle la finitude est constitutive de notre vie :

« Si personne ne peut décharger personne de sa mort et ne peut au sens strict “mourir pour l’autre”, cela implique alors que le mourir n’est pas seulement une détermination extrinsèque de l’existence, un “accident” de la substance “homme”, mais au contraire un attribut essentiel de celui-ci ⁹⁸. »

Au plus profond de notre intimité existentielle se trouve notre fin. Tel un rappel mortel, notre vie peut être comprise comme une sorte d’éloge fait sur soi. Ce n’est peut-être pas pour rien que les derniers mots prononcés en l’honneur d’une personne, une fois décédée, sont l’éloge de sa vie. Même si nous ne serons jamais présents au moment de notre mort (dans l’instant réellement critique, dans le passage de vie à trépas, seuls les proches peuvent assister à cet ultime moment), celle-ci sculpte profondément notre vie,

⁹⁴ Ibidem, p. 42.

⁹⁵ F. DASTUR, *Comment vivre avec la mort ?*, p. 8.

⁹⁶ F. DASTUR, *Heidegger et la question anthropologique*, p. 27.

⁹⁷ F. DASTUR, *Comment vivre avec la mort ?*, p. 9.

⁹⁸ F. DASTUR, *Heidegger et la question anthropologique*, p. 22

dans une modalité du « pour plus tard ». « La mort, toute notre vie durant, sera au futur, de même que la naissance, pendant toute notre vie, du commencement à la fin, aura été du passé et du tout-fait ⁹⁹. » Dans ce futur dont le secret de l'heure et du comment reste mystérieux, nous sommes livrés à nous-mêmes puisque « la mort est, pour autant qu'elle est, dans son essence chaque fois à moi ¹⁰⁰. » La mort est à chaque fois la nôtre, inéchangeable et de laquelle personne ne peut nous enlever le poids : « Nul ne peut décharger l'autre de son trépas [...] Le trépas, c'est à chaque Dasein de le prendre chaque fois sur soi ¹⁰¹. » Si nous reprenons les termes de Heidegger, nous ne pouvons qu'admettre que « la mort est une possibilité d'être que le Dasein a, chaque fois, à assumer lui-même ¹⁰². » Ainsi, cette intimité toute personnelle que la vie donne à la mort nous transforme tout au long de notre vie. Cette mort, proche ou lointaine, ne peut pas être évitée, elle est en nous, déjà là et nous avons toute notre vie pour la méditer et la penser ; il faut, en effet, savoir que « ce n'est donc pas au moment de la mort ni dans la proximité de la mort qu'il faut penser à elle. C'est pendant toute la vie ¹⁰³. » Notre vie est traversée par notre mort, dans un antagonisme où les deux partis se donnent la réplique, se répondent, se battent, luttent l'une contre l'autre tout en sachant qu'au sein d'un individu, seule la mort triomphe. Il n'y a qu'au niveau d'une communauté humaine que la mort peut perdre du terrain durant assez de temps pour faire croire qu'elle a disparu :

« Quand l'homme oublie qu'il est mortel, il se sent porté à faire de grandes choses et parfois il y arrive. Cet oubli fruit de la démesure est en même temps la cause de ses malheurs. Mortel pense en mortel. L'Antiquité a inventé la modestie tragique ¹⁰⁴. »

En effet, les grandes constructions, les poèmes et les grandes œuvres des hommes n'arrivent uniquement qu'au sein d'une communauté, quand la tâche du vivant peut être reprise par d'autres vivant, préservée de la fin certaine dont chaque humain souffre. Pourtant, nous voyons bien que ces œuvres sont une ode à la vie et donc, un affront à la mort. Cette dernière reste toujours en arrière-plan, elle permet la création des plus belles œuvres tout comme elle nous fait souffrir quand nous sommes endeuillés. Nous ne vivons pas dans une communauté faite uniquement de vivants ou dont les pensées ne sont tournées que vers ces derniers, « l'homme enterre ses morts, l'homme est capable de se référer aux absents et de faire le deuil de ceux qui sont morts ¹⁰⁵ » et cette capacité

⁹⁹ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 54.

¹⁰⁰ M. HEIDEGGER, *Être et temps*, pp. 292-293.

¹⁰¹ Ibidem, p. 293.

¹⁰² Ibidem, p. 305.

¹⁰³ P. ARIÈS, *L'homme devant la mort*, p. 296.

¹⁰⁴ E. CIORAN, *De l'inconvénient d'être né*, pp. 193-194.

¹⁰⁵ F. DASTUR, *Comment vivre avec la mort ?*, p. 12

à se référer aux décédés est une monstration de ce lien étroit entre la mort et la vie. L'humain ne cesse d'entretenir des liens avec les morts, revenant encore une fois à sa condition de mortel car aucun humain ne s'occupe de ses morts sans se rappeler que la sienne approche tout comme elle est déjà passée pour les défunts.

Il semble maintenant évident que le lien entre vie et mort n'est pas simplement une opposition ou un accident de la substance, mais que nous nous trouvons ici en face d'une dialectique plus complexe où la mort s'offre comme une source pour la vie : « Le rapport que l'être humain entretient avec le mourir est donc constitutif de son être même et premier par rapport à toutes ses autres déterminations ¹⁰⁶. » La mort et le mourir étant les éléments constitutifs de la vie, nous pouvons nous demander, comme Françoise Dastur, si « l'être, l'existence, ce n'est peut-être rien d'autre que le don que nous fait la mort ¹⁰⁷. » L'essentialité de la mort dans la vie humaine, par la structure de la vie qui contient sa finitude en son sein et dans sa lutte contre l'extérieur qui tente toujours de la terminer, nous donne une nouvelle grille de lecture de la finitude. Elle n'est pas supposément uniquement la délimitation de la vie, mais bien ce qui permet à la vie de devenir ce qu'elle est et de nous rendre humain et de nous différencier, de nous offrir notre nature :

« Qu'est-ce que l'homme a en propre, qui le distingue ? Qu'est ce qui fait de lui l'Exception ? Probablement ceci : non seulement il est seul, mais il est seul à être seul. L'homme est le vivant qui est et se sent seul ¹⁰⁸. »

Cette composante essentielle nous est révélée par l'angoisse et parce qu' « il n'y a pas de sensation fausse » ¹⁰⁹, ce ressenti ne peut être masqué. Rappelé en permanence à notre mortalité, nous n'avons d'autres choix que d'accepter l'angoisse et faire avec. L'angoisse est le fondement personnel de la finitude là où le deuil en est le fondement extérieur. Nous pourrions, comme Dastur, argumenter en faveur de cette finitude essentielle comme source de joie :

« Je ne suis pas sûre pour ma part que cette angoisse de la mort, donc chacun de nous fait par moments l'expérience, lorsque nous l'affrontons et acceptons de séjourner en elle, ne recèle pas la possibilité d'émotions positives et ne se retourne pas parfois en joie ¹¹⁰. »

¹⁰⁶ F. DASTUR, *Heidegger et la question anthropologique*, p. 22.

¹⁰⁷ F. DASTUR, *Comment vivre avec la mort ?*, p. 35.

¹⁰⁸ M. CONCHE, *Le destin de solitude*, p. 46.

¹⁰⁹ E. CIORAN, *De l'inconvénient d'être né*, p. 111.

¹¹⁰ F. DASTUR, *Comment vivre avec la mort ?*, p. 36.

L'angoisse semble difficilement porteuse de joie mais étant le signe de notre mortalité qui est la source de notre vie, nous pouvons dire que l'angoisse, par sa monstration de notre nature finie, offre la possibilité de puiser de notre existence la joie. Cependant, la joie n'a pas abondamment été le sujet de méditations et d'exercices spirituels et c'est bien l'angoisse qui pose un problème. Dire que l'angoisse, par la monstration de notre nature mortelle dont nous pouvons puiser la joie, est une bonne chose qu'il nous faut accepter car essentielle à notre humanité, semble aller contre l'avis de toutes les méditations et exercices spirituels qui ont tenté de vaincre cette angoisse. Sans oublier le cadeau de la vie que le néant nous offre, il nous faut réfléchir sur la façon dont nous voulons agencer ce néant dans notre vie car, comme nous avons discuté de l'incursion de la mort dans la vie du point de vue de l'essentialité :

« Nous constatons alors un phénomène historique si général qu'il s'en dégage une règle : la conscience de la mort va de pair avec l'individualisation humaine, avec la constitution d'individualités singulières, œuvre de la personne ¹¹¹. »

Finalement, nul besoin de chercher plus loin : « L'homme est mortel non point en tant qu'il est ceci ou cela, non point à certains égards et sous tels ou tels rapports, mais il est mortel purement et simplement ¹¹². » La finitude est une composante essentielle de notre nature comme ce chapitre vient de le montrer. Cependant, comment arriver à cette incorporation de l'angoisse et de la finitude dans notre subjectivité ? Nous allons maintenant aborder la phénoménologie de la finitude afin de comprendre comment notre essence de vivant et de mortel s'imbriquent subjectivement.

¹¹¹ P. L. LANDSBERG, *Essai sur l'expérience de la mort : suivi de Le problème moral du suicide*, p. 26.

¹¹² V. JANKELEVITCH, *La mort*, p. 89.

Phénoménologie de la finitude

« Qu'est-ce que la mort signifie pour la personne humaine ? La question est inépuisable : il s'agit du mystère même de l'homme, abordé d'un certain côté. Chaque vrai problème de la philosophie contient tous les autres dans l'unité du mystère ¹¹³. »

En effet, quelle est la signification de la mort pour un vivant ? Comme nous l'avons décrit durant les trois précédents chapitres, la mort est ici comprise comme un événement personnel qui va au-delà de la simple loi universelle puisqu'elle impacte directement les individus. Elle est aussi source de l'angoisse, cette peur spéciale qui nous fait nous sentir à l'étroit, qui révèle notre condition humaine dont nous ne pouvons nous séparer. Nous arrivons ici à la cime de l'arbre de notre observation sur la finitude et allons étudier pointilleusement comment la révélation de notre nature mortelle s'incorpore dans notre subjectivité : nous allons, en somme, esquisser une phénoménologie de la finitude.

Aborder la mort dans sa phénoménologie implique deux cautions méthodologiques : nous devons prendre garde à ne pas rentrer dans une quête métaphysique de ce qu'est la mort (avec des questions sur l'après-vie) et de ne pas enquêter sur le sens de la mort (qui relèverait plus d'une sotériologie que d'une phénoménologie). Nous ne cherchons pas ces théories, simplement à travailler sur la description de la façon dont la mort, ou plutôt le mourir, se révèle à nous durant notre vie terrestre, laissant le débat sur l'existence de l'au-delà de cette vie et ses modalités aux autres disciplines. Il était essentiel d'établir deux aspects de notre phénoménologie dans les chapitres précédents : l'angoisse et l'essentialité de la finitude. Le premier aspect, l'angoisse, est notre porte d'entrée vers la révélation de notre finitude et le deuxième, l'essentialité de cette dernière, nous permet de parler d'une phénoménologie de la finitude qui soit universelle anthropologiquement. C'est parce que la finitude poursuit chaque humain que nous pouvons alors en esquisser une phénoménologie.

La phénoménologie de la mort a une particularité par rapport aux autres phénoménologies : là où les objets peuvent se révéler à nous comme chez Husserl ou les émotions s'auto-révoient chez Michel Henry, la mort se révèle aussi dans plusieurs modalités que nous allons détailler mais qui ne sont pas spécialement différentes. La particularité d'une phénoménologie de la mort, ce qui diffère, c'est que là où les objets intentionnels de la conscience viennent phénoménologiquement à nous, la mort est « en nous » préalablement. De plus, il est vrai que, tout comme la mort, l'objet phénoménologique que sont les émotions est purement personnel, intransférable au sens où il est sans doute possible d'en parler et d'avoir de l'empathie pour le souffrant mais

¹¹³ P. L. LANDSBERG, *Essai sur l'expérience de la mort : suivi de Le problème moral du suicide*, p. 15.

sans pour autant pouvoir souffrir la même souffrance qu'une personne autre que moi tout comme nous ne pouvons mourir pour quelqu'un d'autre. Cependant, la spécificité de la mort par rapport aux émotions réside dans le mystère. Les émotions et la mort sont intransférables à autrui mais là où les émotions se révèlent dans une certaine distinction, la mort reste brumeuse car nous ne savons pas réellement ce qu'elle est. Là où nous pouvons identifier des émotions en les nommant (colère, amour, etc.), que désigne la mort ? Le mystère mortel reste infini, toujours dans la pénombre, là où les émotions se révèlent à nu, leur mystère étant bien moindre que celle de la mort. C'est pourtant ce flou mortel que nous allons tenter de clarifier quelque peu, avec une phénoménologie de la finitude qui commence, comme nous l'avons dit plus haut, par notre porte d'entrée vers notre humanité : l'angoisse.

L'angoisse est le point de départ de la phénoménologie de la finitude. Elle est ce qui nous révèle notre essence mortelle, notre mourir. Analysons la mort en troisième, deuxième et première personne comme analysé par Vladimir Jankélévitch. Ces « personnes » grammaticales représentent la façon dont la monstration de la mort s'offre dans la pleine subjectivité d'un individu. Commençons par la troisième personne afin de nous rapprocher ensuite de plus en plus près de la mort subjective :

« La mort en troisième personne est la mort-en-général, la mort abstraite et anonyme, ou bien la mort-propre, en tant que celle-ci est impersonnellement et conceptuellement envisagée, à la manière, par exemple, dont un médecin envisage sa propre maladie ou étudie son propre cas ou fait son propre diagnostic ¹¹⁴. »

Cette révélation de la mort à la troisième personne est celle que nous rencontrons le plus souvent. Nous pouvons lire dans les journaux le compte des décès causés par telle maladie ou telle catastrophe naturelle, sans pour autant nous en inquiéter ; nous savons que la mort est une loi universelle, qu'elle arrive à tout le monde et que c'est naturel. Quel est le problème, se demandera la personne non-angoissée, à ce que des gens meurent ? La mort n'est finalement pas un événement dont il faut en faire les grands titres à chaque fois qu'elle se produit car nous n'aurions pas assez de papier :

« La mort en troisième personne est problématique sans être mystériologique ; c'est un objet comme un autre, un objet qu'on décrit ou qu'on analyse médicalement, biologiquement, socialement, démographiquement, et qui représente alors le comble de l'objectivité atragique ¹¹⁵. »

La mort à la troisième personne est un phénomène qui, comme le changement de saison, se produit autour de nous et qui ne nous choque pas, ne nous fait pas nous

¹¹⁴ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 45.

¹¹⁵ Ibidem.

interroger sur notre propre existence au-delà de la curiosité humaine naturelle. C'est dans cette troisième personne de la mort que la majorité des décès se trouvent. Des milliers de personnes passent de vie à trépas chaque jour et nous n'en faisons aucunement le deuil mais la donne change quand la personne qui part n'est plus un « il », « elle » ou « eux » impersonnel mais un « tu » :

« Entre l'anonymat de la troisième personne et la subjectivité tragique de la première, il y a le cas intermédiaire en quelque sorte privilégié de la deuxième personne ; entre la mort d'autrui, qui est lointaine et indifférente, et la mort-propre, qui est à même notre être, il y a la proximité de la mort du proche ¹¹⁶. »

La mort s'abat sur tout vivant et il faut bien qu'un jour cette ineffable faucheuse vienne non pas directement à nous en cherchant notre fin mais bien sur le pas de notre porte et s'attarde sur nos proches, ceux à qui l'on tient ou que nous connaissons mieux que la multitude de personnes décédées qui partent à chaque instant dans la foule des visages inconnus. Préparés ou non, la nouvelle de la fin d'un « tu » heurtes et devient personnelle car c'est précisément parce que l'on peut dire « tu », parce que nous pouvons et nous sommes adressés à ce mort, peut-être quelques minutes auparavant ou il y a plusieurs décennies déjà, et qui en notre cœur garde son identité malgré son anéantissement, que nous souffrons. Le visage souriant, triste, grincheux, dont l'expression des émotions montrait la vie qui s'y cachait derrière, ce visage que nous aimions voir ne sera bientôt plus que *rigor mortis*. Les souvenirs de la personne ne sont pas anéantis mais la personne l'est ; faire des souvenirs ensemble n'est plus une possibilité. En un mot, la mort à la deuxième personne, « c'est l'inconsolable qui pleure ici l'irremplaçable ¹¹⁷. » Cet aspect de la mort est particulier et fondateur dans la phénoménologie de la finitude : « Il reste la mort à la deuxième personne, la mort du proche, qui est l'expérience philosophique privilégiée parce qu'elle est tangente aux deux autres ¹¹⁸. »

La mort à la deuxième personne sert alors d'épiphanie car la troisième personne n'éveille, en nous, que peu de chose. Le « tu » est la clef de compréhension de l'angoisse « car l'homme ne parvient à la conscience de soi qu'à travers l'angoisse de la mort et c'est celle-ci qui se voit à chaque fois ravivée par la mort d'autrui ¹¹⁹. » « Tu » fait réaliser à un « je » que la mort n'est pas une loi comme une autre : elle est la loi qui touche le plus personnellement. Nous pourrions regarder le décompte des décès sur un site ou dans le journal qu'aucune émotion particulière ne s'en dégagerait mais quand

¹¹⁶ Ibidem, p. 50.

¹¹⁷ Ibidem, p. 51.

¹¹⁸ V. JANKÉLEVITCH, *Penser la mort ?*, p. 17.

¹¹⁹ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 77.

nous apprenons le décès d'un ami ou de la famille, la réaction ne se fait pas attendre et est parfois viscérale : le corps nous fait ressentir, par de la nausée ou des tremblements, ce que, tout au fond de notre intimité, notre âme est devenue : une chose désordonnée. Nous prenons la mort au sérieux quand le passage du « il » ou « elle » au « tu » s'opère et rajoute la dernière personne grammaticale du puzzle : « Si la troisième personne est principe de sérénité, la première personne est assurément source d'angoisse. Je suis traqué ¹²⁰. »

« Je suis traqué ». Cette dernière phrase pourrait à elle seule résumer l'état psychologique de l'angoissé. C'est ainsi que la mort se révèle à la première personne : mon monde, le monde entier de ma subjectivité, est périssable et la chute est inéluctable. Le « je » est aussi impuissant que le « eux » ou « tu » mais offre la possibilité de revisiter, de repenser l'Homme et son rapport au monde puisque « dans l'angoisse on se sent "étrangé" ¹²¹. » Reprenons Heidegger et la façon dont il explicite son idée de l'angoisse :

« L'angoisse devant la mort ne doit pas être confondue avec la peur du décès. Elle n'est pas une quelconque et fortuite disposition de faiblesse chez l'individu ; au contraire, en tant que disponibilité fondamentale du dasein, elle est cette ouvertude selon laquelle le dasein existe en tant qu'être jeté vers sa fin ¹²². »

L'angoisse est personnelle bien que révélée par le décès d'un « tu ». Elle nous révèle ce que nous sommes : des êtres mourants, dans un mourir personnel mais qui, dans le même temps, offre cette finitude à chaque vivant. C'est la proximité, la familiarité qui cause cette angoisse puisque, comme nous l'avons expliqué, le « il meurt » n'est pas inquiétant :

« C'est un phénomène démographique, médical et, dans ce cas, la mort est la chose la plus banale du monde. Elle est aussi la tragédie personnelle, unique en son genre, incomparable, pour celui qui a perdu son enfant, sa femme, ses parents, etc. Il y a donc un contraste entre l'unicité d'un malheur qui fait perdre le goût de vivre, et l'insignifiance de l'accident ¹²³... »

Quand nous dissertons sur la mort, nous devons nous rappeler que nous ne nous adressons jamais à des idéaux mais bien à des gens. Comment oserions-nous dire au parent qui a perdu son enfant que « c'est normal, c'est une loi naturelle, point de raison de faire couler des larmes » ? Face à cette angoisse, face aux morts qui s'accumulent

¹²⁰ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 45.

¹²¹ M. HEIDEGGER, *Être et temps*, p. 238.

¹²² Ibidem, p. 306.

¹²³ V. JANKÉLÉVITCH, *Penser la mort ?*, p. 16.

dans une vie, face à sa propre mort, il ne nous reste, pour Heidegger, qu'une solution : vivre dans l'inauthenticité du « on » : « Le *on* ne laisse pas se manifester le courage d'affronter l'angoisse devant la mort ¹²⁴. » Le « on » n'est pourtant que le signe visible de l'angoisse : nous ne nous réfugierions pas dans le « on » si nous ne nous sentions pas en danger. Ainsi l'angoisse semble être la première partie pour comprendre la phénoménologie de la finitude ; d'une loi universelle sereine, la mort d'un proche nous choque sans commune mesure et nous révèle notre mort, nous faisant prendre conscience de notre condition angoissante.

Pourtant, malgré l'angoisse de la mort, l'Homme arrive à créer un exploit : nous vivons comme si nous étions immortels, « chacun de nous est persuadé de son immortalité ¹²⁵. » La révélation de la mort par la deuxième personne nous choque et nous angoisse, nous révèle notre nature comme nous l'avons déjà dit. Pourtant, un doute existe. Un doute qui n'en est pas vraiment un puisqu'il serait ridicule d'en douter, mais qui reste tout de même présent : « Peut-être la loi commune ne me sera pas appliquée ¹²⁶ ? » Après tout, cette loi mortelle ne s'applique toujours qu'aux autres, nous n'avons jamais vu la mort en nous, elle reste quelque part en nous et nous le savons très bien puisque c'est dans notre essence même et pourtant « c'est dans cette immortalité provisoire que nous vivons la plupart du temps ¹²⁷. » Nous ne sommes pas convaincus de cette mort prochaine ou lointaine et nous nous disons, en notre for intérieur : « Je sais que je mourrai mais je n'en suis pas intimement persuadé ¹²⁸. » C'est avec cette perspective de la mort transformée en sentiment d'immortalité que nous vivons la plupart du temps. Nous nous efforçons de faire comme si la mort n'existait pas, nous gommons les traces de vieillesse sur notre corps et nous tentons de rester « jeunes » même si « un tel combat est pourtant vain, puisque, nous le savons tous, c'est la mort qui finit toujours en fin de compte par gagner ¹²⁹. »

Comment cette façon d'agir comme des immortels se révèle donc à nous ? Il ne s'agit ici pas de révélation mais plutôt de recouvrement, de voilement de la vérité mortelle : « L'explication de l'être vers la mort quotidien s'est appuyée sur le on-dit: un jour on mourra nous aussi mais en attendant ce n'est pas encore le moment ¹³⁰. » Notre immortalité n'est pas une attitude naturelle qui existerait d'elle-même mais une réponse

¹²⁴ M. HEIDEGGER, *Être et temps*, p. 309.

¹²⁵ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 76.

¹²⁶ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 23.

¹²⁷ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 75.

¹²⁸ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 26.

¹²⁹ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 77.

¹³⁰ M. HEIDEGGER, *Être et temps*, p. 310.

à l'horrifiante vérité qui ne peut être admise et à laquelle seul un mécanisme de dissimulation permet de faire face. Nous nous cachons alors, dans notre quotidien, derrière un « on » qui nous protège : « Ce que nous dissimulons ainsi quotidiennement, c'est l'imminence de la mort ¹³¹. » Le « on » permet de ne pas devoir affronter la mort de face. Cette confrontation se fait alors sous la protection, l'égide du « on », rassurant : « Le on meurt répand l'opinion que la mort frappe, si l'on peut dire, le on ¹³². » Ainsi, ce couteau qui se trouve en permanence sous la gorge de chaque personne et de tout le monde en même temps se trouve momentanément vaincu, au moins dans la quotidienneté, lorsque les condamnés à mort que nous sommes gagnent un jour de plus de répit où la mort n'est pas dans notre pensée. Même dans le cas des personnes en fin de vie, nous arrivons à nous parer de ce « on » protecteur :

« La dissimulation destinée à esquiver la mort exerce sur la quotidienneté une domination si pointilleuse que, dans l'être en compagnie, les proches font justement encore souvent croire au mourant qu'il va échapper à la mort et retrouver sans tarder la tranquille quotidienneté de son monde en préoccupation ¹³³. »

Nous avons ici une démonstration claire de ce mensonge que nous nous répétons chaque jour, ce mensonge salvateur et pourtant si faux, si improbable que nous n'y croyons pas nous-mêmes mais qui, au moment du décès de la personne en fin de vie, arrive à étonner, offusquer et troubler : « L'homme croyait savoir, et il ne savait pas ! Il s'arrange pour être surpris par la chose du monde la moins surprenante ¹³⁴. » C'est pour cela que, pour répondre à la question posée par Jankélévitch « Comment le mortel n'est pas habitué à cet événement naturel ? ¹³⁵ », il nous suffit de voir comment cette mort est voilée par le « on » mensonger mais protecteur. Chaque jour, nous vivons comme si notre nombre de jours, de repas, de rencontres avec nos proches n'étaient pas comptés. C'est sans doute pour cela que nous voyons aujourd'hui réapparaître au sein des mouvements de développement personnel et de spiritualités modernes ce retour à une focalisation sur le moment présent et l'attention donnée à la préciosité de chaque instant. Nous pouvons entendre les personnes issues de ces mouvements nous rappeler de penser au fait que nous ne verrons nos grands-parents ou parents moins d'une dizaine de fois si nous ne les voyons qu'une fois par an et qu'il ne leur reste en moyenne moins qu'une décennie parmi les vivants. Ce voilement de la mort au quotidien semble profondément ancré en nous :

¹³¹ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 75.

¹³² M. HEIDEGGER, *Être et temps*, p. 308.

¹³³ Ibidem..

¹³⁴ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 29.

¹³⁵ Ibidem, p. 19.

« Au fond de soi chacun se sent et se croit immortel dut il savoir qu'il va expirer dans un instant. On peut tout comprendre tout admettre tout réaliser sauf sa mort alors même qu'on y pense sans relâche et que l'on y est résigné ¹³⁶. »

L'immortalité n'est plus une simple réponse à la mort, elle est devenue notre attitude quotidienne, phénoménologiquement ancrée dans l'humain. C'est d'ailleurs parce que l'immortalité est notre mode d'être au monde habituel qu'« il n'y a, en ce sens, que des fins prématurées ¹³⁷. » En effet, toutes les morts surviennent trop tôt car bien qu'elles relèvent de notre nature, elles ne se soumettent pas au mensonge de l'immortalité. La vérité éclate au grand jour et nous perdons un proche puis ce sera inexorablement nous que nos proches perdront. Nous pouvons tenter de nous rassurer, en nous disant que nous vivrons toujours dans le cœur de nos proches, voire dans des œuvres que nous aurions laissées comme des écrits, des sculptures mais cette vision de la continuité de notre personne dans la conscience des vivants ne semble pas satisfaisante : « C'est là l'erreur : nous ne voulons pas subsister sous le mode d'une raison universelle, mais dans notre phénoménalité, dans notre chair ¹³⁸. » Ce que le mensonge de l'immortalité tente de cacher, en nous protégeant de cette sensation d'étroitesse et de couteau sous la gorge, c'est de l'inexistence phénoménologique. Grand bien leur fasse que les vivants se souviennent des défunts, mais chaque individu, chaque subjectivité, ne veut pas partir ; nous voulons tous continuer à exister, à persévérer dans notre chair. Ce qui nous effraie, au fond, c'est la solitude phénoménologique de la mort.

La mort nous ramène à un solipsisme vécu, à la véritable solitude existentielle, ontologique et essentielle de l'Homme. Comme nous l'avons déjà décrit, la connaissance de la mort vient du dehors, d'un « tu ». Cette révélation amenant à l'angoisse vient avec celle de la solitude face à l'expérience solitaire :

« Et puis est survenue une mort entre autres, une mort privilégiée, qui m'a révélé ce qu'aucune mort, jusque là, n'avait pu faire : la mort comme le déconcertant absolu. Ce n'est pas seulement la souffrance de la privation. C'est au-delà : l'horreur du non-être ¹³⁹. »

Une mort comme il peut y en avoir tant. Et pourtant ! C'est elle qui nous révèle un aspect important de notre futur : nous serons misérablement seuls lors de notre trépas, « ma mort à moi n'est donc pas la mort de quelqu'un mais elle est une mort qui bouleverse le monde une mort inimitable unique en son genre et à nulle autre

¹³⁶ ¹³⁶ E. CIORAN, *De l'inconvénient d'être né*, pp. 187-188.

¹³⁷ V. JANKÉLEVITCH, *La mort*, p. 38.

¹³⁸ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 79.

¹³⁹ M. CONCHE, *Le destin de solitude*, pp. 39-40.

pareille ¹⁴⁰. » L'angoisse de la mort vient de cette fin, complète et définitive sur laquelle nous n'avons aucun contrôle (nous pouvons décider de faire venir l'heure de notre mort plus tôt que prévue mais cette triste perspective reste bien peu de chose quand nous nous savons dépourvus face à notre finitude). Avec notre mort, c'est le monde entier – pour nous – qui s'écroule dans un jugement irrévocable : « La mort est la fin de l'univers pour moi ¹⁴¹. »

Nous sommes faces à la plus pure des formes de la phénoménologie car l'angoisse révèle, en nous, ce que nous sommes. Nous allons décéder et cela nous angoisse, nous serons absolument seuls. La perception de la mort, notre mort intransférable, qui ôte toute possibilité de phénomène nous montre la structure première de la phénoménologie : la vie. La mort est la fin de notre phénoménologie, de toute possibilité de réception d'un phénomène et c'est « alors, dans la mesure où la mort c'est l'absence de futur, la destruction de tout futur, de tout avenir quel qu'il soit, si peu probable qu'il soit, la mort est désespérante ¹⁴². » Voilà ce que l'angoisse fait dire à l'angoissé : « Je suis capable de percevoir, d'interagir, en bref d'être dans le monde dans une altérité et la mort va retirer tout cela ». Avec la mort, la vie s'écroule dans le néant et, coupé de l'altérité, personne ne peut nous venir en aide :

« C'est de moi qu'il s'agit, moi que la mort appelle personnellement par mon nom, moi qu'on désigne du doigt et qu'on tire par la manche, sans me laisser le loisir de loucher vers le voisin ; les échappatoires me désormais refusés autant que les délais ¹⁴³. »

Nous sommes livrés à nous-mêmes dans ce qui ne s'apparente même plus à un combat puisque nous perdons toujours :

« Hélas! Celui qui va mourir meurt seul, affronte seul cette mort personnelle que chacun doit mourir pour son propre compte, accomplit seul le pas solitaire que personne ne peut faire à notre place et que chacun, le moment venu, fera pour soi singulièrement ¹⁴⁴. »

La mort est profondément solitaire malgré tous les efforts fournis afin de ne pas laisser le mourant seul face à lui-même. Réconforter celui ou celle qui, dans quelques jours, quelques instants, ne sera plus parmi nous est une tentative désespérée de contrer cette profonde solitude :

« Les mots s'avèrent sans réelle consistance, les soutiens précaires, incertains et quelque peu vains. Ils ne sauraient éviter le pire, même si dans les derniers temps d'une existence accompagnée avec

¹⁴⁰ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 44.

¹⁴¹ Ibidem, pp. 42-43.

¹⁴² V. JANKÉLÉVITCH, *Penser la mort ?*, p. 27.

¹⁴³ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 46.

¹⁴⁴ Ibidem, p. 49.

sollicitude et affection, le témoignage d'une inconditionnelle fraternité atténuée- autant que possible- la menace oppressante ¹⁴⁵. »

Le flétrissement de la vie s'abattra sur chacun de nous, nous offrant cette expérience pleinement solitaire. Personne n'a réellement connu la solitude et la mort approchant ne nous fait que la ressentir. Mêmes les plus grands ascètes et ermites n'étaient pas seuls : le monde leur tenait compagnie. Dans notre mort, il n'y a que nous-mêmes. Sans doute la religion peut-elle ici aider à aborder cette solitude :

« Qu'est-ce d'ailleurs que l'assistance religieuse, sinon une sorte de tentative impuissante et purement symbolique pour peupler la solitude du pas le plus désespérément solitaire de toute la vie ¹⁴⁶? »

Nous ne dirons mot sur le statut épistémique de la religion car il appartient à chaque personne de voir dans la solitude de son décès ce qu'elle souhaite y mettre. Il est cependant intéressant d'un point de vue phénoménologique de voir comment l'humain tente de répondre à cette solitude constitutive de son existence. Il nous semble pourtant que « personne ne peut véritablement consoler de la détresse qui accable face à la mort prochaine ¹⁴⁷. » Des mots, des paroles, des rites, des sacrements... Tout un arsenal s'est constitué et ce constitue toujours afin de parer à cette expérience singulière de la finitude. Comment, en effet, faire pour aborder ce néant dans l'infinie solitude de la mort ? Quel est cet au-delà ? « Vue du dedans la finitude va vers une limite à partir du toujours en deçà et non vers une borne que le regard franchit, instaurant la question : quid après ¹⁴⁸ ? » Tout ce que nous savons de cet au-delà est que nous ne pourrons plus être dans le monde : nous le savons en observant nos morts dont le principe vital n'est plus et dont la dépouille n'est plus qu'une inerte relique, un objet sans vie. Nous ne savons rien, personne ne sait rien (même si certains prétendent le contraire) de ce qui nous arrivera, « personne n'arrive avant son dernier moment à user totalement sa mort : elle conserve même pour l'agonisant né un rien de nouveauté ¹⁴⁹. »

L'angoisse vient donc du fait que cette épreuve est une épreuve solitaire : « chacun meurt pour soi, sa propre mort, pour son propre compte ¹⁵⁰. » La vraie solitude, le désert phénoménologique dont aucun phénomène ne peut être connu ou ressenti, n'est atteint que par le décès. Il y a sans aucun doute ici la raison de l'angoisse. La mort est cette coupure brusque de notre être à celui du monde, elle révèle une solitude qui, finalement, est latente. Nous pouvons, à tout moment, être esseulé du monde. La mort s'accomplit

¹⁴⁵ E. HIRSCH, *Apprendre à mourir*, p. 117.

¹⁴⁶ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 49.

¹⁴⁷ E. HIRSCH, *Apprendre à mourir*, p. 117.

¹⁴⁸ P. RICOEUR, *Vivant jusqu'à la mort*, p. 40.

¹⁴⁹ E. CIORAN, *De l'inconvénient d'être né*, p. 184.

¹⁵⁰ V. JANKÉLÉVITCH, *Penser la mort ?*, p. 33.

de façon purement solitaire, même si l'on peut accompagner et être accompagné durant les derniers instants, mais jamais pour le dernier. Cette solitude fondamentale est le résultat de la révélation de l'angoisse qui réside dans notre âme. La solitude dans cette extrémité marque la cessation de toute forme de phénoménologie et c'est pour cette raison qu'il est important de la comprendre, si notre but est d'atteindre une certaine forme de compréhension de la phénoménologie de la finitude : en analysant l'angoisse et la solitude, nous avons, de fait, analysé la façon dont nous percevons la destruction de notre possibilité phénoménologique puisqu'avec la mort, c'est la fin de tout phénomène.

Pourtant, c'est cette solitude qui permet une certaine spécificité de cet événement :

« La mort ne devient en effet un objet du discours philosophique que lorsqu'elle n'apparaît plus comme mort en général, comme un accident survenant du dehors à un vivant quelconque, mais au contraire comme mort propre, comme ma mort ¹⁵¹. »

C'est cette particularité qui fait de la mort un objet philosophique et phénoménologique privilégié. Que cela soit dans l'iniquité de la mort d'un enfant qui part avant ses parents ou la fin d'une grand-tante entourée par les siens ; les deux passages se font seuls. La vision de cette extrême solitude que nous venons de développer permet de saisir toute la phénoménologie de la finitude dans son ensemble : c'est la solitude qui, au fond, nous guette en permanence.

Nous pouvons maintenant penser à la réponse à cette base phénoménologique angoissante avec un argument raisonnable qui pourrait, à première vue, nous dissuader de notre angoisse mais dont l'énonciation ne fait que renforcer l'horreur :

« Pourquoi craindre le néant qui nous attend alors qu'il ne diffère pas de celui qui nous précède, cet argument des Anciens contre la peur de la mort est irrecevable en tant que consolation. Avant on avait la chance de ne pas exister ; maintenant on existe, et c'est cette parcelle d'existence, donc d'infortune, qui redoute de disparaître. Parcelle n'est pas le mot puisque chacun se préfère ou tout au moins d'égale a univers ¹⁵². »

La mort, en effet, ne se domine pas par la pensée. En réponse à cette angoisse de la solitude, le réflexe presque naturel humain est de trouver une parade. Nous retrouvons avec l'exemple des Anciens cette propension anthropologique et phénoménologique de tenter de ne pas être dépourvu face à cette angoisse de la mort accompagnée de la solitude. Il nous faut nous montrer prudent à ce stade-ci de notre réflexion et ne pas discréditer toutes les tentatives de raisonnement de l'angoisse puisque, nous le verrons

¹⁵¹ F. DASTUR, *Comment vivre avec la mort ?*, p. 26.

¹⁵² E. CIORAN, *De l'inconvénient d'être né*, p. 116.

dans la prochaine partie, certains exercices spirituels ont pour objectif de lutter contre cette angoisse, en utilisant la raison.

Réfléchissons, pour le moment, sur la conception hégélienne de la mort qui nous offre une immortalité au sein d'une raison universelle. Notre disparition se fond dans un processus dialectique où notre être se trouve absorbé dans un grand Tout. La même conception d'une survie au-delà de la mort se retrouve quand nous disons, par exemple, d'un grand auteur qu'il vivra pour toujours à travers ses livres. C'est pourtant là l'erreur : nous ne voulons pas subsister sous le mode d'une raison universelle, mais dans notre phénoménalité, dans notre chair. Encore une fois, il semble que « la mort ne s'apprend pas ¹⁵³ » ou, plus exactement, semble extrêmement difficile à maîtriser, d'où l'importance des exercices spirituels dont l'étude nous sera précieuse pour comprendre notre finitude. Les scories de la pensée peuvent-elles aider à dominer la mort ?

Puisque la mort est inévitable, il ne nous reste plus que deux solutions : l'héroïsme ou la décrépitude. Comment accepter l'inacceptable ? Faire preuve d'un réel courage et affronter la mort de front sans jamais faillir ou laisser la peur nous envahir et fuir ? Notre être-vers-la-mort n'est pas une chose héroïque comme les stoïciens mais bien une réelle épouvante selon Heidegger ¹⁵⁴. Cette réaction pusillanime, « trouillarderie » par excellence, est la conséquence de la solitude. Comme nous l'avons dit, la solitude et la fin de tout futur inquiète : « Alors, dans la mesure où la mort c'est l'absence de futur, la destruction de tout futur, de tout avenir quel qu'il soit, si peu probable qu'il soit, la mort est désespérante ¹⁵⁵. » Quelle est la réaction appropriée face à la fondation de notre être phénoménologique ? Nous sommes, dans le fond, des héros pathétiques qui luttons chaque jour ; à chaque aube, une nouvelle guerre pour nous et encore une nouvelle victoire pour la mort. Cette bataille se ressent, phénoménologiquement, dans le temps qui s'égrène :

« La structure de notre vie change sensiblement à chaque moment. La pression du passé s'accroît, tandis que les possibilités de l'avenir se rétrécissent. L'homme se sent de moins en moins libre ; de moins en moins en état de transformer le sens de sa vie par la formation de son avenir. En vieillissant, il ne perd pas seulement le sentiment de la liberté, mais, dans une certaine mesure, il perd cette liberté même ¹⁵⁶. »

¹⁵³ V. JANKÉLÉVITCH, *Penser la mort ?*, p. 34.

¹⁵⁴ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 81.

¹⁵⁵ V. JANKÉLÉVITCH, *Penser la mort ?*, p. 27.

¹⁵⁶ P. L. LANDSBERG, *Essai sur l'expérience de la mort : suivi de Le problème moral du suicide*, p. 22.

Vieillir est le processus révélateur de la mort autant dans notre vision d'un « tu » ou d'un « il » que dans notre corps. Quand nous nous voyons vieillir, nous voyons ce que nous considérons comme notre enveloppe autant que nous-mêmes, dépérir. Sans dire un mot, nous le savons : « Je suis un peu plus mort aujourd'hui qu'hier et un peu moins que demain ¹⁵⁷. » Cette formation de la vieillesse peut phénoménologiquement se ressentir comme un égrenage, un compte à rebours qui transforme la temporalité de notre vie en une temporalité du mourir : « Tout ce qui est vécu chaque jour, chaque heure, chaque minute est en moins c'est à dire vient en déduction de notre temps vital ¹⁵⁸. » Nous n'avancions dès lors plus « positivement » dans la vie, mais nous « perdons » de la vie à chaque instant ; elle n'est plus un chemin dans lequel nous sommes libres d'aller de l'avant mais devient, dans la perspective phénoménologique de la finitude un couloir de condamné à mort s'approchant de l'échafaud. La sensation d'étroitesse dont l'angoisse est la source déborde et s'installe dans notre perception de notre temporalité : « Et ainsi chaque jour écourte et rétrécit un peu plus l'intervalle qui a cette minute même nous sépare de la mort ¹⁵⁹. » Les moments anodins de la vie deviennent, quand nous nous rendons compte de notre mort prochaine, une partie du décompte de notre vie : « Chaque repas que l'on fait est un repas de moins à faire ¹⁶⁰. » Le temps devient une denrée ; il compte car il est compté. Le monde autour de l'angoissé semble être comme dans un autre temps, qui ne périra pas quand son heure sera venue :

« Ce n'est plus le cours des astres qui égrène les heures mais le tic-tac d'une montre, mais c'est toujours la même expérience du temps de son écoulement fatal, indépendant de nous et cela sur un fond de mélancolie puisque c'est le temps de la vie qui est compté et d'abord le temps de la jeunesse ¹⁶¹. »

« Le temps de la jeunesse » est le premier temps à s'en aller ; la jeunesse se voit croître et grandir, non pas dépérir. Il y a cependant un moment où la croissance arrive à son terme et où un nouveau moment phénoménologique arrive ; la vieillesse :

« En pleine santé, en pleine jeunesse, la jouissance des choses s'est trouvée altérée par la vue de la mort. Alors la mort a cessé d'être balance, liquidation des comptes, jugement, ou encore sommeil, pour devenir charogne et pourriture, non plus la fin de la vie et dernier souffle, mais mort physique, souffrance et décomposition ¹⁶². »

Le mourir devient alors une épreuve qui se vit au quotidien car les forces vitales s'en vont ; les retenir est possible mais uniquement pour un certain temps dont le secret

¹⁵⁷ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 295.

¹⁵⁸ Ibidem, p. 296.

¹⁵⁹ Ibidem, p. 295.

¹⁶⁰ Ibidem, p. 296.

¹⁶¹ M. CONCHE, *Le destin de solitude*, pp. 23-24.

¹⁶² P. ARIÈS, *L'homme devant la mort*, p. 139.

restera bien gardé. Le corps, ancrage phénoménologique dans le monde, commence à disparaître ; il existe toujours, mais tout commence à nous échapper, le temps avance et nos capacités s'amointrissent, nos rêves de moins en moins grands, nos espoirs anéantis. Vieillir est la perception phénoménologique par excellence, après le deuil, de la mortalité. Quand la mort à la deuxième personne permet d'observer et d'apprendre de la mort, le vieillissement personnel montre quant à lui une odieuse implacabilité. On peut nous promettre un corps spirituel ou un cyborg transhumaniste mais rien n'y fait, la mort grouille en nous. La vie est, comme nous l'avons décrite dans le chapitre précédent, dans une lutte incessante toujours perdue d'avance, contre sa propre fin. Un adolescent en pleine santé ne le sentira pas en lui mais une personne âgée, faible, révèle avec sa seule existence le travail secret, caché du monde, de la mort :

« Par exemple, nous pourrions l'entrevoir à la faveur du vieillissement, lorsque la positivité vitale devient si transparente et si mince que nous croyons lire la mort en filigrane dans les traits du moribond, comme on devine derrière un visage amaigri par la maladie le crâne de mort dissimulé sous les chairs ¹⁶³. »

Sommes-nous condamnés à n'être que des spectateurs de notre perte ? Françoise Dastur propose une solution afin de lutter contre l'angoisse :

« Je ne suis pas sûre pour ma part que cette angoisse de la mort, donc chacun de nous fait par moments l'expérience, lorsque nous l'affrontons et acceptons de séjourner en elle, ne recèle pas la possibilité d'émotions positives et ne se retourne pas parfois en joie ¹⁶⁴. »

Il y a alors possibilité, selon la philosophe française, que l'« angoisse se transforme en joie ¹⁶⁵ » car la « mort n'est pas incompatible avec la joie d'exister ¹⁶⁶. » Dastur n'explique pas réellement comment cette angoisse pourrait se transformer en joie, si ce n'est en comparant les deux dans leur modalité phénoménologique : l'angoisse comme le fou rire arrivent quand nous nous sentons emportés et que tout sol nous manque. Il est vrai que l'angoisse nous ramène à une solitude d'où le sol semble manquer, d'où l'attachement au monde ne peut nous sauver et que le fou rire se produit quand, durant quelques instants, nous oublions les problèmes du monde et seul compte le moment présent où un jet d'humour ou une situation saugrenue nous font rire aux éclats. Cette solution face à l'angoisse est très intéressante mais, sans plus de détails, il semble difficile de pouvoir aller plus loin. Peut-être y a-t-il une autre solution ? Les exercices spirituels qui feront office de prochaine grande section de ce travail seront étudiés en

¹⁶³ V. JANKÉLEVITCH, *La mort*, p. 85.

¹⁶⁴ F. DASTUR, *Comment vivre avec la mort ?*, p. 36.

¹⁶⁵ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 82.

¹⁶⁶ Ibidem, p. 92.

profondeur pour déceler, si possible, des solutions à notre phénoménologie de la finitude.

Concluons cette première partie dont la phénoménologie de la finitude en est le point culminant. Dépourvus de connaissance sur l'au-delà, nous pouvons tout de même phénoménologiquement analyser notre mourir, « ainsi c'est un discours sur la mortalité plutôt que sur la mort que tient la philosophie ¹⁶⁷. » La modalité dans laquelle l'Homme vit est une modalité du mourir : « Le mourir est en ce sens une définition de ce qu'est la vie humaine, à savoir un "exister la mort" ou une mortalité ¹⁶⁸. » L'angoisse, la vie en lutte constante contre la mort, la solitude... tous ces aspects du mourir embarquent l'humain dans une longue agonie puisque « le Dasein meurt aussi longtemps qu'il existe ¹⁶⁹. » Il y a, de façon sous-jacente, la trame de la mort tout au long de notre vie qui se révèle phénoménologiquement par deux biais : la mort d'un « tu » et la vieillesse. Ces deux composantes sont quasi-universelles car chaque humain aura à vivre ces deux événements et donc, à voir en lui sa finitude. C'est pour cela que « Heidegger est ainsi amené à définir le mourir comme le terme qui désigne la manière d'être par laquelle le Dasein se rapporte à sa mort ¹⁷⁰. »

La mort est l'aboutissement de la vie. Cruelle décision d'un créateur ou fâcheux hasard, nous voilà enfermés en nous-mêmes, notre vie luttant contre sa propre source : la mort. Cette mort se vit dans la temporalité et le temps est en même temps ce que l'Homme a de plus précieux et ce qu'il a à subir. Il est maintenant temps de passer à l'analyse des exercices spirituels afin de, peut-être, pouvoir affronter la mort de face, tel Canius jouant aux échecs d'après l'anecdote rapportée par Ariès même si le jeu d'échecs n'existait pas encore à cette époque chez les romains :

« Le philosophe Canius avait été condamné à mort par Caligula. Quand le bourreau vint s'emparer de lui pour le conduire au supplice, il le trouva en train de jouer aux échecs, comme saint Louis de Gonzague jouait à la balle. Il était même en train de gagner ¹⁷¹! »

¹⁶⁷ F. DASTUR, *Comment vivre avec la mort ?*, p. 27.

¹⁶⁸ F. DASTUR, *Heidegger et la question anthropologique*, p. 25.

¹⁶⁹ Ibidem, p. 27

¹⁷⁰ Ibidem, p. 25.

¹⁷¹ P. ARIÈS, *L'homme devant la mort*, p. 298.

Chapitre 2 : Les exercices spirituels

Qu'est-ce qu'un exercice spirituel ?

« “Exercices spirituels” ». L'expression déroute un peu le lecteur contemporain. Tout d'abord il n'est plus de très bon ton, aujourd'hui, d'employer le mot “spirituel”. Mais il faut bien se résigner à employer ce terme, parce que les autres adjectifs ou qualificatifs possibles : “psychiques”, “moral”, “éthique”, “intellectuel”, “de pensée”, “de l'âme” ne recouvrent pas tous les aspects de la réalité que nous voulons décrire ¹⁷². »

Le terme « exercice spirituel » semble avoir vieilli. La spiritualité au deuxième millénaire de notre ère se réduit bien souvent à l'ombre de ce qu'elle a pu être auparavant. Ce deuxième chapitre portant sur les exercices spirituels montrera l'importance de ces derniers dans la vie des pratiquants, que ceux-ci soient des Grecs du quatrième siècle avant notre ère ou des salariés de notre temps. Commençons par analyser la proposition de Pierre Hadot ci-dessus et situons la difficulté à définir le sens du mot « spirituel » dans nos exercices. Comme l'écrit Hadot, « on pourrait évidemment parler d'exercices de pensée, puisque, dans ces exercices, la pensée se prend en quelque sorte pour matière et cherche à se modifier elle-même ¹⁷³. » Cependant ce terme « exercice de pensée » semble trop faible même s'il est vrai que la pensée est le lieu où l'exercice spirituel se situe. Ce qui empêche l'utilisation « d'exercice de pensée » est que cette expression n'engage à rien ; tout comme nous pouvons penser et appliquer les mathématiques ou effectuer des exercices de pensée, nous pouvons laisser ces exercices au simple niveau de curiosité intellectuelle. L'exercice spirituel n'est pas de cet acabit et il a pour prérogative de transformer l'âme de l'individu afin que le paradigme intellectuel dans lequel il se trouve change profondément.

« Pour les mêmes raisons, on ne peut se contenter d'“exercices intellectuels”, bien que les aspects intellectuels (définition, division, raisonnement [...]) y jouent un grand rôle ¹⁷⁴. ». Nous voilà à nouveau devant une difficulté dans la recherche de définition des « exercices spirituels ». Pour les mêmes raisons que le terme « exercice de pensée » ne satisfait pas à ce phénomène que nous voulons décrire, un exercice intellectuel change, en effet, la compréhension du pratiquant et renforce son approche épistémologique mais l'exercice spirituel recouvre bien plus que cela car le pratiquant de ces exercices n'en reste pas à une simple activité intellectuelle car au-delà du changement opéré qui est

¹⁷² P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 20.

¹⁷³ Ibidem

¹⁷⁴ Ibidem

profond et durable ; il y a un basculement pieds par-dessus tête dans sa façon d’agir et son éthique s’en retrouve changée.

Encore une fois, « “exercices éthiques” serait une expression assez séduisante, puisque, nous le verrons, les exercices en question contribuent puissamment à la thérapeutique des passions et se rapportent à la conduite de la vie ¹⁷⁵. » Mais « exercice éthique » seul ne satisfait pas non plus à la définition que nous cherchons des « exercices spirituels », puisqu’une personne peut très bien agir éthiquement sans pour autant avoir changé son âme ou sa perception des choses d’une façon profonde comme un comédien sur scène pourrait en faire la démonstration. L’exercice spirituel n’est pas un simple jeu d’acteur.

« En fait, ces exercices correspondent à une transformation de la vision du monde et à une métamorphose de la personnalité. Le mot “spirituel” permet bien de faire entendre que ces exercices sont l’œuvre, non seulement de la pensée, mais de tout le psychisme de l’individu et surtout il révèle les vraies dimensions de ces exercices : grâce à eux, l’individu s’élève à la vie de l’Esprit objectif, c’est-à-dire se replace dans la perspective du Tout ¹⁷⁶. »

Les exercices spirituels recouvrent bien des aspects d’une personne : son âme, sa perception du monde, son comportement... Tous ces aspects sont travaillés au cours des exercices spirituels. Alors « acceptons, s’il le faut, cette expression d’“exercices spirituels”, dira notre lecteur ¹⁷⁷. » Disons que les exercices spirituels sont des exercices visant à changer profondément l’âme du pratiquant et que cette transformation se retrouve dans son *ethos*. Ces exercices spirituels semblent toutefois datés. Ne serait-ce que le concept de « l’âme » qui pourrait faire grincer des dents plus d’un mais ne rejetons pas tout de suite en bloc cette formidable sagesse antique car, comme nous l’avons vu avec la mort, certains aspects semblent invariables dans la nature humaine, qu’importe le temps qui s’écoule. Discutons de l’utilité des exercices spirituels dans notre contexte contemporain.

« On me dira certainement : la sagesse antique, qu’elle soit platonicienne, aristotélicienne, stoïcienne ou épicurienne, était peut-être intimement liée à un rapport au monde, mais cette vision antique du monde n’est-elle pas périmée ? L’univers quantitatif de la science moderne est totalement irréprésentable et l’individu s’y ressent désormais comme isolé, comme perdu. La nature n’est plus rien d’autre pour nous que l’“environnement” de l’homme, elle est devenue un problème purement humain, un problème de propriété industrielle ¹⁷⁸. »

¹⁷⁵ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, pp. 20-21.

¹⁷⁶ Ibidem, p. 21.

¹⁷⁷ Ibidem.

¹⁷⁸ Ibidem, p. 345.

Le rapport au monde des Hommes n'est, en effet, plus le même que celui de Marc Aurèle ou de Socrate. Cependant, nous pouvons noter, avec Thoreau, une constance dans la nature humaine :

« La raison du malheur des hommes, aux yeux de Thoreau ; c'est qu'ils ignorent ce qui est nécessaire et suffisant pour vivre, c'est-à-dire, tout simplement, pour maintenir leur chaleur vitale ¹⁷⁹. »

Cette conception de Thoreau, temporellement bien plus proche de nous que des anciens Grecs, montre que nous souffrons des mêmes maux que les personnes ayant vécu dans l'Antiquité, et que les remèdes à ces maladies n'ont pas changé :

« “La plupart des habitudes de luxe, dit-il, et une grande partie de ce qu'on nomme confort de la vie sont, non seulement des choses point du tout indispensables mais même des obstacles véritables à l'ascension de l'humanité.” Il suffit pour s'en convaincre de se rappeler le mode de vie des philosophes chinois, hindous, persans et grecs, pauvres pour ce qui est de la richesse extérieure, riches pour ce qui est de la richesse intérieure. Exemples qui sont maintenant bien loin de nous, car, continue Thoreau, “il y a de nos jours des professeurs de philosophie, mais pas de philosophes” ¹⁸⁰. »

Les Grecs n'ont-ils pas déjà amené leurs élèves sur le chemin de la compréhension du fait que l'Homme cherche plus que ce dont il a besoin ? Nous le verrons dans la prochaine section, notamment avec les stoïciens et épicurien, les Anciens ont développé tout un système d'exercices spirituels visant à contrôler ses désirs et ne désirer que ce qui est dans notre cercle de contrôle ou qui est naturel et nécessaire. En effet, nous voyons en Thoreau une récupération de la sagesse épicurienne : « Si le philosophe épicurien se libère des soucis et des désirs inutiles, c'est pour revenir comme Thoreau aux actes essentiels de la vie, au plaisir de sentir et d'exister ¹⁸¹. » L'homme moderne souffre des mêmes maux que ses ancêtres à la différence qu'il n'y a plus personne pour le guider, plus de sage, plus de « réel » philosophe :

« C'est que pour lui (Thoreau), “être philosophe, ce n'est pas seulement avoir de subtiles pensées, mais c'est aimer assez la sagesse pour mener une vie de simplicité et d'indépendance, de générosité et de confiance” ¹⁸². »

L'exercice spirituel de Thoreau est une sorte de retour de l'Homme dans l'univers ; une réinsertion dans le cosmos de la dignité et de la nature humaine, « c'est ainsi qu'il perçoit dans le bruit même des gouttes de pluie “une bienveillance aussi infinie

¹⁷⁹ Ibidem, p. 333.

¹⁸⁰ Ibidem, pp. 333-334.

¹⁸¹ Ibidem, p. 337.

¹⁸² Ibidem, p. 334.

qu'inconcevable" ¹⁸³ . » Le monde n'est pas simplement le monde de la technique ou celui du calcul. La Nature ne peut pas, pour Thoreau, rester un simple matériau duquel les entreprises peuvent venir puiser comme bon leur semble selon des règles d'efficacité économique peu regardantes du lien entre Homme et Nature. Le monde entier nous parle, si nous avons les oreilles pour l'écouter et le cœur pour accepter qu'il fasse écho en nous. Cette vision de Thoreau d'un monde qui n'est pas qu'une silencieuse ressource se retrouve aussi chez les Grecs :

« Cela est particulièrement vrai pour le sage stoïcien, dont l'attitude fondamentale consiste dans un consentement joyeux, un " oui " de tout instant au mouvement du monde, dirigé par la Raison universelle ¹⁸⁴ . »

Thoreau et les stoïciens nous montrent ici en quoi le rapport au monde est important. Après tout, l'Homme n'est pas entouré que des siens ; la Nature est en permanence autour de lui. La considérer avec froideur et calculs reviendrait à nous priver de notre environnement. Ainsi, Thoreau est parti vivre dans les bois justement pour retrouver ce contact, pour renouer avec ce que les habitants des villes ont perdu : une relation au monde. Heidegger, encore plus proche de nous, critique aussi la technique, nous montre que l'on en est venu à ne voir dans les objets du monde que des outils. Cette approche décrite par le philosophe allemand montre la coupure anthropo-ontologique nette, laissant l'Homme seul face à lui-même, comme déconnecté et perdu dans un monde qui ne le comprend plus.

Ce rapport au monde, a-naturel dans le sens que la nature n'y a plus aucune place, va poser des problèmes à l'Homme. Dépourvu de la Nature, nous nous mettons à la recherche de vaines récompenses qui ne s'avéreront être que des illusions. Encore une fois, nous voyons que les antiques exercices spirituels et conceptions du monde n'ont rien de désuet ou d'inutile pour le lecteur contemporain :

« Tout ce que je viens de dire jusqu'à maintenant a une remarquable analogie avec la philosophie d'Épicure, mais aussi avec certains aspects du stoïcisme [...] Pour les épicuriens dont parle Cicéron, les hommes sont malheureux par suite des désirs immenses et creux de la richesse, de la gloire, de la domination. "Un jour, trop tard, les hommes s'aperçoivent que c'est inutilement qu'ils se sont passionnés pour l'argent, la puissance et la gloire [...] Leur existence n'est qu'une suite ininterrompue de tourments " ¹⁸⁵ . »

¹⁸³ Ibidem, p. 335.

¹⁸⁴ Ibidem, p. 343.

¹⁸⁵ Ibidem, p. 336.

Les anciens nous enjoignent de ne pas nous perdre dans ces plaisirs qui n'apportent rien à l'Homme, ils nous admonestent à suivre une route plus sûre, celle de la philosophie afin de ne pas se perdre comme Ulysse ou Moïse, sur la mer ou dans le désert et afin de donner une direction à notre vie. Nous aborderons plus en détail comment les Anciens construisaient la philosophie comme « façon de vivre » mais notons tout de même que ces notions ne sont pas perdues au fond d'une bibliothèque de philologie classique ; elles gardent une saveur toujours nouvelle et une autorité et importance qui n'auront rien perdu durant les siècles qu'elles ont traversés :

« Les Anciens trouvaient, dans une telle conscience et dans une telle attitude de vie, la sérénité, la tranquillité de l'âme, la liberté intérieure, l'amour d'autrui, la certitude de l'action. On peut observer chez certains philosophes du XXe siècle, comme Bergson, Lavelle ou Foucault, par exemple, une certaine tendance à revenir à cette conception antique de la philosophie ¹⁸⁶. »

Nous voyons que les exercices spirituels sont, en quelque sorte, indémodables. Il nous reste à savoir si ces exercices s'adressent à tous. En effet, une remarque souvent prononcée envers les philosophes est que la philosophie (et les exercices spirituels) est un luxe, un passe-temps dont seule une certaine tranche de la population peut profiter. On entendra dire que seul un empereur comme Marc Aurèle a le temps d'écrire ses *Pensées* ou que seuls les riches – autant les Grecs antiques dont les esclaves fournissaient tout ce dont la maisonnée avait besoin, que les plus nantis d'aujourd'hui – peuvent se permettre l'accès à la philosophie et aux exercices spirituels. Il n'en est pourtant rien ; Épictète, stoïcien comme Marc Aurèle, n'était-il pas un esclave ? Si la vie a une quelconque importance pour une personne, alors il est important que cette personne sache comment bien la mener :

« Apparemment une telle philosophie ne peut être un luxe, puisqu'elle est liée à la vie elle-même. Elle serait plutôt un besoin élémentaire pour l'homme. C'est pourquoi des philosophies comme l'épicurisme ou le stoïcisme se voulaient universelles. Proposant aux hommes l'art de vivre en homme, elles s'adressaient à tous les êtres humains : esclaves, femmes, étrangers. Elles étaient missionnaires, elles cherchaient à convertir les masses ¹⁸⁷. »

Ainsi, pour revenir à notre question de départ qui mettait en lumière le problème de la différence paradigmatique dans laquelle l'Ancien et l'Homme moderne se trouvent, rappelons le problème initial : la science et la modernité ont apporté un grand changement dans la perception du monde, des relations interpersonnelles et de soi à soi ; comment dès lors comparer Anciens et Modernes ? Cependant, comme le note Pierre Hadot, ce problème est en fait mal amené :

¹⁸⁶ Ibidem, p. 365.

¹⁸⁷ Ibidem.

« À vrai dire, le monde de la science, par ses multiples applications techniques, transforme radicalement certains aspects de notre vie quotidienne. Mais il est très important de constater que notre manière de percevoir le monde, dans notre vie quotidienne, n'est pas profondément affectée par les conceptions de la science. Pour nous tous, même pour l'astronome rentré chez lui, le soleil se lève et se couche, la terre est immobile ¹⁸⁸. »

En effet, l'humain reste le même. Qu'importe les changements de saisons, de paradigmes, les découvertes les plus extraordinaires... Notre nature et notre vision naturelle (vision première dont nous nous servons la plupart du temps comme dans l'exemple de Pierre Hadot concernant l'astronome) nous placent dans un rapport au monde qui n'est pas celui de la science mais qui, tout de même, n'arrive pas à faire atteindre à l'Homme une plénitude. Tout comme les Anciens, notre vision est troublée alors qu'elle devrait suivre la voie de « la raison » (chaque école philosophique et chaque exercice spirituel ne sera pas en accord avec quelle raison suivre mais le fait qu'il faille un but reste un inchangé dans le marbre). Il est donc pertinent d'apprendre des Anciens afin de cultiver cette sagesse multimillénaire et de mener, si cela a une quelconque importance pour nous, une vie bonne :

« Pour ma part, je crois à la possibilité, pour l'homme moderne, de vivre, non pas la sagesse (les Anciens, pour la plupart, la considéraient déjà comme un idéal inaccessible qui règle l'action, et non comme un état réalisé), mais un exercice, toujours fragile, toujours renouvelé, de la sagesse. Et je pense que cet exercice de la sagesse peut et doit viser à réaliser une réinsertion du moi dans le monde et dans l'universel ¹⁸⁹. »

Abordons maintenant rapidement les changements provoqués par les exercices spirituels. Ces derniers, comme nous l'avons dit, agissent entièrement sur l'identité du pratiquant. L'âme se transforme, se transsubstantie si l'on veut, grâce aux exercices spirituels, comme une eau qui, une fois mélangée à d'autres éléments chimiques, ne réagira pas de la même façon aux perturbations et pourra conserver sa couleur et sa consistance tout au long de sa durée de vie. C'est une transformation complète que les exercices spirituels, petit à petit, jour après jours, cherchent à atteindre dans le cœur des pratiquants. Par exemple, en discutant des Stoïciens, Hadot nous dit ceci :

« Il y a donc là un renversement total de la manière habituelle de voir les choses. On passe d'une vision "humaine" de la réalité, vision dans laquelle les valeurs dépendent des passions, à une vision "naturelle" des choses qui replace chaque événement dans la perspective de la nature universelle ¹⁹⁰. »

¹⁸⁸ Ibidem, p. 346.

¹⁸⁹ Ibidem.

¹⁹⁰ Ibidem, p. 24.

Il faut une certaine foi dans l'école philosophique dans laquelle le pratiquant se trouve afin de parvenir à cet idéal de remise en question de la perspective initiale. Perspective initiale qui est en fait la cause des troubles et maux de l'esprit et de l'âme. L'ambition des Hommes n'ayant aucune limite, leurs tristesses, colères et frustrations ne pouvaient qu'aller de pair. C'est dans le but d'éradiquer ces troubles que les exercices spirituels ont vu le jour en donnant des solutions à ces troubles :

« La philosophie apparaîtra donc, en premier lieu, comme une thérapeutique des passions. Chaque école a sa méthode thérapeutique propre, mais toutes lient cette thérapeutique à une transformation profonde de la manière de voir et d'être de l'individu. Les exercices spirituels auront précisément pour objet la réalisation de cette transformation ¹⁹¹. »

La finalité est, nous l'aurons comprise, la transformation de la personne dans son entièreté afin de soigner les maux de son âme. Le pratiquant doit toujours avoir en tête les enseignements de son maître ou de son école philosophique afin que son âme, peu à peu, devienne capable de ne plus souffrir – ou tout du moins puisse gérer sainement ses souffrances. Pour atteindre ce but, il est important que les exercices spirituels soient effectués dans une modalité propice au but souhaité. C'est pour cette raison qu'ils prennent des formes courtes :

« Il est d'ailleurs essentiel au stoïcisme (comme d'ailleurs à l'épicurisme) de fournir à ses adeptes un principe fondamental, extrêmement simple et clair, formulable en quelques mots, précisément pour que ce principe puisse rester facilement présent à l'esprit et soit applicable avec la sûreté et la constance d'un réflexe : “Tu ne dois te séparer de ces principes ni dans ton sommeil, ni à ton lever, ni quand tu manges ou bois, ou converses avec les hommes” ¹⁹². »

Il est important pour le pratiquant d'avoir en permanence « sous la main », dans sa mémoire, les leçons dont les exercices spirituels sont porteurs. Quelle valeur a un exercice spirituel si, même répété, aucune différence ne s'offre à la vue et au ressenti du pratiquant ? Tout comme un sportif doit s'exercer afin d'atteindre le niveau supérieur de sa discipline, le pratiquant d'exercice spirituel doit créer une habitude avec ces derniers afin de parvenir à une tranquillité de l'âme ou une plus grande noblesse spirituelle :

« In other words, the function of these daily exercises recommended by Galen is to translate doctrines into one's actions and behaviour. In a number of the ancient accounts concerning exactly how this is to be done there are two themes which emerge: habituation and digestion ¹⁹³. »

L'importance accordée à l'habitude se comprend assez facilement quand nous examinons le concept de « l'attention » ou « *prosochè* » qui se retrouve notamment

¹⁹¹ Ibidem, pp. 23-24.

¹⁹² Ibidem, pp. 26-27.

¹⁹³ J. SELLARS, *The art of Living. The stoics on the nature and Function of Philosophy*, p. 119.

chez les stoïciens mais qui ne semble pas relever uniquement de cette école philosophique :

« L'attention (*prosochè*) est l'attitude spirituelle fondamentale du stoïcien. C'est une vigilance et une présence d'esprit continues, une conscience de soi toujours éveillée, une tension constante de l'esprit ¹⁹⁴. »

Nous devons maintenant comprendre la situation des exercices spirituels dans les corpus philosophiques de chaque école. Ils sont inclus dans une théorie du monde et de l'Homme bien précises et fournies. Beaucoup d'exercices préconisent ainsi de voir les événements du monde non pas sous notre œil qui se borne à ce qui s'offre à notre vue humaine limitée et, plus généralement, à nos sens, mais bien « dans la perspective de la loi universelle du cosmos ¹⁹⁵. » Cet exercice ne nous demande pas simplement de prendre de la hauteur, mais bien d'inclure dans notre registre de compréhension du monde cette idée d'un cosmos où l'Homme a sa place :

« L'intelligence universelle est sociable. Aussi a-t-elle créé les êtres inférieurs en vue des êtres supérieurs, et les êtres supérieurs, elle les a groupés en les accordant les uns avec les autres. Vois comment elle a tout subordonné, réparti à chacun selon sa valeur, et organisé les êtres les meilleurs pour vivre les uns avec les autres dans la concorde ¹⁹⁶ ! »

Cette théorie cosmologique provenant de Marc Aurèle n'est cependant qu'une théorie. Ce n'est qu'une fois appliquée en tant qu'exercice spirituel qu'elle prend tout son sens car, comme nous l'avons exprimé en exergue à ce chapitre ; l'intellect et la pensée n'engagent à rien. Cet exercice de la prise de hauteur est intéressant afin de comprendre et d'accepter les malheurs qui arrivent au pratiquant grâce à la compréhension de la théorie cosmique stoïcienne :

« La substance du Tout est docile et plastique. La raison qui la règle n'a en elle-même aucun motif de mal faire, car elle n'a rien de mauvais, ne fait aucun mal et ne cause aucun dommage à rien. Tout naît et s'achève sur elle ¹⁹⁷. »

Il n'y a alors pas véritablement de mal, puisque notre vécu fait partie du Tout qui n'est pas maléfique. Cette compréhension du monde comme exempt de mal réel qui n'apparaît uniquement dans notre esprit se voit renforcée quand nous y ajoutons la théorie de la transformation continue du monde :

« Considère sans cesse que tout ce qui naît provient d'une transformation, et habitue-toi à penser que la nature universelle n'aime rien autant que de transformer ce qui est pour en former de

¹⁹⁴ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 26.

¹⁹⁵ Ibidem, p. 28.

¹⁹⁶ M. AURÈLE, *Pensées pour moi-même*, livre V, 30, p. 81.

¹⁹⁷ Ibidem, livre VI, 1, p. 85.

nouveaux être semblable. Tout être, en quelque sorte, est là semence de l'être qui doit sortir de lui. Mais toi, tu ne comprends sous le seul nom de semences, que celles qu'on jette en terre ou dans une matrice : c'est trop être ignorant ¹⁹⁸. »

Comme l'écrit ici Marc Aurèle, il nous faut comprendre le concept de semence différemment de l'ignorant. Tout le corpus théorique s'intègre au processus des exercices spirituels et est au service du changement de l'âme du pratiquant. Bien évidemment, cette conversion se fait difficilement. Ce n'est pas tant le fait d'accepter une nouvelle théorie et remplacer l'ancienne sur laquelle nous avons bâti notre vision du monde qui pose un problème malgré l'effort intellectuel que cela requiert. Après tout, ce ne sont que des mots, des théories, des suppositions qui restent au fond de notre tête et dont l'utilité n'est que réduite. Le réel effort, herculéen cette fois, s'opère quand la théorie s'intègre à notre éthique, en plus de notre vision du monde. Nous ne voyons plus le monde de la même façon une fois que les exercices spirituels ont fait leur œuvre en nous mais, il faut bien l'admettre, cette tâche reste gargantuesque car le changement de vision théorique doit être suivi par un changement dans l'âme, qui se manifestera lui-même dans les émotions et le comportement :

« Ce changement de vision est difficile. C'est précisément là que doivent intervenir les exercices spirituels, afin d'opérer peu à peu la transformation intérieure qui est indispensable ¹⁹⁹. »

Enfin, pour revenir au thème de notre présent travail, nous pouvons d'ores et déjà noter la prégnance du thème de la mort dans les exercices spirituels. Pour que le troisième chapitre de ce travail ne soit pas rédhibitoire, il convient d'amener le sujet de la finitude dans les exercices spirituels afin de pouvoir ultérieurement montrer l'utilité d'une lecture croisée entre ces deux parties et les nouvelles données que nous pourrions en tirer. La philosophie platonicienne, grande représentante de la culture européenne et dont les exercices spirituels proviennent, se voit fondée sur un événement majeur :

« La mort de Socrate est l'événement radical qui fonde le platonisme. L'essence du platonisme ne consiste-t-elle pas en effet dans l'affirmation que c'est le Bien qui est la raison dernière des êtres ²⁰⁰ ? »

En effet, la mort est dès le départ une source d'interrogation et de stupeur... mais aussi un objet d'épouvante dont le précédent chapitre faisait la description. C'est pour cela que, pour atténuer cette angoisse, Marc Aurèle écrit dans ses *Pensées* une description de la mort qui lui retire sa facette problématique :

¹⁹⁸ M. AURÈLE, *Pensées pour moi-même*, livre IV, 36, p. 66.

¹⁹⁹ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 24.

²⁰⁰ Ibidem, p. 48.

« La mort est, comme la naissance, un mystère de la nature : combinaison dans l'une des mêmes éléments qui se séparent dans l'autre. En somme, rien dont on puisse être déshonoré, car mourir n'est pas contraire à la disposition d'un animal raisonnable, ni à la logique de sa constitution ²⁰¹. »

La mort peut aussi bien être, non plus une source d'angoisse dont les exercices spirituels ont pour tâche de vaincre, mais bien un outil afin d'amener le pratiquant à la réalisation du salut de son âme pour les Pères de l'Église par exemple quand « nous avons vu Antoine dire à ses moines au moment de mourir : “Vivez comme si vous deviez mourir chaque jour” ²⁰². » Cet exercice qui utilise la mort comme un outil devait permettre aux moines de ne pas pécher. Ces exercices spirituels chrétiens utilisant la mort continuent en la personne d'Ignace de Loyola :

« Le premier point est de considérer, de voir pour ainsi dire, par l'imagination, l'horrible embrasement de l'enfer. J'y verrai, j'y considérerai attentivement des âmes renfermées dans des corps tout de feu comme dans leur éternelle prison ²⁰³. »

Ainsi la mort a cette double fonction : elle est source d'angoisse et les exercices spirituels doivent s'enquérir de ce mystère afin d'apaiser l'âme du pratiquant, ou elle est l'outil de l'exercice spirituel qui permet de donner à la vie toute sa force et puissance :

« Dans la perspective de la mort, chaque instant apparaîtra comme une chance miraculeuse et inespérée et chaque regard porté sur le monde nous donnera l'impression de le voir pour la première et dernière fois. Nous ressentirions alors le mystère insondable du surgissement du monde ²⁰⁴. »

Explorons maintenant comment la philosophie, loin de n'être qu'un recueil de théories, peut viser à changer les Hommes et avoir une réelle action sur le monde ; étudions attentivement comment la philosophie peut être comprise comme une façon de vivre.

²⁰¹ M. AURÈLE, *Pensées pour moi-même*, livre IV, 5, p. 59.

²⁰² P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 84.

²⁰³ I. de Loyola, *Exercices spirituels*, § 66, p. 62.

²⁰⁴ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 364.

La philosophie comme façon de vivre

La philosophie du 21^{ème} siècle est loin d'être la même que celle que professait Socrate, Épictète et tant d'autres ; la différence est tellement profonde, le fossé si immense, que si nous pouvions par une quelconque magie ressusciter ces philosophes, ils nous dévisageraient, le regard circonspect et nous annonceraient cette « nouvelle » :

« Les philosophes antiques ne sont ni professeurs ni écrivains, ce sont des hommes avec un certain style de vie, choisi volontairement, et qui vivent avec leurs concitoyens sans pour autant vivre comme eux ²⁰⁵. »

À cette annonce, nous serions en mesure de voir tout le chemin que la philosophie a parcouru en s'éloignant de son point de départ initial : la philosophie était initialement conçue et vécue comme une façon de vivre. Là où « la philosophie moderne est avant tout un discours que l'on développe dans les cours, que l'on consigne dans des livres, un texte dont on peut faire l'exégèse ²⁰⁶ », la philosophie antique n'est pas qu'une simple construction de l'esprit qui n'engage en rien la vie du penseur. Comme l'écrit « Thoreau, "il y a de nos jours des professeurs de philosophie, mais pas de philosophes" ²⁰⁷. » Sans aucun jugement de notre part quant à la direction prise par la philosophie, le philosophe moderne ne peut que constater et confirmer la séparation entre ce que nous pourrions presque maintenant considérer comme deux disciplines tout à fait différentes : la philosophie antique qui amenait à une façon de vivre et la philosophie contemporaine qui n'engage en rien le penseur. Il y a, bien évidemment, toujours des exceptions et les philosophes actuels ne s'interdisent pas non plus de façonner leur modalité de vie en fonction de leur paradigme philosophique ou leur réflexion métaphysique. Cependant, la majorité de la philosophie a perdu cette flamme vitale qui est maintenant reprise par des mouvements de développements personnels qui, malgré tous les efforts fournis afin de changer la vie des gens, n'offrent la plupart du temps que des exercices « sur mesure » et d'où la substantifique moelle théorique ne se retrouve plus. Même quand nous, contemporains, étudions la philosophie antique, ce côté pratique et qui impliquait l'ensemble de la vie du pratiquant tend à disparaître :

« Les historiens de la philosophie prêtent en général assez peu d'attention au fait que la philosophie antique est avant tout une manière de vivre. Ils considèrent surtout la philosophie comme un discours philosophique ²⁰⁸. »

L'étudiant en philosophie d'aujourd'hui peut passer toute sa scolarité et sa vie académique à lire en profondeur et à analyser chaque ligne de chacun de ses livres et

²⁰⁵ X. PAVIE, *Exercices spirituels philosophiques*, p. 23.

²⁰⁶ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 299.

²⁰⁷ Ibidem, p.334.

²⁰⁸ Ibidem, p. 296.

extraits qui lui seront fournis sur l'Antiquité sans qu'à aucun moment il ne se rende compte de l'importance de la philosophie dans la vie des philosophes. Il est au programme de philosophie de notre siècle de lire quelques dialogues de Platon et un ou deux morceaux d'Aristote ; ces derniers, une fois soigneusement étudiés en cours, ne révèlent que théorie après théorie. Pourtant la philosophie n'était pas, à ses débuts, de la même trempe :

« Plutarque disait que les gens considèrent que la philosophie consiste à discourir depuis une chaire, mais que Socrate ne montait pas sur une chaire, qu'il n'avait pas d'horaire fixe pour donner des cours. Il a philosophé en vivant la vie quotidienne, en allant à la guerre ou en buvant, en plaisantant, en allant en prison, en prenant le poison. C'est dans la vie quotidienne que doit s'ancrer la philosophie ²⁰⁹. »

Même à l'époque de Plutarque, certains pensaient que la philosophie n'était rien de plus qu'un jeu sérieux de construction intellectuelle. Pourtant, comme le précise habilement Plutarque, Socrate ne donnait pas de cours magistral ; il vivait sa philosophie. Cela se ressent assez clairement dans la postérité spirituelle du père de la philosophie puisque pour les stoïciens, « la philosophie ne consiste pas dans l'enseignement d'une théorie abstraite, encore moins dans une exégèse de textes, mais dans un art de vivre, dans une attitude concrète ²¹⁰. » Loin de la vision que nous pouvons nous faire de la philosophie comme discipline spéculative, nous allons tenter dans cette section de remettre en valeur et de montrer ce côté oublié des débuts de la philosophie :

« Ainsi, les textes antiques, tels que nous les interprétons, comportent des contenus théoriques et conceptuels, et des réalisations pratiques, des “exercices spirituels”. Ce point est majeur, l'exercice spirituel n'est pas quelque chose qui vient en complément de la théorie philosophique, c'est une pratique qui est pleinement intégrée à l'enseignement ²¹¹. »

La philosophie contenait dans le même temps de la théorie et des exercices spirituels qui étaient propres à chaque école et à chaque maître. Elle n'avait alors qu'un seul et unique but :

« Il s'agit de s'imprégner de la règle de vie (*kanon*) en l'appliquant par la pensée aux diverses circonstances de la vie, comme on s'assimile par des exercices une règle de grammaire ou d'arithmétique en l'appliquant à des cas particuliers. Mais ici, il ne s'agit pas d'un simple savoir, il s'agit d'une transformation de la personnalité ²¹². »

²⁰⁹ X. PAVIE, *Exercices spirituels philosophiques*, p. 21.

²¹⁰ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, pp. 21-22.

²¹¹ X. PAVIE, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p. 10.

²¹² P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 28.

Un philosophe se devait donc de vivre selon sa philosophie ; il n'était en fait pas possible de simplement prendre le discours philosophique spéculatif et de lui retirer son côté concret – les exercices spirituels – puisque les deux étaient beaucoup trop intimement liés. La philosophie visait à la transformation complète de l'Homme où les exercices complémentaient la théorie et la théorie servait de but et de support aux exercices. L'imbrication parfaite de ces deux parties permettait au pratiquant d'atteindre l'accomplissement que chaque école et tradition philosophique définissait dans leur cadre précis ; que cela soit l'ataraxie, la perfection de l'âme ou son salut. L'étude de la philosophie n'était pas censée faire de nous des érudits mais des sages :

« Dans l'Antiquité, la philosophie est un exercice de chaque instant ; elle invite à se concentrer sur chaque instant de la vie, à prendre conscience de la valeur infinie de chaque moment présent si on le replace dans la perspective du cosmos. Car l'exercice de la sagesse comporte une dimension cosmique. Alors que l'homme ordinaire a perdu le contact avec le monde, ne voit pas le monde en tant que monde, mais traite le monde comme un moyen de satisfaire ses désirs, le sage ne cesse d'avoir le Tout constamment présent à l'esprit ²¹³. »

Afin de parvenir à cette compréhension de la philosophie comme façon de vivre, quelle meilleure personne pour illustrer ce propos que celle qui est souvent considérée comme le fondateur de la philosophie ?

« Éternel questionneur, Socrate amenait ses interlocuteurs par d'habiles interrogations à reconnaître leur ignorance. Il les remplissait ainsi d'un trouble qui les amenait éventuellement à une remise en question de toute leur vie ²¹⁴. »

Socrate est en effet, sans doute, le meilleur représentant de la philosophie comme façon de vivre et la figure du philosophe antique la plus prégnante : sa philosophie s'incarne en lui ou, peut-être, son comportement et son *ethos* sont-ils la fondation de sa philosophie ? Comme nous l'avons écrit, théorie et pratique sont imbriquées l'une dans l'autre au sein de la philosophie antique. Ainsi, la remise en question de Socrate permet une remise en question de la vie entière de chaque individu dont Socrate incarne la perfection : il ne sait, après tout, rien. Désarçonnés, les interlocuteurs du père de la philosophie montrent qu'ils n'ont point pris soin de leur âme et de leur vie :

« En général, Socrate choisit comme thème de discussion l'activité qui est familière à son interlocuteur, et il cherche à définir avec lui le savoir pratique qui est requis pour exercer cette activité : le général doit savoir combattre courageusement ; le devin doit savoir se comporter avec

²¹³ Ibidem, p.301.

²¹⁴ Ibidem, p.105.

piété à l'égard des dieux. Et voilà qu'au bout du chemin, le général ne sait plus du tout ce qu'est le courage, le devin ne sait plus du tout ce qu'est la piété ²¹⁵. »

Le doute, la remise en question, l'introspection sont les éléments qui constituent la philosophie socratique qui, loin de n'être qu'une épistémologie ou une rhétorique, offre les bases d'un changement profond de l'âme, une véritable *métanoïa*. Impossible en effet de ne serait-ce que penser à une conversion de l'âme vers le Bien, le Beau ou la vie bonne si nous persistons dans nos habitudes infondées. C'est cela la méthode socratique qui consiste en une maïeutique de l'âme et qui permet de faire le premier pas, fondateur, d'une série d'exercices spirituels autant dans l'Histoire avec les écoles philosophiques qui suivront, que dans le cadre de la vie d'un seul individu qui ne peut changer véritablement sa façon de vivre sans tout d'abord la remettre en cause dans un doute qui permette à l'âme d'accoucher :

« Tel est le sens profond de la maïeutique socratique. On sait que, dans le *Théétète*, Socrate raconte qu'il a le même métier que sa mère. Elle était sage-femme et assistait aux naissances corporelles. Lui est l'accoucheur des esprits : il les assiste dans leur naissance ²¹⁶. »

L'exercice ici utilisé par Socrate dans sa maïeutique, qui se fait dans un dialogue et qui est sans doute plus difficilement réalisable seule, est l'ironie. Cette ironie permet à Socrate de mettre un masque, d'être le questionneur qui, inlassablement, remet en cause les fondations des croyances – voire des certitudes – de ses interlocuteurs qui n'ont en face d'eux qu'un Socrate qui « feint l'ignorance et l'impudence : “Il passe son temps, dit Alcibiade, à faire le naïf et l'enfant avec les gens” ²¹⁷. » Comme le précise Alcibiade, Socrate n'est pas naïf – et encore moins un enfant. Il avance en fait masqué, son visage et ses réelles intentions camouflées par son ironie. Le masque de l'ironie est un outil de l'exercice spirituel de la remise en question qui, bien effectuée, permet d'aller dans la profondeur de sa propre conception du monde et d'en déterrer les problèmes qui y étaient enfouies :

« C'est là l'ironie. Socrate faisant chemin avec son interlocuteur exige sans cesse un accord total de son partenaire. Prenant comme point de départ la position de ce partenaire, il lui fait admettre peu à peu toutes les conséquences de cette position ²¹⁸. »

Cette ironie ne sert pourtant jamais au Socrate de Platon de porte de sortie pour prendre la vie au second degré. Nous entendons ici « second degré » au sens d'un détachement de la vie ; ce n'est pas parce que Socrate met en doute les fondations des conceptions « fondamentales » de ses interlocuteurs que sa maïeutique permet de remettre en cause

²¹⁵ Ibidem, p.113.

²¹⁶ Ibidem, p.114.

²¹⁷ Ibidem, pp. 104-105.

²¹⁸ Ibidem, p. 113.

la possibilité de vivre sa vie sérieusement, avec une intention véritable et sans aucune ironie :

« C'est là précisément le "sérieux de l'existence" dont parle Kierkegaard. Le mérite de Socrate, à ses yeux, c'est d'avoir été un penseur existant, non un philosophe spéculatif qui oublie ce que c'est qu'exister ²¹⁹. »

Ainsi, la philosophie de Socrate est une philosophie vécue, pas une philosophie académique, spéculative et détachée du monde. Cela se montre dans le plus haut signe, la plus haute possibilité de montrer sa dévotion et sa confiance en ses idées et sa philosophie : la donation de sa propre vie. Pierre Hadot montre en quoi cette ironie socratique qui remet en question les fondements de la conduite des interlocuteurs de Socrate a conduit ce dernier dans les bras de la mort mais pas avant de l'avoir laissé défendre sa philosophie comme façon de vivre jusqu'au bout :

« Le souci de la destinée individuelle ne peut manquer de provoquer un conflit avec la Cité. Ce sera le sens profond du procès et de la mort de Socrate. L'ironie socratique devient dramatique lorsque nous la voyons, grâce au témoignage de l'*Apologie de Socrate*, s'exercer au dépens des accusateurs du philosophe et provoquer, en quelque sorte, sa condamnation à mort ²²⁰. »

Quelle meilleure démonstration que la philosophie est une façon de vivre que de périr à ses côtés et en son nom ? C'est pour cette raison que Socrate incarne historiquement le début de la philosophie comme façon de vivre et que son exercice spirituel de l'ironie couplée à la remise en question représente la première étape dans le parcours du pratiquant de l'exercice spirituel car, comme nous l'avons écrit plus haut, il ne sert à rien de commencer des exercices spirituels pour changer son âme si nous ne sommes pas prêts à nous remettre en question et à accepter le manque de fondation de nos présupposés. Socrate a ainsi fondé historiquement par son antériorité temporelle la tradition des exercices spirituels et il a par la même occasion introduit le premier concept qui permette à celui qui voudrait les pratiquer d'entrer dans ces fameux exercices. C'est pour cette raison que Socrate aura un grand impact dans les philosophies ultérieures – qui sont toujours, nous le rappelons, bien plus que des théories spéculatives sur le monde – qui le suivront dans ses pas, bien après sa mort :

« Depuis Socrate au moins, la philosophie antique avait ce caractère. Il y avait un style de vie socratique (que les cyniques imiteront), et le dialogue socratique était un exercice qui amenait l'interlocuteur de Socrate à se mettre en question, à prendre souci de lui-même, à rendre son âme la plus belle et la plus sage possible ²²¹. »

²¹⁹ Ibidem, p. 117.

²²⁰ Ibidem.

²²¹ Ibidem, p. 295.

Dans la suite de la tradition de la philosophie comme exercice spirituel, à l'instar de Socrate, les stoïciens vivaient eux aussi selon certains principes qui découlait d'une conception du monde. Eux aussi ne s'arrêtaient pas à la simple contemplation des idées ; leur vie était formée par leurs propres exercices spirituels qui permettaient à l'âme d'affronter les affres de l'existence ; la maladie, l'infortune, le deuil... Il était évident pour un élève d'Épictète ou de Sénèque que la philosophie relevait d'un mode de conduite de leur vie :

« Les stoïciens, par exemple, le déclarent explicitement : pour eux, la philosophie est un "exercice". À leurs yeux, la philosophie ne consiste pas dans l'enseignement d'une théorie abstraite, encore moins d'une exégèse de textes, mais dans un art de vivre, dans une attitude concrète, dans un style de vie déterminé, qui engage toute l'existence ²²². »

Loin de ce qu'un étudiant du 21^{ème} siècle pourrait étudier à propos des stoïciens en ne passant en revue que leur logique ou leur conception du cosmos, l'étudiant stoïcien était éduqué dans l'art d'incorporer les deux aspects fondamentaux de son école : le discours sur la philosophie et la philosophie elle-même :

« Pour mieux comprendre de quelle manière la philosophie antique pouvait être un mode de vie, il faut peut-être faire appel à la distinction que proposaient les stoïciens entre le discours sur la philosophie et la philosophie elle-même. Selon les stoïciens, les parties de la philosophie, c'est-à-dire la physique, l'éthique et la logique étaient en fait non pas des parties de la philosophie elle-même mais des parties du discours philosophique ²²³. »

L'importance accordée à la vie dans son ensemble ne peut se faire en bonne et due forme uniquement si à chaque instant de cette dernière est accordée une attention toute particulière. « Mener toute sa vie selon certains principes » est encore une fois trop vague ; il faut aller dans le concret puisque l'Homme ne vivra jamais réellement, dans son vécu, l'entièreté de sa vie ; nous ne vivons jamais qu'instant après instant, chaque moment passé n'étant plus de notre monde et celui qui doit imminemment arriver reste toujours en attente d'être vécu. C'est ainsi pour cette raison que les stoïciens accordaient une valeur toute particulière à l'instant présent :

« Dans le stoïcisme, l'attention est orientée vers la pureté d'intention, c'est-à-dire la conformité de la volonté de l'homme avec la Raison, c'est-à-dire la volonté de la Nature universelle ²²⁴. »

Ce n'est d'ailleurs uniquement pas l'apanage du stoïcisme puisque les épicuriens accordent une valeur tout aussi importante à cette unité du temps la plus infime. Se

²²² Ibidem, p. 22.

²²³ Ibidem, p. 292.

²²⁴ Ibidem, p. 294.

partageant ainsi cette attention de l'instant, nous voyons que la vie des tous les Hommes se base sur la même unité de temps, se vit sous la même modalité dont l'importance est prise au sérieux par les deux écoles philosophiques :

« Stoïciens et épicuriens s'accordent à reconnaître la valeur infinie de chaque instant : pour eux la sagesse est aussi complète et parfaite dans un instant que pendant toute une éternité, l'instant lui-même équivaut à toute une éternité, et tout spécialement pour le sage stoïcien, dans chaque instant, est contenue, est impliquée, la totalité du cosmos ²²⁵. »

Les épicuriens définissent la philosophie comme une façon de vivre qui permet de guérir les maux par les mots : « Une sentence épicurienne le dit clairement : “Vide est le discours du philosophe s'il ne contribue pas à guérir la maladie de l'âme ” ²²⁶. » Ces principes thérapeutiques seront illustrés dans la partie suivante mais retenons pour le moment qu'à la différence des stoïciens, « dans l'épicurisme, l'attention est orientée vers le plaisir, qui est finalement le plaisir d'être ²²⁷. » Ainsi il est vrai que le stoïcisme et l'épicurisme sont proches, du fait que « stoïciens et épicuriens recommandent en effet de vivre dans le présent, sans se laisser troubler par le passé, sans s'inquiéter pour l'avenir incertain ²²⁸ » mais la façon dont cette attention de l'instant est portée est tout autre car, pour résumer, nous pourrions dire que « l'épicurisme, c'est subvenir aux désirs naturels et nécessaires. Il s'agit donc de se méfier des plaisirs qui ne sont pas naturels et semblent pouvoir rendre heureux ²²⁹. » La division épicurienne entre les désirs ne s'étend pas sur la grandeur d'âme ou les choses qui sont dans ou hors de contrôle d'une personne là où ces derniers sont le centre de la philosophie stoïcienne. Ce qui importe pour les élèves du jardin d'Épicure est qu'il faille vivre chaque instant afin d'arriver à la vie heureuse :

« Vivre du mieux possible, vivre selon un certain Bien, rechercher une vie heureuse, un certain bonheur, éviter les déplaisirs, sont tous des objectifs de la philosophie d'Épicure, qui se résume souvent par une vie fondée sur le plaisir. Mais un plaisir qui ne s'atteint qu'au prix d'une ascèse. Épicure est parfaitement conscient des réalités de la vie : la mort, la souffrance, les peines, les maux... Le premier exercice et premier conseil qu'il prodigue est l'urgence de philosopher ²³⁰. »

Il est alors tout aussi important de philosopher, que cela soit pour les épicuriens ou les stoïciens. Il y a même une urgence à le faire ! Quelle philosophie, quelle façon de vivre

²²⁵ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 295.

²²⁶ Ibidem, p. 293.

²²⁷ Ibidem, p. 294.

²²⁸ Ibidem, p. 294.

²²⁹ X. PAVIE *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p. 168.

²³⁰ Ibidem, p. 69.

les épicuriens adoptaient-ils afin d'accorder leur quotidien à leur façon de vivre ? Nous ne ferons pas ici de cours sur la philosophie épicurienne mais nous allons tout de même reprendre l'élément directeur le plus impactant dans la vie du pratiquant : le *tetrapharmakos*. Cette notion désigne les « médicaments », les remèdes que la philosophie d'Épicure, si elle est pratiquée, offre à ses disciples. Ces remèdes se présentent en quatre parties qui correspondent aux plus grands troubles de l'âme et doivent être en permanence « sous la main », afin de garder l'âme dans un état d'ataraxie, de tranquillité :

À travers le *tetrapharmakos*, le quadruple remède, l'épicurisme détient son exercice spirituel permettant d'offrir la solution pour atteindre la santé de l'âme et l'ataraxie. Ce quadruple remède est une formule qu'il s'agit de se répéter, de se remémorer sans cesse, dont il faut se pénétrer, dans le but d'éviter les troubles de l'âme ²³¹. »

Ce *tetrapharmakos* qui combat les peurs des dieux, de la mort et qui montre la facilité à se procurer ce qui est considéré comme désirable et à éviter ce qui n'est pas désirable, se résume à se répéter ceci :

« Les dieux ne sont pas à craindre, puisqu'ils ne sont pas de ce monde. La mort n'est pas à craindre, puisque tant que nous sommes vivants, elle n'est pas là, et quand nous serons morts elle ne sera plus là. Le plaisir est facile à se procurer, car il s'agit de se contenter des choses naturelles et nécessaires. Enfin, la douleur est facile à supporter, car elle est soit éphémère, soit si terrible que l'on finit par en mourir ²³². »

Ces quelques mots, ces quatre phrases paraissent bien peu de chose face à l'énorme tâche d'éradication des troubles de l'âme qui lui a été confiée. Peut-être pourrait-on trouver ces phrases trop simples, trop courtes, trop peu explicatives...C'est pourtant leur force car, rappelons-nous, c'est dans le quotidien et à chaque instant de la vie que la philosophie doit être vécue et utilisée par le biais des exercices spirituels. Ainsi, en face d'un trouble, ce n'est pas un long traité garni de centaines de pages explicatives qui nous sera d'une quelconque utilité. Ce dont nous avons besoin est d'outils « sous la main » qui peuvent être ramenés à l'esprit par la mémoire en un moindre effort. C'est grâce à cette apparente simplicité qui est justifiée dans la vision d'une philosophie comme façon de vivre que les épicuriens peuvent appliquer les leçons de leur maître et s'illustrer par leur sagesse :

Ce *tetrapharmakos* doit être vécu en continu pour être réellement efficace. Il s'agit de l'exercer quotidiennement pour l'ancrer dans la conscience, ainsi qu'Épicure le précise dans la Lettre à

²³¹ X. PAVIE *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, pp. 169-170.

²³² Ibidem, p. 170.

Ménécée : “ Ces enseignements, mets-les en pratique [...] le jour et la nuit”, et celui qui les appliquera vivra alors “comme un dieu parmi les hommes” ²³³. »

Nous l’avons bien compris, la philosophie antique dont les exercices spirituels émergent n’est pas uniquement une philosophie de la contemplation des idées : la sagesse est une chose vécue, pas un objet de pensée. La philosophie, amour de la sagesse, ne s’arrête pas à la porte de l’action et de la mise en œuvre effective d’un mode de vie ; elle était initialement pensée justement pour s’occuper de l’âme de ses pratiquants. Le fond de la philosophie, c’est sa pratique dans la vie tout au long de celle-ci mais aussi à chaque instant :

« Le discours sur la philosophie n’est pas la philosophie. Polémon, un des chefs d’école de l’ancienne Académie, disait : “ Que dirait-on d’un musicien qui se contenterait de lire les manuels de musique et ne jouerait jamais ? Bien des philosophes sont admirés pour leur syllogismes, mais se contredisent dans leur vie” ²³⁴. »

La philosophie comme façon de vivre trouvera une autre modalité durant l’ère chrétienne, montrant encore une fois que l’Homme, malgré le passage de la révélation de Dieu à travers la figure christique, a tout de même besoin de quelque chose pour guider sa vie. Tout comme aujourd’hui nous allons voir des « coachs de vie » et les Grecs allaient vers leur maître afin de guider le gouvernement de leur âme, les chrétiens utilisaient aussi cette modalité de la philosophie comme façon de vivre. « La religion chrétienne est celle qui viendra destituer la philosophie comme moyen de mieux vivre ²³⁵. » Hadot trouve dans cette transformation des temps un argument en faveur de sa vision que nous partageons sur la philosophie comme mode de vie :

« Au début, à partir du II^e siècle après J.-C., le christianisme s’était présenté comme une philosophie, c’est-à-dire comme un mode de vie chrétien. Et si le christianisme a pu se présenter comme une philosophie, cela confirme bien le fait que la philosophie était conçue dans l’Antiquité comme un mode de vie ²³⁶. »

Une reprise des stoïciens s’effectue alors du côté chrétien car cette théorie grecque semble particulièrement compatible avec la théologie chrétienne. En effet, « si philosopher, c’est vivre conformément à la loi de la Raison, le chrétien est un philosophe puisqu’il vit conformément à la loi du Logos, de la Raison divine ²³⁷. » Au lieu de vivre sous le régime de la loi du cosmos, le chrétien vit tout simplement sous la

²³³ X. PAVIE *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p. 170.

²³⁴ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 293.

²³⁵ X. PAVIE *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p. 183.

²³⁶ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 296.

²³⁷ Ibidem.

loi du Dieu abrahamique. Cependant rappelons-nous : la philosophie ne s'arrête pas à la réflexion sur la nature de cette loi, qu'elle soit cosmique ou divine, mais doit s'ancrer dans un comportement, un renouveau de l'âme. Le chrétien a alors besoin, en tant que philosophe, des exercices spirituels et « il a dû aussi intégrer les exercices spirituels philosophiques à la vie chrétienne ²³⁸. » La philosophie grecque est alors reprise dans son ensemble, changeant les points importants trop différents mais gardant la même structure dans la période chrétienne :

« Pour se présenter comme philosophie, le christianisme a dû d'ailleurs intégrer des éléments empruntés à la philosophie antique, faire coïncider le Logos de l'Évangile de Jean avec la Raison cosmique stoïcienne, puis avec l'Intellect aristotélicien ou platonicien ²³⁹. »

Ainsi, pour remplacer les philosophies et exercices spirituels païens, les chrétiens n'ont eu d'autre choix que de faire correspondre autant que possible leurs théologies aux philosophies grecques en faisant « coïncider le Logos de l'Évangile de Jean avec la Raison cosmique stoïcienne. » Les anciens exercices spirituels se sont alors convertis en même temps que leur population de pratiquants :

« Ce phénomène d'intégration apparaît très nettement chez Clément d'Alexandrie, et il se développe intensément dans le mouvement monastique où l'on retrouve les exercices stoïciens ou platoniciens de l'attention à soi-même (*prosochè*), de la méditation, de l'examen de conscience, de l'exercice de la mort, où l'on retrouve aussi la valeur attribuée à la tranquillité de l'âme et à l'impassibilité ²⁴⁰. »

Pour faire simple, « le Salut chrétien passe par le renoncement à soi. Ce renoncement n'est possible qu'à travers une profonde et exigeante transformation de soi comme pour le philosophe ²⁴¹. » Nous retrouvons encore une fois chez les chrétiens ce souci d'une profonde transformation qui va au-delà de la superficialité d'une pensée qui, finalement, ne restera qu'une pensée. Ainsi, tout comme les stoïciens et épicuriens, les chrétiens vivront aussi dans l'instant, afin de ne pas pécher, de ne jamais avoir de moment où ils pourraient fauter envers le Créateur. « Comme dans la méditation philosophique, la méditation chrétienne de ces courtes pensées se développera selon la même rigueur quotidienne ²⁴². » Les chrétiens useront aussi de courtes sentences dont la concision permettra de toujours les avoir en pensée, « sous la main », et prêtes à être utilisées au moindre besoin.

²³⁸ Ibidem.

²³⁹ Ibidem.

²⁴⁰ Ibidem.

²⁴¹ X. PAVIE, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p. 189.

²⁴² Ibidem, p. 200.

Finalement, la « forme » courte de ces sentences, véritables exercices spirituels, sont une ode à l'instant. Pierre Hadot écrit ceci à propos de ces exercices dont la brièveté sert un objectif global :

« C'est pourquoi, à l'époque hellénistique et romaine, elles se réduisent à un noyau théorique, systématique, très concentré, capable d'avoir une forte efficacité psychique, et suffisamment maniable pour qu'on puisse l'avoir toujours sous la main ²⁴³. »

La philosophie antique est véritablement une façon de vivre. Nous nous plongeons dans ses théories et elle pénètre notre âme de fond en comble, si l'on est ouvert au changement et à l'introspection comme les interlocuteurs de Socrate qui ont fait face au masque de l'ironie. Pour résumer, nous pourrions écrire ceci :

« Le discours philosophique est systématique, non pas par désir de procurer une explication totale et systématique de toute la réalité, mais pour fournir à l'esprit un petit groupe de principes fortement liés ensemble, qui tirent de cette systématisation une plus grande force persuasive, une meilleure efficacité mnémotechnique ²⁴⁴. »

Pour conclure cette partie, nous rappelons au lecteur que l'Homme n'a pas changé durant des millénaires quant à l'angoisse comme les premiers sous-chapitres précédents n'ont eu de cesse de le montrer. Les exercices spirituels et la philosophie comme façon de vivre ne sont pas d'anciens vases de porcelaines qui auraient mal vieillis, gardés dans une armoire et prenant la poussière dont les seules utilisations se résument à être montrés à des invités curieux de ces objets d'antan dont nous n'aurions plus l'usage. Il n'en est rien, nous sommes toujours malades des mêmes maux et la philosophie antique est un témoignage du passé de la sagesse que nous, humains, pouvons atteindre :

« Telle est la leçon de la philosophie antique : une invitation pour chaque homme à se transformer lui-même. La philosophie est conversion, transformation de la manière d'être et de la manière de vivre, quête de sagesse. Cela n'est pas chose facile ²⁴⁵. »

Ces maux de l'âme dont nous venons de parler et que nous avons très rapidement survolés chez les épicuriens, abordons-les maintenant courageusement et voyons la façon dont ces exercices spirituels agissent, de façon thérapeutique, sur l'âme humaine. Armons-nous de la sagesse des Anciens et parcourons les maladies dont l'esprit de l'Homme n'a jamais réussi, en plus de deux millénaires, à se débarrasser.

²⁴³ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 293.

²⁴⁴ Ibidem, pp. 293-294

²⁴⁵ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p.304.

La philosophie comme soin de l'âme et thérapeutique

« Ce qui fait obstacle, c'est "la direction que notre existence a prise depuis le grand développement de l'industrie". On réclame le confort, le bien-être, le luxe. On veut s'amuser. Les masses évoluées font pression sur les gouvernements pour exiger la satisfaction de ces nouvelles tendances. L'austérité et la simplicité de la vie n'ont plus de partisans ²⁴⁶. »

Il nous reste maintenant à comprendre comment les exercices spirituels agissent sur nous et surtout pourquoi chaque personne douée de conscience devrait se laisser transformer en se laissant traverser de fond en comble par ces antiques remèdes. Ces courtes phrases et instructions contenues dans des manuels et manuscrits sont bel et bien des remèdes et la philosophie fait alors office de solution mais que guérit-elle, de quoi guérit-elle et que cherche-t-elle à atteindre ? Il s'agit ici en fait de voir la philosophie comme un soin de l'âme, comme une thérapie de la vie qui tend à vaincre – par différents moyens en fonction des écoles – les maux de l'âme afin que le malade pratiquant ces exercices spirituels puisse atteindre la paix de l'âme. Comme il est écrit dans la citation faisant office d'introduction, l'Homme moderne souffre, lui aussi, de maux de l'âme car ses désirs ne peuvent qu'amener son malheur. C'est en gardant en tête ces problèmes modernes que nous allons maintenant nous plonger dans la philosophie antique et, peut-être, pourrons-nous trouver des débuts de solution pour notre époque ?

Commençons notre recherche des soins que peuvent procurer les exercices spirituels des différentes écoles philosophiques avec Épicure qui met un accent tout particulier sur cette notion de thérapie et de médecine dans le cadre de sa philosophie puisque « si la philosophie comme médecine de l'âme émerge dans toute la période hellénistique, car elle est source de bonne santé, c'est chez Épicure qu'elle est particulièrement prégnante²⁴⁷. » Les épicuriens, loin de la définition que le langage commun leur donne aujourd'hui, cherchaient des moyens de soigner l'âme et ont utilisé l'analogie médicale dans ce but et considéraient leur philosophie comme une réelle thérapie de l'âme :

« La philosophie n'a pas une connotation thérapeutique pour Épicure, elle est thérapie. Il s'agit de soigner les maux des hommes, leurs maladies qui sont passions ou insatisfactions, « les chagrins, les tourments, les tristesses, qui rongent les âmes et les accablent de soucis ²⁴⁸... »

L'âme humaine est donc tourmentée, selon Épicure, par des maux, des « afflictions de l'âme » qui la tourmentent. L'école épicurienne répond à cette situation en proposant,

²⁴⁶ A.-D. SERTILLANGES, *Henri Bergson et le catholicisme*, p. 89.

²⁴⁷ X. PAVIE, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p.86.

²⁴⁸ Ibidem, p.87.

comme le médecin le ferait pour le corps de son patient, l'expulsion de la maladie qui le ronge car « si nous voulons [...] “nous occuper de notre propre guérison”, nous devons nous “débarrasser” de tous les troubles qui nous affectent, ce qui équivaut à une véritable “expulsion”²⁴⁹ » :

« Ces affections de l'âme, pour Épicure, se retrouvent à travers les chagrins, les tristesses, les soucis, la superstition, la crainte des dieux... Bref, dans toutes les choses qui ne laissent jamais une femme ou un homme au repos. Il s'agit donc de s'occuper de notre propre guérison en expulsant les troubles qui nous affectent, en nous dégageant des choses éphémères pour “devenir entièrement maîtres de nous-mêmes”²⁵⁰. »

Une des sources de ces afflictions se trouve dans le désir mal placé. Le désir, qui est ce qui guide l'Homme, lui donne un but et le rend donc moteur et mobile dans un mouvement vers l'objet du désir, peut être guidé par la raison ou être simplement, comme nous l'avons vu au chapitre précédent avec Socrate, infondé :

« Ces désirs issus d'opinions vides sont à proprement parler “illimités”. Leur action est aussi funeste que celle de la peur : “C'est par l'effet de la peur ou du désir illimité et vide que l'on est malheureux”. Ils peuvent donc légitimement être assimilés à des “maladies de l'âme”²⁵¹. »

C'est à ce moment que l'aspect médical intervient. En effet, l'expulsion de ces « désirs issus d'opinions vides » qui troublent l'âme sont comme des sortes de tumeurs qui s'agglutinent à des organes sains et qui n'offrent qu'une seule issue si la santé est notre but :

« Pour caractériser cette opération, les textes épicuriens recouvrent souvent à des métaphores médicales qui la présentent soit comme une purgation soit comme une ablation. Tel est aussi le cas de notre inscription dans les lignes déclarant : “nous avons chassé les craintes vaines, nous avons retranché les chagrins vides”²⁵². »

Sans entrer dans trop de détails qui mériteraient pourtant que ce travail leur consacre plus de temps, abordons la typologie épicurienne des désirs. Tout comme le médecin connaît la source des maladies et de quelle famille elles proviennent, le philosophe, véritable thérapeute des maux de l'âme, construit lui aussi toute une classification car les comprendre est la première étape vers la guérison. En effet, comment guérir si l'on ne sait même pas de quoi notre âme souffre ? Les désirs selon Épicure, qui peuvent être sources des troubles, se partagent en trois catégories :

²⁴⁹ A.-J., VOELKE, *La philosophie comme thérapie de l'âme*, p.49.

²⁵⁰ X. PAVIE, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p.87

²⁵¹ Ibidem, p.48.

²⁵² Ibidem, p.63.

« De ces opinions vides procèdent des désirs qualifiés eux aussi de vides. En reprenant la fameuse tripartition : désirs naturels et nécessaires, désirs naturels non-nécessaires, désirs non-naturels et non-nécessaires, on peut dire que tous les désirs du troisième genre naissent à la suite d'une "opinion vide". Mais c'est aussi le cas des désirs du deuxième genre lorsqu'ils revêtent une forte intensité bien que leur non-satisfaction n'entraîne aucune douleur ²⁵³. »

Nous voyons que pour les épicuriens, cette guérison leur tient à cœur et fait partie intégrante de leur philosophie. Loin de n'être que dissertation après dissertation, la philosophie se pratique afin de pouvoir guérir de nos maux. La philosophie est thérapeutique et en a toutes les caractéristiques : les patients, les maladies, les médecins, les traitements, la santé... Tous ces concepts issus du domaine médical trouvent un équivalent si nous étudions et sommes élèves au Jardin :

« Diogène justifie son entreprise en assimilant les hommes à des malades atteints d'une affection contagieuse et la mise en pratique de la philosophie épicurienne à une médication susceptible de leur rendre la santé. Cette perspective thérapeutique n'a rien d'original : les philosophes grecs se sont souvent présentés comme des médecins de l'âme, et le texte d'Epicure le plus connu, la Lettre à Ménécée, s'ouvre sur une exhortation à philosopher qui définit le bonheur auquel conduit la philosophie comme la « santé de l'âme ²⁵⁴. »

Nous l'aurons compris, pour cette école de philosophie les exercices spirituels peuvent soigner l'âme des troubles. Plus que « pouvoir » soigner, ces exercices ont été conçus dans ce seul but. La philosophie tout entière se dirige dans cette direction d'un soin de l'âme afin de parvenir à la santé spirituelle qui, pour les épicuriens, se retrouve dans l'ataraxie :

« Le plus célèbre des écrits d'Epicure, la Lettre à Ménécée, s'ouvre par une exhortation à la philosophie qui est en même temps une exhortation à se préoccuper de la "santé de l'âme", c'est-à-dire [...] de l'ataraxie ²⁵⁵. »

Une fois tous les troubles retirés de l'âme, la santé réapparaît et nous pouvons mener à bien notre vie, sans la souffrance qui s'y serait invitée si nous n'avions pas pris soin de notre intériorité. C'est bien le but d'une thérapie que d'atteindre un état que nous considérons sain et la philosophie épicurienne nomme cet état sain l'ataraxie où « toute la tempête de l'âme se dissipe ²⁵⁶. »

²⁵³ Ibidem , pp. 46-47.

²⁵⁴ Ibidem, p. 48.

²⁵⁵ Ibidem, p.35.

²⁵⁶ A.-J., VOELKE, *La philosophie comme thérapie de l'âme*, p. 49.

Les stoïciens ne sont pas non plus en reste quant à la conception de la philosophie comme soin de l'âme. En effet, en abordant les ouvrages de Sénèque dont *La tranquillité de l'âme*, Voelke nous décrit comment les stoïciens abordent ce soin de l'âme :

« Sénèque y multiple les conseils pratiques et les règles pour affronter sereinement l'adversité : anticiper les revers de fortune, prévoir les obstacles, ne pas s'attacher aux biens passagers (argent, honneurs, plaisirs divers), circonscrire le présent. La constance se présente comme une vertu virile, propre au seul sage, située hors de portée des coups des méchants ²⁵⁷. »

C'est avec la constance que les stoïciens soignent l'âme. Nous avons écrit que la philosophie antique avait pour but de soigner l'âme mais elle est aussi préventive. En effet, les stoïciens prévoyaient les maux de l'âme et les exercices spirituels, dans une optique d'un soin de l'âme préventif, suivent cette logique. La production des exercices spirituels stoïciens, dont le célèbre *praemeditatio malorum* dont nous aurons l'occasion de discuter dans la partie suivante portant sur les exercices spirituels et la finitude, révèle ce caractère prévoyant. Encore une fois, la philosophie antique a tout d'une thérapeutique.

Pourtant, les stoïciens n'ont pas que de la prévention afin de prendre soin de l'âme. Ils avaient dans leur arsenal un exercice tellement efficace qu'il est, de nos jours, repris à foison par les mouvements de développement personnel : le survol. Cette technique du « survol » permet de prendre de la distance avec les événements. Quand l'âme se retrouve dans un tourbillon, un vortex d'émotions et de revers, les stoïciens préconisaient de prendre du recul, non pas simplement en se disant que « ce n'est rien », mais en utilisant un exercice de mise en situation de la pensée :

« Pour Sénèque, l'âme du philosophe, transportée au milieu des astres, jette du haut du ciel un regard sur la terre, qui lui apparaît comme un point. Elle se moque alors du luxe des riches. Les guerres pour les frontières que les hommes mettent entre eux lui paraissent ridicules, et les armées qui envahissent les territoires ne sont que des fourmis qui s'évertuent sur un étroit espace ²⁵⁸. »

En effet, quand nous prenons le point de vue d'un aigle, ou d'une étoile, les choses humaines perdent leur valeur et nos fardeaux deviennent moins lourds à porter ; nos peines sont amoindries et, une fois que nous revenons au monde et quittons notre exercice spirituel, nous pouvons à nouveau nous mettre à respirer. Nous avons la possibilité de nous exclamer comme Marc Aurèle l'a fait des siècles avant nous : « Qu'il est aisé de repousser et d'abandonner toute pensée déplaisante ou impropre, et

²⁵⁷ R. LEFEBVRE, *Faiblesse de la volonté et maîtrise de soi*, p. 132.

²⁵⁸ P. HADOT, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?* p. 315.

d'être aussitôt dans un calme parfait ²⁵⁹ ! » Les stoïciens trouvent la santé de l'âme, eux aussi, dans l'ataraxie qui passe par la vision claire des choses :

« Recouvre ton bon sens, reviens à toi et, une fois sorti de ton sommeil, rends-toi compte que c'étaient des songes qui te trouvaient ; une fois réveillé, regarde les choses comme auparavant tu les regardais ²⁶⁰. »

Les stoïciens ont d'ailleurs été une grande source d'inspiration pour la philosophie chrétienne des premiers temps puisque les concepts tels que le *Logos* peut aussi bien s'accorder *Logos* divin :

« Depuis les Pères de l'Église, tel Origène, et les premiers ascètes chrétiens jusqu'au Moyen Âge classique, la tradition des exercices spirituels antiques s'est trouvée absorbée par la philosophie chrétienne comme sagesse vécue, comme *prosochê*, c'est-à-dire comme attention à soi dans sa relation à Dieu ²⁶¹. »

Les chrétiens prenaient, eux aussi, le soin de leur âme à cœur. Il était d'autant plus important pour eux que leur âme soit soignée car la chrétienté a la sotériologie en plus dans son arsenal conceptuel pour inciter les ouailles à utiliser les exercices spirituels afin d'accéder au salut de leurs âmes. Il semble maintenant assez clair que la philosophie antique est une thérapeutique centrée sur l'âme. Cette thérapeutique semble aussi être indémodable car, comme nous l'avons écrit en introduction, les modernes souffrent aussi de maux de l'âme. Ainsi, comme l'écrit Pierre Hadot : « Il est vrai que, pour nous les hommes, ce qui donne un sens à l'univers, c'est cette joie spontanée qui, pour nous, est liée à l'existence et au fait de "se sentir dans le monde comme dans un Tout" ²⁶². » Aujourd'hui encore, nous voulons toujours faire partie d'un Tout, que les chrétiens des premiers temps nommaient « corps de Dieu » ou « communauté ». Il est donc opportun de chercher dans ces exercices spirituels antiques des remèdes aux maux de l'âme et nous ne devrions pas nous penser plus évolués et éloignés des préoccupations des Anciens. Le soin de l'âme semble une idée très intéressante mais elle est presque irrecevable pour un contemporain ; les Grecs et chrétiens avaient plusieurs théories de la façon dont l'âme fonctionnait, quelle était sa nature, etc. Nous n'allons passer aucune en revue et nous nous affairerons dans la dernière partie de cette section à la façon dont nous pouvons, aujourd'hui, réfléchir à un concept d'âme qui permette de comprendre la façon dont les exercices spirituels agissent sur cette dernière sans entrer dans des suppositions trop métaphysiques. Pour cela, nous allons utiliser Bergson.

²⁵⁹ M. AURÈLE, *Pensées pour moi-même*, V, 2, p. 72.

²⁶⁰ Ibidem, VI, 31, p.92.

²⁶¹ X. PAVIE, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p. 199.

²⁶² P. HADOT, *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, p.187.

Commençons par là où les exercices spirituels agissent premièrement ; dans le lieu où les maux prennent place, c'est-à-dire la conscience :

« La conscience n'est pas un composé d'éléments venus du dehors, comme le croient les matérialistes, les sensualistes, les associationnistes ; c'est un courant, dont les états ne sont réellement distincts que pour l'analyse, en eux-mêmes impliqués les uns dans les autres, comme les notes d'une mélodie continue²⁶³. »

En effet, notre conscience n'est pas uniquement de ce que l'extérieur nous apporte ; nous ne réagissons pas tout le temps de la même façon aux moqueries et insultes. Bergson avait une superbe métaphore pour décrire ce qui se passe, dans les tréfonds de notre âme lorsque celui-ci absorbe le contenu « émotionnel » de l'extérieur :

« Une allusion involontaire, un mot de blâme sorti d'une bouche autorisée, peuvent nous jeter dans cette tristesse où mécontents de nous, désespérant de l'avenir, nous croyons voir se fermer devant nous toutes les avenues de la vie. Et de même que le cristal infiniment petit tombant dans une solution sursaturée, appelle à lui l'immense multitude des molécules éparses et fait que le liquide transparent se transforme tout d'un coup en une masse opaque et solide, ainsi, au léger bruit de ce reproche à peine tombé au milieu d'elles, accourent de-ci, de-là, de mille points divers et par tous les chemins qui vont au fond du cœur, les timidités en apparence vaincues, les désillusions un instant consolées, toutes ces tristesses flottantes qui n'attendaient qu'une occasion pour cristalliser en masse compacte, et peser de tout leur poids sur un âme désormais inerte et découragée²⁶⁴. »

Cet extrait dont la beauté poétique ne laisse pas indifférent dans le choix juste des mots est la description la plus proche du fonctionnement de l'intériorité humaine. L'âme, si l'on veut, se transforme, subit une transsubstantiation. Gardons et soulignons cette métaphore chimique du cristal infiniment petit qui arrive à perturber la solution liquide dans laquelle on l'immerge. C'est ainsi, nous semble-t-il, que l'âme fonctionne et ce, sans ajout métaphysique qui coûterait intellectuellement trop cher aux modernes que nous sommes. Nous avons écrit plus haut qu'un individu ne réagissait pas de la même façon alors même que nous pourrions l'insulter de la même manière. Ce qui change, c'est l'état de l'âme de la personne ; la solution aqueuse dans notre analogie. En effet, pour prendre l'exemple le plus simple et universel qu'il soit, notre âme n'a pas « subi » autant de maux en début de journée qu'en fin de journée ; notre âme est plus nerveuse quand la soirée approche car tous les événements, ces petits cristaux négatifs – ou positifs – bien qu'invisibles car ayant fondu dans la solution, saturent petit à petit la conscience ou l'âme. Dans notre conception, l'âme est le récipient qui accueille ce que l'extérieur a à lui offrir et, sans que nous nous en rendions compte car gardant sa

²⁶³ A.-D. SERTILLANGES, *Henri Bergson et le catholicisme*, p. 13.

²⁶⁴ D. LAPOUJADE, *Puissances du temps. Versions de Bergson*, p. 44.

transparence, sature de plus en plus, arrivant au point de basculement de sa structure moléculaire.

Nous allons maintenant argumenter en faveur de cette conception de l'âme qui permet d'y incorporer les exercices spirituels. Souvenons-nous : les émotions sont ce qui perturbe la paix de l'âme, équivalent de la santé du corps. Les exercices spirituels doivent donc, toujours dans cette idée d'une philosophie comme thérapeutique, agir sur ces émotions et tout comme un remède agit par les mêmes voies que les maux, les exercices font de même ; la douleur au pieds sera soignée par un orthopédiste, pas par un ophtalmologue. C'est ainsi pour cette raison qu'au cours des exercices spirituels, l'âme est tel ce liquide qui, une fois chargé d'autres composants, n'a besoin que de la plus minuscule perturbation pour changer complètement de nature. Les exercices spirituels peuvent « remplir l'âme » de plus de solution aqueuse afin de ne pas se transformer en un solide ; c'est ce que la prévention stoïcienne cherche à faire en exerçant l'âme, en la préparant en amont, avec cette idée de prévention que nous avons présentée. Ces exercices peuvent aussi guérir l'âme de ses affections en aidant l'âme devenue solide à reprendre sa forme initiale paisible liquide ; c'est ce qu'Épicure tente de faire en sectionnant – en pratiquant une ablation pour reprendre le terme médical – les désirs vides qui n'apportent que de la souffrance. C'est pour cela que la philosophie doit se vivre tous les jours si l'on veut arriver à une véritable thérapeutique : il faut que le liquide représentant notre âme métaphoriquement soit assez résistant pour tenir bon face aux composants qui pourraient le faire changer de forme. Les exercices spirituels qui rendent l'âme forte et saine prennent tout leur sens avec cette théorie de l'âme.

Explicitons un peu plus en détail cette théorie de l'âme afin de comprendre toutes les implications avec les exercices spirituels. Nos agissements proviennent de notre âme et la théorie bergsonienne en tient autant compte que les Anciens puisque pour le philosophe français, « l'acte libre est gros de tout un passé qui exprime et représente l'âme entière ²⁶⁵. » Nous faisons ici simplement un pas de plus en affirmant qu'en plus de l'acte libre, ce sont nos émotions – nos peines autant que nos joies – qui renvoient à l'état de notre âme. Ainsi, « l'acte libre est l'intégrale de toute l'histoire de la personne, l'intégrale de ses sentiments, de ses pensées et de ses aspirations ²⁶⁶ » ; ce n'est pas seulement une journée dont l'âme est remplie (comme nous en avons pris l'exemple plus haut) mais bien de toute une vie : c'est pour cela que les exercices spirituels doivent se faire sur toute une vie et que la philosophie ne doit pas simplement rester un

²⁶⁵ D. LAPOUJADE, *Puissances du temps. Versions de Bergson*, p. 41.

²⁶⁶ Ibidem, p. 41.

accès intellectuel à la vérité mais doit être un mode de vie si l'on veut que notre âme reste « liquide », autrement dit en bonne santé.

Nous pourrions, avec cet exemple issu de la chimie, comprendre que l'âme bergsonienne se retrouve dans une sorte de passivité puisqu'elle ne fait que recevoir les éléments perturbateurs externes, sans avoir aucune possibilité d'action durant le processus :

« Tout autre est le moi des profondeurs qui ne se rencontre qu'à un niveau subreprésentatif. [...] Il n'est pas actif. Certes, il y a bien des "actes" ou des "synthèses mentales", mais ce n'est pas lui qui en est l'agent ; elles se font en lui mais non par lui. Ce sont des synthèses passives ou, si l'on préfère, les synthèses d'un moi passif²⁶⁷. »

Des synthèses sont faites en nous, sans que nous ayons d'emprise dessus et nous posons alors la question :

« Si le moi des profondeurs est un moi passif qui ne fait que recueillir et conserver les variations qualitatives qui l'individuent progressivement, comment peut-il devenir le moi libre et actif que décrit Bergson dans le troisième chapitre de l'Essai ?²⁶⁸ »

En effet, si l'âme n'est rien d'autre qu'un « moi passif » et « si l'on suppose qu'il ne fait qu'accompagner passivement notre activité dans les profondeurs de l'âme, comment peut-il alors "remonter" à la surface ?²⁶⁹ » Comme nous l'avons écrit, « c'est la somme de toutes ces émotions qui constitue la profondeur du moi²⁷⁰. »

Il faut en fait voir cette âme bien sûr comme quelque chose de passif mais sur lequel nous aurions tout de même le contrôle puisqu'elle est « quelque chose qui donc se tient en réserve, un peu comme la plante accumule une énergie qui servira ensuite à l'animal²⁷¹. » Cette énergie accumulée, cette force donnée à la solution aqueuse qui représente notre âme retrouve son analogie dans les exercices spirituels : « Just as health of the body requires physical training, so the health of the soul will require some form of 'mental training', what we might call 'exercise for the soul'²⁷². »

Retenons finalement pour cette partie consacrée à la philosophie comme soin de l'âme et thérapeutique que les Anciens ont travaillé leurs exercices spirituels tels des médecins si ce n'est que le corps est remplacé par l'âme, les maladies par les maux de l'esprit et la santé par l'ataraxie (ou le salut de l'âme). Que ce soit par la guérison ou la prévention, ces exercices cherchaient sans relâche à guérir l'âme des gens dont la

²⁶⁷ Ibidem, pp. 29-30.

²⁶⁸ Ibidem, p. 31.

²⁶⁹ Ibidem.

²⁷⁰ Ibidem, p. 45.

²⁷¹ Ibidem, pp.21-22.

²⁷² J. SELLARS, *The art of Living. The stoics on the nature and Function of Philosophy*, p.110.

théorie bergsonienne permet de rendre compte sans devoir utiliser des théories de l'âme qui impliqueraient beaucoup trop de métaphysique pour pouvoir être utilisées par nos contemporains ; nous adoptons ce point de vue au risque de paraître anhistorique car cela nous semble être la description la plus probante de l'intériorité humaine et qui permet aussi de comprendre les exercices spirituels sous un nouveau jour. Si les exercices spirituels marchent sur l'âme, c'est en fait parce que « le passé – tout entier présent à chaque moment de notre vie – présente chaque fois différents aspects de lui-même pour éclairer d'un sens nouveau une situation elle-même toujours originale et neuve²⁷³ » ; ce sens nouveau permettant, s'il est plein non pas de désirs vides mais bien de connaissance philosophique, de vivre sa vie avec une âme en bonne santé, dans un état d'ataraxie. Enquêtons maintenant pour la dernière partie de ce chapitre concernant les exercices spirituels sur ces exercices mais qui ont cette fois trait à la finitude afin de nous jeter dans le dernier chapitre de ce travail dont les deux premiers chapitres (finitude et exercices spirituels) ont permis de poser des bases assez solides pour pouvoir avancer dans l'inconnu : le lien étroit entre exercices spirituels et la finitude.

²⁷³ D. LAPOUJADE, *Puissances du temps. Versions de Bergson*, p.17.

Les exercices spirituels à destination de la mort

Nous entamons la dernière partie de ce chapitre sur les exercices spirituels. La philosophie entière peut d'ailleurs être comprise comme tournée vers la finitude. En effet, « Platon définit la philosophie comme l'exercice de la mort, et le philosophe comme l'homme qui ne craint pas la mort parce qu'il contemple la totalité du temps et de l'être ²⁷⁴. » Philosophie et finitude vont de pair ; les débuts de la première suivent les pas des problèmes posés par la seconde. Étudions la projection des exercices spirituels sur la mort avant de pouvoir étudier plus en profondeur, dans le dernier chapitre, la façon dont l'un et l'autre interagissent et se complètent.

Débutons avec Platon dont la mort de son bien-aimé maître Socrate aura été l'un des points de départ de la philosophie occidentale. En effet, nous voyons dans le *Phédon* que Socrate, tel que narré par Platon, lie d'emblée la philosophie et la mort :

« La plus célèbre pratique est l'exercice de la mort, auquel Platon fait allusion dans le *Phédon*, qui raconte précisément la mort de Socrate. Socrate y déclare qu'un homme qui a passé sa vie dans la philosophie a nécessairement du courage pour mourir, puisque la philosophie n'est rien d'autre qu'un exercice de la mort ²⁷⁵. »

Comme l'écrit le fondateur de l'Académie, « l'homme qui a passé sa vie dans la philosophie » voit la mort différemment. Toute la philosophie du Socrate platonicien pourrait être perçue comme un exercice spirituel dont le but – ou en tout cas une des finalités – sera d'être prêt face à l'éventualité de la mort. Socrate est condamné à mort et il ne fuit pas. Il reste fier et boit la ciguë sans broncher et s'éteint, après s'être assuré d'avoir payé ses dettes. Seule une personne courageuse – ou folle – peut avoir en elle le courage nécessaire pour regarder la mort en face... ou être philosophe. En effet, la philosophie platonicienne ou socratique aboutit à une théorie de l'immortalité de l'âme. Ainsi, pourquoi craindre de mourir si notre âme ne fait que rejoindre le monde des Idées ? Rien au monde ne peut effrayer le philosophe qui, sûr de ses appuis théoriques, a exercé spirituellement son âme en philosophant nuit et jour. Grâce à la philosophie comme exercice spirituel, un académicien peut arriver à cette conclusion :

« Dans la perspective du récit de la mort de Socrate qu'est le *Phédon*, on voit ainsi que le "je" qui doit mourir se transcende dans un "je" désormais étranger à la mort, parce qu'il s'est identifié au logos et à la pensée ²⁷⁶. »

²⁷⁴ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 295.

²⁷⁵ P. HADOT, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 109.

²⁷⁶ Ibidem, p. 110.

Cependant, nous pourrions rétorquer en admettant que l'immortalité de l'âme ne convient pas à notre conception anthropologique. Ainsi, Épicure trouve lui aussi une façon de remédier à cette peur de la mort avec son quadruple remède :

« Les dieux ne sont pas à craindre,
la mort n'est pas à redouter,
le bien est facile à acquérir,
le mal est facile à supporter. »

Encore une fois, nous constatons que la mort fait partie des ennuis des philosophes dont la réponse se fait voir par les exercices spirituels. Angoissante, la mort ne permet pas aux hommes et tout particulièrement aux philosophes du Jardin de trouver la paix de l'âme :

« Le plaisir peut-il être parfait si la crainte de la mort et des décisions divines en ce monde et ne l'autre viennent le troubler ? Comme le montre Lucrèce avec beaucoup de force, c'est la crainte de la mort qui est finalement à la base de toutes les passions qui rendent les hommes malheureux²⁷⁷. »

Universelle, la mort effraie toute personne ayant pris conscience de son sérieux. Devant la menace imminente dont personne ne peut nous sauver, il ne reste plus que les exercices spirituels afin de tenter de calmer cette peur – rationnelle ou irrationnelle, là se trouve toute la difficulté et le mystère de la disparition que chaque individu devra affronter pour lui-même. Platon a trouvé un moyen d'outrepasser la mort grâce à sa théorie de l'immortalité de l'âme d'où découlera son épistémologie et Épicure a directement attaqué le problème de la finitude en l'édifiant comme un des quatre maux des Hommes. C'est dans cette optique, pour cette cause précise que le quadruple remède a été créé : « C'est pour guérir l'homme de ces terreurs qu'Épicure propose son discours théorique concernant la physique ²⁷⁸. » Épicure pousse cette recherche de remède face à l'angoisse à un point que l'on pourrait juger d'arrogant en déclarant avoir trouvé la panacée : « Diogène (d'Oenoanda) nous apprend qu'il existe diverses espèces de remèdes et que l'épicurisme les a toutes découvertes ²⁷⁹. » Il faut alors, pour l'épicurien, garder en têtes ces quatre minuscules phrases en tête afin de les avoir en permanence sous la main. Bien évidemment, toute la philosophie épicurienne permet de donner de solides appuis à ses propositions mais elles pourraient se suffire à elles-mêmes. Telles des mantras, ces propositions permettent déjà d'atténuer l'angoisse si l'on comprend, même superficiellement, pourquoi ces derniers sont plus que des mots

²⁷⁷ Ibidem, p. 184.

²⁷⁸ Ibidem.

²⁷⁹ A.-J., VOELKE, *La philosophie comme thérapie de l'âme*, p. 63.

les uns à la suite des autres mais bien des formules à ressasser dans notre esprit jusqu'à elles y soient profondément ancrés :

« Les dieux ne sont pas à craindre, puisqu'ils ne sont pas de ce monde. La mort n'est pas à craindre, puisque tant que nous sommes vivants, elle n'est pas là, et quand nous serons morts elle ne sera plus là²⁸⁰. »

En effet, rien à craindre ni des dieux ni de la mort quand nous suivons la logique épicurienne. Il existe pourtant encore deux exercices spirituels qui mettent encore plus en valeur cet aspect angoissant de la mort et qui préparent le pratiquant bien plus que le « remède à tous les maux » épicuriens : le survol et le *praemeditatio malorum*.

Nous allons commencer par le survol stoïcien qui, comme son nom l'indique, demande au pratiquant de se mettre dans une posture de « prise de hauteur ». Nous devons essayer de nous mettre dans la peau d'un oiseau, d'un astre, comme si nous faisions une expérience de pensée. Cela permet de comprendre comment le monde fonctionne et de dédramatiser :

« Regarder d'en haut, c'est regarder les choses dans la perspective de la mort. Dans les deux cas, c'est regarder les choses avec détachement, distance, recul, objectivité, telles qu'elles sont en elles-mêmes, en les replaçant dans l'immensité de l'univers, dans la totalité de la nature, sans leur ajouter les faux prestiges que leur prêtent nos passions et les conventions humaines²⁸¹. »

Le survol nous demande, en fait, de prendre pour point de vue la mort. « Ici encore l'exercice qui consiste à changer radicalement de point de vue et à embrasser la totalité de la réalité dans une vision universelle permet de vaincre la mort²⁸². » Ce changement radical de point de vue, qui nous offre le point de vue de la totalité, nous montre que la mort n'est rien, tout comme ce qu'Épicure préconisait dans son quadruple remède. Marc Aurèle nous demande même d'avoir une méthode afin de penser à la mort qui, dans le grand Tout, n'est rien de plus qu'une transformation perpétuelle de la matière vivante. Un cadavre nous semble hideux mais est un véritable nid pour la vie :

« Comment toutes choses se transforment-elles les unes dans les autres ? Pour l'observer, fais-toi une méthode ; applique-toi constamment et exerce-toi dans ce sens : car rien ne peut faire naître aussi bien la grandeur d'âme²⁸³. »

²⁸⁰ X. PAVIE, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p. 170.

²⁸¹ P. HADOT, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 316.

²⁸² Ibidem, p. 111.

²⁸³ M. AURÈLE, *Pensées pour moi-même*, livre X, 11, p. 145.

Grâce à cette méthode de l'observation, en prenant de la hauteur, nous arrivons au point où nous pouvons prendre les affres de la vie avec calme et sérénité. Car les choses sont comme elles sont et que l'élève d'une école de philosophie stoïcienne comprend ce que sont ces choses, comment elles fonctionnent et pourquoi, la vision de la mort n'est plus source d'angoisse :

« Cette vision de l'universelle métamorphose conduira ainsi à la méditation sur la mort, toujours imminente, mais que l'on acceptera comme une loi fondamentale de l'ordre universel. Car, finalement, la physique, comme exercice spirituel, conduit le philosophe à consentir avec amour aux événements voulus par la Raison immanente au cosmos ²⁸⁴. »

« Le philosophe consent », comme l'écrit ici Hadot. Le consentement est un exercice important pour les stoïciens puisqu'ils élaborent une théorie complète de ce qui est hors de portée ou non de chaque individu. Les stoïciens se disaient par exemple que « les événements, comme la maladie, la pauvreté et la mort, que les autres hommes perçoivent comme des maux, ne sont pas des maux, puisqu'ils ne dépendent pas de nous ²⁸⁵ » :

« Il ne faut d'ailleurs pas seulement consentir aux événements lorsqu'ils sont arrivés, mais il faut s'y préparer. Une des pratiques spirituelles stoïciennes les plus fameuses consistait dans le “pré-exercice” (*praemeditatio*) des “maux” ²⁸⁶. »

Pour aider à consentir, l'exercice spirituel – peut-être le plus célèbre – est la *praemeditatio malorum* ou « la méditation des maux futurs, particulièrement présente chez les stoïciens ²⁸⁷. » Cet exercice consiste, encore une fois, à faire une expérience de pensée mais qui engage sérieusement la personne : « Il s'agissait de se représenter à l'avance des difficultés, les revers de fortune, les souffrances et la mort ²⁸⁸. » Le but de cet exercice est de « préméditer les maux pour ne plus les redouter ²⁸⁹ », afin d'atteindre la paix de l'âme puisque, comme Épicure le note lui aussi, l'Homme ne peut atteindre la paix de l'âme s'il est angoissé. Cet exercice, bien plus qu'une simple imagination des maux futurs, offre à ses pratiquants un sérieux remède à l'angoisse de la mort :

« En fait, cet exercice était plus complexe que ne laisse entendre cette description. En le pratiquant, le philosophe ne veut pas seulement amortir le choc de la réalité, mais il veut plutôt, en se pénétrant bien des principes fondamentaux du stoïcisme, restaurer en lui-même la tranquillité et la paix de l'âme ²⁹⁰. »

²⁸⁴ P. HADOT, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p.212.

²⁸⁵ Ibidem, p. 213.

²⁸⁶ P. HADOT, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 212.

²⁸⁷ X. PAVIE. *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p. 73.

²⁸⁸ P. HADOT, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, pp. 212-213.

²⁸⁹ X. PAVIE. *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p. 73.

²⁹⁰ P. HADOT, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 213.

La *praemeditatio malorum* est un remède qui se laisse absorber de fond en comble par l'âme du pratiquant et ne relève pas uniquement d'une projection d'un futur indésirable. Ainsi le pratiquant stoïcien doit se mettre dans une certaine condition mentale pour mener à bien cet exercice :

« La *praemeditatio malorum* est elle-même une épreuve. Dans cet exercice, il ne s'agit pas de compter sur une marge d'incertitude ou de probabilité, mais de se convaincre que le malheur est certain et qu'il surviendra dans les plus brefs détails, car "une heure, un moment, suffit à renverser un empire"²⁹¹. »

Cet exercice est à prendre au sérieux, ce n'est pas un simple jeu de l'intellect, pas un simple mouvement de la pensée qui s'amuserait à imaginer des scénarios futurs simplement pour se donner des frayeurs comme si le pratiquant regardait un film d'horreur :

« Si les stoïciens cherchaient à mettre en œuvre cette représentation, ce n'est en aucun cas pour se faire peur, mais pour se convaincre que ces maux ne sont finalement pas réels, c'est en fait le regard que nous portons sur eux qui les font envisager comme des malheurs. La *praemeditatio malorum* sert donc à évincer le malheur en l'envisageant de façon pratique et concrète²⁹². »

« Ainsi la *praemeditatio malorum* n'est en aucun cas une pensée imaginaire, fantasmée de l'avenir, c'est une annulation de l'avenir qui consiste à l'obturer en simulant du mal à venir²⁹³. »

Nous voyons toute l'importance et tout le sérieux accordé à cette méditation des maux futurs. Le but n'est pas une simple vision comme si nous étions de simples spectateurs, il faut réellement se préparer au pire futur qu'il soit possible à un être humain d'imaginer. Il est aussi important de noter que ce n'est pas dans une simple vision pessimiste que cet exercice s'exécute :

« La *praemeditatio malorum*, il faut le souligner, n'est pas une pensée pessimiste, c'est une capacité de représentation dans l'avenir des maux ainsi qu'ils peuvent se présenter, quand bien même les probabilités effectives sont faibles. Cette représentation ne doit pas se faire dans un avenir lointain. Au contraire, il s'agit d'envisager ces choses comme déjà en place, déjà actuelles, pour mieux les vivre lorsqu'elles se présenteront²⁹⁴. »

L'angoisse humaine, la même aujourd'hui qu'il y a deux mille ans, touche beaucoup d'Hommes ; leur âme devient perturbée, incapable de profiter des plaisirs simples de la vie. Ainsi, la *praemeditatio malorum* semble être le stade ultime de l'exercice spirituel antique dans le cadre de la philosophie. Comme nous l'avons expliqué au sous-chapitre

²⁹¹ X. PAVIE. *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p.75.

²⁹² Ibidem.

²⁹³ Ibidem, p. 76.

²⁹⁴ Ibidem.

précédent, l'âme est une solution liquide qui ne peut qu'accumuler une certaine quantité de matière perturbatrice avant de se changer, chimiquement, en une matière solide. La méditation des maux futurs permet de rendre le liquide qu'est notre âme plus résistant, capable d'accueillir bien plus de perturbations que si elle n'avait pas été entraînée :

« La *praemeditatio malorum* stoïcienne vient remédier à cette situation. La préméditation des malheurs a pour but d'exercer l'homme dans la prévention du malheur qu'il se présentera²⁹⁵. »

Nous comprenons que la mort est un sujet important pour les stoïciens puisqu'elle perturbe la tranquillité de l'âme. Les stoïciens ne se sont pourtant pas laissés abattre et ont tout de même combattu intellectuellement la finitude humaine avec la méditation des maux futurs, permettant aux Antiques de ne pas être totalement désarmés face à leur angoisse : « cette *praemeditatio malorum* constitue donc l'un des équipements permettant à l'homme de réagir comme il faut, de n'être ni troublé ni affecté face aux maux²⁹⁶. »

Notons ici rapidement, avant de passer à la vision chrétienne des exercices spirituels à destination de la mort, que les cyniques ont, eux aussi, une vision – toujours dans le sarcasme qui est leur marque de fabrique – de la finitude qui sert d'exercice spirituel et qui ressemble au premier remède épicurien concernant la peur des dieux :

« Si le peuple prie les dieux, c'est pour s'assurer d'un monde meilleur après la mort. Le cynisme renvoie les religions aux fables comme les mythologies et autres contes, dont l'objectif n'est qu'une exploitation de l'ignorance des pauvres gens, des incultes. À quelqu'un qui effectuait des aspersions rituelles, Diogène lança : “ Pauvre malheureux, ne sais-tu pas que tes aspersions, tout comme elles ne peuvent débarrasser de tes fautes de grammaire, ne peuvent pas davantage te débarrasser de celles commises durant ta vie ”²⁹⁷. »

Les chrétiens rajoutent une dimension très intéressante aux exercices spirituels puisqu'il est aussi question du salut de l'âme. Ici, la mort a une fonction purificatrice et fait partie intégrante de l'exercice spirituel : elle n'est plus simplement l'antagoniste comme l'atteste ce passage des *Exercitia spiritualia* d'Ignace de Loyola, incontournable figure quand nous discutons des exercices spirituels :

« Le premier point est de considérer, de voir pour ainsi dire, par l'imagination, l'horrible embrasement de l'enfer. J'y verrai, j'y considérerai attentivement des âmes renfermées dans des corps tout de feu comme dans leur éternelle prison²⁹⁸. »

²⁹⁵ Ibidem, p. 74.

²⁹⁶ X. PAVIE. *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p. 75.

²⁹⁷ Ibidem, p. 176.

²⁹⁸ I. De Loyola, *Exercices spirituels*, p. 62.

Dans une inquiétante vision, le fondateur de la compagnie de Jésus nous propose de nous servir de la mort, ou plutôt de l'après-mort afin de libérer notre âme de ses souillures. Tout comme les stoïciens utilisaient la *praemeditatio malorum* ou le survol afin d'avoir un autre point de vue, plus riche que celui d'un simple humain, pour se débarrasser de l'angoisse, Ignace de Loyola retourne complètement le modèle et nous nous retrouvons avec la mort qui n'est plus seulement la source de notre angoisse mais bien l'outil de notre salut ! En effet, dans la deuxième partie de son exhortation à se représenter l'enfer, le jésuite nous dit ceci :

« Le deuxième, d'écouter pareillement, par l'imagination, les plaintes, les cris perçants dont retentit ce funeste lieu, et les blasphèmes qu'on ne cesse d'y vomir contre Jésus-Christ et ses saints²⁹⁹. »

Il est ici assez clair pour un chrétien que l'enfer est jonché de personnes qui ont suivi le mauvais chemin. Ainsi, cette vision d'horreur afflige le chrétien et le rend – si l'exercice de représentation se fait intensément – incapable de pécher. La mort est toujours source d'angoisse, mais seulement pour le pécheur et elle peut être utilisée comme exercice à part entière afin de sauver son âme. Au-delà de l'aspect sotériologique, la mort reste au centre de la chrétienté et de ses exercices spirituels (la vie de chrétien est, pourrait-on dire, un exercice spirituel dans son entièreté puisque l'âme se retrouve changée). Hadot note, à propos de ce rapport chrétien à la finitude, que « l'exercice de la mort est lié au souvenir de la mort du Christ, l'ascèse est comprise comme une participation à sa passion³⁰⁰. » L'ascèse chrétienne permet de faire une visualisation de la mort encore plus impactante que les autres philosophies :

« Que si autre chose ne nous peut faire haïr à nous-mêmes et détester notre vie pécheresse, considérons autour de nous cette hideuse et effroyable image de la mort, à laquelle notre péché nous a livré. Elle nous suit pas à pas et par mer et par terre ; elle s'embarque avec nous, monte en croupe derrière nous et ne nous laisse non plus que notre ombre. Nous ne faisons, toute notre vie, que la fuir et ne faisons qu'en approcher. C'est elle qui tranche en un moment le fil de nos désirs et rafle à l'impourvu ce que nous avons tant de peine d'amasser ; et enfin, elle nous dérobe à nous-mêmes et nous ravit au monde. Que son image donc, peinte si affreuse en tous les coins de notre vie, soit la brode de nos cupidités : reculons en arrière, voyant un tel abîme ouvert devant nous. Que si nous sommes engagés si avant que nous ne puissions plus tourner arrière, au moins elle nous avertit du danger et d'abandonner ce vil et pensant bagage, pour bondir allégrement à plein

²⁹⁹ I. De Loyola, *Exercices spirituels*, p. 62.

³⁰⁰ P. HADOT, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, p. 372.

saur par-dessus ce précipice et nous jeter dans cette pleine belle et florissante que nous voyons à l'autre bord, - qui est la vie d'éternité qui nous attend ³⁰¹. »

Notons tout de suite cet étrange paradoxe : la mort est à la fois source d'angoisse qui provoque la réalisation des exercices spirituels mais elle est aussi un outil afin de pouvoir mieux vivre :

« La simple raison de philosopher est que cela permet de mieux vivre, de vivre du moins mal possible, pourrait-on dire. Chez Sénèque, la philosophie est là pour montrer qu'il y a urgence à vivre. Il y a urgence à vivre, à vivre selon sa propre essence, car l'avenir est incertain et la mort menace. Dans ses Lettres à Lucilius, il nous dit que, "pendant que l'on attend de vivre, la vie passe" ³⁰². »

Comme nous pouvons le lire ici, c'est parce que la mort est inquiétante (« la mort menace ») qu'il faut vivre ! La mort, qui menace la vie est aussi dans le même temps ce qui lui donne son sens ou en tout cas, peut être un outil afin de donner un nouveau souffle à la vie. Nous pouvons citer le *memento mori*, qui est aussi un exercice spirituel très intéressant qui offre cette double fonction angoissante et réparatrice à la mort. Cet exercice, aussi connu que la *praemeditatio malorum*, est lui aussi très court (afin de l'avoir en permanence dans notre « boîte à outil » spirituel) et consiste en une projection comme la méditation des maux futurs. Il faut se rappeler que nous sommes mortels ; cela permet de prendre de la hauteur car nos malheurs actuels, le jour de notre mort, seront insignifiants. Ainsi, parce que la mort arrivera, celle-ci peut avoir ce côté rassurant : mes malheurs seront absorbés dans ma mort autant que mes erreurs. Cette vision de la mort qui absorbe nos problèmes de la vie fait en même temps office d'angoisse : mon identité sera absorbée. Le paradoxe de la mort dans les exercices spirituels semble offrir une piste de recherche qui sera étudiée au chapitre suivant.

Nous effectuons ici un rapide détour afin de ramener ce paradoxe mortel dans notre temporalité. Une transposition peut ici être faite avec les « expériences de mort imminente ». Nous ne discuterons pas ici de la véracité de ces phénomènes, simplement de l'impact sur une personne de son ressenti lors de l'EMI. La mort, outil des exercices pour reprendre la vie à fond, est ici sans aucun exercice devenu un outil afin de vivre sa vie plus pleinement qu'auparavant. Plusieurs témoignages d'EMI rapportent un changement de comportement de la personne qui, après l'incident, prend au sérieux la vie : la mort est révélatrice de la vie pour ces personnes.

³⁰¹ G. DU VAIR, *De la sainte philosophie. La philosophie morale des stoïques*, p. 27.

³⁰² Ibidem, p.67.

Qu'importe que les exercices spirituels se penchent sur la mort angoissante ou la mort outil ; le but reste celui de bien vivre. La tranquillité de l'âme dans la vie du pratiquant, c'est vers cela que les exercices spirituels à destination de la mort tendent toujours même après des centaines d'années. Le problème de l'angoisse est que si elle n'est pas traitée, elle finit par nous empêcher de vivre, de sentir la joie basique de l'existence comme la décrit Goethe :

« Au-dessus de cette joie spontanée et inconsciente que l'existant éprouve dans tel ou tel moment de l'existence, il y a une joie plus grande, dit Goethe, celle que l'existant conscient cette fois de l'existence, ressent dans le fait même d'exister, éprouve pour la vie elle-même, quelles que soient les circonstances de cette vie ³⁰³. »

Cette joie d'exister n'a pas toujours été présente dans la vie de Goethe qui souffrait aussi énormément de l'angoisse :

« Goethe insiste constamment et fortement sur les caractères angoissants de l'existence. Il était lui-même profondément angoissé, tout particulièrement devant la mort. Par exemple, il n'eut pas le courage d'assister à la douloureuse agonie de sa femme ³⁰⁴. »

La mort a aussi durement touché Goethe, ce qui explique peut-être l'origine de son angoisse qui l'aurait empêché de profiter de la vie, de la simple existence, comme il aurait sans doute préféré :

« On trouve une restriction analogue dans le dernier vers du poème *Le fiancé* : “ Quelle qu'elle soit, la vie, elle est bonne.” Ce poème évoque, entre autres, les fiançailles rompues avec Lili Schönemann et la mort de celle-ci, cette Lili dont Goethe disait à Eckermann qu'elle avait été le plus grand amour de sa vie ³⁰⁵. »

Ce qui est intéressant est que le poète allemand trouvait du réconfort dans son angoisse avec les mêmes exercices que les Anciens (ou très proches), par exemple ici dans l'exercice du survol :

« Tout d'abord, l'être est perpétuelle création et destruction. Pour être, il faut accepter de changer et de mourir : “L'essence éternelle se meut dans toutes les choses car tout doit s'anéantir, s'il veut persévérer dans l'être.” Lorsque Goethe dit “À l'être attache-toi avec ravissement”, il veut dire : laisse-toi entraîner dans le mouvement créateur et destructeur de l'essence éternelle ³⁰⁶. »

Ou ici, avec un exemple de consentement de ce qui arrive :

³⁰³ P. HADOT, *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, p. 190.

³⁰⁴ Ibidem, p. 196.

³⁰⁵ P. HADOT, *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, p. 191.

³⁰⁶ Ibidem, p. 192.

« On peut observer chez Goethe la volonté de consentir aux aspects les plus problématiques de l'existence : d'une part, au devenir de l'être, à sa perpétuelle métamorphose, et d'autre part, à tout ce qu'il y a d'angoissant et de terrifiant dans la réalité ³⁰⁷. »

En bref, « Goethe considère que l'homme n'est pleinement homme que lorsqu'il est capable d'assumer totalement l'angoisse devant le mystère de l'existence³⁰⁸. » Les exercices spirituels à destination de la mort ne sont, finalement, que la réponse à la réaction humaine normale face à la mort : l'angoisse. Explorons maintenant plus en profondeur le lien entre exercices spirituels et finitude avec un cas particulier qui nous introduira dans cette thématique et dont l'importance est plus grande que nous pourrions le penser à première vue. Abordons maintenant le cas spécial du deuil.

³⁰⁷ Ibidem.

³⁰⁸ P. HADOT, *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, p. 197.

Chapitre 3 : Le deuil comme exercice spirituel

Le cas du deuil

Qu'est-ce que le deuil si ce n'est un exercice spirituel des maux causés par la mort d'autrui ? Expliquons plus en détail en quoi nous voyons le deuil comme un exercice spirituel. Comme nous l'avons écrit, les exercices spirituels permettent un changement radical de la personne dans la structure de son âme ; véritable conversion paradigmatique, ces exercices servent au pratiquant de clefs afin de pouvoir vivre une vie où l'âme est paisible – qu'importe la définition exacte de « paisible ». La perte d'une personne et la souffrance occasionnée troublent cette tranquillité. C'est, après tout, la révélation d'une vérité que l'Homme n'ose s'avouer : « Il y a donc une expérience privilégiée dans laquelle la loi universelle de mortalité est vécue comme un malheur privé et une tragédie personnelle³⁰⁹. » Le deuil est un phénomène – et un processus – extrêmement intéressant puisqu'il pourrait être considéré comme un exercice spirituel. La souffrance ressentie lors d'un deuil est extrême et l'âme est trouble ; elle est cristallisée comme dans notre analogie chimique et cela peut prendre des années à l'âme pour résorber son malheur :

« La mère en deuil aura un jour d'autres enfants, plus beaux peut-être et mieux doués que l'enfant disparu : mais l'enfant qu'elle a perdu, qui le lui rendra ? Or c'est celui-là justement qu'elle aimait... Hélas³¹⁰ ! »

Le deuil est alors important pour effectuer une conversion de l'âme, afin de pouvoir « passer à autre chose », afin d'accepter ce qu'il s'est passé. Il nous faut accepter « qu'une seule chose importe : apprendre à être perdant³¹¹. » Nous nous sentons aussi désarmés face à la personne endeuillée ; que lui dire à part les habituelles condoléances et mots rassurants dits et redits à foison durant les enterrements ? « Devant quelqu'un qui a tout perdu, quel langage tenir ? Le plus vague, le plus diffus sera toujours le plus efficace³¹². » Les mots sont inutiles, bien qu'apportant un peu de réconfort et de soutien mais l'être aimé par sa présence se retrouve maintenant pleuré par son absence. Il nous manque une partie de nous, quelqu'un est parti et ne reviendra plus jamais ; nous n'avons que nous souvenirs du passé afin de nous consoler de notre futur commun volé.

Parce que la perte d'une personne se trouve à l'intersection des exercices spirituels et de l'angoisse de la finitude, nous prendrons maintenant le deuil comme exemple introductif car il est parfait pour étudier le lien entre ces deux concepts. La mortalité

³⁰⁹ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 53.

³¹⁰ Ibidem, p. 51.

³¹¹ E. CIORAN, *De l'inconvénient d'être né*, p. 146.

³¹² Ibidem, p. 196.

semble en effet jouer un grand rôle dans l'exécution des exercices spirituels. Comme nous l'étudierons maintenant avec le cas spécial du deuil, la mort semble être leur berceau.

Commençons par définir le deuil afin de voir en quelle façon il peut être considéré comme un exercice spirituel. Longneaux nous avertit que le concept de deuil est bien plus large que le deuil que l'on fait d'une personne décédée :

« Identifier le deuil à la mort de nos proches est pour le moins réducteur. Dans les années 1970, des pionnières en soins palliatifs comme Élisabeth Kübler Ross, Cicely Saunders et d'autres ont rappelé que le deuil n'est pas seulement l'affaire des survivants : celui qui se sait arrivé à la fin de sa vie – et qui ne meurt donc pas de mort soudaine – est lui aussi amené à vivre un processus de deuil : deuil de ceux qu'il laisse dans la vie, deuil de ses attaches, de ses projets³¹³... »

Le deuil est alors bien plus vaste que celui communément admis, celui d'un mort. Cependant, nous resterons sur cette définition du deuil comme processus servant à « résorber » la peine que le décès d'un proche occasionne. Il est important de noter que, tout comme les exercices spirituels dont nous venons de décrire l'effet et les modalités de long en large, le deuil est un processus et pas un événement qui se ferait en dehors de toute durée :

« Le deuil est un processus. Les philosophes semblent délibérément négliger cet aspect-là, sous prétexte que ce serait se perdre dans des considérations cliniques ou empiriques qui détournent de la piété de l'événement ³¹⁴. »

Ce processus se fait sur une durée qui peut être plus ou moins longue. Tout comme les élèves des écoles grecques ne devenaient pas des sages en une soirée, l'endeuillé ne peut pas échanger sa perception du monde dont la tonalité affective est triste avec une vision où il peut se projeter dans le futur sans constamment regarder mélancoliquement vers le passé. L'endeuillé doit passer à autre chose car le soleil se couche et se lève comme à son habitude, qu'importe la gravité du drame qu'il puisse vivre. Ainsi, la personne endeuillée « ne cesse de parler de l'être aimé qui est décédé ou qui l'a quittée³¹⁵. » La tranquillité de l'âme n'est pas à l'ordre du jour pour la personne qui subit ce déchirement dont nous aurons tous tôt ou tard à faire l'épreuve :

« L'endeuillé n'a plus d'énergie, plus rien n'est désirable, tout semble insipide, sans goût, dérisoire, les autres sont sans intérêt, fatigants, de trop. Il se replie sur lui, c'est-à-dire sur le vide

³¹³ J.-M., LONGNEAUX, *Finitude, solitude, incertitude. Philosophie du deuil*, p. 10.

³¹⁴ Ibidem, p. 44.

³¹⁵ Ibidem, pp. 22-23.

qui le ronge. Il ne mange plus, il ne sort plus, il s'isole, il dort pour s'absenter, pour que cette journée de plus, qui ne le concerne pas, passe sans lui ³¹⁶. »

Les philosophes antiques, eux aussi, ont subi des deuils. Après tout, la mort n'a jamais cessé de suivre l'humanité aussi bien dans ses plus grands moments collectifs que dans ses désolations personnelles. Un seul moyen pour ne pas rester dans cet état morose : « Traverser un deuil, c'est toujours, tôt ou tard, faire de la philosophie ³¹⁷. » Philosopher afin de faire le deuil de quelqu'un est la seule solution pour arriver à une tranquillité de l'âme et comme nous l'avons décrit au chapitre antérieur, la philosophie peut être comprise comme une façon de vivre et une thérapeutique. Il nous faut soigner ces maux de l'âme car ce n'est pas le but de l'Homme que de rester là à contempler un passé révolu qui contient le souvenir de l'être aimé mais qui n'est plus. L'endeuillé n'est pourtant pas aidé dans sa quête de guérison car la conjonction contemporaine abhorre tout ce qui a trait à la mort :

« Non seulement notre culture de l'épanouissement ne nous aide pas à vivre ces épreuves, mais de surcroît, elle génère un sentiment de honte, de culpabilité et d'exclusion. Les deuils deviennent des fautes et des pathologies qui doivent se vivre discrètement, à l'abri des regards, dans un isolement parfois extrême tandis qu'en société, on donnera le change pour sauver les apparences ³¹⁸. »

Le monde a perdu son contact avec la mort. Nous la cachons, nous ne pouvons la regarder en face, même celle des gens que nous aimons de toutes nos forces. La société – à tout le moins celle dans laquelle nous vivons ici en Occident – n'est pas calibrée pour prendre en charge le deuil, elle n'a pas ce qu'il faut et elle n'est pas ce qu'il faut pour permettre à l'Homme d'enterrer son mort comme il se doit :

« D'autre part, et c'est ce point qui nous intéresse plus directement, une telle idéologie qui prône l'ère du plein, l'absence de manque, une addition d'expériences positives, un accroissement illimité du bonheur nous laisse entièrement démunis lorsque nous sommes rattrapés par le vide, la frustration, la perte, la décroissance, les soustractions ou les divisions, c'est-à-dire les deuils ³¹⁹. »

Le deuil est d'ailleurs chose secondaire dans nos sociétés puisque les congés pour deuil (même d'un parent proche) sont très courts : comment se remettre au travail au bout d'une bien trop courte semaine quand nous avons perdu un père, une mère ou un enfant ? Évidemment, nous pourrions répondre que le fait de s'occuper l'esprit avec le travail permet de libérer l'âme de ses afflictions mais il nous semble que la guérison ne peut se faire entièrement qu'en se concentrant sur les maux de l'âme et non pas en nous

³¹⁶ J.-M., LONGNEAUX, *Finitude, solitude, incertitude. Philosophie du deuil*, p. 69.

³¹⁷ Ibidem, pp. 16-17.

³¹⁸ Ibidem, p. 83.

³¹⁹ Ibidem.

distayant avec notre travail. Ainsi, il faut laisser le temps à l'endeuillé de comprendre ce qui arrive et, peut-être, de philosopher :

« Ceux qui prennent habituellement en charge ces deuils et qui en sont devenus les experts officiels, ce sont les psychologues. La philosophie, quant à elle, ne semble entretenir qu'un rapport artificiel avec ce genre de sujet. Le deuil serait pour elle un thème parmi d'autres, sur lequel il lui serait loisible de méditer ou non. Rien n'est moins vrai. Ce n'est point la curiosité tout intellectuelle ou une mode opportuniste qui doit pousser le philosophe à s'intéresser au deuil : c'est le deuil qui invite à philosopher ³²⁰. »

La peine grandissante de la personne endeuillée doit être traitée. Ce mal touchant l'âme, il nous faut alors agir en médecin de l'âme et faire en sorte de remettre cette dernière en état de santé. À moins que nous ne poussions une argumentation de la vie humaine qui se doit d'être triste, cet état de deuil n'est pas acceptable s'il dure trop longtemps. La philosophie semble toute choisie, se présentant d'ores et déjà avec des solutions afin de guérir le malade. Après tout, nous pourrions comprendre les mots de Montaigne sur la mort non pas simplement dans le cadre de la mort propre – la nôtre que l'on ne peut partager – mais bien dans une vision de la mort plus grande qui engloberait aussi le cas du deuil :

« C'est là le sens qu'il faut donner à la formule qui sert de titre à un chapitre des *Essais*, "Que philosopher, c'est apprendre à mourir." Apprendre à mourir consiste pour Montaigne à se rendre capable d'affronter le moment crucial de la mort ³²¹. »

Il faut alors philosopher. Philosopher pour pouvoir affronter la mort car il faut que nous puissions, d'une manière ou d'une autre, inclure cette réalité dans notre perception. Pourtant, « il semble impossible, à tous ceux qui interviennent, de libérer ces endeuillés de leur souffrance. Deux raisons au moins l'expliquent ³²². » Expliquons d'où provient cette difficulté à aider le « malade de deuil » et ses deux sources :

« D'une part, tant qu'ils se lamentent de l'absence de tel "objet", ils pensent à lui, ils restent en lien avec lui et ainsi ne le laissent pas partir tout fait... ou plus précisément, ils ne laissent pas filer ce qu'ils ont aimé être eux-mêmes, à savoir être en relation avec lui ³²³. »

C'est ce lien qui est important pour la personne souffrant d'une perte. Ils ne peuvent laisser partir cette relation, ce « Je suis la femme, le mari, le père, la mère, le fils, la fille de... » C'est ce statut que l'on ne peut se résigner à quitter. Le confort de toute une vie s'en va et nous ne sommes plus la même personne. Il est alors du devoir de l'exercice

³²⁰ Ibidem, p. 13.

³²¹ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 72.

³²² J.-M., LONGNEAUX, *Finitude, solitude, incertitude. Philosophie du deuil*, p. 80.

³²³ Ibidem.

spirituel que le deuil représente de transformer la vision faussée qu'un individu a de sa personne en une vision juste qui fasse accepter la perte à la personne en deuil.

« Et d'autre part, aussi insupportable soit-elle, la souffrance est devenue leur quotidien : elle organise l'avenir en une suite de consultations, de commémorations, etc. Ne plus souffrir, ce serait tout perdre : un passé aimé et un avenir prévisible ³²⁴. »

L'autre cause qui fait que la personne n'a pas la capacité de quitter son deuil est la quotidienneté que le deuil a réussi à installer dans la vie de la personne. Parce que rien n'est plus rassurant qu'un plan prédéfini et organisé, le deuil est un état d'où l'on rentre sans notre consentement mais qui demande des efforts parfois monstrueux afin d'en sortir et ces efforts peuvent demander une énergie que tout le monde ne peut pas rassembler. Nous pouvons maintenant, après avoir esquissé la problématique du deuil, passer à sa résolution d'un point de vue philosophique, en considérant toujours le deuil comme un exercice spirituel qui, soignant l'âme de la personne, enclenche une conversion de la vue sur la vie.

Rappelons ici brièvement la place de la philosophie au sein du processus de deuil et inversement :

« La philosophie n'a bien évidemment pas le monopole du deuil. La psychologie, la psychanalyse, la psychiatrie, l'histoire, la sociologie peuvent aussi s'emparer de cette expérience humaine pour en faire leur objet d'étude. Mais on l'aura compris, pour la philosophie, le deuil est davantage qu'un "objet d'étude" : elle en est aussi l'exercice et l'épreuve ³²⁵. »

« Le deuil est l'exercice et l'épreuve de la philosophie », écrit Longneaux. Si nous considérons la philosophie comme nous l'avons fait au chapitre précédent, alors il semble tout naturel de voir le deuil comme un exercice et une épreuve pour elle. Tout comme les maux qui troublent l'âme pour la philosophie d'Épicure ou des stoïciens, le décès d'un proche nous ramène à notre nature, nous rappelle que rien n'est éternel. Que les humains aient l'audace de penser pouvoir construire des cités qui tiendront pour toujours, la mort viendra toujours leur remettre en mémoire qu'ils ne seront un jour plus rien. La mort à la deuxième personne, le « tu » de Jankélévitch, est la plus grande révélation de la finitude qu'il soit possible d'obtenir. Nous nous savons mortels mais l'effectivité de celle-ci nous semble tellement lointaine ; nos sociétés font – comme décrit plus haut – tout de telle sorte que la mort est évacuée de notre quotidien. Tous les édifices sociaux ne peuvent pourtant pas nous cacher la mort d'un proche. En une phrase, la nouvelle dramatique tombe : « Ta grand-mère est décédée » ou « Votre enfant

³²⁴ Ibidem.

³²⁵ Ibidem, p. 16.

a eu un grave accident ». Nous ne sommes alors plus le petit-enfant de notre grand-mère puisqu'elle n'est plus et nous ne sommes plus non plus le parent de notre enfant qui vient de partir. Le deuil s'enclenche alors dans un processus ; « il est un processus par lequel un individu meurt à ce qu'il n'est plus ³²⁶ », c'est-à-dire que nous laissons notre relation à laquelle nous tenons dans le placard des doux souvenirs que notre esprit tente de garder et de stocker autant que possible. La philosophie sert alors à faire le deuil :

« La philosophie peut se présenter comme un processus de deuil, comme une démarche qui invite à vivre un ou plusieurs deuils. S'il ne fallait donner qu'un exemple, ce serait celui de Descartes qui, dans ses *Méditations*, nous invite à renoncer à nos fausses certitudes les unes après les autres ³²⁷. »

Les certitudes desquelles nous nous débarrassons sont celles que nous serions toujours en relation avec l'être aimé : « Je serai toujours le fils de mon père ou de ma mère. » Nous pourrions toujours forcément dire que le lien existe toujours, que nous sommes toujours en relation avec la personne dans une certaine mesure. Mais pour qu'il y ait relation, il faut deux parties et une des deux, ici, manque terriblement. À moins de croire en une forme de vie après la mort qui permettrait aux esprits de rester avec nous (sans doute l'essor du spiritisme des 19^{ème} et 20^{ème} siècles vient-il de ce besoin de garder la relation), il nous est demandé par l'observation et l'honnêteté intellectuelle de déclarer comme non avenue la relation qui était, quelques temps auparavant, valable. Ces deuils peuvent entraîner des conséquences tragiques puisque la personne aimée peut être le pilier de notre vie. Prenons ici un exemple qui sort quelque peu du deuil d'un décès :

« Il suffit alors d'être privé de la condition qui donnait tout son sens à l'existence pour que celle-ci s'effondre. Ainsi, parmi d'autres, le milliardaire allemand Adolf Merckle se suicida le 5 janvier 2009 après avoir perdu des millions d'euros lors de la crise financière de 2008. [...] Nul n'échappe à la question de savoir à quelle(s) perte(s) il ne pourrait survivre ³²⁸. »

Remplaçons l'argent perdu par Adolf Merckle par une personne aimée, et nous comprenons le désarroi, la profonde détresse dans laquelle le deuil peut amener. La vie n'a plus de sens, nous ne pouvons envisager un avenir. La perte du sens est centrale dans le deuil et sa résolution. Si nous arrivons à trouver un sens à la vie, après toutes les épreuves que nous subissons, alors nous pouvons garder le cap et continuer, les yeux rivés sur l'objectif, à vivre avec une tranquillité de l'âme relative. Malheureusement,

³²⁶ Ibidem, p. 27.

³²⁷ Ibidem, p. 15.

³²⁸ Ibidem, p. 79.

une fausse vision du monde peut se créer lors du deuil qui renferme la personne qui en souffre :

« Si l'on s'en tient à l'expérience de vie de tous ceux qui ont traversé un deuil, on constate qu'une telle épreuve se vit toujours en deux temps. Tout d'abord, comme par réflexe, ils refusent ce qui arrive. Ce ne sera qu'ensuite, parfois des années plus tard, qu'ils finiront par s'ouvrir progressivement à l'inéluctable ³²⁹. »

Cette première étape est primordiale : il faut guérir l'âme de la personne endeuillée car elle vit dans une sorte d'illusion, de refus de la vérité. Tout comme les stoïciens préconisaient de comprendre en profondeur la façon dont le monde marche afin de ne pas souffrir de notre propre incompréhension, la philosophie du deuil s'effectue dans la même modalité : il faut sortir de notre état onirique. Cela peut prendre du temps mais, tout comme dans notre métaphore chimique, l'âme prend du temps à changer de nature et de structure. Malgré tous les efforts et l'épuisement, il faut continuer car elle arrivera à un moment à saturation et pourra reprendre sa forme saine, afin d'atteindre la tranquillité de l'âme. Il faut cependant distinguer acceptation et résignation dans le cadre du deuil car, bien que les deux concepts semblent être proches, elles nous révèlent deux vérités intérieures à l'âme bien différentes :

« Autre cas particulier : la résignation. Cette attitude ressemble à la phase d'acceptation : on se résigne à son sort. Mais à bien y regarder, on l'accepte à reculons, par découragement, par impossibilité de faire autrement ³³⁰. »

En effet, la différence entre acceptation et résignation est telle le jour et la nuit. Nous pouvons accepter seulement quand un choix s'offre à nous, sans que nous n'y soyons forcés. Être résigné, c'est accepter un choix car nous n'avons pas d'autres issues. Le deuil doit alors se faire dans une perspective de l'acceptation et non pas de la résignation. Bien que l'exercice spirituel des Anciens consistant à accepter le monde tel qu'il est ressemble à de la résignation, il ne l'est pas car les Anciens avaient toujours la possibilité de se cacher derrière des mensonges et illusions : ici, ils acceptent pleinement la situation, avec tout ce qu'elle a à offrir pour l'Homme. Comment accepter pleinement au lieu de simplement se résigner ? Nous avons repris deux points majeurs issus de la philosophie du deuil de Longneaux qui serviront de base à la compréhension du deuil comme exercice spirituel : le modèle et la mise en mots. Débutons par l'exercice du « modèle » dont Longneaux nous fait le sommaire : « Certains endeuillés évoquent un troisième scénario possible : ils ont pu prendre appui sur des modèles,

³²⁹ Ibidem, p. 49.

³³⁰ Ibidem, p. 70.

c'est-à-dire sur l'exemplarité d'autres vies ³³¹. » En effet, tout comme les élèves des écoles antiques pouvaient prendre appui sur leur maître pour leur montrer la voie de la sagesse, la personne en deuil peut toujours chercher quelqu'un qui lui servira de modèle afin de traverser cette épreuve. N'est-ce pas parce qu'Épicure ou Diogène le cynique étaient sages et servaient de modèles l'école du premier et les disciples du second parvenaient à rassembler des étudiants ? Ainsi, Longneaux nous décrit pour quelle raison avoir un modèle est important pour dépasser ce moment délicat :

« Connaître ou avoir connu telle personne qui, elle-même, fut victime d'un accident ou d'un traumatisme, qui traversa des deuils importants dans sa vie, et qui, par son exemple, témoigna que non seulement il était possible de se réconcilier avec cette vie blessée, mais aussi que des moments de bonheur restaient envisageables ³³². »

Tout comme un pratiquant d'exercice spirituel pouvait voir son maître appliquer la sagesse au quotidien, même dans les moments critiques et prendre exemple sur ce dernier, la personne souffrant de la perte d'un proche peut se reposer sur ce même principe. Hadot nous donne un grand exemple de maître dont les élèves peuvent s'inspirer : « Et Antoine, mourant, dira à ses disciples : "Vivez comme si vous deviez mourir chaque jour, en faisant attention à vous-mêmes et en vous souvenant de mes exhortations" » ³³³. »

L'autre moyen que nous avons sélectionné afin que le deuil se fasse correctement est la mise en mots :

« Étymologiquement, le mot "émotion" veut justement dire "se mouvoir au dehors". Or pour se mouvoir au dehors, et ainsi se libérer, nos émotions ont besoin d'un langage. Laissées à l'état spontané ou "naturel", elles sont indifférenciées : on ne se sentira sans doute pas bien, mais on sera incapable de dire pourquoi ³³⁴. »

En effet, les émotions doivent sortir de notre âme. D'une façon ou d'une autre, encore une fois en reprenant cette astucieuse comparaison chimique, le liquide qu'est l'âme doit pouvoir se débarrasser des molécules la saturant. Ici, les émotions durant le deuil sont les molécules quiaturent la solution aqueuse qu'est l'âme. Les mots sont alors importants afin de pouvoir exprimer les émotions, qu'elles ne soient pas un amalgame qui reste en nous sans que nous puissions nous en occuper puisque nous ne pouvons les distinguer les unes des autres et savoir ce qu'elles désignent. Une fois que nous arrivons à poser les mots sur notre ressenti, c'est là que le travail du deuil peut commencer et

³³¹ Ibidem, p. 92.

³³² Ibidem, pp. 92-93.

³³³ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, pp.83-84.

³³⁴ J.-M., LONGNEAUX, *Finitude, solitude, incertitude. Philosophie du deuil*, p.99.

prendre tout son sens ; à savoir la remise en santé de l'âme afin que le quotidien ne soit plus morne et guidé uniquement par les fantômes de notre passé :

« À l'inverse, une émotion vécue jusque dans les mots, ou qui prend appui sur tout autre mode d'expression, est une émotion qui se met en mouvement à travers une mise en scène qui lui donne une possibilité de s'accomplir en prenant sens ³³⁵. »

L'expression de ces émotions peut se faire via la lecture. En effet, il y a toujours une irrésistible proximité quand nous lisons les Anciens qui, plus d'un millénaire avant nous, souffraient des mêmes maux ; ces derniers peuvent ainsi pointer du doigt, mettre des mots sur ce que nous ressentons. N'est-ce pas en partie pour cela que Marc Aurèle a écrit ses *Pensées pour moi-même* ? Mettre par écrit ce qu'il ressent tout en se rappelant ce qu'il a à accomplir en tant que philosophe. Tout le premier livre des *Pensées pour moi-même* est une suite de remerciements qui montrent la gratitude de l'empereur stoïcien envers ceux à qui il doit tant. Cet exercice peut être compris comme une mise en mots de ce qu'il ressent pour ces personnes : la gratitude qu'il exprime et qu'il analyse de façon extrêmement précise puisque Marc Aurèle écrit méticuleusement ce en quoi il est redevable à chaque personne. Nous pouvons aussi prendre le cas des chrétiens des premiers temps vivant dans des monastères qui devaient écrire ce qu'ils ressentaient – notamment les pensées considérées comme des péchés – afin de servir de miroir à l'état de leur âme. Ici aussi, ces chrétiens ont mis par écrit ce qu'ils ressentaient pour mieux comprendre, bien que la finalité ne fût pas la simple compréhension mais le salut de l'âme. Ainsi, Longneaux propose une analyse des stoïciens concernant le deuil : « Les premiers à avoir compris que le deuil porte toujours sur soi – et plus précisément sur ce que l'on n'est pas – ce sont les stoïciens ³³⁶. » Par l'étonnement de la mort, du décès d'un proche, survient autant pour les stoïciens que pour nous contemporains, une interrogation : « Une question inattendue est à l'origine de la démarche stoïcienne : pourquoi jugeons-nous le monde “mal fait” ³³⁷ ? » En effet, nous aurions aimé garder auprès de nous cette grand-mère aimante ou cet enfant parti trop tôt mais le destin en a décidé autrement et nous levons le poing vers le monde ou le ciel, criant notre hargne et notre incompréhension. Cependant, les stoïciens avaient une technique pour aider la transition du deuil :

« C'est ici qu'un retournement salutaire s'opère. Les stoïciens répondent que la raison pour laquelle ces épreuves sont vécues comme autant de malheurs tient au fait qu'elles s'opposent frontalement à ce que nous voulons que notre vie soit ³³⁸. »

³³⁵ Ibidem.

³³⁶ Ibidem, p.31.

³³⁷ Ibidem, p.32.

³³⁸ Ibidem.

« Le monde est ainsi fait » pourrait résumer la pensée stoïcienne qu'il faut accepter (et non pas simplement se résigner à suivre). Ainsi, « dans les écrits stoïciens qui nous sont parvenus, ce sont toujours les quatre mêmes exemples qui sont déclinés sous toutes les formes possibles³³⁹ » et nous allons en reprendre deux afin de mettre en pratique cette idée d'acception du monde tel qu'il est et non comme nous voudrions qu'il soit :

« Premier deuil : on vole mes biens [...] Comment rester heureux ? En faisant le deuil de mes attentes illusoires. Une fois ce travail sur soi accompli, je peux jouir de mes biens en en disposant pour ce qu'ils sont : des biens qui ne sont pas durables. Je me rends alors compte de la chance que j'ai de les posséder³⁴⁰. »

Le deuil des biens que nous possédions semble ici assez clair : nos possessions ne sont pas faites pour durer. La même logique froide s'applique dans le cas du deuil et les stoïciens nous exhortent à comprendre ce qui nous arrive plutôt que de troubler la tranquillité de notre âme :

« Quatrième et dernier deuil : la mort des gens que j'aime. Je pleure ceux qui m'ont déjà quitté, et je redoute le départ des autres. Je les voudrais immortels, du moins tant que je vis. Toujours auprès de moi. Je les sais bien sûr mortels, mais j'aime à l'oublier. Et lorsque malgré tout j'y pense, cette vérité, sur laquelle je n'ai pas de prise, me plonge dans la tristesse et le désarroi³⁴¹. »

Le stoïcien devra garder en tête que la mort est chose naturelle. Durant un deuil, il faut, en tant que stoïcien, s'efforce de se dire ceci : « Que sera-t-il advenu d'autre, sinon “que des mortels sont morts”³⁴² ? »

Le but du deuil, nous l'aurons compris, est de dépasser la mort d'un proche afin de mieux vivre sa vie, pour que l'âme ne soit pas troublée. En effet, le deuil n'est pas à prendre à la légère et peut durer des mois – voire des années – car la vie, telle une force irrésistible, nous a pris dans une inertie :

« Lorsqu'on est tout d'un coup brisé dans son élan, lorsqu'une expérience de vie s'arrête brusquement, durant de nombreux jours, durant de nombreux mois, et parfois durant de nombreuses années, la vie d'avant continue sur sa lancée, comme par inertie. Elle aura besoin de tout son temps pour épuiser l'énergie qui lui appartient. Ainsi, cette dame se surprend, au début de son veuvage, à sortir deux assiettes au moment de mettre la table. Elle se vit encore comme une épouse dont le mari est absent. Il lui faudra des mois pour devenir une veuve³⁴³. »

³³⁹ Ibidem, p. 34.

³⁴⁰ Ibidem, pp. 34-35.

³⁴¹ Ibidem, pp. 38-39.

³⁴² Ibidem, p. 39.

³⁴³ Ibidem, p. 44.

La difficulté se trouve dans le fait que le deuil doit faire parvenir la personne endeuillée à sa vie d'avant (avoir des projets, une tonalité affective qui n'est pas constamment triste...) tout en opérant une profonde transformation dans l'identité de la personne puisqu'elle ne sera plus jamais vraiment la même qu'avant :

« Le deuil n'oublie pas et n'efface pas le passé. Faire son deuil, c'est bien plutôt parvenir à emporter son passé avec soi, à l'emporter dans des projets nouveaux [...] De nombreux mots évoquent cette métabolisation. Être veuf/veuve, c'est n'être plus un conjoint, un mari ou une épouse, et pourtant, ce statut n'efface pas non plus ce que l'on a été : le mot y renvoie comme à cela précisément qu'on n'est plus et qu'on emporte néanmoins avec soi en devenant veuf ou veuve³⁴⁴. »

Le deuil, comme exercice spirituel permet alors à la personne d'accepter ce qu'elle est devenue dans son entièreté. C'est un processus complexe qui peut prendre du temps mais qui est essentiel pour le vivant. Il ne faut pas voir le deuil comme une mauvaise chose qu'il faut effectuer de façon expéditive comme nous en avons discuté avec nos sociétés qui, évacuant la mort, abandonnent la totale prise en charge du deuil aux dépens des individus. Le deuil est pourtant ce qui permet, comme les stoïciens l'ont fait avant nous, de devenir ce que nous avons en fait été dès le moment de la disparition de l'être aimé :

« Le deuil (non pathologique) est au contraire un processus salutaire qui ne nous délivre que de notre ancienne peau, que de ce cela qui est déjà mort en nous, puisque nous ne le sommes plus, mais que, pourtant, nous refusons obstinément de lâcher³⁴⁵. »

Pour conclure cette partie, nous voyons dans un cas concret comment la philosophie comme thérapeutique permet la résolution des mêmes maux dont l'Homme souffrait il y a deux mille ans. L'humanité a survécu aux épreuves de la mort et « seuls les endeuillés seront consolés³⁴⁶. » Le deuil n'est pas une chose à prendre à la légère : il est l'exercice spirituel qui permet à l'âme d'accepter la mort d'autrui ; la fin définitive de notre relation avec cette personne à qui nous tenons. Rien de plus normal que de faire des deuils : il faut juste savoir en guérir tout comme il faut que notre corps apprenne à guérir des fièvres qui le parcourront tout au long de sa vie. Discutons maintenant, non plus du deuil d'autrui, mais du « deuil » que chacun devra faire de sa propre vie ; abordons la finitude humaine en lien avec les exercices spirituels.

³⁴⁴ Ibidem, p. 30.

³⁴⁵ Ibidem, p. 24.

³⁴⁶ P. RICOEUR, *Vivant jusqu'à la mort*, p. 14.

L'âme souffrant de sa propre finitude et de celle des autres sauvée par les exercices spirituels

Au-delà du deuil d'autrui, nous retrouvons le deuil de notre propre vie dont l'angoisse est le scribe. En effet, la personne endeuillée de sa propre vie devra faire une croix sur toute forme d'éternité qui s'offre à lui car, « à l'occasion de sa mort, il lui faudra se déprendre de tout ce qui constitua son existence ³⁴⁷. » Rien ne viendra nous sauver de notre propre mort et il est maintenant temps de voir si les exercices spirituels peuvent, tout comme le deuil permet une conversion de l'âme de ce qu'elle a été vers ce qu'elle est devenue, permettent de s'extraire de l'angoisse de sa propre finitude. Rappelons rapidement que la philosophie ainsi que les exercices spirituels étaient, et sont toujours, plus qu'une simple contemplation :

« Parce que sa signification est fondamentalement existentielle, il va de soi pour les Grecs que la philosophie ne saurait être une recherche purement théorique. C'est pourquoi, contrairement à ce que laisse supposer de nos jours l'institution et l'enseignement universitaires, la philosophie antique n'entend pas être une entreprise spéculative mais un choix de vie qui suppose que l'homme tout à la fois se libère et guérisse des maux qui le troublent ³⁴⁸. »

Nous nous disons, naïvement et quotidiennement, que nous avons toute la vie devant nous et remettons au lendemain toutes les choses qui, si notre mort nous était annoncée pour les mois à venir, deviendraient urgentes. Ainsi, « on attend toujours comme on regrette, en vain ³⁴⁹. » C'est au moment où la mort devient effective, par le deuil par exemple, que nous nous rendons compte de la fragilité de notre vie et surtout du peu de temps qu'il semble nous rester : nous nous sentons à l'étroit et c'est l'angoisse. Nous avons détaillé les caractéristiques de cette émotion particulière dans le premier chapitre du présent travail. Les exercices spirituels tentent de résoudre le problème de l'angoisse en nous rappelant que toute chose est parfaitement à sa place dans le grand théâtre du monde. Afin d'apaiser l'âme, les exercices spirituels tentent de donner du sens à notre mort afin de mieux vivre. Ainsi, pour ne pas tomber dans des regrets permanents tels que présentés ici par Dastur, il nous faut nous entraîner à vivre conformément à une philosophie qui cherche la paix de l'âme :

« C'est à ce niveau que s'éclaire l'autoaccusation mélancolique du type de celui de Cécile Münch, malade de Binswanger qui a perdu son mari dans un accident ferroviaire : "si je n'avais pas fait telle ou telle chose, mon mari serait encore en vie ³⁵⁰. " »

³⁴⁷ J.-M., LONGNEAUX, *Finitude, solitude, incertitude. Philosophie du deuil*, p. 10.

³⁴⁸ F. DASTUR, *Daseinsanalyse*, pp. 7-8.

³⁴⁹ D. LAPOUJADE, *Puissance du temps. Versions de Bergson*, p. 13.

³⁵⁰ F. DASTUR, *Daseinsanalyse*, p. 83.

En effet, nous pourrions passer notre vie à regretter chaque instant ; nous aurions dû faire ceci ou cela pour mieux vivre car l'angoisse nous tient à la gorge et nous fait tout remettre en question. Doute cruel, l'effet de l'angoisse sur nos vies ne nous permet pas de vivre paisiblement et il nous faut, d'une façon ou d'une autre, accepter notre mort de façon saine.

Comment accepter la mort ? La mission semble impossible... Pouvons-nous arriver à élever notre âme et notre pensée vers cet aphorisme de Marc Aurèle qui dit : « N'aime uniquement que ce qui t'arrive et ce qui constitue la trame de ta vie. Est-il rien, en effet, qui te convienne mieux ³⁵¹ ? » La philosophie et les exercices spirituels sont mis au défi de relever le plus grand défi de l'Homme : affronter l'ennemi qui gagne toujours, c'est-à-dire, la mort. Nous souffrons de notre propre finitude et pourtant, n'y sommes-nous pas habitués par les deuils ? « Alors pourquoi la mort est-elle toujours une sorte de scandale ³⁵² ? » La mort est en fait un scandale pour la simple raison qu'elle nous semble injuste. Personne n'a demandé à naître et pourtant, nous devons affronter cette épreuve mystérieuse dans la solitude la plus complète. Une première bonne façon de contrer l'angoisse est de se préparer à la mort :

« Il y a donc, dans la perspective chrétienne, tout un art du bien mourir qu'il s'agit de développer chez le mourant en l'exhortant à prier pour le salut de son âme et à résister à la tentation du désespoir. L'accent y est mis sur le moment de la mort, qui est celui où l'on court le danger de se voir fermer les portes de la vie éternelle. La meilleure manière cependant de combattre l'effroi qui accompagne le dernier moment de la vie, c'est de s'habituer à l'avance à l'idée qu'on devra franchir cette ultime étape ³⁵³. »

Le chrétien se prépare ici donc à la mort. Comme nous l'avons vu, nous pouvons préparer notre mort comme les stoïciens le faisaient aussi, avec la *praemeditatio malorum* ou, plus précisément, le *memento mori*. Nous l'avons dit, les exercices spirituels sont un processus qui prend du temps ; ce n'est pas en effectuant un exercice que nous sommes guéris de nos maux tout comme le corps ne se guérit pas d'une maladie grave en un jour après avoir simplement ingéré une quelconque substance. Il faut laisser le temps au pratiquant et à son âme d'absorber ces exercices et de se préparer pour qu'une fois le moment fatidique approchant, il soit fin prêt à affronter ce qui l'angoissait en un temps passé.

Il y a aussi, pour affronter l'angoisse, la technique du survol dont Marc Aurèle offre les meilleurs aphorismes : « Quelle infime partie du temps sans limite, de l'insondable

³⁵¹ MARC AURÈLE, *Pensées pour moi-même*, VII, 57, p. 109

³⁵² V. JANKÉLEVITCH, *La mort*, p. 19.

³⁵³ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 67.

durée, a été répartie à chacun ! Dans un instant, en effet, elle s'évanouira dans l'éternité³⁵⁴. » En effet, quand nous prenons du recul, nous nous rendons compte que notre vie n'est pas grand-chose et que l'importance que nous lui accordions n'est rien d'autre qu'une illusion. Ma vie est un grain de sable, une poussière dans l'histoire du cosmos ; mon importance n'est que relative et, dans le même ordre d'idée, je ne serai pas le premier à mourir : « Bientôt tu auras tout oublié ; bientôt tous t'auront oublié³⁵⁵. » Cet autre aphorisme que Marc Aurèle nous offre est une réelle bénédiction pour l'angoissé. Comme nous l'avons longuement analysé, la mort angoisse car elle est une épreuve solitaire ; personne ne peut nous sauver de notre mort et nous sommes face à elle sans aucune aide. C'est pourtant rassurant pour l'âme humaine de se dire que d'autres sont morts avant et que d'autres suivront. En nous préparant à notre mort, en répétant tout bas « *memento mori* », nous pouvons dans le même temps donner à notre âme ce côté rassurant : la mort s'affronte seul mais des milliards de gens l'ont déjà affrontée et l'affronteront dans le futur.

Dernière exercice spirituel afin de faire le deuil de notre propre vie afin d'accepter notre finitude est la compréhension. En effet, le manque de sens, le côté « mystérieux » de la mort, ne permet pas de l'affronter paisiblement. C'est pour cela que Marc Aurèle nous propose de replacer la mort dans son contexte cosmique :

« La nature universelle use de la substance comme d'une cire pour modeler aujourd'hui un cheval. Puis, l'ayant refondu, elle se sert de sa matière pour un arbre, ensuite pour un homme, ensuite pour quelque autre chose. Et chacun de ces êtres n'a subsisté que très peu de temps. Or il n'y a pas plus de mal pour un coffre à être démonté, qu'il n'y en eut pour lui à être assemblé³⁵⁶. »

En effet, cette remise en contexte de la mort permet de lui enlever quelque peu de son mystère. La mort est un processus naturel – voire spéculatif et nécessaire chez Hegel – dont nous ne faisons qu'augmenter le nombre d'une unité. Ainsi, si nous comprenons que la mort n'est rien de plus que l'exécution naturelle d'une loi universelle, nous n'avons rien à craindre : « Pour celui qui estime qu'il n'y a de bon que ce qui arrive à son heure [...] ; pour cet homme-là, la mort n'a rien d'effrayant³⁵⁷. » Notre heure venue, nous comprendrons que la Nature est venue nous chercher et qu'il n'y a rien à craindre, que nous n'avons aucune raison d'être effrayés. Nous pourrions aussi parler d'Épicure et de son quadruple remède qui montre assez clairement que la mort n'est pas à craindre puisque nous ne serons plus là pour nous en inquiéter.

³⁵⁴ MARC AURÈLE, *Pensées pour moi-même*, livre XII, 32, p. 175.

³⁵⁵ Ibidem, livre VII, 21, p. 103.

³⁵⁶ Ibidem, livre VII, 23, p. 103.

³⁵⁷ Ibidem, livre XII, 35, p. 175.

Nous le voyons, les exercices spirituels peuvent sauver l'âme humaine de sa propre angoisse. La finitude est un sujet récurrent dans les exercices spirituels. En effet, leur but étant de bien vivre, il faut tout d'abord assumer sa nature mortelle. Ainsi, « il faut, en homme déjà mort et ayant vécu jusqu'au moment présent, vivre le reste de ta vie conformément à la nature³⁵⁸. » Cette nature, que nous comprenons ici comme nature humaine, est la base d'une vie bien vécue. Nous comprenons dès lors pourquoi le problème de la mort est si important à régler pour les exercices spirituels : la mort est ce qui sert de fond à la vie, c'est avec en arrière-plan la mort que la vie arrive à se développer. Comme nous l'avons étudié dans le sous-chapitre « Finitude comme composante essentielle de l'humain », il n'y a pas de vie sans mort. Nous ne pouvons penser une vie sans sa finitude ; cette dernière y est contenue autant qu'elle sert à la vie de support externe. Les exercices spirituels, nous le distinguons maintenant plus clairement, s'occupent de la vie mais qui est elle-même toujours en lien avec la mort. « La pensée humaine est donc *en même temps* le dépassement de la finitude et son assomption³⁵⁹. » La mort, cause de l'angoisse, provoque l'émoi autant que la réflexion et c'est dans la réflexion que la philosophie trouve son terreau :

« Mais si philosopher consiste bien à être pour ainsi dire un mort vivant, cela veut dire que la vie philosophique a le sens explicite d'une victoire remportée sur la mort, qui se voit ainsi dépossédée de sa négativité radicale³⁶⁰. »

La philosophie, autant que les exercices spirituels, a comme fond, tout comme la vie, la mort. La cause de la vie est la mort, la cause de l'angoisse est la mort et la cause des exercices spirituels est la mort. Le décès, qui n'aura eu de cesse de tourmenter l'Homme, sert en fait de cause motrice à son humanité. Nous n'aurions pas eu de Platon sans la mort de Socrate, nous n'aurions pas eu autant de magnifiques œuvres et poèmes sans l'angoisse et la mort. Finalement, nous n'aurions pas eu d'exercice spirituel sans la mort. Nous devons affronter cette dernière, bien que cela ne soit pas agréable. Peut-être faudrait-il, comme l'écrit Dastur en reprenant Fénelon, arrêter de nous éloigner de notre finitude :

« Il est intéressant à cet égard de voir Fénelon, dans son *Traité de l'éducation aux filles*, conseiller aux religieuses de parler de la mort aux enfants, de leur montrer non seulement les tombes mais les morts eux-mêmes et les agonisants, alors qu'aujourd'hui, par crainte d'une émotion trop forte, on leur cache le spectacle de la mort et on les tient à l'écart des cérémonies funéraires³⁶¹. »

³⁵⁸ Ibidem, livre VII, 56, p. 109.

³⁵⁹ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 71.

³⁶⁰ Ibidem, p. 70.

³⁶¹ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, pp. 67-68.

Voir la fin de l'Homme en face, voilà un défi que notre temps a du mal à affronter. La modernité ne veut pas accepter que la finitude soit une composante de notre nature humaine et, refusant cette évidente vérité, tente de se cacher par divers procédés cette triste mais importante réalité :

« Il faut oser dire que, paradoxalement, le souci de prolonger à tout prix la vie d'un être humain peut être l'expression d'un véritable déni de son humanité. Car c'est considérer que sa mort ne lui appartient pas, qu'elle est cet "accident" qu'une science médicale toute-puissante pourrait parvenir à éviter, voire à reculer indéfiniment. Dans une telle perspective, la mort, rendu à son extériorité impersonnelle, ne pourra jamais qu'être passivement subie par le patient et considérée comme un échec personnel par le soignant ³⁶². »

La mort est la cause de beaucoup de troubles dont les exercices spirituels tentent de trouver des solutions. Pourtant elle n'est pas uniquement source de trouble. En effet, comme nous l'avons déjà esquissé au chapitre précédent, la mort a une nature paradoxale au sein des exercices spirituels qui vont, ensuite, impacter la vie du pratiquant : la mort est, dans le même temps, cause de ces exercices mais aussi un outil afin de vivre plus pleinement sa vie. Nous pouvons le voir dans la description que Dastur fait de la *Daseinsanalyse* :

« L'accent est alors particulièrement mis sur cette dimension de l'existence qu'est l'être pour la mort, lequel ne doit pas être compris de manière négative, mais au contraire comme ce qui ouvre à l'être humain le champ de ses possibilités ³⁶³. »

En effet, la mort est « ce qui ouvre à l'être humain le champ de ses possibilités ». La méditation de la mort permet de nous rendre compte de la préciosité de notre vie. « Vite, il ne me reste que quelques années avant mon décès, autant vivre ! », nous exclamons-nous quand l'angoisse est partie. Ainsi, la mort est paradoxale car elle incarne, dans le même temps, la cause des exercices spirituels ainsi qu'un outil afin de pouvoir aborder la vie d'une façon différente. Comme revigorée par la finitude, la vie prend conscience de tout son potentiel – et de ses limites. L'exemple que nous avons utilisé pour le cas contemporain est celui des personnes vivant des EMI (expériences de mort imminente) et qui, une fois cette expérience vécue, sentent leur vie investie d'une toute autre intensité, plus belle encore et énergique qu'auparavant.

Le statut paradoxal de la mort mérite que nous nous y arrêtions un moment. En effet, il faut bien distinguer ce paradoxe dans les exercices spirituels pour comprendre et le remettre dans le contexte plus large de la vie en lien avec la mort. Comme nous venons de l'explicitier, la mort est la cause des exercices spirituels puisque ces derniers ont pour

³⁶² Ibidem, pp. 86-87.

³⁶³ F. DASTUR, *Daseinsanalyse*, p. 120.

but de faire atteindre au pratiquant la tranquillité de l'âme et qu'il n'est nullement possible d'être en paix avec sa vie tout entière si l'on n'est pas tout d'abord en accord avec sa fondation mortelle. La vie contient en effet en elle sa propre fin autant qu'elle en est entourée : la mort est nôtre – la vie contient donc la mort – et elle vient toujours du dehors – elle est bordée par la mort – avec les maladies ou la vieillesse. Si un individu ne peut accepter la close initiale de la vie, c'est-à-dire la finitude, alors l'individu ne se sentira jamais vraiment en paix avec lui-même, il se sentira étranger au monde, étranger à lui-même. Nous ne pouvons percevoir la vie uniquement comme positivité : elle est aussi limite et négativité puisqu'elle n'est pas infinie, il y a bien des choses que la vie n'est pas. Ainsi, si nous voulons être en paix, atteindre la tranquillité de l'âme, comment pouvons-nous penser un seul instant pouvoir y arriver sans être en accord avec ce qu'est la vie ? C'est pour cela que les exercices spirituels tentent de remettre la vie dans le contexte de la mort, et la mort dans un contexte cosmologique ou sotériologique. Une fois l'angoisse résolue, en pensant la mort sans relâche et en la méditant constamment, cette dernière n'est plus un obstacle et l'angoisse disparue laisse place à une finitude libératrice. Nous pouvons puiser dans la mort, justement, toute les ressources afin de vivre notre vie pleinement. Imaginer sa mort afin de mieux vivre ou vivre de telle sorte à ce que sa mort soit en accord avec nos principes ; ces deux modalités montrent une conception de la philosophie qui, une fois la thérapie finie, sert de « façon de vivre ». Nous ne vivons plus naïvement mais en accord avec notre nature finie, afin de profiter pleinement de tout ce que la vie a à nous offrir ; la vie comme cadeau du néant.

Le deuil subsume ce paradoxe mortel. En effet, le deuil est un exercice spirituel spécial qui met en relief cette double nature de la mort. D'un côté, et premièrement, la mort d'un être cher nous angoisse, nous met dans tous nos états. Pourtant, il faut bien continuer à vivre car les jours s'enchainent malgré le drame. C'est ainsi que le deuil permet à l'endeuillé d'aller au-delà de ce qu'il était – un mari, une femme, et tant d'autres – et de devenir réellement ce qu'il est ; le deuil permet de ne plus se masquer et se cacher de sa nature nouvellement gagnée. Le deuil d'une personne permet de mieux vivre sa vie ; la mort angoissante n'est plus et devient un souvenir qui nous construit, qui nous permet de mieux comprendre le monde et de ne pas le détester pour son injustice apparente. Cette vision de la finitude et des exercices spirituels a pourtant des limites et nous allons maintenant les explorer.

Les limites de la relation entre exercices spirituels et finitude humaine

Cette approche de la mort comme fondatrice des exercices spirituels n'est, évidemment, pas sans reproche. Il y a quatre reproches principaux à faire à cette vision. Premièrement, l'angoisse dont toute la première partie du présent travail fait l'analyse n'est pas une chose aussi universelle que l'on pourrait croire. Deuxièmement, notre définition des « exercices spirituels » très large en fait en même temps sa force et son défaut. Troisièmement, il existe nombre d'exercices spirituels qui ne sont pas du tout en lien avec la mort. Finalement, et c'est l'argument le plus fort qui nous permettra d'entrer dans la dernière partie de ce travail, l'efficacité des exercices spirituels face à l'angoisse reste limitée. Bien que lire les Anciens soit comme discuter avec un grand-parent à propos d'un problème que vous avez tous deux et qu'ils vous racontent leur grande épopée pour résoudre ce problème et que vous découvriez à ce moment-là que vous êtes de la même famille, cela reste ne reste qu'une histoire qu'une autre personne nous raconte. En effet, même les plus grands ne peuvent complètement se résoudre à vivre et à régler leur conduite et émotions uniquement sur des exercices spirituels puisque « Marc Aurèle, malgré sa technique d'anticipation stoïcienne face à la mort, est particulièrement affecté par celle d'un de ses fils ³⁶⁴. » Si même le grand empereur stoïcien n'a pas pu faire face aussi facilement qu'il l'aurait sans doute voulu au deuil de son enfant, comment le pourrions-nous tous ? Il y a des limites à notre interprétation de la finitude qui est sauvée par les exercices spirituels. Abordons maintenant les limitations de notre vision des exercices spirituels qui viennent à la rescousse de l'âme.

Premièrement, l'angoisse n'est pas une expérience tout à fait universelle, *a contrario* de la mort qui est, elle, « nécessairement » universelle. Nous avons écrit que l'angoisse constituait la porte d'entrée vers l'humanité, qu'elle est la révélatrice de notre finitude et donc, de notre finitude. Pourtant, beaucoup de gens semblent ne pas souffrir de cette angoisse de la finitude et nous ne pouvons pas dire qu'ils ne comprennent pas la nature humaine. Plus précisément, ces gens qui ne ressentent nullement l'angoisse dont la réponse à la mort consiste pour eux en un sourcil surélevé et interrogateur suivi d'un « Je ne vois pas de raison d'avoir peur. » Ils pensent sincèrement qu'il n'y a aucune raison d'avoir peur. Certains peuvent même rétorquer : « Mourir est au fond comme dormir, et nous ne pleurons pas à chaque fois que nous allons nous endormir. » Les humains dont l'angoisse de la finitude ne semble pas faire partie de leur vocabulaire ne sont pas moins touchés par la mort de leurs proches. La tristesse est la même mais l'angoisse n'apparaît pas. Cette émotion n'apparaît pas dans leur répertoire de

³⁶⁴ X. PAVIE, *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*, p. 155.

sentiments mais ils comprennent pourtant aussi bien qu'un angoissé ce qu'est la mort. L'effectivité de la mort, le drame du deuil ; eux aussi la connaissent : ils ne la vivent juste pas aussi intensément que l'angoissé.

En effet, n'exagérons-nous pas cette émotion ? Il y a dans l'article que nous avons utilisé pour définir l'angoisse en début de travail ce passage : « En outre, on peut se demander si la philosophie ne sur-interprète pas une telle disposition affective ³⁶⁵. » Cette question semble pertinente puisque tout le monde ne semble pas souffrir d'angoisse. De ce fait, pouvons-nous dire que nous accédons à notre humanité par l'angoisse ? Derechef, nous devons limiter ici l'impact des exercices spirituels sur la vie et la relation entre vie, mort et exercices spirituels. Cette critique peut même aller bien plus loin. En effet, nous pourrions dire que les personnes qui ne souffrent point de l'angoisse sont les personnes normales et que l'angoisse n'est pas une disposition affective humaine normale : elle est une pathologie. Que l'angoisse soit une pathologie ou la porte d'entrée à la réalité humaine, elle mérite dans tous les cas d'être soignée et les exercices spirituels peuvent toujours servir de remède à ces maux de l'âme. Nous ne pouvons rester sur une « pathologisation » de l'angoisse :

« Ce qu'il s'agit donc de faire, c'est d'abandonner le point de départ positiviste de la psychopathologie et se laisser diriger par des exemples, car "il est des champs de l'existence humaine qui ne peuvent être dominés par les sciences" ³⁶⁶. »

Que l'angoisse ne soit pas une émotion ressentie par chaque individu est un fait. Cela ne nous empêche cependant pas de l'étudier car elle reste révélatrice de la nature humaine. Tout le monde est représentant de la finitude intrinsèque à l'homme mais tout le monde ne l'exprime pas sous la forme de l'angoisse qui reste, pour nous, la forme la plus intéressante à étudier car elle montre l'inséparabilité de la vie et de la mort dans la double fonction de cette dernière de source de la vie et comme englobant.

Deuxièmement, nous voyons un autre problème poindre à l'horizon quand nous reprenons la définition sommaire des « exercices spirituels » que nous avons donnée : les exercices spirituels veulent opérer un changement profond et complet de l'âme afin d'altérer la vision du pratiquant afin de passer du vrai au faux pour pouvoir mieux vivre sa vie. Notre définition est très large et cela lui offre sa force car cela nous a permis d'inclure le deuil : nous altérons en effet profondément notre âme qui passe de la noirceur de l'enterrement aux couleurs de la vie une fois le deuil accompli. Cependant, cette force de la définition est aussi sa faiblesse car nous pourrions rétorquer qu'avec

³⁶⁵ P. CABESTAN, « Angoisse », in *Dictionnaire de philosophie*, p. 46.

³⁶⁶ F. DASTUR, *Daseinsanalyse*, p. 117.

cette définition, absolument tout pourrait être considéré comme un exercice spirituel. En effet, si l'exercice spirituel se définit dans son objectif, c'est-à-dire dans une conversion de l'âme vers un changement de perspective, alors un rendez-vous chez un psychologue est un exercice spirituel. L'annonce d'un médecin d'un cancer peut aussi être un exercice spirituel puisque nous changeons de vue sur le reste de notre vie. Même une soirée passée entre amis à refaire le monde peut être considéré comme un exercice spirituel si en fin de soirée, nous avons changé de position sur divers sujets. En fait, tous ces événements peuvent être considérés comme des exercices spirituels mais quelque chose distingue ces événements des exercices spirituels que nous avons étudiés : la profondeur. En effet, nous avons écrit que les exercices spirituels devaient agir en profondeur. « En fait, ces exercices [...] correspondent à une transformation de la vision du monde et à une métamorphose de la personnalité ³⁶⁷. » En effet, tous les événements que nous venons de citer peuvent rentrer dans cette définition mais à quelle profondeur agissent-ils ? De plus, pour que cela reste un exercice, il faut qu'il soit fait de façon consciente : nous ne nous exerçons pas à la grammaire sans le faire exprès ou l'exercice perd énormément de sa valeur. Ainsi nous pouvons dire que nous n'avons étudié que les exercices spirituels qui transforment le plus et qui sont effectués le plus consciemment. Allons-nous radicalement changer notre *ethos* après avoir entendu un ami parler tout au long d'une seule soirée ? Sans doute pas. Nous pouvons changer notre façon d'être au monde avec des « vrais » exercices spirituels tels que la *praemeditatio malorum* ou le *memento mori* car nous pouvons recadrer notre angoisse, la vision de notre vie dans un Tout ou dans une logique cosmique. Ces exercices nous apprennent à accepter et changent fondamentalement notre perspective mondaine. En résumé, notre définition d'exercice spirituel est en effet faible par la largeur de ce qu'elle englobe mais cela reste tellement avantageux pour pouvoir inclure, par exemple, le deuil que c'est un prix raisonnable à payer. Si nous devons définir les exercices spirituels strictement comme une sorte de méditation comme Ignace de Loyola dans ses *exercitia spiritualia*, nous serions limités alors que si nous voulons comprendre le rapport entre la mort et les exercices spirituels, il est plus qu'opportun d'élargir la définition. Cela nous a permis de comprendre avec l'exemple du deuil la façon dont les exercices spirituels agissent sur notre âme, comment la mort nous choque, nous révolte et nous indigne et comment l'Homme a toujours cherché des moyens de se guérir. Dans le deuil, nous entamons – plus ou moins volontairement – un changement de la vision de ce que nous étions (fille d'untel, mari d'untel...) pour arriver vers une vision du monde qui continuera

³⁶⁷ P. HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p. 21.

malheureusement sans la personne aimée mais qui se révèle plus colorée que si nous étions restés au stade du deuil.

Troisièmement, il existe bon nombre d'exercices spirituels qui n'ont que très peu à faire avec la finitude. Il y a par exemple ce passage de Marc Aurèle qui nous incite à ne pas être paresseux : « Au petit jour, lorsqu'il t'en coûte de t'éveiller, aie cette pensée à ta disposition : c'est pour faire œuvre d'homme que je m'éveille³⁶⁸. » Ou cet autre passage à propos de la colère : « Un visage où la colère est empreinte est tout à fait contre nature³⁶⁹. » Difficile ici de dire que la philosophie et les exercices spirituels ont comme source la finitude. Bien sûr, nous pourrions arguer que ces deux exercices se focalisent sur la façon dont il faut vivre et que la vie doit d'abord accepter sa propre finitude mais ce lien semble quelque peu exagéré. Nous retrouvons aussi des exercices spirituels qui sont extrêmement éloignés de la mort chez Ignace de Loyola dont les exercices ont tout de même pour but de sauver l'âme – le rapport à la mort semble ici assez évident et simple à saisir. Prenons cet exemple de représentation mentale :

« Premier prélude : c'est la représentation exacte de tout ce trait d'histoire, depuis que Marie est sortie de sa ville de Nazareth. Je me représenterai donc marie dans le neuvième mois de sa grossesse, partant pour Bethléem³⁷⁰. »

Il y a aussi l'exercice de l'ascèse qui ne se contente pas d'une ascèse de l'âme : « La recommandation d'une ascèse diététique émerge ainsi des différentes Écoles et devient souvent symbole des recommandations plus globales qu'elles peuvent avoir sur la manière de se comporter. Ainsi, quand Épicure prône ce qui est uniquement naturel et nécessaire en général, cela se retrouve dans les recommandations diététiques au Jardin, où il explique que pour vivre il suffit d'un peu d'eau, d'un quart de vin et de pain de froment³⁷¹. » Nous le voyons, quand nous écrivions que la mort est la source des exercices spirituels, sans doute exagérons-nous quelque peu le trait mais cette vision reste pertinente car la finitude reste un grand sujet pour ces exercices. Il suffit de voir le quadruple remède d'Épicure ou le *memento mori* des stoïciens. Une large variété d'exercices spirituels se concentrent sur la mort. Comme nous l'avons écrit : nous ne pouvons nous concentrer sur notre façon de vivre qu'une fois que nous avons accepté sa nature profonde. Nous devons tout d'abord accepter cette évidence, cette base mortelle de la vie avant de pouvoir passer à ce que nous appellerons ici des détails – bien que ces « détails » soient tout aussi important pour l'*ethos* du pratiquant.

³⁶⁸ M. AURÈLE, *Pensées pour moi-même*, V, 1, p.71.

³⁶⁹ Ibidem, VII, 24, p.103.

³⁷⁰ I. DE LOYOLA, *Exercices spirituels*, p.78.

³⁷¹ X. PAVIE, *Exercices spirituels philosophiques. Une anthologie de l'Antiquité à nos jours*, p.166.

Quatrièmement, et c'est le contre-argument le plus important, nous ne sommes jamais vraiment prêts à mourir car rien ne prépare au mystère absolu et solitaire comme décrit au premier chapitre. Nous pouvons utiliser tous les raisonnements, tous les exercices spirituels que nous voulons afin de donner du sens à la mort ou la replacer dans un contexte cosmique ou sotériologique. En effet, raison et émotions semblent être sur deux plans tout à fait différents quand il s'agit de l'angoisse :

« Notre rapport à la mort demeure en effet, malgré tous ces appels à la froide raison, marqué par l'épouvante. La mort ne se domine pas par la pensée. L'idée que l'on puisse se délivrer, en faisant appel à la raison, de l'angoisse d'être mortel, constitue un leurre finalement aussi trompeur que les discours sur l'au-delà ou les fantasmagories technico-scientifiques sur le prolongement indéfini de la vie³⁷². »

Finalement les exercices spirituels qui ont pour cause la mort ne sont pas aussi efficaces que cela. La mort comme outil est en revanche très efficace puisque sa visualisation permet effectivement de remettre la vie dans sa perspective limitée. Ainsi, quand nous vantions les bienfaits des exercices spirituels à destination de la mort, leur emprise sur cette dernière est toutefois limitée car « l'expérience seule, et non point les discours, nous enseigne ce que nous savons vraiment³⁷³. » Plus précisément, pour apprendre à bien vivre en luttant contre l'angoisse, seule une expérience peut nous aider et le *logos* de n'importe quelle école sera bien peu de chose comparée au fort sentiment qui parcourt le pratiquant. Tremblant de toute son âme et de tout son corps, le pratiquant des exercices spirituels venu chercher du réconfort auprès d'un maître ou d'un livre ne trouvera que des lettres et des lignes remplies de froides phrases qui ne peuvent ressentir l'angoisse pour lui – et encore moins le sauver de sa mort. Au fond, « la "méditation" de la mort, si elle existe, ne peut être que cela : une réflexion dispersée³⁷⁴. » Nous pouvons réfléchir sur la mort mais la réflexion est-elle un outil suffisant pour vaincre l'angoisse, une des émotions les plus intenses qu'il est donné à l'Homme d'expérimenter ? Comme l'écrit Jankélévitch :

« Un memento n'est certes pas une pensée ; à plus forte raison un tic n'est-il pas une suite de pensées ; une hantise n'est pas une méditation ; l'exercice peut créer en nous des habitudes et un automatisme sans nous faire avancer dans la connaissance de la mort. Aucun progrès de pensée n'est donc à attendre dans cette voie de l'itération fréquentative³⁷⁵. »

³⁷² F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p.81.

³⁷³ J.-M., LONGNEAUX, *Finitude, solitude, incertitude. Philosophie du deuil*, p.9.

³⁷⁴ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 87.

³⁷⁵ Ibidem, p. 72.

Les exercices spirituels peuvent tenter de préparer l'âme à son inévitable fin mais ces efforts ne seront finalement pas toujours récompensés. Nous avons souligné l'importance de philosopher tout au long de la vie, que la philosophie est une façon de vivre que l'on peut prendre au sérieux. Dans le même temps, nous avons écrit que philosopher revient à méditer sur la mort. Philosopher, méditer sur la mort donc, revient-il donc à ne rien faire, à s'exercer sans relâche contre quelque chose qui se moque de tous nos efforts ? Après tout, nous sommes-nous réellement prêt à l'affronter, cette ignoble vérité ?

« La mort qui, lorsqu'elle arrive, arrive toujours pour la première fois, nous trouve invariablement démunis ; invariablement, l'homme de précaution est pris au dépourvu, obligé de bâcler hâtivement sa fin, de crever n'importe comment ³⁷⁶. »

Malgré tous les exercices, toute la force et la conviction qu'un pratiquant puisse possiblement mettre dans l'exercice de la résolution du mal dont son âme souffre qu'est l'angoisse, la mort reste froide. Elle vient nous arracher personnellement, un à un, de tout ce que nous connaissions : notre vie. Nous pouvons méditer la mort autant que nous le voulons, nous pouvons philosopher à foison mais nous ne serons jamais réellement prêts. Vladimir Jankélévitch nous montre l'absurdité apparente des exercices spirituels à l'attention de la finitude :

« Ce sont les stoïciens qui, pour induire en résignation le malade récalcitrant et déraisonnable, lui présentent sa mort-propre, à l'aide d'un *Puisque* comme la conséquence naturelle et inévitable d'une loi ; ou qui, pour consoler la veuve éplorée, subsument son deuil sous un destin commun et banalisent ainsi la mort du proche ³⁷⁷. »

Oserions-nous aller vers un angoissé et lui expliquer la froide loi du « *Puisque* » cosmique ? Il le sait déjà bien ; il le sait mieux que quiconque, même ! La même logique s'applique pour l'endeuillé. Qui aurait l'audace d'aller voir une personne souffrant d'une perte qui n'est toujours pas résolue et de lui dire que tout cela fait partie d'un ordre logique ? Quel niveau de froideur doit-on atteindre pour arriver à regarder de haut les sentiments humains à ce point-là ? Les exercices spirituels tentent de raisonner avec les personnes souffrant d'une chose qui est déraisonnable. La finitude doit être acceptée – comment vivre si, tout au long de notre vie, nous refusons de mourir ? – si nous voulons vivre paisiblement. Méditer la mort ne sert-il vraiment à rien ? Pouvons-nous sérieusement dire que « la philosophie de l'au-delà arrive trop tard, comme les pompiers ³⁷⁸ ? » Nous aimerions trouver une approche nuancée qui tiendrait compte

³⁷⁶ Ibidem, p. 37.

³⁷⁷ Ibidem, p. 40.

³⁷⁸ V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 65.

justement de cette difficulté dans la section suivante et qui mettrait sur le devant de la scène le deuil.

Les exercices spirituels, panacée de l'angoisse ? Le deuil à la croisée

Les exercices spirituels sont-ils inutiles face à l'angoisse ? Cette question semble mettre à mal tout l'édifice que nous venons de bâtir durant ce travail. En effet, la réalité implacable et les vives émotions qui en proviennent sont-ils des adversaires loyaux contre les exercices spirituels dont la froideur n'a d'égale que l'inhumaine logique ? En effet, comme écrit à la section précédente, comment faire affronter la raison contre la très réelle et impactante émotion angoissante ? La raison contre les émotions : c'est un combat qui existe depuis aussi longtemps que la philosophie existe. Il y a une faiblesse de la volonté de l'âme que les exercices spirituels tentent de résoudre mais il faut l'admettre ; même avec la plus grande logique du monde, ce sont bien nos émotions qui gouvernent. Pour reprendre l'exemple de la phobie, les personnes qui craignent les araignées savent très bien qu'elles sont inoffensives mais la peur est là et c'est impossible pour le phobique d'affronter ces créatures qui lui sont terrifiantes. Pourtant, tout comme nous pouvons guérir de plusieurs phobies par la thérapie petit à petit, étape par étape, pourquoi ne pourrions-nous pas faire de même avec l'angoisse de la finitude ? Le problème est que les techniques sont différentes à cause de la nature de l'angoisse. Pour la phobie, la plupart des thérapies ne vont pas simplement nous demander de méditer sur la non-dangereux des araignées ou sur les bienfaits qu'elles apportent à la Nature ; les thérapies vont faire approcher le patient de l'objet de la peur peu à peu. Tout d'abord en parlant des araignées, puis en montrant des images ressemblant à ces dernières, puis avec des images dépeignant une araignée et enfin, l'affrontement face à face avec une réelle araignée en jouant avec la distance jusqu'à ce que le phobique puisse peut-être même en tenir une en main. Nous voyons que ce procédé joue sur les émotions et sur la « distance » entre le sujet et l'objet. Nous utilisons ici « distance » non pas au sens spatial mais aussi au sens phénoménologique : une araignée dans un écran ou une araignée en chair et en os devant un phobique, même si elles sont toutes deux à la même distance, ne portent pas la même signification et n'apportent pas la même intensité sur l'échelle de la peur. La finitude, elle, est directement en nous : notre existence relève de la finitude puisque nous venons du néant et au néant nous retournerons. Les exercices spirituels ne peuvent pas approcher et éloigner à loisir la mort. Elle existe, elle est là et aucune distance ne nous sépare. Évidemment, nous pourrions dire qu'il y a une distance qui se calcule en nombre d'années mais ce n'est pas suffisant. Nous pouvons nous imaginer jeune ou vieux, la mort est toujours là, aussi intense. Peut-être l'est-elle moins pour un enfant que pour l'humain plus âgé mais sa présence reste là, très proche et nous n'avons aucun moyen

de nous en éloigner pour la dompter petit à petit, comme nous pourrions dompter notre phobie des araignées. Les exercices spirituels n'ont que très peu de moyens – aucun à notre connaissance – pour éloigner la mort et la faire approcher de nous petit à petit : elle est là et sera toujours trop proche que pour la regarder « au loin ».

Dans l'exemple de l'arachnophobie, notons aussi que toute la thérapie se joue sur l'émotion. À aucun moment le thérapeute ne demandera au patient d'analyser longuement l'objet de sa phobie et d'en comprendre les rouages et mécanismes : les phobies sont des peurs intenses inexplicables. Les phobiques savent – en grande partie et la plupart du temps – que leur peur est déraisonnable et que la logique et le bon sens leur demandent de cesser, de mettre un terme à ces émotions inutiles mais aucune chance : la peur fige ou pousse à la fuite. Le seul moyen de dompter une émotion est par l'utilisation de cette même émotion. Il faut plonger progressivement la personne dans son émotion afin que, peu à peu, elle puisse la maîtriser. Sur ce point, les exercices spirituels tentent d'offrir une maîtrise progressive de l'angoisse au pratiquant mais le problème est le même que dans le cas de la « distance » : comment jouer sur cette gradation de l'émotion ? L'erreur des exercices spirituels et l'intellectualisation d'un problème qui se veut être à la base émotionnelle. La logique n'a aucune emprise sur les émotions ; a-t-on jamais réussi à raisonner une personne en colère, triste ou effrayée par un discours, aussi parfaitement argumenté qu'il soit ? L'outil des exercices spirituel est la logique, le discours : ce sont les mêmes outils que la philosophie. Malheureusement, ce ne sont peut-être pas les meilleurs instruments pour résoudre le problème de l'angoisse qui étouffe la personne et l'empêche de vivre.

L'acceptation des émotions : c'est cela la clef pour accepter l'angoisse. Expliquons-nous sur ce point en reprenant l'exemple de la phobie. Le patient, au cours de la thérapie, accepte graduellement sa peur et, par la même, l'accepte et l'apprivoise. C'est ce même procédé que les exercices spirituels devraient suivre : il ne faut pas faire la guerre à la mort avec des outils logiques mais bien accepter cette émotion angoissante peu à peu. C'est cela le problème, selon nous, des exercices spirituels à destination de la mort. Ils combattent – dans un combat perdu d'avance – la cause logique de l'émotion angoissante mais ce n'est pas comme ça que l'on parvient à la réelle acceptation si notre but est de mieux vivre. Pour vivre une vie tranquille, il faut accepter la finitude comme partie de nous qui constitue notre identité ; il ne faut pas « guerroyer » contre elle avec des exercices dialectiques qui la placent dans une théorie métaphysique d'un Tout ou d'une sotériologie chrétienne (ou qu'importe la religion, d'ailleurs). Le deuil est ici un exercice très intéressant puisqu'il permet de faire jouer l'émotion angoissante ressentie

à la mort d'un tiers afin de pouvoir se rapprocher de la nôtre. Le deuil est peut-être le seul exercice spirituel qui permette de s'approcher de la mort, cause de l'angoisse, avec une distance propice à l'acceptation. Tout comme l'arachnophobe se rapproche doucement d'une véritable araignée, l'angoissé se rapproche lui aussi doucement de la véritable mort : la sienne.

Ce savoir que les mortels cherchent à oublier, les exercices en sont la réponse faible. Contre ce que nous n'osons pas affronter, l'Humanité a produit une réponse logique à un problème relevant de l'émotion. Au fond, les exercices sont bels et bien une réponse à l'angoisse de la finitude. Nous campons, sur ce point, sur notre position initiale que la plupart des exercices spirituels, et la philosophie antique reposent sur une conception de la mort. Cependant, là où nous devons affiner notre point de vue se trouve dans la force de ces exercices face à l'angoisse. En effet, comme nous venons de longuement l'expliquer, faire s'affronter la mort et la solution humaine à celle-ci dans un duel mettant en scène les exercices spirituels comme champions de la logique et l'angoisse comme héraut de la finitude ne rime à rien. Le combat est perdu d'avance et, surtout, ce n'est pas par la lutte que nous vaincrons nos peurs mais bien par l'acceptation. Il faut accepter la mort non pas comme une loi universelle s'appliquant à tous « même à moi » mais bien comme une partie de soi. Tout comme les cicatrices sur notre peau ne sont pas à rejeter : elles font parties de nous, de notre identité ; les rejeter en tentant de les effacer ne sert à rien car nous ne ferions que créer d'autres cicatrices. C'est pour cela que Dastur, en parlant de *Daseinsanalyse*, remet l'existence dans un contexte d'appropriation personnelle :

« Car exister, pour la *Daseinsanalyse*, n'est ni une bénédiction ni une malédiction mais bien plutôt une entreprise particulièrement difficile au point que l'existence puisse être dite, comme l'écrivait Heidegger, "un fardeau" sous le poids duquel chacun vacille plus ou moins, au point parfois de perdre l'équilibre ³⁷⁹. »

Bien sûr les affres de la vie sont choquantes et éprouvantes. Bien évidemment l'angoisse peut nous toucher durement et certaines personnes ne se relèveront jamais d'un deuil. Mais, comme l'a écrit si simplement Cioran : « On n'y peut rien ³⁸⁰. » Accepter la mort, notre finitude et notre nature comme elle est. Les exercices spirituels n'ont eu de cesse de voir l'angoisse comme quelque chose à combattre mais cela n'est pas possible : allons-nous combattre notre propre nature, allons-nous mener une croisade contre nous-mêmes ? Ce n'est pas possible, il faut tout simplement accepter la

³⁷⁹ F. DASTUR, *Daseinsanalyse*, p. 203.

³⁸⁰ E. CIORAN, *De l'inconvénient d'être né*, p. 190.

mort comme source de notre vie car l'un ne va pas sans l'autre. Au diable la froide logique stoïcienne ; aucune peur n'a jamais été résorbée par la lecture de textes. Faire sien la mort est une épreuve mais c'est le point d'arrivée auquel les exercices spirituels devraient tendre pour résoudre l'angoisse :

« Ce serait, non plus seulement affronter la mort et la regarder en face, mais pouvoir mourir et ainsi voir dans la mort non une imperfection, mais au contraire une capacité de l'homme. C'est à partir de là que pourrait alors être révélé à l'être humain que l'angoisse de la mort n'est nullement incompatible avec la joie d'exister ³⁸¹. »

Les exercices spirituels ont un lien privilégié avec la mort mais une modalité efficace pour s'occuper de l'angoisse serait d'accepter la mort comme partie de nous, pas comme une chose externe. Nous avons, durant une grande partie de ce travail, utilisé un vocabulaire guerrier pour décrire la relation entre exercices spirituel et angoisse. « Les exercices combattent la peur de la mort, doivent vaincre l'angoisse de la finitude... » Cependant, une autre voie s'offre à nous et dont nous avons déjà parlé mais qui mérite de plus amples explications : l'acceptation. L'acceptation non pas de la mort comme une donnée de la vie en général, mais la mort comme une donnée de notre identité : ce qui fait que je suis moi, c'est ma mort.

Comment, en pratique, faire pour accepter la mort comme partie intégrante de soi ? Un seul exercice selon nous permet cette résolution : le deuil. Le deuil est la seule opportunité que nous ayons d'approcher la mort sur un plan émotionnel. Les exercices spirituels se basant sur de la théorie, dialectique, logique ou sotériologie ne sont d'aucune aide. Peut-être la sotériologie est la plus proche d'un secours face à l'angoisse en vertu de sa composante personnelle salvatrice : nous serons sauvés et c'est une sensation agréable. Cependant, cela reste très théorique et nous ne voyons pas la mort, nous voyons l'après-mort dans le lieu qui nous a été promis : c'est peut-être pire que les exercices spirituels qui ne relèvent aucunement de réflexion sur l'après-vie car la sotériologie tend à masquer cet aspect de la mort, seule l'après compte.

Expliquons comment le deuil permet de faire accepter la finitude, comme un exercice spirituel devrait le faire. Peut-être serait-il intéressant que les exercices spirituels soient dirigés dans ce sens quand la cause de leur existence est une émotion forte. En effet, le deuil reprend toutes les caractéristiques que nous avons citées au début de cette section : la distance, l'émotion et l'acceptation.

³⁸¹ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, pp. 91-92.

Dans le cas de la distance, le deuil comme exercice spirituel est le plus intéressant à notre connaissance puisque la mort est partout en nous. C'est notre mort que nous craignons mais elle se retrouve en quelque sorte sous forme d'image interposée dans le décès d'autrui. Bien sûr, ce n'est pas le décès d'un inconnu qui peut raviver en nous la flamme de l'angoisse (à moins d'avoir une certaine sensibilité par rapport à ce genre de thématique) mais si une personne en « tu » en venait à quitter notre monde, nous sentirions dans les profondeurs de notre âme se remous si particulier qui nous fait perdre tout sol. « La mort est proche », nous murmurons-nous mais dans le même temps, « ce n'est pas la mienne, pas encore. » Ainsi, cette distance dans le deuil qui permet d'accueillir la mort d'autrui accorde aussi une confrontation avec la finitude. Proche de la mort, l'angoisse de notre propre finitude peut être apprivoisée si nous parvenons à faire notre deuil. Il va sans dire que le deuil, tout comme tous les autres exercices spirituels, doit être accompli dans de bonnes conditions. On ne peut pas prétendre faire une ascèse alimentaire si nous prenons un en-cas à chaque fois que les temps semblent trop longs. Ainsi, un deuil bien effectué permet de se rapprocher de la mort sans pour autant être à son contact direct dans l'angoisse.

Nous avons ensuite le côté émotionnel qui entre en jeu. Nous avons décortiqué cette dichotomie logique et émotion, ce qui nous a permis d'identifier quelle option permet le mieux à l'angoissé d'accepter la parcelle de son identité mortelle. La logique n'a que peu de prise sur l'émotion là où seule une émotion peut en soutenir une autre. Nous pouvons reprendre l'exemple classique : avons-nous jamais réussi à calmer une personne triste ou en colère avec des mots ? Comme l'a montré Jankélévitch au chapitre précédent, il y a une certaine absurdité à répondre un « *Puisque* » à des larmes :

« Ce sont les stoïciens qui, pour induire en résignation le malade récalcitrant et déraisonnable, lui présentent sa mort-propre, à l'aide d'un *Puisque* comme la conséquence naturelle et inévitable d'une loi ; ou qui, pour consoler la veuve éplorée, subsument son deuil sous un destin commun et banalisent ainsi la mort du proche ³⁸². »

Ne soyons pas des monstres et comprenons la souffrance d'autrui ; faisons preuve d'empathie et ne lui pressons pas au visage la froide et implacable logique de l'univers. Au contraire, pleurons avec elle, montrons nos émotions. Peut-être même pouvons-nous tenter de consoler la personne endeuillée en lui rappelant des souvenirs teintés de bonheur partagés avec le défunt. Si nous sommes courageux, décrocher un rire de la personne en deuil n'est pas chose lunaire : raconter une histoire drôle pour qu'un sourire fasse barrage aux larmes qui coulent le long des joues n'est pas une idée saugrenue. L'émotion parle à l'émotion et le deuil n'a rien d'une froide théorie, il est un

³⁸² V. JANKÉLÉVITCH, *La mort*, p. 40.

événement et un processus vécu, qui fait appel principalement aux émotions. La particularité du deuil est qu'il est phénoménologiquement plus prégnant qu'une ligne sur un morceau de papier. Le décès d'un « Tu » nous parle, nous pourrions même dire que le mort nous parle.

Enfin, l'acceptation est une composante tout aussi importante que les deux précédentes pour comprendre en quoi le deuil est le meilleur exercice spirituel pour l'angoisse. Il y a en effet deux problèmes qui surviennent quand nous abordons le thème de l'acceptation : la résignation et la lutte. Premièrement, la résignation est un comportement tellement proche de l'acceptation que nous pourrions toutes deux les confondre tant le résultat semble être le même : la personne qui accepte ne semble pas tant différente de la personne résignée. Pourtant, si nous pouvions regarder dans les tréfonds de leur âme, la première est tranquille alors que la seconde reste troublée. Accepter, c'est dire entièrement oui à la situation là où se résigner signifie « oui, mais à la première possibilité de changer, le changement primera. » Il est important que le deuil se fasse avec acceptation et non résignation. Il est ici le devoir de chaque endeuillé de connaître la façon dont leur âme réagit et comment faire pour mener à bien leur deuil afin de pouvoir accepter la perte et non pas s'y résigner. Deuxièmement, le problème que nous avons noté et qui ne se retrouve plus dans le cas du deuil est le côté « guerrier », le fait de devoir lutter contre l'angoisse. En effet, les exercices spirituels tentent de faire accepter la mort dans un récit plus large, dans un Tout, mais toujours sous la forme d'une destruction, comme si l'angoisse était l'ennemie à abattre alors que le deuil fonctionne autrement. Le deuil accepte et ne détruit rien : il nous amène à un après qui n'oublie jamais le passé. La personne mariée devient veuve ; être veuf n'est pas oublier l'ancien compagnon puisque dans le mot veuf est contenu cette notion d'une personne qui a été aimée et qui n'est plus. Le deuil permet cette intégration de la finitude au lieu du combat. En faisant le deuil d'une personne, nous acceptons pleinement sa perte et nous intégrons sa disparition dans notre vie. S'il est bien réalisé, le deuil permet aussi d'aborder l'angoisse non plus comme une chose à combattre, mais bien comme quelque chose qui fait partie de notre identité ; l'angoisse n'est plus une chose à combattre mais à accepter en tant que partie de nous-mêmes. En constatant l'absence de l'être aimé, je peux doucement parvenir à la compréhension de ma propre finitude et me saisir de cette réalité qu'est la mienne, l'intégrer à ma personne et continuer ma vie avec. Il n'y a pas à lutter, il y a tout à accepter.

Le deuil est le plus grand discours offert aux mortels : il est l'exercice spirituel par excellence, qui offre à l'âme les ressources pour accepter l'angoisse comme partie d'elle-même. Si nous parvenons à faire nos deuils correctement, alors l'angoisse de la

mort devrait peu à peu être acceptée, nous ne la craignons plus mais nous la considérerons avec minutie comme la nôtre. La finitude est la nôtre, l'angoisse est nôtre et il ne faut pas essayer pour tous les moyens de s'en débarrasser ; après tout, quel sot rêve que de tenter d'évacuer notre propre nature de notre vie. La douleur et l'angoisse sont normales au cours de la vie, il faut juste les accepter comme elles sont, pas dans un Tout, mais comme notre être. Il faut nous montrer fort pour vivre mais cela rend notre âme vertueuse et c'est vers ce stade que nous voulons tendre, au-delà de la tranquillité de l'âme. Après tout, les plus belles médailles à porter sont nos vertus.

Conclusion

Nous arrivons maintenant au terme de ce travail et il nous faut maintenant conclure ce voyage. Entreprenons une relecture générale de chaque chapitre avec les connaissances que le lecteur aura engrangé durant ce périple. Commençons par le premier chapitre portant sur la finitude et plus précisément sur l'angoisse. Nous avons analysé avec autant de détail et de minutie qu'il était possible la façon dont la vie humaine est constamment impactée par la mort. Premièrement, nous avons vu que l'angoisse humaine se cachait au quotidien dans notre comportement. En effet, si un observateur extérieur assistait à notre quotidien, il nous penserait immortel. Pire encore, une personne dont la fin de vie est annoncée n'aurait de cesse de nous rappeler l'immense valeur de la vie qui semble interminable pour certains et trop courte pour d'autres. C'est à ce moment-là que l'angoisse frappe au cœur de notre âme et que nous voyons la réalité de la vie dans laquelle nous sommes plongés, nôtre vie : elle est finie. Cette connaissance de la mort est universelle, nous savons tous que nous allons mourir mais quand ce savoir devient effectif, c'est émotionnellement que nous réagissons, en nous sentant à l'étroit, d'où le terme « angoisse » dont l'étymologie rejoint cette sensation qui nous donne l'impression d'avoir un couteau sous la gorge en permanence. L'angoisse nous révèle notre nature mortelle qui était le sujet de la troisième partie de ce premier chapitre : « La finitude comme composante essentielle de l'humain ». En effet, la finitude fait partie intégrante de la vie. Il peut nous être reproché d'avoir une vision qui veuille beaucoup trop intégrer la mort à la vie mais ce reproche n'est rien quand nous levons le regard vers l'effectivité de la vie : avons-nous jamais vu une personne supplanter la mort ? Nous sommes ainsi arrivés à la dernière partie de ce premier chapitre en esquisant une phénoménologie de la finitude. La vieillesse, l'angoisse, la mort d'un « tu » ... Toutes ces composantes posent des balises dans la vie de chaque individu, lui rappelant que l'instant mystérieux et solitaire arrivera pour chacun de nous. Ce premier chapitre nous préparait alors le champ pour les exercices spirituels, pour pouvoir comprendre ce qu'est notre nature et l'accepter comme telle :

« “Deviens ce que tu es” : telle est l'injonction, empruntée à Pindare, que Nietzsche, qui voulait, à travers son *Zarathoustra*, enseigner à l'homme le sens de la terre, adressait à ce dernier. C'est dans la même perspective que se situe aussi Heidegger, lorsqu'il appelle l'homme à cette transmutation de son être qui, d'animal rationnel, le ferait devenir un mortel ³⁸³. »

³⁸³ F. DASTUR, *Affronter la mort ?*, p. 91.

Ainsi avons-nous entamé notre voyage vers un autre temps, plus de mille ans avant notre époque qui tente d'expulser la mort de ses rues et de ses maisons. Il n'y a de nos jours, dans l'espace public, rien qui puisse nous laisser deviner que nous allons mourir : la rue est jonchée de publicités qui nous promettent, pour un prix, un produit offrant à la peau le même effet qu'une Fontaine de Jouvence et qui ne montrent bien souvent pour image de marque que des jeunes gens qui, étant renouvelés chaque année, donnent l'impression que la vie éternelle est à portée de main. Nous souffrons aujourd'hui des mêmes maux que les Anciens. La mort, la maladie, l'infortune... Personne n'est à l'abri des affres de la vie, pas même un empereur. C'est en partie pour contrer cela que la philosophie est née : elle était une façon de vivre autant qu'une thérapeutique. En vivant selon une méthode philosophique, les élèves de ces temps reculés pensaient se donner les moyens de guérir leur âme des troubles qui l'offusquaient afin d'atteindre la tranquillité. Nous avons, dans ce chapitre, donné une définition de l'âme en reprenant l'analogie de la réaction chimique bergsonienne. En effet, comment parler d'exercices spirituels si nous n'avons aucune idée de ce sur quoi ces derniers agissent ? Tout comme l'athlète sait quel muscle travaille quand il exécute tel mouvement, le philosophe doit savoir ce sur quoi ses méditations agissent. Sans entrer dans les détails de la nature de l'âme, nous en avons esquissé le fonctionnement et expliqué comment les exercices sont intéressants pour permettre à l'âme de garder sa tranquillité – ou tout du moins la retrouver prestement. Ces exercices peuvent s'occuper de tous les maux qu'un humain peut rencontrer au cours de son séjour sur Terre : colère, tristesse, angoisse... Nous nous sommes cependant attachés aux exercices spirituels qui se destinaient aux problèmes liés à la mort. La mort est en effet la cause de bien des maux que le philosophe se doit de soigner. Le stoïcien, par exemple pouvait alors replacer la mort dans un contexte cosmique qui semblait alors ôter à la mort toute force angoissante. La méditation de la mort, son insertion dans un corpus théorique avec, par exemple, le *tetrapharmakos* épicurien et tant d'autres exercices à destination de la mort nous montrent la continuité de la souffrance humaine, en tout cas vis-à-vis de la mort et des désirs mal placés. Ainsi, il y a de nos jours toujours autant de morts que de désirs mal placés ; pire, nous nous croyons immortels et prions la science de nous sauver de cette ignoble et tragique destin. Cependant, la mort n'est pas uniquement la cause des souffrances dont les exercices spirituels doivent s'occuper ; elle est aussi un outil !

En effet, la mort comme outil pour les exercices spirituels est tout aussi important que la mort en tant que cause. Prenons l'exemple d'Épictète : « Aie tous les jours devant les yeux la mort, l'exil et tout ce qui paraît effrayant, surtout la mort, et jamais tu ne

penseras rien de bas, ni ne désireras rien avec excès³⁸⁴. » Le stoïcien utilise ici la mort comme un outil afin de donner au pratiquant une tout autre vision de sa vie. La mort n'est alors plus uniquement source d'angoisse mais motrice d'un changement de paradigme dans l'âme du philosophe. La mort est alors, pour les exercices spirituels, dans le même temps la cause de beaucoup de ces exercices mais aussi un moyen d'atteindre la paix de l'âme. Ce n'est pas étonnant quand nous avons vu, au premier chapitre concernant la finitude, la façon paradoxale que la vie entretient son rapport à la mort. Ces deux principes sont en lutte constante et, même si la mort gagne toujours et finit par anéantir la vie, cette dernière n'est rien sans la finitude qui la borde et de laquelle elle émerge. C'est avec cet étonnant savoir que nous avons entamé la dernière partie du présent travail concernant le rapport entre la finitude et les exercices spirituels duquel surgit le cas très spécial du deuil.

La dernière partie de notre voyage lettré s'achève sur la relation entre les objets d'analyse de la première et deuxième partie de ce travail : finitude et exercices spirituels. Cela nous a amené à considérer le deuil comme le meilleur exercice spirituel pour résoudre l'angoisse. Sans revenir sur toute l'argumentation, les caractéristiques du deuil sont celles qui se rapprochent le plus de la guérison si l'on compare l'angoisse à une phobie. Mais qu'est-ce qu'un deuil exactement ? Élégamment, Vladimir Jankélévitch nous le résume en une brillante phrase : « C'est l'inconsolable qui pleure ici l'irremplaçable³⁸⁵. » C'est ici que nous avons fait l'analogie avec l'angoisse car tout comme nous sommes inconsolables par rapport à la perte d'une personne que nous aimions particulièrement, nous devons aussi faire le deuil de notre vie : nous devons arrêter de nous penser immortel et accepter l'angoisse comme partie de nous. Sans nullement la cacher, en tentant de l'enfouir sous des couches de travail, de loisir et de divertissement, il nous faut accepter entièrement (et non pas simplement se résigner comme nous l'avons expliqué) l'éventualité de notre fin car nous ne sommes pas au-dessus des lois de la personne aimée que nous venons pleurer une dernière fois au cimetière à l'occasion de son enterrement :

« Que serait, pour finir, une pleine acceptation ? Si l'on s'en tient à la définition du deuil proposée, l'acceptation a lieu "lorsque la personne renaît à ce qu'elle est devenue", c'est-à-dire lorsqu'elle a fait sien ce que la vie a fait d'elle, cette vie-ci unique et irremplaçable³⁸⁶. »

³⁸⁴ ÉPICTÈTE, *Manuel*, XXI.

³⁸⁵ V. JANKELEVITCH, *La mort*, p. 51.

³⁸⁶ J.-M., LONGNEAUX, *Finitude, solitude, incertitude. Philosophie du deuil*, p. 74.

Concluons notre travail. L'angoisse n'aura eu de cesse de poursuivre l'Homme, bien que tout le monde ne la ressente pas. De l'aube de l'humanité jusqu'à son hypothétique fin et du lever jusqu'au coucher d'un homme ou d'une femme, la mort est partout présente. Chaque jour nous mourons un peu plus, le souvenir d'hier quelque peu flouté alors que nous essayons nostalgiquement de nous replonger dans notre douce enfance qui nous paraît, elle, vive et claire, brillante et pleine de vie. Nous avons ce réflexe de retourner dans un temps où les soucis étaient moindres, où la mort relevait d'une conversation éloignée du coin de la table où les personnes que nous considérons à ce moment comme les adultes annonçaient les tristes disparitions. Puis un jour, un de ces adultes que nous aimions tant meurt et fait partie intégrante de ces annonces qui se disent discrètement du bout des lèvres autour de la table. Sujet tabou, la mort n'a aujourd'hui plus aucune place dans la société occidentale qui tente bien que mal de l'effacer. Faire le deuil de son propre père ou de sa mère en étant salarié ? Il ne nous sera légalement accordé qu'une semaine tout au plus. Nous sommes forcés de vivre chaque jour comme si nous étions immortels mais nous ne le sommes pas et gare à ceux qui pensent pouvoir échapper à la mort car elle viendra leur rappeler que rien n'est éternel.

L'angoisse ne trouve aujourd'hui plus sa place tout comme le deuil. Nous ne pouvons plus prendre le temps de nous occuper de l'acceptation de notre nature humaine ; celle-ci est considérée comme une chose évidente et acquise, comme une sorte de « marche ou crève ». Les moments où le train de vie accéléré de la modernité nous laisse respirer, nous préférons les consacrer à autre chose qu'à la méditation de notre mort. Même s'il est vrai que nous ne sommes jamais réellement prêts à mourir, il faut tout de même philosopher. Car si philosopher, c'est penser la mort, alors nous devons, si nous considérons la tranquillité de notre âme comme une chose bonne à atteindre, apprendre à accepter la mort. Nous ne parlons pas ici d'une méditation comme proposée par les exercices spirituels. Face à notre propre mort, mystérieuse et angoissante, aucun raisonnement logique ou dialectique ne nous sauvera. Ce qu'il faut, c'est prendre le temps non pas de se mettre en face de la mort – celle-ci fait partie de nous, comment pourrions-nous nous mettre en face de nous-même et l'affronter ? – mais de regarder en nous et voir qu'en notre identité est contenue notre finitude, notre angoisse et notre mort. Nous devons accepter la mort comme partie intégrante de nous, pas comme un principe extérieur qui viendrait nous frapper afin de répondre à une loi cosmique ou divine.

Prenons le temps d'effectuer une introspection de notre nature. N'ayons pas honte d'être angoissés : cela est simplement le signe que nous comprenons, sous la modalité

de l'émotion, ce que nous sommes profondément. Évidemment, cela est bien plus facile à dire qu'à faire :

« Kierkegaard avait raison d'écrire que "les dieux rient de nos théories." Une fois exposée, l'approche philosophique du deuil n'est plus qu'une théorie dont il faut pouvoir rire ou, puisque nous ne sommes pas des dieux, dont il faut pouvoir s'affranchir. Car ce n'est certainement pas en elle que se trouve la vérité, mais bien, comme le suggérait Proust, en "des puissances autres", à savoir, à tout jamais, celles de la vie ³⁸⁷. »

Là se trouve toute la difficulté de l'angoisse : ce n'est après tout qu'une émotion et les émotions sont difficilement maitrisable. Quand bien même ce défi semble compliqué, rien ne nous empêche de l'entamer et d'accepter notre finitude, sans y voir une malédiction qui s'abattrait sur l'Homme et tout particulièrement sur nous et nos proches mais bien en voyant autant la finitude que l'angoisse avec tendresse car elles font toutes deux parties de notre identité. Comme les cicatrices sur notre peau qui nous rappellent qui nous sommes, l'angoisse et la finitude nous rappellent notre nature. Alors ne craignons pas d'accepter qui nous sommes, faisons un avec notre nature dans une plénitude aussi parfaite que possible et tentons de nous aimer, nous et notre nature mortelle.

³⁸⁷ J.-M., LONGNEAUX, *Finitude, solitude, incertitude. Philosophie du deuil*, p. 301.

Bibliographie

ARIÈS, P., L'homme devant la mort, Paris, Seuil, 1977.

CIORAN, E., De l'inconvénient d'être né, Paris, Gallimard, Les essais, 1973.

DASTUR, F., Comment vivre avec la mort ?, Mayenne, Plein Feux, 1998.

DASTUR, F., Daseinsanalyse : phénoménologie et psychiatrie, France, Vrin, Bibliothèque des philosophies, 2011.

DASTUR, F., Heidegger et la question anthropologique, Louvain-la-Neuve, Institut supérieur de philosophie, Bibliothèque philosophique de Louvain, 2003.

DASTUR, F., Heidegger : La question du Logos, Paris, Vrin, Bibliothèque des philosophies, 2007.

DASTUR, F., La mort : essai sur la finitude, France, Hatier, Optiques, 1994.

DU VAIR, G., De la sainte philosophie : philosophie morale des Stoïques (trad. Michaut), Paris, Vrin, 1946.

HADOT, P., Exercices spirituels et philosophie antique, Paris, Études augustinienes, 1981.

HADOT, P., Qu'est-ce que la philosophie antique ?, Paris, Gallimard, Folio. Essais, 1995.

HADOT, P., N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition antique des exercices spirituels, Albin Michel, 2008.

HIRSCH, E., Apprendre à mourir, Paris, Grasset, 2008.

JANKÉLÉVITCH, V., *La mort*, Paris, Flammarion, Nouvelle bibliothèque scientifique, 1966.

LANDSBERGE, *Essai sur l'expérience de la mort suivi de Le problème moral du suicide.*, Paris, Seuil, 1976.

LAPOUJADE, D., *Puissance du temps : versions de Bergson*, Paris, Éditions de minuit, Paradoxe, 2010.

LEFEBVRE, R., *Faiblesse de la volonté et maîtrise de soi : doctrines antiques, perspectives contemporaines*, Rennes, Presses universitaires de Rennes, 2009.

LONGNEAUX, J.-M., *Finitude, solitude, incertitude. Philosophie du deuil*, France, PUF, 2021.

LORDON, F., *Capitalisme, désir et servitude. Marx et Spinoza*, France, La Fabrique, 2012.

LOYOLA, I., *Exercices spirituels* (trad. Guy), Paris, Seuil, Points. Sagesses, 1982.

MARC AURÈLE, *Pensées pour moi-même*, Espagne, Flammarion, 1964.

PADMASAMBHAVA, *Le livre des morts tibétain* (trad. Cornu), Espagne, Pocket, 2011.

PAVIE, X., *Exercices spirituels philosophiques. Une anthologie de l'Antiquité à nos jours*, France, PUF, 2022.

PAVIE, X., *Exercices spirituels : leçons de la philosophie antique*, Paris, Les belles lettres, 2012.

RICŒUR, P., *Vivant jusqu'à la mort. Suivi de fragments*, France, Seuil, 2007.

VOELKE, A.-J., La philosophie comme thérapie de l'âme : études de philosophie hellénistique Suisse, Cerf, Éditions universitaires de Fribourg, 1993.

SAINT AUGUSTIN, Les confessions (trad. Trabucco), France, GF Flammarion, 2019.

SERTILLANGES, A.-D., Henri Bergson et le catholicisme, Paris, Flammarion, 1941.

Table des matières

Introduction.....	4
Chapitre 1 : La finitude de l'homme	16
Le paradoxe de la condition humaine.....	16
L'angoisse de la finitude.....	24
La finitude comme composante essentielle de l'humain.....	32
Phénoménologie de la finitude.....	42
Chapitre 2 : Les exercices spirituels.....	56
Qu'est-ce qu'un exercice spirituel ?	56
La philosophie comme façon de vivre	66
La philosophie comme soin de l'âme et thérapeutique	77
Les exercices spirituels à destination de la mort	86
Chapitre 3 : Le deuil comme exercice spirituel.....	96
Le cas du deuil.....	96
L'âme souffrant de sa propre finitude et de celle des autres sauvée par les exercices spirituels.....	107
Les limites de la relation entre exercices spirituels et finitude humaine	113
Les exercices spirituels, panacée de l'angoisse ? Le deuil à la croisée	120
Conclusion	127
Bibliographie	132
Table des matières	135

UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE LOUVAIN
Faculté de philosophie, arts et lettres

Place Blaise Pascal, 1 bte L3.03.11, 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique | www.uclouvain.be/fial