

Avant-propos

D'une façon générale, on se représente la philosophie occidentale comme une discipline compliquée, élitiste, qui se nourrirait d'un vocabulaire difficile et d'une analyse de concepts réservée aux spécialistes. On estime aussi fréquemment que ses réflexions seraient essentiellement constituées de doctrines métaphysiques abstraites et quelque peu nébuleuses. Les défenseurs de ces doctrines, autrement appelés « les philosophes », qui semblent n'être « jamais d'accord entre eux », sont même couramment soupçonnés de prendre un malin plaisir à vider la pensée de toute forme de certitudes en la réduisant à l'état d'un champ de ruines !

Pour toutes ces raisons, la philosophie met souvent mal à l'aise les non-initiés, dont les sentiments à l'égard de celle-là pourraient se résumer ainsi : à quoi bon faire de la philosophie ?

Pourtant, avons-nous raison de juger de manière aussi catégorique cette pratique intellectuelle ?

Effectivement, la philosophie est parfois un peu tout cela : difficile, abstraite, pointue. Et en dépit du fait que la plupart des philosophes proposent des représentations du monde qui, considérées de façon isolée, nous apportent des « réponses » à nos interrogations d'êtres humains perdus dans un univers et dans un temps infinis, la philosophie comprise comme l'en-

semble de toutes les doctrines nous donne également souvent l'impression de nous laisser seuls avec nos questionnements. Mais il ne s'agit là en réalité que d'un sentiment relativement injuste et injustifié.

Car, il faut bien le reconnaître, il se trouve bien peu de philosophes pour proclamer ouvertement qu'ils préféreraient ne pas être compris de leurs lecteurs (à l'exception de Friedrich Nietzsche, peut-être). D'ailleurs, beaucoup d'entre eux étaient en fait des enseignants et il n'est pas absurde de supposer qu'ils avaient à cœur de se faire comprendre du plus grand nombre possible. En allant plus loin encore, nous serions même en mesure d'affirmer que certains philosophes ont clairement soutenu que leurs réflexions ne s'adressaient nullement en premier lieu à des experts, mais bel et bien à l'ensemble des êtres humains.

Par leurs argumentations et leurs mots, ces philosophes-là visent à accompagner au quotidien leur prochain, parfois leurs amis, pour les aider à surmonter les petites et grandes inquiétudes, les peurs devant l'immensité et les mystères du monde, la difficulté dans laquelle nous nous trouvons pour accepter certaines vérités – et éventuellement pour accepter le fait qu'il n'y ait pas toujours de vérité. Et ainsi, les philosophes contribuent également à satisfaire les attentes de leurs semblables en matière de bien-être et de bonheur.

De ce fait, la philosophie se présente aussi sous la forme de sagesse. Les paroles des sagesse philosophiques s'éloignent alors des propos qui bâtissent de grands systèmes de pensées abscones dont les architectures sont aussi délicates à comprendre que leurs contenus. Quand la philosophie prend la forme d'une sagesse, au contraire, elle cesse d'examiner dans les moindres détails les liens qui unissent un esprit avec les choses qui entourent celui-ci, et alors elle commence à formu-

ler une pensée plus humaine et plus chaleureuse, qui repose cette fois sur des préceptes et des conseils pour vivre bien.

En tant que discipline intellectuelle, la philosophie ne doit pas être considérée - ni se considérer elle-même - comme étant figée dans une définition invariable, immuable et systématique, en somme comme une activité qui s'immobiliserait en ne laissant plus de place aux doutes, aux questionnements, aux conseils, à l'évolution des réponses. Tout est possible en philosophie, et la pensée qui se déploie n'est ni plus ni moins philosophique quand elle se fait métaphysique ardue à la recherche d'un sens profond et d'une transcendance, ou, à l'inverse, quand elle est l'expression d'une sagesse en quête d'un bonheur simple et à la portée de tous.

En effet, en revenant aux origines de la philosophie occidentale, au temps de l'acte fondateur initié par Socrate (470-399 av. J.-C.) à Athènes au V^e siècle av. J.-C., le point de départ de la philosophie ne s'est jamais trouvé dans la possession d'un savoir certain. Plus exactement, la philosophie commence en se mettant en route pour atteindre, peut-être, des réponses (et seulement « peut-être »). La philosophie, dont l'étymologie *philo-sophia* en grec signifie « aimer la sagesse » (au sens de la désirer), plutôt que « posséder le savoir », nous rappelle précisément que c'est le chemin ou la quête qui donne son sens à la démarche philosophique, plutôt que la satisfaction, voire la gloire, d'être parvenu à un but déterminé et irrévocable.

Ainsi, la sagesse philosophique suggère qu'être sage c'est avant tout être en mesure de « devenir sage », accepter la possibilité d'une telle transformation, prendre conscience que cette transformation suppose aussi une conversion

de notre regard sur nous-mêmes et sur les choses, avoir la patience d'attendre des résultats et remettre à plus tard le moment d'être « déjà » arrivé.

Quant au philosophe (au sens de sage), il chemine, expérimente des méthodes pour penser (en grec, « chemin » se dit *methodos*), hésite, doute, revient sur ses pas, marque des temps d'arrêt et contemple le monde et les représentations qu'il s'en fait avant de trancher ou avant d'affirmer quoi que ce soit.

Pour être accompagné dans sa démarche, le sage peut s'entourer aussi bien des conseils des sages qui l'ont précédé, que des textes de philosophie plus spécialisés qui, une fois qu'ils sont débarrassés de leur complexité et de leur signification hermétique, peuvent eux aussi servir à éclairer le chemin.

En tant qu'adeptes de courants de philosophie centrés sur la sagesse, les philosophes antiques Épicure (342-270 av J.C.) et Épicète (50-135) nous ont ainsi légué, à travers les époques, des textes dont il ne reste parfois plus que des fragments, mais dont les paroles pétries de conseils avisés pour mener des vies paisibles nous sont toujours aussi précieuses depuis vingt siècles. Épicure lui-même présente la philosophie comme un remède pour surmonter les angoisses de l'existence, afin que chacun puisse s'assurer une vie heureuse – y compris, d'ailleurs, quand les conditions matérielles sont difficiles.

Plus proches de nous, Michel de Montaigne (1533-1592) ou encore René Descartes (1596-1650) – qui n'était pas seulement un grand savant – ont eux aussi vu en la philosophie un incroyable pansement sur nos blessures humaines, un antidote contre les idées noires, une thérapie contre nos tourments ; entre autres pour accepter le fait de la mort, selon Montaigne, ou pour accepter, par exemple, que les choses ne se passent pas toujours comme nous aurions pu le désirer, d'après Descartes.

À travers le propos de ce livre, il s'agit ainsi de présenter au lecteur des réflexions inspirées par la philosophie occidentale depuis Socrate. De telles pensées sont dotées du pouvoir de nous accompagner sur le chemin d'une existence apaisée. Nous trouvons ainsi des pistes possibles pour aborder et surmonter, avec le recul et la sérénité nécessaires, nos soucis, nos déceptions, nos échecs, nos malchances, nos désillusions et nos chagrins.

Car la philosophie, grâce à laquelle, véritablement, nous pouvons « prendre la vie avec philosophie », s'avère en fin de compte une formidable médecine qui peut nous soulager de bon nombre de nos maux et nous faire beaucoup de bien !

Introduction

Combien de fois nous sommes-nous sentis seuls avec nos doutes, nos questions, notre mal-être, nos souffrances, et l'envie de confier nos pensées et nos peines à quelqu'un ?

N'avez-vous pas remarqué que la plupart du temps nous avons gardé nos tourments pour nous-mêmes, soit parce que nous ne savions ni à qui ni comment en parler, soit parce que nous avons un peu honte, persuadés que nous étions d'être différents ou que nos inquiétudes rendaient nos vies un peu boiteuses ? Alors nous avons enfoui au fond de notre cœur nos difficultés et avons sorti le masque social de l'apparence de la prospérité, de l'équilibre et de l'assurance pour nous montrer forts et infaillibles devant le jugement des autres – dont nous redoutons bien souvent qu'il soit sans concession.

En réalité, pendant tout ce temps-là nous n'étions pas seuls. Car ce que ne nous disent jamais les autres, c'est que derrière leur propre façade se cachent en général les mêmes jeux d'ombres et de brouillard incertains. Mais cela, bien entendu, nous ne le comprenons qu'avec le temps, avec le privilège que nous réserve la chance de vieillir et de nourrir notre vie de la richesse d'expériences diverses, ou dans le creux de multiples lectures qui, d'une façon ou d'une autre, sont toujours des sortes de confidences s'exprimant à mots couverts sur nos désarrois secrets.

Avoir l'esprit troublé, ressentir des émotions qui nous renversent, nous sentir perdus face à la complexité de notre

humanité ou de l'immensité du monde, éprouver des scrupules et nous interroger sur ce qu'il convient de penser et de faire, nous sentir fragiles et nous rêver invulnérables, idéaliser notre vie et nos relations puis goûter une déception aussi cruelle que définitive, etc., sont des caractéristiques de la condition humaine. Aussi, nous pouvons affirmer que chaque fois qu'un être humain se questionne ou se sent en difficulté, il ne fait rien d'autre qu'expérimenter en lui la dimension humaine de sa vie, à travers tous les paradoxes de celle-ci – comme tout un chacun, en somme, et ce, depuis que l'être humain a fait son apparition sur terre.

Et pourtant, nous sommes persuadés du contraire. Nous pensons d'ordinaire être seuls avec nos douleurs et nos chagrins, un peu comme lorsque, étant encore enfants ou adolescents, nous nous imaginions que nos parents n'avaient jamais éprouvé la moindre contrariété après un échec, n'avaient jamais savouré la malice d'une bêtise, n'avaient jamais été brisés par une peine de cœur, alors qu'ils avaient connu tout cela bien avant nous.

En fait, nous traversons les mêmes crises et les mêmes tempêtes intérieures que connaissent ou connaîtront un jour nos enfants et que nos ancêtres avaient eux aussi connues. Toutes les histoires ressemblent ou ressembleront aux nôtres – chacun à notre tour, nous répétons les mêmes gestes et éprouvons les mêmes sentiments que tous les autres, dans notre propre épisode, où se jouent les joies et les drames du grand feuilleton de l'humanité.

Car, pour tout le monde, vivre c'est un peu souffrir, inévitablement. Et cette évidence-là, nous devons avant tout la faire nôtre et l'accepter.

Vous vous sentez seuls ? Et pourtant, si nous ne rencontrons pas tous les mêmes problèmes, la plupart des questions possibles sont partagées par un grand nombre d'entre nous en étant aussi

vieilles que le monde, plus exactement aussi vieilles que l'existence de l'humanité. Les conjonctures changent mais les inquiétudes, qui caractérisent la vie humaine, demeurent. Nous avons besoin de comprendre, de nous rassurer. C'est là précisément que vient se nicher la marque de notre humanité, car le questionnement et la recherche de réponses sont typiquement de notre fait.

Ainsi, bien des interrogations et des idées qui nous agitent ne sont en rien nouvelles, et elles ont déjà été abordées de près ou de loin par la philosophie depuis l'émergence de celle-ci au temps de la Grèce antique. Certes, la technique a beaucoup évolué par la suite et, en devenant technologie, le monde qu'elle produit a ouvert des horizons imprévisibles au départ. Les régimes politiques eux aussi sont parfois – pas nécessairement – très différents. Les croyances ne sont plus les mêmes non plus. Mais, universellement et invariablement, depuis toujours, les êtres humains aiment la vie et redoutent la mort, veulent savoir d'où ils viennent et qui ils sont, aiment et haïssent, pensent et ressentent les limites de leur pensée, agissent et se demandent ce qu'ils doivent faire, cherchent à augmenter leur confort et à réduire leurs efforts, subissent l'assaut des sentiments et des désirs et ne veulent pas perdre le contrôle sur leur vie... Selon tous ces points de vue, rien n'est jamais tout à fait neuf sous le soleil.

Aussi, chers lecteurs, si vous vous sentez seuls avec vos doutes et vos craintes, sachez qu'en réalité, en tant qu'êtres humains, le sort nous a tous logés à la même enseigne depuis l'aube de l'humanité !

Alors, laissez donc de côté ceux auxquels vous ne pouvez pas vous confier et retrouvons-nous autour des textes¹ de penseurs de tous les temps, pour entamer en leur apaisante compagnie un retour vers les sources de nous-mêmes.

1. Les titres d'ouvrages suivis d'un * sans indication d'édition renvoient à des ouvrages consultés en accès libre en ligne.

I

ATTENDRE
DES VÉRITÉS

Comment peut-on se libérer de son besoin de vérité ?

Situation

Le soupçon d'un mensonge, le vague souvenir d'une scène traumatique, l'impossibilité de connaître les causes exactes d'un accident, des témoignages confus ou contradictoires, un crime non élucidé, une disparition inexplicquée, etc., nous renvoient à des incertitudes qui nous tourmentent. Sans réponse à ses interrogations, l'esprit humain demeure dans un état comparable à une torture. D'une façon générale, il semblerait même qu'il vaille toujours mieux endurer une fois pour toutes une vérité pénible plutôt que de rester dans le silence d'une réponse qui risque de nous hanter pendant des années.

En effet, celui dont l'esprit est assiégé par la question : « Saurai-je un jour la vérité ? » ne peut jamais connaître de paix intérieure. Aussi, il passe la majeure partie de son temps à ruminer ses doutes et ses craintes, car les hypothèses que la raison ne peut confirmer, l'imagination les envisage comme tout à fait possibles. Et le pouvoir de l'imagination étant immense, l'esprit erre sans jamais trouver le repos. Aussi, la première chose que nous sommes tentés de faire pour mettre un terme aux incertitudes afin d'apaiser notre esprit, c'est de poursuivre la quête des explications jusqu'à l'obtention d'une vérité. Et si la science s'est autant développée au fil de l'histoire des idées, c'est justement parce qu'elle s'est mise au service

de notre besoin de découvrir le plus grand nombre de vérités possibles, puisque, même au-delà de nos questionnements individuels, nous n'aimons pas non plus ne pas comprendre ce qu'il se passe autour de nous.

Pour autant, une telle recherche de la vérité n'ayant par essence aucun terme déterminé à l'avance, avant que l'esprit ne retrouve enfin la quiétude, il se passe souvent bien des années. Et quelquefois, la vérité se laisse désirer à jamais, ou encore, contre toute attente, il peut arriver que même quand elle est atteinte, la vérité n'apaise rien. De ce fait, faut-il encore s'imposer à soi-même de tout savoir, de tout comprendre, ou bien ne vaudrait-il pas mieux lâcher prise face à une telle exigence ?

En somme, nous sommes tiraillés entre l'idée que découvrir un jour la vérité nous apaisera et le fait que nous pourrions retrouver la sérénité tout de suite si nous cessions immédiatement cette quête. Car si nous renonçons à notre recherche de vérité, nous avons le sentiment d'abandonner une partie de ce qui nous est dû, et si nous n'y renonçons pas, nous sommes peut-être en train de perdre un temps précieux qui nous permettrait de reconstruire autrement notre vie. Ainsi, posséder la vérité nous rassure, et à l'inverse, quand nous avons conscience que nous ne savons pas ce qu'il faut penser, nous sommes perdus, car notre esprit ne peut se fixer sur aucune conclusion claire et nette.

Alors les questions fusent : pourquoi ne préférons-nous pas la non-vérité ou l'incertitude, et pourquoi recherchons-nous d'une façon générale et obstinée à connaître toute la vérité en toute circonstance ? Pouvons-nous nous libérer de notre besoin de vérité, et comment est-il possible de rendre cette libération légitime sans prendre le risque d'être accusés de préférer le faux au vrai ?



Les mots de Friedrich Nietzsche (1844-1900)

« Que de problèmes cette volonté du vrai n'a-t-elle pas déjà soulevés pour nous ? Quoi d'étonnant, si nous finissons par devenir méfiants, si nous perdons patience, si nous nous retournons impatientes ? Si ce Sphinx nous a appris à poser des questions, à nous aussi ? Qui est-ce au juste qui vient ici nous questionner ? Quelle partie de nous-mêmes tend "à la vérité" ? »

PAR-DELÀ BIEN ET MAL, CHAPITRE 1^{ER}, « LES PRÉJUGÉS DES PHILOSOPHES », §1, 1886 (ÉDITIONS MERCURE DE FRANCE, TRADUCTION HENRI ALBERT, ŒUVRES COMPLÈTES DE FRÉDÉRIC NIETZSCHE, VOL. 10, CH. I-46).

Explication

Nietzsche voit en la vérité une sorte de Sphinx, autrement dit une représentation rappelant un monstre prêt à nous dévorer. Le Sphinx est un monstre mythique de la Grèce antique, doté d'un visage de femme sur un corps de lion pourvu d'une paire d'ailes. À Thèbes, il sème la terreur en empêchant la population d'entrer dans la ville. Pour libérer Thèbes, il faut qu'un homme résolve l'énigme du Sphinx : « Quel animal marche à quatre pattes le matin, sur deux pattes le midi, et sur trois pattes le soir ? » Tous ceux qui donneront la mauvaise réponse seront dévorés. Œdipe parvient à résoudre l'énigme, en répondant « L'homme » à la question posée. En révélant la vérité, Œdipe libère la région d'un monstre terrifiant. De la même façon, nous pouvons nous imaginer que nous serions déliés de l'emprise de nos démons une fois que nous aurions atteint une vérité que nous recherchons depuis longtemps.

Avec Nietzsche, nous avons le droit de nous libérer de notre besoin de vérité, si nous comprenons d'où vient l'importance que nous accordons à celle-ci. En fait, en tant qu'êtres humains, nous possédons une conscience dont la finalité inconsciente

serait d'assurer notre survie, et c'est elle qui nous pousserait à chercher des vérités rassurantes, bénéfiques. Il nous faut ainsi déployer la puissance et le courage d'un « surhomme » pour accepter de ne pas toujours savoir, pour supporter de ne pas avoir de réponse, alors même que notre conscience exigerait des certitudes.

Réponse

En fait, la vérité est une valeur grâce à laquelle nous pouvons construire des pensées, des principes, des connaissances, des pratiques, la vie en commun, la société dans son ensemble. Et nous pouvons ainsi en conclure que son importance tient essentiellement au fait qu'elle est un atout pour nous adapter à notre environnement et nous permettre d'assurer notre survie.

Aussi, si l'importance que nous accordons à la vérité nous rend la vie impossible et si, en fin de compte, sa recherche nous fait plus de mal que de bien, pourquoi ne pas renverser l'ordre des priorités ? Il ne s'agit pas du tout ici de vanter la légitimité des mensonges ou de l'ignorance, mais plutôt de considérer que nous avons pleinement le droit de laisser s'éloigner de nous notre exigence de vérité toutes les fois où une telle recherche nous empêcherait de vivre sereinement.

En résumé

Rechercher la vérité peut être un devoir que nous nous imposons à nous-mêmes. Cependant, nous constatons aussi parfois que la recherche de vérité est susceptible de nous apporter plus de tourment que d'apaisement, et il pourrait ainsi être intéressant que nous y renoncions. En fait, la vérité n'a pas d'autre valeur que celle que nous y mettons nous-mêmes.

In fine, cette valeur tient au fait que la vérité fournit des points de repère utiles dans la compréhension du monde et dans la communication avec les autres. Mais il peut arriver aussi que la vérité ne soit pas à notre portée. Nous pouvons et devons alors comprendre que la quête de vérité ne va pas de soi et que nous avons le droit d'accorder moins de valeur à la vérité, surtout si sa recherche engendre de la souffrance. Se libérer de l'exigence de vérité peut donc avoir autant de légitimité que rechercher la vérité à tout prix.
