



CLASSIQUES
GARNIER

TSAKAS (Aurélie), « Les *Essais* de Montaigne, un “exercice spirituel” ? », *Bulletin de la Société internationale des amis de Montaigne*, n° 69, 2019 – 1, p. 115-121

DOI : [10.15122/isbn.978-2-406-09766-2.p.0115](https://doi.org/10.15122/isbn.978-2-406-09766-2.p.0115)

La diffusion ou la divulgation de ce document et de son contenu via Internet ou tout autre moyen de communication ne sont pas autorisées hormis dans un cadre privé.

© 2019. Classiques Garnier, Paris.
Reproduction et traduction, même partielles, interdites.
Tous droits réservés pour tous les pays.

TSAKAS (Aurélie), « Les *Essais* de Montaigne, un “exercice spirituel” ? »

RÉSUMÉ – La notion d’“exercice spirituel” permet-elle d’analyser la dimension méditative des *Essais* : ce que médite Montaigne, comment et dans quel but ? S’il reprend ces pratiques, il en renouvelle la forme et les objectifs, en élaborant une méthode originale qui mêle les influences et établit un nouveau rapport à soi. Il revient à sa propre nature (sa “complexion naturelle” ou “forme maîtresse”) plutôt qu’à la Nature, et reconstruit artificiellement un rapport plus simple et naturel à lui-même.

MOTS-CLÉS – Exercice spirituel, technique de soi, méditation, écriture méditative, rapport à soi, *Essais*, Montaigne, Hadot, Foucault

TSAKAS (Aurélie), « Montaigne’s *Essays*, a “spiritual exercise”? »

ABSTRACT – Does the notion of “spiritual exercise” enable the analysis of the meditative dimension of the *Essays*: what does Montaigne ponder, how and for what purpose? Though he repeats such practices, he renews their form and objectives by developing a method that mixes influences and establishes a new relationship with oneself. He returns to his own nature (his “complexion naturelle” or “forme maîtresse”) rather than to Nature, and artificially reconstructs a simpler and natural relation to himself.

KEYWORDS – Spiritual exercise, technique of the self, meditation, meditative writing, relationship with the self, *Essays*, Montaigne, Hadot, Foucault

LES ESSAIS DE MONTAIGNE, UN « EXERCICE SPIRITUEL » ?

Dans les années soixante-dix, Pierre Hadot¹ élabore une notion sur laquelle il concentrera par la suite l'essentiel de ses recherches : l'« exercice spirituel ». Il s'appuie alors sur les travaux de Paul Rabbow², dans lesquels il décèle l'intuition d'une continuité entre les pratiques chrétiennes de méditation auxquelles l'ont initié ses études de théologie et la philosophie antique, qu'il découvre aux côtés de son épouse Ilsetraut Hadot. De même que le christianisme formalise un certain nombre de techniques méditatives (l'examen de conscience...), la philosophie antique recommande la pratique de certains exercices (la méditation sur la mort, le regard d'en haut, le contrôle des représentations...). Par ce parallèle, Pierre Hadot renouvelle considérablement l'étude de la philosophie antique en rompant avec la conception intellectualiste à laquelle elle se trouvait plus ou moins réduite : il la présente avant tout comme un ensemble de pratiques. Séduit par les perspectives qu'offrait cette hypothèse, Michel Foucault s'approprie lui aussi la notion d'exercice spirituel, qu'il assouplit tout en lui donnant une portée beaucoup plus vaste, puisqu'il en fait une des clefs de l'évolution du rapport à soi. Pour lui, ces « techniques de soi » jouent un rôle majeur dans l'émergence du sujet. Or Hadot et Foucault ont laissé de côté la Renaissance qui constitue une étape importante de cette évolution. C'est en particulier le cas des *Essais*³. Leur auteur n'écrit pas

1 Le premier article dans lequel il développe cette notion : Pierre Hadot, « Jeux de langage et philosophie », dans *Revue de Métaphysique et de Morale*, 67^e Année, N° 3 (Juillet-Octobre 1962), Presses Universitaires de France. Les deux œuvres principales dans lesquelles il la développe : *Exercices spirituels et philosophie antique*, 2^e éd. revue et augmentée, Paris, Études augustiniennes, 1987 et *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, Paris, Gallimard, Folio essais, 1995.

2 Paul Rabbow, *Seelenführung. Methodik der Exerzitieren in der Antike*, Munich, Kösel, 1954.

3 Toutes les références au texte des *Essais* renvoient à l'édition suivante : *Essais*, Paris, Gallimard, coll. Folio classique, dir. Emmanuel NAYA, Delphine Reguig-Naya et Alexandre Tarrête, 2009.

pour développer des raisonnements ou pour exprimer des sentiments, il le fait dans le but d'élaborer un certain rapport à lui-même. Pour lui, vivre est un art et une pratique qui demande un certain entraînement dont les *Essais* sont le terrain privilégié. Les *Essais* sont-ils des exercices spirituels ?

Cette notion semblait bien un clé heuristique, elle s'est pourtant avérée délicate. D'abord parce que la dimension existentielle que lui donne Pierre Hadot, présupposant l'adhésion à une seule école de philosophie est incompatible avec l'éclectisme des *Essais* comme avec l'anti-dogmatisme de leur auteur. Ensuite parce que ces techniques méditatives sont très variées selon les courants de pensée et les contextes historiques et culturels dans lesquels elles se développent. Il y a des exercices corporels (comme ceux prônés par l'école cynique⁴) et des exercices plus intellectuels, ces derniers adoptent une forme orale ou écrite et recourent tantôt à la raison tantôt, chez les chrétiens, à la grâce divine. La diversité est tout aussi grande dans les objectifs fixés. La philosophie antique poursuit la double ambition d'apprendre à mieux agir (éthique) et de se connaître soi-même (philosophie de la connaissance). L'ascèse chrétienne, en revanche, cherche à rapprocher de Dieu. Cette variété remet-elle en cause la continuité entre les pratiques philosophiques et chrétiennes sur laquelle repose la notion d'exercice spirituel ? C'est ce que pense notamment Pierre Vesperini⁵. Nous avons néanmoins choisi de poursuivre tout de même ce parallèle, en essayant de préciser certains éléments de définition pour y confronter ensuite les *Essais*. Les pratiques méditatives en question établissent un rapport réfléchi à soi-même et proposent une certaine élaboration de la vie intérieure. Elles suivent une méthode qui est orientée vers un objectif : mieux agir, mieux se connaître, façonner sa vie comme une œuvre d'art... Ce sont de multiples techniques, envisagées à des fins pratiques (Foucault parle de « techniques de soi » ou de « technologies de soi⁶ ») et

4 Pour les Cyniques, la mise à l'épreuve du corps est un des principaux chemins vers l'ascèse. Se rouler dans la neige ou dans le sable brûlant permet d'endurcir le corps mais aussi plus largement, d'accroître une certaine maîtrise de soi.

5 Comme Michel Narcy (« Exercices spirituels et philosophie antique : le degré zéro du sujet », dans *Rue Descartes*, n° 27, 2000, p. 60-65), Pierre Vesperini met en garde contre l'anachronisme de la notion de sujet appliquée à l'Antiquité. Il souligne les spécificités de la civilisation romaine des premiers siècles, et notamment la pratique des *litterae latinae* dont relève d'après lui le *De rerum natura* de Lucrèce (Lucrèce. *Archéologie d'un classique européen*, Paris, Fayard, coll. L'épreuve de l'histoire, 2017).

6 Michel Foucault, *L'Herméneutique du sujet* – Cours au Collège de France. 1981-1982, Gallimard/Seuil, Coll. Hautes études, 2001, « Techniques de soi » : p. 64, 74, 170, 247,

qui ne manifestent pas nécessairement d'attachement à un seul courant de pensée. Partant de ces hypothèses, nous avons confronté les *Essais* à deux des exercices discursifs les plus pratiqués (la méditation sur la mort et l'examen de conscience) avant de préciser le projet montaignien. Cette confrontation a permis de révéler la dimension « étho-poiétique » de l'essai (un texte « pratique » et objet de « pratique ») et de préciser dans quelle mesure il pouvait être considéré comme un exercice. Il reprend en effet les principales caractéristiques des exercices discursifs traditionnels : la dimension dialogique (c'est un discours adressé, qui fait dialoguer Montaigne avec les différents auteurs qu'il cite⁷), le caractère personnel et même intime du discours⁸, et la recherche d'une efficacité éthique ainsi que de la connaissance de soi. La dimension méditative du texte repose sur ces éléments. Qu'est-ce qui est médité dans les *Essais*, comment Montaigne médite-t-il et pourquoi le fait-il ?

Dans les *Essais*, la méditation peut prendre appui sur des textes, mais aussi sur sa propre expérience, en particulier corporelle. L'auteur réfléchit principalement à partir de textes d'auteurs des premiers siècles de notre ère : Lucrèce, Cicéron, Sénèque, Plutarque... C'est précisément à cette époque que l'écrit l'emporte sur l'oral, et que la lecture devient un des fondements de tout enseignement philosophique. Elle prend la forme d'une exégèse de quelques livres, considérés comme fondateurs et variant selon les écoles, avant que le christianisme divinise l'écriture. Pour autant, l'usage montaignien de la lecture s'éloigne de cette tradition exégétique sur plusieurs points. D'abord parce qu'aucun des textes qu'utilise Montaigne ne fait pour lui autorité, ensuite parce qu'il ne s'agit pas d'y trouver une quelconque forme de vérité cachée, et enfin parce que la lecture qu'il en fait n'est souvent pas une lecture suivie. Beaucoup de ces textes lui parviennent déjà sous forme fragmentaire, et sont intégrés aux *Essais* aux côtés d'autres citations de sources parfois très éloignées⁹. Par cette fragmentation, le texte de Montaigne s'inscrit dans

399-400, 427 et « technologies de soi » : p. 46, 48, 50, 64, 74, 109, 117, 163, 199-200, 358.

7 Dans les *disputations*, il s'agit de faire dialoguer les auteurs et les doctrines entre elles. Dans les *Essais*, c'est avant tout Montaigne qui se frotte aux différents auteurs.

8 Dans les exercices antiques, le discours est personnel. Dans les exercices chrétiens comme chez Montaigne, il devient intime.

9 Nous avons souligné l'hétérogénéité des sources de Montaigne et certains rapprochements volontairement provocateurs dans le chapitre sur l'exercice de la mort (Partie 2 – chap. 1).

cette tradition de la compilation très présente à la Renaissance, mais il se rapproche également du genre des *hypomnêmata*. En effet, comme ces carnets personnels dans lesquels les Anciens notaient des citations de sources diverses, mais aussi leurs propres réflexions, le texte des *Essais* permet la conservation de données et il est voué à être relu par son auteur pour devenir à son tour source de méditation. La nouveauté du registre montaignien réside cependant dans la place qui y est laissée à la matière personnelle par rapport à la matière étrangère¹⁰ : il enregistre des pensées volatiles qu'il nomme tantôt « fantaisies », tantôt « rêveries », ou « imaginations », mais aussi ses préférences, ses goûts, et quelques anecdotes personnelles souvent brèves¹¹. L'essai « De l'expérience » par exemple, propose une étude approfondie de ses habitudes, de son régime de santé. Il s'arrête aussi sur la façon dont il vit personnellement la douleur et la maladie, des thèmes qui sont particulièrement présents dans le deuxième et le troisième livres. « À faute de mémoire naturelle », l'écriture enregistre les souvenirs douloureux (les met en rôle) et les ressaisit par le retour réflexif du contrerôle :

À faute de mémoire naturelle, j'en forge de papier : Et comme quelque nouveau symptôme survient [à] mon mal, je l'écris. D'où il advient que, asteure, étant quasi passé par toute sorte d'exemples, si quelque étonnement me menace, feuilletant ces petits brevets décousus comme des feuilles Sybillines, je ne faux plus de trouver où me consoler de quelque pronostic favorable en mon expérience passée¹².

Le registre qui garde trace des expériences passées est certes « décousu », il ne s'en fait pas moins prémonitoire (« feuilles Sybillines ») en permettant de se projeter dans le plaisir d'une rémission que l'auteur espère très proche.

Définir les modalités de la méditation montaignienne, c'est avant tout remarquer cette place centrale qu'y occupe l'écriture. Le texte des *Essais* peut être considéré comme méditatif parce qu'il constitue un

10 Cette idée est développée dans le chapitre sur l'examen de soi (partie 2 – chap. 2, p. 350-358).

11 Une des anecdotes personnelles les plus développées reste celle de la chute de cheval que raconte Montaigne dans l'essai « De l'exercitation » (II, 6). Nous avons montré l'importance que commençaient à prendre les anecdotes personnelles dans les *Lettres à Lucilius* (Partie 2 – chap. 2, p. 289-291).

12 III, 13, p. 445.

événement discursif qui implique le sujet qui l'écrit comme celui qui le lit. Dans « De la ressemblance des enfants aux pères » (II, 37) par exemple, l'auteur commence par reconnaître un trait hérité de son père, pour finalement le transformer en trait identitaire réfléchi. La méditation montaignienne prend appui sur un processus de lecture-écriture-lecture¹³ qui pourrait se prolonger à l'infini. Cependant, ce prolongement se fait habituellement par l'écriture de nouveaux textes, tandis que celui des *Essais* se prolonge en lui-même, ce qui est fondamentalement nouveau¹⁴. De plus Montaigne renouvelle la méditation écrite en adoptant la forme d'un livre, ce qui peut d'abord sembler contradictoire avec l'intimité affichée de son propos, et pose la question de la place du lecteur. La posture d'amateur que Montaigne se plaît à adopter, rappelle la part de jeu de sa démarche. Mais réfléchir sur les modalités de la méditation montaignienne demande aussi de préciser le fonctionnement méditatif du texte des *Essais*. Entre la dominante argumentative des textes antiques qui recherchent une efficacité éthique (maîtrise de soi), les débuts du récit de soi dans les lettres et les textes chrétiens qui proposent une exégèse de soi, et les élans lyriques de ces derniers portés par la grâce divine (abandon de soi), le texte de Montaigne trace sa propre voie. Si l'argumentation domine, nombreux sont les passages par lesquels l'auteur vient à l'interrompre pour préciser son tempérament, son caractère, ses habitudes. Loin d'être digressifs, ces intrusions font partie intégrante de la méditation dont ils constituent le point d'ancrage. On ne peut lutter contre ses complexions naturelles, mais il est possible, plutôt que de les recevoir de façon passive, de les transformer en choix en y fondant sa méthode, et ses propres normes. Inversement, la mise en application

13 Dans *L'Usage des plaisirs*, Michel Foucault développe cette idée d'une intrication de la lecture et de l'écriture aux premiers siècles. Il qualifie les textes méditatifs d'« étho-poïétique » : « des textes qui prétendent donner des règles, des avis, des conseils, pour se comporter comme il faut : textes "pratiques", qui sont eux-mêmes objets de "pratique" dans la mesure où ils étaient faits pour être lus, appris, médités, utilisés, mis à l'épreuve et où ils visaient à constituer finalement l'armature de la conduite quotidienne. Ces textes avaient pour rôle d'être des opérateurs qui permettaient aux individus de s'interroger sur leur propre conduite, de veiller sur elle, de la former et de se façonner soi-même comme sujet éthique ; ils relèvent en somme d'une fonction "étho-poïétique", pour transposer un mot qui se trouve chez Plutarque » (Michel Foucault, *Histoire de la sexualité*, tome 2. *L'usage des plaisirs*, Paris, Gallimard, coll. Tel, 2004, p. 20-21).

14 Nous avons trouvé un phénomène similaire de texte qui se prolonge en lui-même dans le *Journal des motions* d'Ignace de Loyola. Cependant ces ajouts sont loin d'y avoir l'ampleur de ceux des *Essais*.

des règles éthiques ainsi mises en évidence permettra de nouveau de progresser dans la connaissance de soi, dans un processus circulaire.

Pourquoi Montaigne médite-t-il alors ? La méditation montaignienne articule de façon complexe une tentative d'élaboration de soi qui passe par une élaboration discursive et la volonté de rétablir une présence à soi. Paradoxalement, cette élaboration discursive qui repose sur le développement d'une argumentation et l'intégration d'éléments empruntés comme les citations, est assez naturelle sous la plume d'un auteur pétri de culture antique, et qui a intériorisé et fait sienne toute cette tradition. Inversement, le rapport plus immédiat à soi-même qu'il souhaite mettre en avant, sur le modèle de Socrate, n'est pas ce qui lui vient naturellement. Sa formation intellectuelle et son éducation en ont voulu autrement. Tel est dès lors le véritable enjeu de ces pratiques : la méditation est là pour rétablir ce rapport primitif et naïf à soi que la culture et la coutume ont rendu impossible. Pour lui, ce retour au naturel passe donc paradoxalement par un ensemble de pratiques très élaborées et réfléchies, qui s'inscrivent dans ce vaste projet. Or, revenir au naturel, c'est avant tout maintenir le mouvement. Les philosophes antiques, à l'exception des cyrénaïques, pratiquent la méditation dans le but d'atteindre un certain équilibre qu'ils nomment l'*ataraxie* (ou la *tranquillitas animi* en latin). Dans la période troublée où sont écrits les *Essais*, de nombreux traités reviennent à cet idéal de stabilité. Montaigne au contraire, endosse le rôle d'agitateur en proposant des exercices qui maintiennent le mouvement conçu comme un élan vital. Le rapport à soi montaignien passe par la curiosité (le voyage, les livres...). Le détour par l'autre crée une sorte d'excitation qui est pour lui indispensable afin de se sentir être et donc de se reconnaître. En effet, l'exercice montaignien est ce que Foucault appelle un « exercice de repérage¹⁵ » : il permet à son auteur de se situer par rapport aux autres et ainsi de se connaître. L'exercice de défamiliarisation¹⁶ mené dans l'essai « Des Cannibales » suscite le vertige par le biais de retournements qui déstabilisent les attentes et les idées reçues, seul moyen d'une rencontre authentique avec les autres, mais surtout avec soi-même. L'exercice de diversion se

15 Michel Foucault, *L'Herméneutique du sujet*, *op. cit.*, p. 412 : « Dans une épreuve on peut réussir ou on peut échouer, on peut gagner ou perdre, et il s'agit, à travers cette espèce de jeu ouvert de l'épreuve, de se repérer soi-même ».

16 Cette idée est développée dans le chapitre « Détours et retour à soi » (Partie 3 – chap 2-B, p. 483-508).

réapproprié l'inconstance en en faisant un outil d'excitation, à même de restaurer l'énergie naturelle qui fait défaut à la vieillesse. Pour autant, ce retour au naturel n'exclut pas une élaboration esthétique de soi¹⁷. Façonner un livre consubstantiel à son auteur, permet à ce dernier de façonner sa vie, ou de se façonner lui-même comme s'il s'agissait d'une œuvre d'art. Si cette importance accordée à l'image était chose commune pendant l'Antiquité, le texte des *Essais* corrobore l'idée selon laquelle la Renaissance voit naître une certaine culture de l'âme¹⁸.

Pour conclure, les *Essais* développent bien un ensemble de techniques qui suivent une méthode et permettent à leur auteur d'établir un rapport réfléchi à lui-même. Plus que revenir à la Nature, il s'agit pour lui de revenir à sa propre nature : ce qu'il appelle sa « complexion naturelle » ou encore sa « forme maîtresse ». Les modalités de ce rapport à soi définissent alors les contours d'un projet spécifique : par le recours à certaines pratiques méditatives¹⁹, l'auteur cherche à reconstruire artificiellement un rapport plus simple et naturel à lui-même que celui qui lui viendrait instantanément. S'ils reprennent ces pratiques, les *Essais* en renouvellent considérablement la forme et les objectifs en élaborant une méthode originale, qui mêle plusieurs sortes d'influences et établit ce nouveau type de rapport à soi.

Aurélie TSAKAS

17 Les *Essais* rejoignent la conception foucauldienne des pratiques méditatives comme esthétique de soi, que nous avons évoquée en première partie en montrant qu'il s'agissait d'un de ses points de désaccord avec Pierre Hadot.

18 Sur cette question, voir Stephen Greenblatt, *Renaissance and self-fashioning from More to Shakespeare*, University of Chicago press, 2005.

19 Sans doute vaut-il mieux abandonner l'expression d'« exercice spirituel » au profit d'une expression plus précise et moins connotée comme celle de « pratique méditative » ou encore d'« exercitation de l'âme ».