

A person with curly hair, wearing a blue and white draped robe, is seen from behind, sitting on a stone ledge. They are looking out over a vast, deep blue sea under a bright blue sky with scattered white clouds. The scene is captured in a painterly style.

MARC-ANTOINE GAVRAY

GAËLLE JEANMART

COMMENT DEVENIR UN PHILOSOPHE GREC

EXERCICES PRATIQUES

puf

Comment devenir
un philosophe grec

Marc-Antoine Gavray
Gaëlle Jeanmart

Comment devenir un philosophe grec

Exercices pratiques



ISBN 978-2-13-085597-2

Dépôt légal – 1^{re} édition : 2023, octobre

© Presses Universitaires de France/Humensis, 2023
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris

MODE D'EMPLOI

Ce livre partage quelques caractéristiques avec les *livres dont vous êtes le héros* : il engage le lecteur et laisse la place à des parcours individuels. Certains de ses exercices vous parleront peut-être davantage et vous aurez envie de vous y frotter seul, tandis que d'autres impliqueront de réunir des camarades de jeu. Si nous ne pouvons que vous encourager à en suivre l'ordre, au moins au sein de chaque chapitre, nous vous invitons à ne pas vous décourager devant une proposition difficile ou impossible à réaliser dans les conditions immédiates.

Souvent, il suffira de la reprendre ou de la laisser mijoter quelques jours. L'effet est rarement instantané et suppose parfois un temps long. Comme on ne devient pas pianiste après cinq minutes de gammes, on ne devient pas stoïcien, épicurien ou sceptique après cinq minutes d'exercices, même quotidiens. Seules l'intégration des doctrines et la répétition des exercices vous y aideront. Et il faudra avancer avec l'idée que le chemin est sans fin et la sagesse parfaite, inaccessible.

Pour ne pas alourdir la lecture, toutes les notes à caractère bibliographique (marquées par un chiffre) ont été remises à la fin du texte, tandis que les notes explicatives (marquées par un astérisque *) apparaissent au bas des pages. Également

Comment devenir un philosophe grec

renvoyé à la fin du livre, le *Bottin mondain des philosophes antiques* vous fournira de précieuses informations pour satisfaire votre curiosité. Et la bibliographie vous fournira quelques pistes pour approfondir vos connaissances. Notez que, sauf mention expresse, toutes les traductions citées sont empruntées aux éditions reprises dans la bibliographie.

Nous avons indiqué quelques expressions grecques et latines entre parenthèses, non pas pour jouer les pédants, mais parce qu'elles appartiennent à un lexique cher aux auteurs qui le sont pour nous. Nous avons toutefois pris le soin de les translittérer pour permettre à tout le monde de les déchiffrer. Et si vous souhaitez briller en société en les utilisant pour illustrer vos propos, sachez simplement que toutes les voyelles et diphtongues se prononcent comme en français, mais aussi qu'aucune consonne n'est muette.

Quant aux exercices, leur début est indiqué par une effigie  et un changement de marge ; leur fin, et donc le retour à l'exposé théorique, par une double arabesque . Nous espérons que cette signalétique permettra au lecteur de se repérer facilement.

PRÉAMBULE

THÉORIE ET PRATIQUE

Que la philosophie soit une pratique ne nous apparaît pas toujours clairement. Nous la concevons plutôt comme un discours théorique, un ensemble de contenus articulés autour de questions ou d'objets spécifiques qui la distinguent d'autres disciplines. Toutefois, envisager que la philosophie puisse *aussi* être une pratique, et pas seulement une théorie, est de nature à changer notre regard sur les actes historiques et singuliers que recouvre le verbe « philosopher ». En effet, que faisons-nous concrètement quand nous prétendons faire de la philosophie ? Par quelles pratiques se construisent les théories ? Furent-elles toujours les mêmes au fil des siècles ?

Ainsi, tout comme il existe une histoire de la philosophie, de l'évolution et de l'articulation des contenus théoriques, il existerait une histoire des pratiques et du philosopher – des exercices, des enseignements, des formes du discours oral (réfutation/*elenkhos*, maïeutique, franchise/*parrhêsia*, dialectique, *disputatio*, exposé continu), des manifestations du discours écrit (dialogue, manuel, somme, confession, journal intime, correspondance, aphorismes, méditation écrite, essai, traité systématique, manifeste) ou encore des modalités de

Comment devenir un philosophe grec

la lecture (que lire, quand, comment, combien de fois, que faire de ce qu'on lit ?). Et cette histoire du philosophe nous mettrait certainement à distance des pratiques universitaires actuelles, montrant comme celles-ci « fabriquent » une philosophie bien éloignée de celle des écoles antiques.

La philosophie se pratique donc et ses pratiques varient selon les contextes. Mais nous pouvons prendre une option plus radicale encore, et du même coup plus discutable aussi, en postulant que la philosophie est essentiellement affaire de pratique : elle est avant tout une manière de conduire sa vie en gardant, face aux événements, une distance d'analyse empreinte de rationalité. Du moins est-ce ce que revendiquaient les philosophes de l'Antiquité, pour qui la philosophie ne pouvait se limiter à un discours, mais devait s'incarner dans un mode de vie philosophique (*philosophos bios*). À leurs yeux, était véritablement philosophe celui dont la vie et les actes correspondaient à son discours théorique. Et ce discours s'avérait philosophique à partir du moment où il était intégré, incorporé – où il se manifestait dans une façon d'être.

Dans cette vision de la philosophie, la pratique concerne à titre premier les modalités réfléchies de mise en acte du discours philosophique. Elle ne s'oppose pas à la théorie. Elle décrit la façon de pratiquer la théorie, de se l'approprier. Elle est la traduction concrète de la théorie dans des sentiments, des pensées, des actes plus conscients et plus rationnels. Et, sous l'effet de cette incorporation, elle apparaît à titre second comme une façon de vivre et d'agir dictée par une connaissance plus fine de soi, de la société et du monde.

À travers ce livre, nous n'entendons pas ajouter une dimension pratique à une philosophie qui serait conçue aujourd'hui comme une pure théorie. Nous souhaitons davantage repenser le rapport entre théorie et pratique,

Préambule

d'une part en examinant comment se construit une théorie, quelles sont ses méthodes d'enquête, ses étapes, ses outils, enfin par quelles pratiques elle s'intègre ; d'autre part, en montrant qu'il ne s'agit pas de retenir par cœur toutes sortes d'idées, mais de savoir précisément et seulement ce qui nous oriente dans l'existence, nous apaise, nous permet d'agir plus justement et d'être meilleurs.

Or cette rencontre de la théorie et de la pratique ne nous est plus familière. Nous avons tendance à négliger l'intérêt éthique ou politique de la théorie (à moins qu'elle ne concerne étroitement des questions réputées éthiques ou pratiques, comme les dilemmes moraux ou les enjeux bioéthiques). Nous considérons alors implicitement que le savoir est neutre, objectif, et sans effet concret, comme si les idées n'étaient pas agissantes mais purement décoratives – de « belles » idées. Au lieu de voir dans les idées des œuvres à affiner pour s'améliorer, nous en entretenons une conception encyclopédique qui les réduit à des contenus intéressants, mais rangés ou empilés en désordre dans la bibliothèque de notre esprit.

L'enjeu est ici de tenir ensemble théorie et pratique pour éviter deux écueils : une approche purement théorique de la théorie, qui n'engage pas le sujet, ne le transforme pas, ne se perçoit pas dans une façon d'être, et une approche purement pratique de la pratique, qui la désolidarise de la vision du monde complexe qu'elle vise à incorporer.

Le premier écueil est inhérent à la philosophie. Les auteurs antiques ont d'ailleurs régulièrement dénoncé le risque que le discours philosophique ne devienne vain, faute d'être traduit dans un mode de vie. Par la suite, les philosophes ont moins souvent relevé cette dérive potentielle, alors même que l'entrée de la philosophie à l'Université et sa transformation en un métier en accroissaient la probabilité.

Comment devenir un philosophe grec

Dans cette optique, nous serons conduits à passer sous silence certains éléments de doctrine que nous ne pouvons relier directement à un exercice ou à des mécanismes de transformation de soi. Nous irons chercher dans « la théorie » ce qui alimente « la pratique ». Et nous nous autoriserons à inventer des pratiques lorsque manquent les témoignages sur celles de l'Antiquité, dans la mesure où l'enjeu premier de ce livre n'est pas la fidélité exégétique, mais l'usage de l'extraordinaire patrimoine de la philosophie antique pour enrichir nos pratiques actuelles. Nous ne refuserons donc ni une inspiration libre, qui fait passer au second plan le commentaire rigoureux, ni un détour par d'autres traditions, plus tardives, qui mettent en œuvre un courant de la philosophie antique.

Le second écueil correspond à une mode récente, issue du développement personnel, qui consiste à se réapproprier sauvagement les exercices d'une tradition en s'épargnant la vision de soi, des autres ou du monde qui la fonde. Ainsi pratique-t-on aujourd'hui la méditation de pleine conscience sans le bouddhisme théorique. C'est toutefois au prix d'une mécompréhension des enjeux et d'un appauvrissement des pratiques à des fins d'efficacité immédiate – une efficacité que les anciens contestent d'ailleurs : un précepte de vie qui n'est pas appuyé sur une connaissance plus large de la Nature risque d'être employé mal à propos et de ne donner qu'une idée caricaturale ou trop courte, impropre à nous guider correctement dans l'existence. Ce que donne la connaissance théorique, c'est la confiance en soi par la compréhension de la situation dans laquelle nous sommes plongés et le repérage des justes moyens pour y faire face.

Le précepte sans la théorie, c'est l'outil sans le savoir-faire adéquat. Est-il par exemple si utile de concentrer son esprit sans déterminer également sur quels objets particuliers il serait bénéfique que porte cette concentration ? Aussi

Préambule

prendrons-nous soin dans ce livre de préciser les objectifs des exercices et les facultés qu'ils entraînent, notamment quand nous proposerons des pratiques proches de la méditation de pleine conscience. Il ne s'agira pas seulement de méditer régulièrement pour s'apaiser, mais aussi de comprendre les mécanismes de l'apaisement et de les resituer dans les finalités générales de l'existence : pourquoi la méditation produirait-elle cet effet et avec quel objet particulier ? S'apaiser est-il une finalité essentielle et y en a-t-il d'autres à ne pas négliger ? Par quel autre exercice quotidien pouvons-nous donner une force conductrice à notre existence ?

Faute d'une telle perception de la nécessité pratique de la théorie et d'une pratique d'incorporation de la théorie, nous sommes condamnés à constater notre impuissance à changer. Il ne reste ainsi plus rien de l'idéal de transformation de soi. Dans ce livre, nous proposons donc de nous mettre à l'école des anciens afin de renouer les liens de la théorie à la pratique. Nous prenons pour perspective de relire les trois courants de la philosophie antique, et plus précisément de la période hellénistique* – le stoïcisme, l'épicurisme, le scepticisme –, qui portent les traces les plus fournies de cette mise en œuvre de la théorie à travers des pratiques, méditations et exercices, et d'en proposer autant les éléments théoriques essentiels que les mises en pratique correspondantes. En ce sens, notre démarche procède d'une définition de la philosophie que nous partageons avec les anciens : la philosophie est fondamentalement un mode de vie qui implique une conversion, c'est-à-dire un travail de soi sur soi.

* La période hellénistique débute avec la mort d'Alexandre le Grand (323 avant J.-C.) et se termine à l'avènement d'Auguste après sa victoire à Actium (31 avant J.-C.). Elle se prolonge dans la période impériale, romaine, qui nous intéressera aussi.

Comment devenir un philosophe grec

RELIRE LA PHILOSOPHIE ANTIQUE AUJOURD'HUI

Ce livre a été rendu possible par le travail de Pierre Hadot (1922-2010) et son interrogation sur la difficulté à interpréter les anciens. D'après lui, nous nous trompons à les lire comme des modernes, comme si leurs œuvres philosophiques étaient destinées à transmettre un contenu doctrinal organisé d'une façon architecturale assurant la cohérence de l'ensemble. Elles forment en réalité des *exercices* que l'auteur pratique sur lui-même, tout en les faisant pratiquer à son lecteur, et elles doivent dès lors se comprendre à *partir de leurs effets*¹. L'œuvre antique se situe ainsi moins du côté des arts de l'espace (l'architecture) que des arts du temps (la musique) : elle implique un moment opportun, une séquence où sont pensés le rythme et la succession, des répétitions et des variations autour de thèmes identiques visant non à transmettre une matière monumentale, mais à s'incorporer pas à pas l'idée adaptée à l'instant afin de la rendre active en nous.

Chaque discours philosophique doit donc être envisagé en fonction du moment de son énonciation, précisément pour produire les effets attendus de transformation, parce qu'à différents moments de l'existence correspondent différentes façons de philosopher. Selon Pierre Hadot, seule cette perspective centrée sur la pragmatique du discours nous garantirait de ne pas dénaturer l'intention de l'auteur dans une compréhension purement théorique et atemporelle, qui se révélerait une erreur sur le plan de l'histoire des idées. C'est du moins sur ce constat qu'il a bâti l'œuvre d'une vie passée à lire autrement les anciens et à saisir les stratégies discursives déployées pour produire sur les lecteurs les transformations souhaitées.

Préambule

Ce paradigme a fait école, au point que le concept d'« exercices spirituels », forgé pour désigner cet aspect des textes antiques, est communément employé aujourd'hui pour attirer l'attention du lecteur sur la dimension pratique de la philosophie antique. D'autres chercheurs se sont aussi intéressés à la pragmatique du discours antique, à commencer par Michel Foucault (1926-1984). À partir de ses cours au Collège de France sur *Le Gouvernement de soi et des autres* (1982-1984), il s'est attaché en particulier à un acte de langage, la *parrhêsia* (franchise), par lequel la vérité est assénée à l'autre pour provoquer chez lui une plus juste perception de lui-même.

Dans le cadre d'une définition de la philosophie comme recherche de vérité, Foucault se penche sur la spécificité de certains régimes de vérité : les vérités qui nous sauvent, celles qui nous apaisent, ou encore celles qui risquent, par leur simple énonciation, de bouleverser notre rapport à nous-mêmes ou notre relation à autrui. Qu'exigent au juste de nous ces vérités ? Par quels exercices de purification, de retraite, de concentration, de mémorisation, pouvons-nous espérer les atteindre ? Et quels effets thérapeutiques produisent-elles sur nous ou sur les autres ?

Foucault observe en outre que la philosophie ne se limite pas à une pratique orale. Elle s'écrit et elle se lit. Il s'intéresse donc également aux pratiques de lecture, d'écriture et de direction de conscience qui interrogent les liens entre les discours de vérité, le gouvernement de soi et le gouvernement des autres. Il examine les manières de chercher, de dire, d'incorporer en soi la vérité par lesquelles les philosophes antiques ont prétendu devenir maîtres d'eux-mêmes et, à cette condition, gouverner les autres d'une façon rationnelle et juste. Son enquête le conduit à interroger les formes de vérité – d'aléthurgie – qui nous sauvent, bouclent le rapport

Comment devenir un philosophe grec

à nous-mêmes, nous rendent meilleurs et plus sereins. Par là, il a lui aussi rendu possible et inspiré les pages qui suivent.

PRATIQUER LA PHILOSOPHIE ANTIQUE AUJOURD'HUI ?

Les exercices que nous présentons ici travaillent des dimensions si fondamentales du rapport à soi qu'ils ne sont liés à aucun public ni à aucun milieu socioculturel particulier. Dans une tradition qui va d'Épicure à Montaigne, nous estimons que philosopher est utile à tout âge et que chacun gagne à commencer tôt. La difficulté reste évidemment d'entrer dans cette discipline dont la technicité en rebutera plus d'un. À nos yeux, l'orientation pratique que nous adoptons évite ce problème. Non pas parce qu'elle sacrifierait, au nom de la vulgarisation, la rigueur et les exigences caractéristiques de la philosophie, mais parce qu'elle les déplace de la complexité du discours théorique vers le travail de transformation de soi. Sur ce plan, elle n'exclut personne *a priori*, car elle peut être mise en œuvre partout et par tous.

Cette ouverture n'implique pas pour autant que tous seront également capables de mener la pratique à bien dans tous ses aspects. Nous ne nions pas la difficulté de la philosophie. Mais nous sommes convaincus que c'est se tromper d'exigence que de décourager par la complexité d'un discours théorique. La complexité ou la difficulté ne sont pas rebutantes en elles-mêmes. Pour que nous soyons prêts à les affronter, c'est leur lien à la vie et leur potentiel de réforme qui doivent s'éprouver.

Préambule

Reste bien sûr que certains exercices paraissent plus appropriés aux adultes. Et la question se pose : est-il possible de philosopher de cette façon avec des enfants ou des adolescents ? Elle peut d'abord se poser en termes de capacité : pratiquer cette discipline impliquerait d'avoir atteint l'âge de raison (quel qu'il soit). Nous adoptons toutefois une optique inverse : c'est parce que nous pratiquons cette discipline que nous devenons plus rationnels, à tout âge, et il n'y a aucune raison de la limiter à une catégorie de la population.

Mais la question peut aussi se poser en termes d'intérêt et de plaisir : les adolescents et les enfants verront-ils le moindre intérêt à tenter cette mise en pratique de la théorie ? Pour stimuler leur curiosité potentielle, il faut viser ce que Jacques Lévine appelle la « pulsion d'équivalence », c'est-à-dire le désir en tout enfant d'être égal à l'adulte, d'être traité comme tel et d'agir autant que possible en adulte². Pour cela, nous devons chercher à toucher chez l'enfant deux motivations essentielles à philosopher : le désir d'en savoir plus sur l'organisation du monde et des relations, de rompre avec la routine, d'inventer des actes et des pensées innovantes ; et le désir de montrer à l'adulte, comme à lui-même, qu'il a la capacité de prendre part à la réflexion sur les grands problèmes du monde, à égalité avec « ceux qui pensent ».

Cette ouverture universelle soulève néanmoins un problème : nous pouvons inviter tout le monde à pratiquer la philosophie et à se soucier de lui-même, il n'en demeure pas moins qu'aucune pratique de ce type ne s'inscrit dans l'ordre de l'universalité. Se soucier de soi, c'est bien se soucier de *soi-même*, et non de l'homme en général. Cela implique avant tout de mener un exercice *sur soi*. Or, et c'est là que se situe la difficulté, peu de gens le font spontanément et il paraît nécessaire d'examiner à quelles conditions cette

Comment devenir un philosophe grec

possibilité laissée à chacun peut se réaliser – puisque cela ne se fait ni seul ni dans un quelconque universel abstrait.

Là encore, les philosophes antiques peuvent nous inspirer. À l'époque, la philosophie ne se fait ni au cabinet ni à l'université, mais dans des écoles (*hairesis* en grec, *secta* en latin), c'est-à-dire dans des groupes qui partagent une vision du monde et un mode de vie quotidien³. La pratique de la philosophie passerait ainsi de façon privilégiée par le groupe, car seul le groupe satisfait au double principe d'*efficacité* et d'*altérité* qui la conditionne. D'une part, nous avons besoin de pratiquer à plusieurs pour nous encourager, mais aussi pour quitter l'esprit de sérieux des exercices philosophiques, qui peuvent s'avérer ludiques quand ils sont menés à plusieurs. Et il ne faut pas négliger le rôle du plaisir comme clef de leur efficacité.

D'autre part, nous avons besoin d'une polyphonie de discours sur l'expérience pour entendre la nôtre résonner dans sa singularité. Nous gagnons ainsi en connaissance de nous-mêmes par l'écart qui surgit entre toutes les réappropriations individuelles d'une idée. Puisqu'en droit tout le monde peut philosopher et se soucier de lui-même à tout âge, nous allons tenter de présenter quelques moyens d'y parvenir.

Nous avons eu la chance de mettre en pratique les exercices réunis ici avec différents publics, que ce soit dans les ateliers que nous animons depuis plus de quinze ans à Philo-Cité ou au certificat en pratiques philosophiques que nous avons créé en 2014 à l'université de Liège. Nous remercions les participants de s'être prêtés au jeu et d'avoir nourri notre inventivité didactique. Nous remercions aussi nos relecteurs pour leurs conseils : Emmanuel Bouchat, Noëlle Delbrassine, Simon Fortier, Nicolas Frognet et Jonathan Soskin.

La philosophie antique en pratiques

LA PHILOSOPHIE COMME THÉRAPIE

Pourquoi les philosophies antiques accordent-elles une telle importance à la pratique ? Parce qu'elles posent le diagnostic que l'humain est un être malade, qui ne vit pas vraiment, mais qui est aliéné par toutes sortes de choses extérieures et superflues. À leurs yeux, nous avons besoin d'être soignés des maux dont nous souffrons par un art de faire usage de nous-mêmes, de manière à vivre pleinement, c'est-à-dire d'une façon plus consciente, plus réfléchie et, du même coup, plus plaisante. Et cette thérapie dont la mise en œuvre doit nous guérir de nos troubles, c'est la philosophie.

Mais de quoi souffrons-nous ? Quelles sont ces pathologies qui nous affectent tous ? Les philosophes antiques en épinglent principalement deux : les passions et l'oubli de soi.

Par passion (*pathos*), ils désignent ces mouvements qui nous agitent et nous privent momentanément de la maîtrise de nous-mêmes : la colère, la tristesse, la joie, le plaisir, la crainte... À défaut de s'entendre sur leurs causes ou sur les moyens d'y remédier, ils s'accordent sur le fait de les considérer comme des maladies – ce qui contraste avec notre tendance actuelle à les valoriser. Leur position s'explique par

Comment devenir un philosophe grec

la conception qu'ils se font de l'être humain comme un « être raisonnable », qui dispose du *logos*, c'est-à-dire du langage et de la raison : à partir du moment où la raison constitue la caractéristique première de l'homme, tout ce qui lui échappe ou s'y oppose devient une source de déshumanisation, un obstacle qui empêche l'homme de réaliser ce qu'il est vraiment.

Reprenons un exemple canonique, la colère : il nous arrive sous son emprise de ne plus nous reconnaître et nous maîtriser, au point de devenir violents ou incontrôlables – moins humains, dirait un philosophe antique. Guérir l'humain de ses passions, c'est ainsi mener un travail d'humanisation, c'est-à-dire de rationalisation, dont l'horizon est la maîtrise de soi, l'apaisement et la tranquillité, auxquels seule la raison donne accès. De plus, développer en soi la raison, c'est aussi développer le rapport aux autres et à la communauté politique. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si les deux définitions de l'homme formulées par les anciens isolent deux caractéristiques essentielles : le *logos* et la politique (l'homme est un animal raisonnable ou un animal politique). Car, si dans la passion nous singularisons notre lecture du monde, dans la raison au contraire nous accédons au sens commun et à la considération du bien commun.

Dire que la passion nous met « hors de nous », c'est dire au fond qu'elle nous met dans un rapport d'extériorité à nous-mêmes. Bien souvent en effet, nous savons mieux ce qui nous passionne que ce que nous sommes quand nous sommes affectés. Ce n'est plus seulement la maîtrise de nous-mêmes que nous perdons alors, mais nous subissons ce qu'il convient d'appeler un oubli de soi : nous ignorons ce que nous sommes et nous oublions de nous en soucier.

Une telle attitude contrevient tout d'abord au fameux « connais-toi toi-même » de Socrate, cette injonction à comprendre ce que chacun est en tant qu'être humain, et

Comment devenir un philosophe grec

<i>Vivre ensemble pour pratiquer la philosophie</i>	210
Revoir son rapport à la vie publique	215
Adapter son discours philosophique	216
Le temps épicurien : un art de la présence	
et du présent	218
Savourer sa première gorgée de bière épicurienne II . .	219
<i>Vivre sereinement le passé par le souvenir choisi</i>	221
Ancrer le meilleur et tirer parti du nuisible	226
Écrire son testament	228
S'entraîner à la gratitude	229
<i>Aborder le futur sans crainte ni désir insatiable</i>	230
Supprimer les craintes grâce à la science	230
Vivre en cosmonaute	236
Faire le procès de ses craintes	239
Mettre ses craintes à l'épreuve	241
Calculer ses désirs	242
Retrancher à ses désirs	246
<i>Le présent, lieu du plaisir</i>	247
Réaliser quelles souffrances nous sont épargnées . . .	250
Une politique épicurienne ?	251
Agir comme si Épicure me voyait	260
Le scepticisme en pratiques	261
Sceptiques ou scepticisme ?	263
Les opinions à l'origine des troubles	266
Multiplier les points de vue	273
Prendre conscience de ses opinions	274
Se libérer des opinions	276
<i>Les tropes, leur usage et leurs effets</i>	276
Se mettre en équilibre dialectique	285
Construire un tétralemme	286
Trope, c'est trope	288
<i>Le langage et l'aphasie</i>	291
On ne dit pas, on dit	294
Devenir aphasique	295
Vivre sans opinions ?	297
Agir en animal	301
Humaniser la décision	303

Table des matières

La philosophie antique :	
le nouveau développement personnel ?.....	305
De l'amélioration de soi	
au développement personnel.....	305
Une boussole pour se diriger	310
La maîtrise du temps	317
Bottin mondain des philosophes antiques	321
Néchronologie	329
Notes	331
Bibliographie	347