

LA DOCTRINE ET PSYCHOLOGIE D'ÉPICTÈTE

Épictète s'inscrit dans la tradition stoïcienne et ses développements les plus récents à l'époque impériale. Son enseignement connu ne porte pas trace d'une étude de la physique, et met l'étude de la logique, traditionnelle dans l'école, au second plan. L'éthique est divisée en éthique théorique et éthique pratique, la première étant subordonnée à la seconde¹¹ ; son enseignement se décompose en trois temps : l'apprentissage des règles de vie, correspondant à l'éthique pratique, est la première étape et la plus nécessaire. La justification de ces pratiques, qui est l'éthique théorique, vient en deuxième et n'est que complémentaire et explicative. Le soubassement dialectique qui soutient la véracité des principes théoriques vient en dernier, et constitue la logique.

À l'instar d'autres représentants tardifs du stoïcisme, Épictète se réfère largement à la tradition cynique. Il cite à de nombreuses reprises le nom, les vertus et l'exemple de Diogène de Sinope. À travers ce retour, il cherche à se rattacher à Socrate qu'il met sur le même plan que Diogène et cite également en exemple. Épictète établit entre eux un lien par leur commun mépris de la mort, leur exigence de liberté, et leur indifférence aux biens extérieurs.

La question principale à laquelle tente de répondre la philosophie d'Épictète est de savoir comment il faut vivre sa vie. Face à cette première interrogation, tous les autres grands questionnements de la philosophie ont peu d'importance à ses yeux. À cette fin, Épictète se pose tout d'abord la question de l'existence, ou non, d'une « nature des choses » qui est invariable, inviolable et valable pour tous les hommes sans exception. Sa réponse est claire : la « nature des choses » existe et il la formule, au début de son Manuel, en disant que, de toutes les choses du monde, certaines sont en notre pouvoir exclusif tandis que d'autres ne le sont pas. Nos opinions, nos mouvements, nos désirs, nos inclinations, nos aversions — en un mot, toutes nos actions — appartiennent à la première classe des choses et il les appelle « prohairétiques ». Le corps, les biens, la réputation, les dignités — en un mot, toutes les choses qui ne dépendent pas de nous — appartiennent à la deuxième classe des choses et il les appelle « aprohairétiques ». Qu'est-ce donc la prohairesis ?

Chez les auteurs classiques (Isocrate, Eschine), la prohairesis signifie le choix d'une profession. C'est le même acte par lequel l'individu choisit consciemment tel ou tel genre de vie, aussi bien que tel ou tel métier : « Dis-toi d'abord qui tu veux être, puis fais en conséquence ce que tu dois faire ». Épictète nous montre que la prohairesis est la faculté qui nous fait différents de tous les autres êtres vivants. Elle est la faculté qui nous permet de désirer ou d'avoir de l'aversion, de ressentir un besoin impulsif ou de la répulsion, de dire oui ou non, selon nos jugements. Les choses prohairétiques sont libres par leur nature justement parce que la liberté de notre prohairesis est absolue : elle ne peut être restreinte ni par la douleur, ni par la mort, ni par quoi que ce soit qui lui est extérieur. Si notre prohairesis fait que nous nous accommodons d'un fait quelconque, c'est qu'elle a ainsi décidé.

Ainsi, bien que nous ne soyons pas responsables des représentations qui naissent librement dans notre conscience, nous sommes absolument et sans aucun doute responsables de la manière dont nous faisons usage de celles-ci. D'après Épictète il est primordial de garder à l'esprit qu'en dehors de notre prohairesis il n'existe ni bien ni mal, et qu'il est vain de tenter de modifier la nature des choses. Quel est donc le critère qui nous permet de respecter dans

n'importe quelle situation la nature des choses ? Épicète nous explique que ce critère est un jugement qu'il faut apprendre par la philosophie et il appelle ce jugement dihairesis. Face à tout ce qui est aphairetike (événements, objets, individus, etc.) quelle est alors l'attitude qu'il faut avoir ? Il faut avoir l'attitude du bon joueur d'échecs, c'est-à-dire le courage de jouer et de vaincre.

Et si on perd la partie ? Perdre aussi fait partie de la nature des choses. Si on perd la partie, la dihairesis qui nous guide nous empêche de faire quelque réclamation pour ce qui advient et qui ne dépend pas de nous. En effet, il faut accepter ce que les événements et le destin nous apportent, tant que ceci n'est pas de notre ressort. L'Homme est partie intégrante d'un système qui le dépasse. Plutôt que de s'opposer vainement au sort qui lui est réservé, il l'accepte et dit merci pour l'occasion qu'il a eu de jouer, car il comprend le divin qui est en lui et fait raisonner sa vie au diapason de ses jugements guidés par la dihairesis. Cela signifie que, pourvu qu'on ait sauvegardé la liberté de notre prohairesis et respecté les règles du jeu, même si on a perdu le match d'un jour, le vrai match a toujours été gagné.

Pour le stoïcien rien ne sert de vénérer la nature, les dieux ou d'autres maîtres. Seuls des principes rationnels doivent permettre de comprendre — ou simplement accepter — le mouvement du monde et des hommes. C'est par une analyse rationnelle qu'il détermine ce qui ne dépend pas de lui, et c'est grâce à cette même raison qu'il définit ses jugements sur le monde.

Psychologie d'Épicète

Epicteti Enchiridion Latinis versibus adumbratum (Oxford 1715) frontispiece.jpg

On trouve au cœur de la psychologie d'Épicète les notions de représentation et de jugement. Son Manuel contient cette fameuse maxime : « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont. Par exemple, la mort n'est point un mal, car, si elle en était un, elle aurait paru telle à Socrate ; mais l'opinion qu'on a que la mort est un mal, voilà le mal. Lors donc que nous sommes contrariés, troublés ou tristes, n'en accusons point d'autres que nous-mêmes, c'est-à-dire nos opinions ».

Il y a trois disciplines auxquelles doit s'être exercé l'homme qui veut acquérir la perfection :

celle qui concerne les désirs et les aversions, afin de ne pas se voir frustré dans ses désirs et de ne pas rencontrer ce qu'on cherche à éviter, celle qui concerne les tendances positives et les tendances négatives et, d'une façon générale, ce qui a trait au devoir, afin d'agir d'une façon ordonnée, réfléchie, sans négligence, la troisième est celle qui concerne la fuite de l'erreur, la prudence du jugement, en un mot, ce qui se rapporte aux assentiments.

Pour Épicète, la principale et la plus urgente est la première, la discipline du désir, qui concerne les passions, car ce sont elles qui amènent les troubles, les agitations, les infortunes, les calamités, les chagrins, les lamentations, la malignité. Les passions rendent envieux, jaloux et empêchent même de prêter l'oreille à la raison. Cette discipline du désir permet de ne s'occuper que de ce qui dépend de nous et d'accueillir avec joie tout ce qui est donné en partage par la nature universelle. Elle permet de développer la tempérance et l'ataraxie ou absence de trouble et d'agitation.

La deuxième discipline concerne le devoir et a pour but d'agir au service de la communauté humaine. C'est la discipline de l'action, ne pas se laisser entraîner par une volonté désordonnée, mais agir conformément à l'instinct profond de communauté humaine et de justice. C'est développer la vertu de justice ou l'amour des hommes.

La troisième discipline a pour objet d'assurer la fermeté d'esprit vis-à-vis du réel. C'est la discipline des représentations ou de l'assentiment qui permet de ne pas donner son assentiment ni à ce qui est faux, ni à ce qui est obscur. Aimer la vérité, ne pas se précipiter dans ses jugements.

Ces trois disciplines ou règles se réfèrent aux trois rapports fondamentaux qui définissent la situation de l'homme : le premier, le rapport avec le cosmos, en lien avec la physique ; le second : le rapport de l'Homme avec les autres hommes, est en lien avec l'éthique ; le troisième est le rapport de l'homme avec lui-même, dans la mesure où la partie essentielle de l'homme se situe dans sa faculté de penser et de juger, en lien avec la Logique.

Épictète recommande de commencer par le thème qui se rapporte aux désirs, qui est le plus nécessaire, parce qu'il nous purifie de nos passions, puis de continuer par la discipline se rapportant aux actions, pour terminer par la discipline de l'assentiment, réservée à ceux qui sont déjà en progrès, car plus exigeante.

Le paradigme psychologique contemporain des thérapies cognitives est fondé, dans une mesure significative, sur une série de conceptions psychologiques développées par Épictète. La thérapie cognitive, telle qu'initiée par A. Ellis et A. Beck, se base sur cette même idée : les conduites dysfonctionnelles des individus, les pathologies et problématiques psychologiques sont le fruit de processus représentationnels inadaptés, qui donnent à percevoir le monde de façon contre-productive.