

"C'est en se transformant soi-même qu'on peut changer le monde"



[Olivier Rogeau](#) Journaliste au Vif/L'Express

09/01/18 à 15:10 - Mise à jour à 15:12

[Du Le Vif/L'Express du 04/01/18](#)

Le miracle Spinoza s'est vite retrouvé numéro un des ventes d'essais en librairie. Un best-seller de plus pour Frédéric Lenoir, qui nous dit pourquoi le philosophe de la joie et du désir l'inspire, et comment il peut nous aider à mieux vivre.



© JOËL SAGET/BELGAIMAGE

Aux côtés de Montaigne, Pascal, Nietzsche et quelques autres, Spinoza est l'un des philosophes les plus admirés et les plus cités. Vous avez pourtant mis du temps à vous y intéresser.

A l'époque de mes études de philo, au début des années 1980, la pensée de Spinoza n'était pas inscrite au programme officiel. J'ai voulu lire *l'Éthique*, son oeuvre majeure, mais j'ai été longtemps rebuté par ce texte aride et compliqué. J'ai lu *Le Banquet* de Platon à 13 ou 14 ans, j'ai découvert ensuite l'oeuvre de Carl Gustav Jung, le bouddhisme tibétain, puis les Évangiles vers 20 ans. Mais c'est seulement en 2012, à 50 ans, que j'ai abordé Spinoza pour écrire mon livre *Du bonheur, un voyage philosophique*. Un vrai coup de coeur, renforcé par un effet miroir : j'y ai retrouvé des aspects de ma propre vision du monde.

Spinoza fait figure de sage, de "saint laïc", de libre penseur. Un "maître de vie" dans l'air du temps ?

Un maître de vie qui illumine notre intelligence et apaise notre coeur. Je l'aime parce que c'est un penseur de l'affirmation. Malgré les épreuves de sa brève existence, il est l'un des rares philosophes modernes à ne pas sombrer dans le négativisme, dans une vision tragique de la vie. Il nous incite à nous appuyer sur ce qui nous met dans la joie, nous fait grandir, nous rend heureux. Tout est une question de bonne ou de mauvaise rencontre. Une rencontre heureuse, harmonieuse, qui convient à notre nature, augmente notre puissance d'être et d'action et procure des sentiments positifs : la joie, la confiance, l'amour. Une rencontre nuisible, dévalorisante, nous plonge dans des affects négatifs. Comme nous disaient nos parents : " Fais attention à tes fréquentations ! " De même, il est nécessaire de savoir quels aliments s'accordent à notre nature ou provoquent des intolérances. Dans le domaine des idées, il y a les paroles qui fortifient et celles qui empoisonnent l'esprit : " tu ne vauds rien ", " tu es un monstre "...



Banni de la communauté juive pour hérésie à Amsterdam, Spinoza affronta cette condamnation avec courage et mesure (Samuel Hirszenberg, 1907). © getty images

On présente souvent Spinoza comme le premier penseur de nos démocraties libérales. A juste titre ?

Plus que cela, il a parfaitement perçu, alors que les démocraties n'existaient pas encore, les limites du régime : le manque de rationalité des individus, esclaves de leurs passions. Un individu, estime-t-il, s'accordera d'autant mieux aux autres qu'il est bien accordé avec lui-même. Autrement dit, nos démocraties seront d'autant plus solides que les individus qui les composent seront capables de dominer leurs "passions tristes" : la peur, la colère, le ressentiment, l'envie. Hitler n'a-t-il pas été élu le plus démocratiquement du monde à cause du ressentiment du peuple allemand après l'humiliation du traité de Versailles ? Donald Trump n'est-il pas entré à la Maison-Blanche en raison de la colère et de la peur d'une majorité d'Américains ? Spinoza a compris, trois siècles avant Gandhi, que la véritable révolution est intérieure, que c'est en se transformant soi-même qu'on peut changer le monde.

Partager

Spinoza m'aide à ne pas culpabiliser de ne pas être dans la norme

Seriez-vous devenu spinoziste ?

A bien des égards, oui. Depuis cinq ans, je fréquente Spinoza quasi quotidiennement. Il m'a aidé à ne pas culpabiliser de ne pas être dans la norme. Il nous fait comprendre que nous sommes tous différents et que nous devons respecter notre nature profonde. Comme lui, je ne suis ni un ascète, ni même un solitaire. Comme lui, je pense que le désir est la seule force qui peut nous faire changer, car la raison et la volonté ne suffisent pas. Il ne sert à rien, me semble-t-il, de raisonner un alcoolique, un drogué ou un dépressif à coups de "il faut que" ou "tu dois". Seul un désir supérieur à celui qui le rend malheureux peut l'aider à sortir de son état : prendre soin d'un animal, tomber amoureux, jouer de la musique. En revanche, je dois bien constater que Spinoza tombe dans les préjugés de son temps quand il parle des femmes : elles doivent, dit-il, être exclues du droit de vote du fait qu'elles dépendent de leur mari, situation due, selon lui, à leur "faiblesse naturelle". Autre idée que je ne partage pas : sa conception utilitariste des animaux : l'homme peut "s'en servir à sa guise". Je trouve aussi Spinoza trop cartésien dans sa manière d'aborder les phénomènes naturels et tout ce qu'on appelle aujourd'hui le "paranormal".

Spinoza est-il le premier grand penseur "athée" de l'Occident, comme on le lit un peu partout ?

Il s'est toujours défendu d'être athée. Au xviii^e siècle, on appelait athée toute personne immorale, vivant sans principes et sans rendre un culte à Dieu. Spinoza ne correspond pas à cette définition : il avait une vie sage et exemplaire à partir d'une certaine idée de Dieu. Le qualifier d'"athée" est un contresens. Certes, il ne croit pas en l'existence du Dieu créateur et

providentiel, qui se préoccuperait du destin et des actes des humains, tel que le décrit la Bible. Juifs, chrétiens et musulmans ont, selon lui, une représentation enfantine de Dieu. Néanmoins, Spinoza pense Dieu et cette pensée le met en joie et gouverne toute sa vie. Il croit en un Dieu cosmique qui englobe la totalité du réel et se révèle dans l'harmonie de tout ce qui existe, conception qui a convaincu Einstein et qui me touche aussi. Il estime, en outre, que la loi divine n'est pas l'observance du culte et des rituels, mais la poursuite du souverain bien. Il ne comprend rien au dogme chrétien de la Sainte-Trinité, mais admire le Christ, modèle du sage. Pour lui, Jésus n'est pas l'incarnation de Dieu, mais l'"émanation de la sagesse divine".

Comment expliquer qu'un penseur du xvii^e siècle ait pu édifier une oeuvre aussi en avance sur son temps ?

C'est le miracle Spinoza. En moins de deux décennies, il a élaboré une construction intellectuelle profonde et percutante. Goethe, Nietzsche, Freud ou Bergson reconnaissent une dette profonde envers lui. Sa pensée, condamnée par toutes les religions, est une véritable révolution politique, religieuse, psychologique et morale, avec la raison pour seul critère de la vérité. Insensible aux conformismes, il est le précurseur des Lumières, d'une lecture historique et critique de la Bible, et de la psychologie des profondeurs. C'est un coup de force intellectuel dans un siècle où triomphent les intolérances, les obscurantismes et le fanatisme. J'admire son courage : à 23 ans, ce juif d'origine portugaise a été banni de sa communauté pour hérésie lors d'une cérémonie d'une rare violence dans la synagogue d'Amsterdam. Contraint de quitter la maison familiale et de rompre les liens avec les siens, il a vécu sous la menace permanente, avec pour devise le mot latin *caute*, "méfie-toi". Il a été haï et trahi, mais n'a jamais haï et trahi. Il a été traité de misérable, d'insensé, de démoniaque, mais est resté poli et mesuré. "Ne pas se moquer, ne pas se lamenter, ne pas détester, mais comprendre", répète-t-il trois fois dans ses oeuvres. Comme le Christ, il ne juge ni ne condamne. Son message : plutôt que de réagir face aux événements avec nos émotions, notre colère, nos plaintes, nos sarcasmes, essayons de les comprendre.



Le miracle Spinoza. Une philosophie pour éclairer notre vie, par Frédéric Lenoir, Fayard, 230 p.

Quelle est la question que vous posent le plus souvent vos lecteurs et le public de vos conférences ?

Beaucoup d'entre eux, surtout ceux qui ont lu mes livres sur le bonheur et la puissance de la joie, me demandent si nous avons le droit d'être heureux dans un monde secoué par le terrorisme, les catastrophes, les drames sociaux. Je leur réponds que le monde ne va pas si mal, qu'il y a moins de violence, de délinquance, de famines et d'ignorance que dans les siècles passés. L'espérance de vie dans nos pays dépasse 80 ans aujourd'hui, contre 30 à peine au Moyen Age. Une enquête sociologique américaine réalisée dans une cinquantaine de pays révèle que 80 % des sondés se disent heureux. Certes, le malheur existe, mais notre tristesse n'aidera personne. Plus nous sommes joyeux, plus nous aurons envie de nous engager, d'aider les autres. Comme le dit si bien Camus, c'est un devoir d'être heureux.

Qu'est-ce qui vous rend heureux, vous-même ?

J'aime la vie. Un rien m'émerveille : prendre une douche le matin, sortir de l'eau, boire une tasse de thé au petit déjeuner. La méditation pleine conscience m'aide à être présent et attentif à ces moments-là. Nous ne sommes pas assez conscients de notre bonheur. Il faut le deuil d'un proche, une maladie grave pour réaliser qu'on avait tout pour être heureux, qu'on aurait dû savourer la vie qui nous donne quantité de menus plaisirs au quotidien. " J'ai reconnu le bonheur au bruit qu'il a fait en partant ", dit Prévert.

Vous priez ?

Je ne prie pas Dieu, mais Jésus. Comme Spinoza, j'ai un amour immense pour le Christ. Autant je crois que Dieu ne peut nous répondre, autant je sens la présence de Jésus, mon ami, mon modèle. Je pense que l'esprit peut survivre au corps, que nous pouvons échanger avec les disparus. Spinoza, lui, ne parle pas de communication avec les morts ou d'immortalité de l'âme, mais il estime tout de même qu'une partie de notre être survit au corps. Plus nous aurons des idées adéquates, justes, vraies, joyeuses, écrit-il, plus cette partie sera importante. D'où l'intérêt de développer de telles idées au cours de notre existence.

Hyperactif, vous ne cessez de publier. Votre prochain projet ?

Il est très concret : des méditations guidées sur les thèmes de la joie, de la gratitude, du pardon, de la confiance... Les textes de cet ouvrage, titré *Vingt méditations pour vivre mieux*, seront accompagnés de musique. Spinoza dit que seul le désir nous permet de grandir, de progresser, d'où ces exercices pratiques.

Bio express

1962 Naissance à Madagascar, le 3 juin.

1981 Etudes de philosophie et essai de vie monastique à Fribourg, en Suisse.

1991 Se consacre à l'écriture et à sa thèse de doctorat sur le bouddhisme en Occident.

2004. Publie, à quatre mains, *Code Da Vinci. L'enquête* (avec Marie-France Etchegoin, chez Robert Laffont), premier gros succès.

2009 Publie *Socrate, Jésus, Bouddha* (Fayard)

2010 *Comment Jésus est devenu Dieu* (Fayard), et *Petit traité de vie intérieure* (Plon).

2017 *Lettre ouverte aux animaux* (Fayard).