

Thérapie ou gymnastique de l'âme ?

Platon, *Sophiste*, 227e – 229a :

<p>1. Le vice est maladie de l'âme Étranger : Il faut admettre deux types de maux en l'âme. Théétète : Lesquels ? É. : L'un est comme la maladie du corps, l'autre comme sa laideur. T. : Je ne comprends pas. É. : Ne crois-tu pas que la maladie et la guerre civile sont la même chose ? T. : Je ne suis pas sûr de ce qu'il convient de répondre à cela. É. : Considères-tu que la guerre civile soit autre chose que <u>le conflit, à la suite de quelque destruction, entre ce qui est apparenté par nature</u> ? T. : Non. É. : Quant à la laideur, est-elle autre chose que la seule espèce du manque de proportion, partout désagréable ? T. : Ce n'est rien d'autre. É. : Eh quoi ? Ne remarquons-nous pas un conflit entre les opinions et les désirs, entre le cœur et les plaisirs, entre la raison et les chagrins, et entre toutes ces choses les unes avec les autres, dans l'âme des vicieux ? T. : Avec quelle violence ! É. : Pourtant, toutes ces choses sont apparentées, par nécessité. T. : Comment ne le seraient-elles pas ? É. : En disant que le vice est guerre civile et maladie de l'âme, nous parlerions bien. T. : Parfaitement.</p> <p>2. L'ignorance est laideur de l'âme É. : Bien. Mais si quelque chose capable de mouvement, visant un but et cherchant à l'atteindre, passe à côté et le manque à chaque tentative, dirons-nous que c'est à cause d'un <u>rapport proportionné entre cette chose et son but</u>, ou au contraire qu'ils subissent un <u>manque de proportion</u> ? T. : C'est évidemment un manque de proportion.</p>	<p>É. : Or nous savons que toute âme n'ignore qu'involontairement. T. : Et comment ! É. : Ignorer, quand l'âme s'élançait vers la vérité et quand <u>sa compréhension passe à côté</u>, ce n'est rien d'autre qu'une errance. T. : Tout à fait. É. : Il faut donc reconnaître que l'âme ignorante est laide et manque de proportion. T. : Il semblerait. É. : Il apparaît donc qu'il y a deux espèces de maux : l'une est communément appelé vice, c'est manifestement la maladie de l'âme. T. : Oui. É. : On appelle l'autre ignorance, et on ne veut pas reconnaître que quand elle est présente dans l'âme, elle rend l'âme mauvaise. T. Il faut bien reconnaître ce que tu disais et dont je doutais tout à l'heure : il y a deux types de maux dans l'âme, on doit considérer la lâcheté, l'intempérance et l'injustice comme une maladie en nous, et poser comme laideur l'ignorance qui nous affecte de nombreuses manières.</p> <p>3. Médecine et gymnastique de l'âme É. : Et pour le corps, n'y a-t-il pas deux arts pour ces deux affections ? T. : Lesquels ? É. : Pour la laideur la gymnastique, pour la maladie la médecine. T. : C'est évident. É. : Pour l'intempérance, l'injustice et la lâcheté, la justice punitive est le plus approprié de tous les arts. T. : Il semble bien, d'après l'opinion humaine en tout cas. É. : Et pour l'ignorance dans son ensemble, sans doute ne peut-on pas nommer d'art plus convenable que l'enseignement ? T. : Aucun.</p>
--	--

Deux explications possibles de la « destruction » qui cause la maladie

Gorgias 449e – 465c :

Art efficace		Imitation hédonique		
Entretien	Rétablissement	Entretien	Rétablissement	
<i>Gymnastique</i>	Médecine	<i>Cosmétique</i>	Cuisine	Corps
<i>Législation</i>	Justice	<i>Sophistique</i>	Rhétorique	Âme

Timée 86c-d :

Celui chez qui le sperme est abondant et fluide dans la moelle, comme un arbre qui porte plus de fruits qu'il n'est par nature proportionné à porter, éprouve beaucoup de douleurs et beaucoup de plaisirs à chaque occasion : étant hors de soi le plus clair de son temps en raison de ses grands plaisirs et douleurs, il a son âme malade et délirante à cause du corps, mais il est perçu non comme malade, mais comme volontairement mauvais. En vérité, l'intempérance des amours vient en grande partie de la propension du sperme à couler à travers la porosité des os et à les imbiber, ce qui produit la maladie de l'âme.

Les thérapies hellénistiques

	Épicurisme	Stoïcisme	Scepticisme
<i>État naturel</i>	Plaisirs naturels	Destinée	Ignorance animale
<i>Maladie</i>	Plaisirs non naturels	Vice	Opinions
<i>Cause</i>	Socialisation / culture	Représentations incorrectes	Curiosité ?
<i>Remède</i>	Ascèse des plaisirs	Correction du désir, de l'impulsion, jugement	Mise en équilibre des opinions

Application aux exercices ?

Exercice (avec n° de page)	Effet	Métaphore
53. Trier ses lectures (sms, magazines, notices...)	Décrassant	
105. Préparer sa journée	Exploratoire	
119. Fourbir ses armes (stoïciennes)	Concentrant	
175. Dire oui au destin	Réconfortant	
236. Vivre en cosmonaute	Aliénant	
246. Retrancher à ses désirs	Filtrant	
294. On ne dit pas, on dit	Décollant	