

# introduction

Ce livre est un ouvrage d'introduction aux principales questions philosophiques et spirituelles liées à la connaissance de soi. Il se propose de présenter dans un langage simple quelques-uns des textes, des problématiques et des enjeux essentiels pour comprendre comment cette connaissance a été pensée par les philosophes d'Orient et d'Occident.

Qui suis-je ? Que suis-je ? C'est à ces questions que je voudrais répondre.

Cependant, il ne s'agira pas ici de psychologie, ou en tout cas pas seulement. Nous avons tendance en Occident aujourd'hui à limiter la connaissance de soi à la connaissance de nos problèmes personnels, de nos désirs, de nos angoisses. Nous pensons que se connaître consiste à explorer le moi individuel, à se

plonger dans ses souvenirs, ses pensées, ses désirs. Le succès de la psychanalyse et plus récemment celui de toutes les nouvelles thérapies psychologiques montrent combien nous aimons « nous regarder le nombril ».

Si de telles analyses peuvent parfois nous aider, elles peuvent aussi nous enfermer dans le cycle sans fin de nos plaintes et de notre individualisme. En ce sens, Clément Rosset n'a pas tort de critiquer l'autoinvestigation ; il écrit : « Terrain d'élection du narcissisme, l'introspection est le plus souvent l'offrande complaisante de sa personne au regard de l'autre. (...) Elle apparaît comme un discours exhibitionniste dont elle constitue un genre particulièrement déplaisant dans la mesure où elle ajoute, au fait de se composer un visage à destination de l'autre, l'imposture de prétendre restreindre son intérêt à l'observation de soi-même. Le désir d'être vu se travestit en somme en intention de se connaître. »<sup>1</sup> Bien souvent, sans doute, l'observation de soi se révèle n'être au fond qu'un exhibitionnisme impudique et égocentriste. Mais la connaissance de soi ne se limite pas à ce repliement sur son petit moi ; elle peut aussi faire découvrir notre véritable identité en nous hissant au-delà de notre ego. Si certains penseurs affirment que la connaissance de soi est inutile voire néfaste parce qu'elle ne conduirait qu'à un narcissisme égotique, c'est peut-être qu'ils confondent alors le moi empirique – l'individu – et l'essence de notre être.

---

1. Clément Rosset, *Loïn de moi, essai sur l'identité*, Éd. de Minuit.

ne pas chercher à savoir  
qui l'on est vraiment...



... une politique  
comme une autre ...

J'espère que ce livre montrera pourquoi la connaissance de soi est si importante pour la philosophie et pour notre propre existence.

À la fin de chaque chapitre, j'ai résumé en quelques points l'essentiel de l'analyse. J'ai également inclus un certain nombre d'extraits d'œuvres classiques de la philosophie ainsi que des textes de philosophes orientaux afin de constituer une sorte d'anthologie philosophique et spirituelle de la connaissance de soi ; le lecteur pressé pourra se passer de les étudier.

# pourquoi chercher à se connaître ?

**À cette question, je vois au moins trois réponses.**

**La première,** c'est que dès l'antiquité grecque, la connaissance de soi est présentée comme conduisant à la sagesse. Sur le fronton du temple d'Apollon à Delphes, le pèlerin qui entrait pouvait lire le commandement suivant : « Connais-toi toi-même. » Ainsi le dieu Apollon lui-même exigeait de tout Grec qu'il fasse effort pour avancer dans la connaissance de soi. Socrate introduisit cette expression dans la philosophie comme

on le lit dans un dialogue de Platon *l'Alcibiade*<sup>1</sup> : « La sagesse consiste à se connaître soi-même. » Impossible de devenir meilleur, dit Socrate, si on ne se connaît pas ; impossible même d'être heureux si on ne sait pas ce qui nous convient ou pas. Prendre soin de soi, assure le philosophe d'Athènes, c'est essentiellement se connaître soi-même.

« Socrate: Seulement, est-ce chose facile de se connaître soi-même? et celui qui a mis ce précepte au temple de Pytho (c'est-à-dire le temple d'Apollon à Delphes, note de JLR) était-il le premier venu? Ou bien est-ce une tâche malaisée, qui n'est pas à la portée de tous?

Alcibiade: Pour moi, Socrate, j'ai cru maintes fois qu'elle était à la portée de tous, mais, quelquefois aussi qu'elle était très difficile.

Socrate: Qu'elle soit facile ou non, Alcibiade, nous sommes toujours en présence de ce fait: en connaissant cela, nous pourrions connaître ce qu'est le soin de nous-mêmes; sans cela, nous ne le pouvons pas.

Alcibiade: C'est très exact. » Platon, *Alcibiade*, Œuvres complètes, Tome I, Éd. les Belles Lettres.

---

1. *L'Alcibiade* est un dialogue de jeunesse de Platon qui met en scène un entretien entre le jeune Alcibiade et Socrate sur la question de la nature de l'homme.

De même, dans l'advaita vedanta<sup>1</sup> indien, il est impossible d'atteindre le bonheur sans se connaître soi-même. Ramana Maharshi, le grand maître indien du xx<sup>e</sup> siècle notait le lien entre connaissance de soi et bonheur : « Tout être brûle du désir d'être toujours heureux, inafecté par la tristesse ; et chacun a le plus grand amour pour soi-même, ce qui est dû au simple fait que le bonheur est sa vraie nature. Par conséquent, afin de réaliser ce bonheur inhérent et inaltérable qu'il éprouve bien chaque jour lorsque son esprit est plongé dans le sommeil profond, il est essentiel qu'il se connaisse. Pour obtenir une telle connaissance la question "Qui suis-je ?" dans la voie de la recherche du Soi est le meilleur moyen. »<sup>2</sup>

« La mère de toutes les connaissances pratiques est la sagesse, dont l'amour a pris en grec le nom de philosophie, don le plus fécond que nous aient fait les dieux, le plus magnifique, celui qui l'emporte sur tout en excellence. C'est par la philosophie que nous parvenons à toutes nos connaissances et à la connaissance la plus difficile, celle qui nous a nous-mêmes pour objet ; telle est la vertu, telle est la portée du précepte qui ordonne de se connaître, qu'on l'a voulu

---

1. L'advaita vedanta est une école de philosophie indienne, non-dualiste, qui affirme l'identité de l'individu avec l'absolu. Shankara, penseur indien du viii<sup>e</sup> siècle, en est la figure principale.

2. *L'enseignement de Ramana Maharshi*, Albin Michel.

attribuer non à un homme, mais au dieu qu'on adore à Delphes. » Cicéron, *Les Lois*, Éd. G. F., 1965, Trad. Charles Appuhn.

**La seconde raison pour se connaître, c'est la curiosité et l'étonnement.**

Vais-je vivre puis mourir sans m'être au moins une fois posé véritablement la question : qui suis-je ? Puis-je passer mon existence entière dans les ténèbres sur ce qui est le plus proche de moi : *moi* ? À quoi bon vivre si celui qui vit est inconnu à lui-même ? La question de notre identité est sans doute une des questions les plus importantes de notre existence, sinon la plus essentielle. Platon le dit : une vie passée dans l'ignorance de soi ne vaut pas d'être vécue. Ce constat est très vrai, non pas parce que Platon l'affirme, mais simplement parce qu'une existence dans l'ignorance de soi est une vie conduite dans le noir, sans point de repère et sans boussole. Je suis, j'existe ; voilà qui est certain ; mais qui suis-je ? C'est de l'étonnement d'être que jaillit cette question. La connaissance de soi n'est possible que si je suis capable de m'étonner de ce qui est le plus connu, le plus évident, à savoir le moi lui-même. Platon et Aristote font de l'étonnement la véritable origine de la philosophie ; sans lui, en effet, aucune question ne surgit, aucune recherche ne se met en place. Il se trouve que j'existe, que je suis. N'est-il pas légitime de se tourner vers soi au moins une fois et de véritablement s'interroger sur celui qui est ici en train de vivre ? Comment



Qui es-tu  
petit scarabée ?



ne pas s'étonner du fait d'être, non pas d'être ceci ou cela, mais juste d'être ? L'étonnement porte ici non pas sur des phénomènes rares et exceptionnels mais sur ce qui est tout à fait ordinaire : le « je suis » lui-même.

Mais, la question du « Qui suis-je ? » peut aussi surgir spontanément dans les moments de crises profondes, lorsque tout notre monde semble s'écrouler, suite à un deuil, à une maladie ou plus simplement suite à un moment de lucidité sur notre condition mortelle et finie. Alors, avec le doute radical de notre existence, avec l'écroulement de nos valeurs et de nos certitudes, nous nous demandons avec angoisse ce que nous sommes réellement. Bien souvent à l'adolescence, le jeune individu, sortant de l'enfance et hésitant à entrer dans la société des adultes se pose la question « Qui suis-je ? » et se tourne de tout côté dans l'espoir d'une réponse ou d'un soutien. Ces fractures de l'existence sont certes de douloureuses remises en question mais elles apparaissent parfois comme des ouvertures vers une interrogation plus profonde sur soi-même. Un intervalle surgit alors, une clairière s'illumine un instant nous sortant de notre routine. Qu'allons-nous faire alors ? Répondre à cet appel vers soi-même ? Nous lever de notre lit de sommeil pour vivre une existence plus éveillée ? Ou au contraire allons-nous faire taire cette nostalgie vers une autre vie plus intense de nous-mêmes ? Allons-nous étouffer cette voix et, sourd à notre véritable identité, la laisser retomber dans l'oubli ?

« Qui veut arriver à la plus haute perfection de son être et à la contemplation de Dieu, du bien suprême, il faut qu'il ait une connaissance de lui-même, comme de ce qui est au-dessus de lui, jusqu'au fond. Ce n'est qu'ainsi qu'il arrive à la plus haute pureté. C'est pourquoi, cher être humain, apprends à te connaître toi-même, cela t'est meilleur que si tu connaissais les forces de toutes les créatures. » Maître Eckhart, *De la perfection de l'âme*.<sup>1</sup>

**Enfin, la troisième raison** pour se mettre en marche sur le chemin de la connaissance de soi, est sans doute la plus importante : les grandes philosophies du passé et les spiritualités authentiques nous apprennent qu'au cœur de nous-mêmes, en notre centre le plus intime, vit, demeure un trésor sans prix : la source du monde, l'Absolu. La phrase du temple de Delphes que j'ai déjà citée « Connais-toi toi-même » nous est parvenue aussi sous cette forme plus complète : « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux. » Et de l'Inde, des Upanishads anciennes nous parvient la même promesse : notre soi, notre atman est le Brahman<sup>2</sup> lui-même, l'absolu si petit qu'il loge dans notre centre comme un point, et si vaste

---

1. Maître Eckhart, *De la perfection de l'âme*, traduction Paul Petit, Tel Galimard, p. 68.

2. En sanskrit, l'atman désigne le soi, et Brahman est le nom de l'absolu, du principe ultime.

qu'il englobe le monde. Vérifions donc cette antique parole, cette si heureuse promesse : si ce message est faux, si au cœur de nous-mêmes, nous ne trouvons rien que de l'humain eh bien soit ! nous devons en prendre notre parti ; mais si au contraire, cet enseignement se vérifie dans les faits, alors notre vie pourrait bien en être complètement bouleversée. Nous devons mettre ces paroles à l'épreuve, une fois pour toutes.

« Au cours de sa vie, un homme peut se poser beaucoup de questions mais elles tournent toutes autour d'une seule interrogation : «Qui suis-je?». Toutes les questions partent de là. Ainsi, la réponse à la question «Qui suis-je?» est la réponse à toutes les questions, la réponse ultime. » Jean Klein, *Qui suis-je ?*, Éditions Le Relié.

### Résumé : **Pourquoi chercher à se connaître ?**

- ▶ **La connaissance de soi conduit à la sagesse.**
- ▶ **L'étonnement d'être nous pousse à nous connaître.**
- ▶ **Des crises, des remises en question peuvent faire naître spontanément la question : « Qui suis-je ? »**
- ▶ **Les spiritualités et les grandes philosophies nous révèlent qu'en trouvant sa véritable identité, on découvre l'absolu.**

# savons-nous qui nous sommes ?

**Mais est-ce que je ne me connais pas déjà ?** Ne suis-je pas « moi », pleinement « moi », complètement « moi » ? À quoi bon chercher à connaître ce qui est le mieux connu, c'est-à-dire « moi » ?

« Aucune époque n'a accumulé sur l'homme des connaissances aussi nombreuses et aussi diverses que la nôtre. Aucune époque n'a réussi à présenter son savoir de l'homme sous une forme qui nous touche davantage. Aucune époque n'a

réussi à rendre ce savoir aussi promptement et aussi aisément accessible. Mais aussi aucune époque n'a moins su ce qu'est l'homme. À aucune époque l'homme n'est apparu aussi mystérieux. » Heidegger, *Kant et le problème de la métaphysique*.

Il est vrai qu'il peut sembler très étrange de vouloir entreprendre un tel chemin qui me mènerait de moi à moi-même car cela suppose une distance, comme si je ne coïncidais pas avec moi, comme si au sein de mon individualité se trouvait une division. F. Pessoa se demande : « Qu'est-ce donc que cet intervalle entre moi-même et moi ? »<sup>1</sup> Suis-je ainsi dans l'erreur en ce qui concerne ce qui m'est le plus connu : moi ? Y a-t-il erreur sur la personne ? En croyant me connaître, suis-je victime d'une fausse évidence ?

« Qui est Je Suis? Où est Je Suis? Poser la question: "Qui est Je Suis?", ou plus exactement "où est Je Suis?" pour parler de façon plus topologique, suppose un "écart", certains diront une "faille", entre "ce que je suis" et "Je Suis" que j'écris avec une majuscule... une faille, un écart entre le lieu ou la conscience dans laquelle je me trouve maintenant et le lieu, la conscience dans

---

1. F. Pessoa, *Le livre de l'intranquillité*, Éd. Christian Bourgeois.

laquelle est supposé être, mon “Je Suis” véritable. » Jean-Yves Leloup, *Qui est « Je suis » ?* Éditions du Relié.

Voilà peut-être pourquoi nous ne nous posons pas la question « Qui suis-je ? » : nous pensons déjà connaître la réponse ! La question paraîtra même absurde à beaucoup. Pourquoi donc devrais-je chercher à me connaître moi-même ? Ne suis-je pas moi ?

Sans doute ! Mais je suis alors bien embarrassé si on me demande de définir plus précisément ce que je suis. Je serais tenté de répondre à propos du moi ce que saint Augustin disait du temps : « Si on ne me demande pas ce que c'est, je le sais ; mais si on me le demande, je ne le sais plus. »

Mais c'est peut-être cette trop grande proximité avec moi-même qui pose problème. « L'homme, écrivait saint Augustin, est inconnu de lui-même. »<sup>1</sup> Le moi ignore qui il est ; mais de plus il ignore qu'il ignore. On comprend qu'il y a là une double ignorance. Ignorance de soi et de son ignorance<sup>2</sup>. Voilà pourquoi il semble

---

1. Saint-Augustin, *L'ordre*, Trad. Sophie Dupuy-Trudelle, Éd. La Pléiade, 1998, p. 119.

2. Comme l'écrit Platon dans *Le Banquet* : « Les ignorants ne tendent pas davantage vers le savoir ni ne désirent devenir savants. Mais c'est justement ce qu'il y a de fâcheux dans l'ignorance : alors que l'on n'est ni beau ni bon ni savant, on croit l'être suffisamment. » Traduction Luc Brisson, collection G.F. Platon propose d'ailleurs une explication pour rendre compte de cette ignorance de soi. Avant de s'incarner dans un corps pour une nouvelle vie,

que les êtres humains qui se mettent en quête de leur identité soient finalement assez rares, car pour chercher une chose, il faut d'abord savoir qu'on l'a perdue.

Au moins, puis-je répondre que je suis un homme. Mais répondre ainsi, c'est assimiler connaissance de soi et connaissance de l'homme ; c'est préjuger déjà de la réponse. « Qu'est-ce donc que j'ai cru être ci-devant, demande Descartes ? Sans difficulté, j'ai pensé que j'étais un homme. Mais qu'est-ce qu'un homme ? Dirai-je que c'est un animal raisonnable ? Non certes : car il faudrait par après rechercher ce que c'est qu'animal, et ce que c'est que raisonnable, et ainsi d'une seule question nous tomberions insensiblement en une infinité d'autres plus difficiles et embarrassées. »<sup>1</sup>

Nous devons laisser la question « Qui suis-je ? » nous mener jusqu'à la source de notre être et pour cela il nous faut abandonner autant que possible les préventions, les préjugés et les idées toutes faites. Il se peut que l'essence du soi ne corresponde pas à l'idée que nous nous faisons de l'homme. Ainsi l'homme fut

---

les âmes doivent boire l'eau du fleuve de l'oubli; elles perdent ainsi tout souvenir de leur propre origine pendant leur vie terrestre. Platon, *La République*, X, 621 b : « Lors donc que toutes les âmes eurent choisi leur vie (avant leur naissance, note de JLR), elles s'avancèrent vers Lachésis dans l'ordre qui leur avait été fixé par le sort. (...) Le soir venu, elles campèrent au bord du fleuve Amétos, dont aucun vase ne peut contenir l'eau. Chaque âme est obligée de boire une certaine quantité de cette eau, mais celles que ne retient plus la prudence en boivent plus qu'il ne faudrait. En buvant on perd le souvenir de tout. » Et l'on voit également que les âmes ne sont pas toutes égales par rapport à la force de l'oubli.

1. Descartes, *Méditations métaphysiques*.



longtemps défini comme « l'animal qui est raisonnable ». Mais suis-je un animal raisonnable ?

« La Philosophie: Répondez-moi encore: vous souvenez-vous que vous êtes un homme ?

Boèce: Eh! Pourquoi lui dis-je, ne m'en souviendrais-je pas ?

La Philosophie: Eh bien! Dites-moi ce qu'est l'homme ?

Boèce: C'est un animal raisonnable et mortel, je le sais. Voilà ce qu'est l'homme. Voilà ce que je suis.

La Philosophie: N'êtes-vous rien de plus? me dit-elle.

Boèce: Non, lui dis-je.

La Philosophie: Ah, je sais maintenant la principale cause de votre maladie. Vous avez cessé de vous connaître vous-même. » Boèce, *La consolation de la philosophie, Livre premier*.

Nous devons mettre entre parenthèses ce que nous croyons savoir de nous ; la connaissance de soi exige que nous sachions nous vider de toutes informations superflues et extérieures ; elle impose que nous ayons l'audace de regarder avec un œil neuf ce que nous imaginons pourtant si bien connaître. Le précepte de Delphes nous invite à faire retour sur nous-mêmes en ayant l'audace de reconsidérer toutes nos certitudes. Ce doute radical est nécessaire et difficile dans toute

recherche du vrai, mais la mise à distance de nos préjugés est encore plus difficile dans la connaissance de soi car il est ici question de l'identité de notre être. Nous avons bâti notre existence à partir d'une certaine idée de nous-mêmes, aussi répugnons-nous à remettre en cause le fondement de cette existence. L'homme est ce qu'il croit être, ou ce qu'on lui a appris qu'il était ou ce à quoi il s'est identifié. La connaissance de soi touche donc notre identité la plus intime.

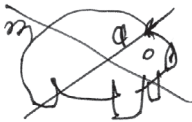
Bergson fait très justement remarquer que nous connaissons mieux le monde que nous-mêmes: « La plupart du temps, nous vivons extérieurement à nous-mêmes, nous n'apercevons de notre moi que son fantôme décoloré; nous vivons dans le monde extérieur plutôt que pour nous. »<sup>1</sup> Bergson suggère ici que nous nous trouvons à la périphérie de nous-mêmes, que nous vivons en quelque sorte excentrés, loin du centre exact du vrai moi. Le moi s'est comme perdu dans les images du monde extérieur, dans la périphérie de son essence; happé par les formes, il quitte son centre et s'oublie comme on s'endort. Mais comment le moi peut-il ne pas se connaître? Cette ignorance semble paradoxale; elle conduit d'ailleurs Bergson à se poser la question suivante: « N'y a-t-il pas là quelque chose de surprenant? Nous sommes intérieurs à nous-mêmes, et notre personnalité est ce que nous devrions le mieux connaître. Point du tout, notre esprit

---

1. Bergson, *Essai sur les Données immédiates de la Conscience*, p. 151, in Œuvres, éd. P.U.F.

# QUE SUIS-JE ?

un cochon ?



non

un poisson ?



non

un homard ?



non

un éléphant ?



non

un champignon ?



non non

un dindon ?



heu ...  
parfois il m'arrive  
de le croire ...

y est comme à l'étranger, tandis que la matière lui est familière et que, chez elle, il se sent chez lui. Mais c'est qu'une certaine ignorance de soi est peut-être utile à un être qui doit s'extérioriser pour agir. »<sup>1</sup> Bergson s'étonne que nous connaissions la matière et le monde des objets mieux que notre propre moi. En effet, étant en contact direct et immédiat avec moi-même, je devrais tout au contraire me connaître mieux que toute autre chose. Pourtant si je sais *que* je suis, je ne sais pas *ce que* je suis ou *qui* je suis. Selon Bergson, l'intelligence humaine est tournée vers l'utile, c'est-à-dire vers l'action sur la matière; elle est au service de la vie. Or vivre pour un être, c'est essentiellement s'adapter et agir sur le monde qui l'entourne. Ainsi il faudrait, pour se connaître, que l'intelligence soit capable de se détourner de la matière et l'individu de l'action, mais ce mouvement de conversion est un geste intérieur à créer par une force nouvelle, contraire à celle de la vie biologique qui nous oriente vers les choses.

Les hommes ne se connaissent pas eux-mêmes parce qu'aussi étrange que cela puisse paraître, ils ne recherchent pas cette connaissance; tout les intéresse dans le monde; ils témoignent d'une rare soif de connaissance pour l'univers, les choses, la culture bref pour l'extérieur, mais ils dédaignent dans leur grande majorité de se connaître eux-mêmes. Plotin remarque en effet que « les âmes sont émerveillées par toutes

---

1. Bergson, *La pensée et le mouvant*, 1903-1923, PUF, 1998, pp. 40-41.

choses plutôt que par elle-même, elles sont devant toutes choses frappées de stupéfaction et d'admiration, et s'y attachent. »<sup>1</sup>

« Nous vivons sur un globe tourbillonnant dans l'espace, dont la position se trouve quelque part, dans le grand ciel, entre Vénus et Mars. Il y a, dans ce fait, quelque chose qui peut donner à penser, et quelque chose qui peut prêter à rire. Quoique la distance qui nous sépare de ces deux astres soit si immense que l'imagination ne peut la concevoir, l'homme n'en a pas moins mesuré cette distance avec une indéniable exactitude. Et, cependant, ce même homme est incapable de mesurer l'étendue de son propre esprit ! Il est, pour lui-même un mystère qui demeure insondé, et cela jusqu'à l'heure où la froide étreinte de la Mort glace déjà ses membres.

N'y-a-t-il pas de l'ironie à penser que l'âme de l'homme semble moins accessible à ses recherches que la terre sur laquelle il habite ? N'est-il pas suprêmement étrange que l'homme ait été trop occupé à étudier la face de ce monde pour s'être jamais soucié, jusqu'à des temps récents, de connaître le monde qui est au fond de lui ?

L'homme en sait bien plus sur le fonctionnement d'une automobile, que sur les mouvements de

---

1. Plotin, *Ennéades, Traité 10, 1, 13*, Trad. F. Fronterotta, Éd. G.F., 2003.

son moi intérieur. Les Anciens enseignaient pourtant – et quelques-uns, parmi nous, ont confirmé leur enseignement – que si l'homme atteint certaines couches de la conscience, il y découvre la plus riche de toutes les veines : celle de l'or pur. Ne devrait-il pas faire de cette recherche son premier souci ?

(...) Nous savons construire des ponts gigantesques, qui traversent des fleuves immensément larges, mais nous sommes incapables de résoudre ce simple problème : QUI SUIS-JE ? Nos locomotives parcourent aisément un continent entier ; mais nos esprits ne sauraient transpercer le mystère du « MOI ». (...) Nous ne nous connaissons pas nous-mêmes. » Paul Brunton, *Le sentier caché*, Éd. Victor Attinger.

Nous pouvons en effet nous étonner de l'admirable marche de nos connaissances en ce qui concerne l'extérieur et de notre incompetence en ce qui concerne pourtant le plus important : notre essence. N'est-il pas étrange de chercher à comprendre quoi que ce soit du monde, si le sujet qui connaît est sur lui-même dans un état d'ignorance totale ? Nous vivons, nous mangeons, nous travaillons et ce quotidien tourne notre attention vers l'extérieur, vers les phénomènes, les objets, les images et le monde ; nous négligeons pourtant de nous interroger sur celui qui vit tout cela. Épictète dans *Les Entretiens* demande : « Ne veux-tu pas songer quand

tu manges à l'être qui mange, à l'être que tu nourris ?  
Dans tes rapports avec ta femme à l'être qui a ces rapports ? »<sup>1</sup>

Il importe donc, en premier lieu, de faire un retour sur soi.

### **Résumé :**

- ▶ L'homme est ignorant de lui-même et prétend pourtant se connaître.
- ▶ Nous connaissons plus de choses sur le monde que sur nous-mêmes.
- ▶ Pour se connaître, il faut être prêt à jeter un œil neuf sur soi-même.

---

1. Épictète; *Entretiens II, VIII, 12*, La Pléiade, Gallimard, Trad. E. Bréhier, p. 899.