Séance du 10 mars 2025

Séminaire interne « Sobriété »

Les paradoxes de la sobriété

Christian BELIN†
Professeur de littérature, université de Montpellier Paul-Valéry
Académie des Sciences et Lettres de Montpellier

MOTS-CLÉS
Sagesse, juste-milieu, Molière, Aristote, Saint Thomas, Pascal, La Rochefoucauld, ivresse.

RÉSUMÉ
La sagesse n'est sans doute pas immunisée contre les excès de zèle ou les dérapages intempestifs. Elle aurait donc aussi besoin de cultiver une certaine sobriété. Mais comment définir celle-ci pour ne pas tomber dans un juste-milieu insipide, navrant et déceptif ? Un nécessaire contrôle de soi n'exclut pas nécessairement une certaine expérience du relâchement. De manière paradoxale l'ascèse et l'*hybris* peuvent se rencontrer. La notion de « sobre ivresse », d'origine mystique, peut ainsi trouver des prolongements dans la vie de tous les jours.

Philinte, dans *Le Misanthrope*, cherche à atténuer l'intransigeance rigoriste de son ami Alceste, quelque peu farouche, et d'humeur assez noire, en lui suggérant un minimum de concessions nécessaires à toute forme de sociabilité.

> « La parfaite raison fuit toute extrémité,
> Et veut que l'on soit sage avec sobriété. »
>
> *Le Misanthrope* I, 1, v. 151-152

Ces propos mesurés et concis, frappés comme une sentence, et en apparence assez consensuels, soulèvent cependant une question délicate : la sagesse elle-même pourrait-elle échapper au contrôle rationnel, à une certaine modération, fût-ce au nom d'une très haute exigence personnelle ? Experte en cette sobriété qui lui serait en quelque sorte constitutive, voire consubstantielle, pourrait-elle se croire elle-même dispensée d'une certaine sobriété ? Tel se dessine le paradoxe de la sobriété.

Un entre-deux problématique

Une question préalable se pose : où situer la sobriété dans la zone qui sépare le vice et la vertu ? À mi-chemin sans doute, dans une tension implicite qui ne devrait point connaître de relâche, de lâcher-prise. Mais cette neutralité de principe ne serait-elle pas qu'un faux-semblant, tant il est vrai que la sobriété se rangerait plutôt du côté des vertus,

comme si elle en était le bouclier ? Elle relève en effet d'une ascèse persévérante qui lutte contre l'appât du vice. Elle se situe néanmoins entre deux excès, l'excès dans le bien et l'excès dans le mal. Il existe en effet un excès même du côté des vertus, excès qu'il conviendrait de ne pas moins pourchasser au nom même de cette sobriété si vantée. Mais, comme le remarquait fort pertinemment Aristote, au livre II de l'*Éthique à Nicomaque* : « En toute chose, saisir le vrai milieu est fort difficile. » La recherche de cette médiocrité idéale, qu'il ne faut pas confondre avec un juste-milieu insipide, exige une certaine expérience, un long pragmatisme.

La sobriété désignerait peut-être une vertu où se condenseraient toutes les formes possibles de tempérance. Elle chercherait à maintenir un équilibre entre deux appétits concurrents ou rivaux, mais son numéro d'équilibriste reste sans cesse menacé par la suavité des tentations charnelles de tous ordres. Or les vertus ont besoin, elles aussi, d'un correctif permanent qui, le cas échéant, doit brider leur élan enthousiaste. Même la sagesse, en effet, comme le suggèrent les vers de Molière, doit se méfier d'une *hybris* d'autant plus pernicieuse qu'elle avance masquée. Des excès de sagesse peuvent être assimilés à des excès de zèle ou à des prétentions d'envergure qui ne relèvent jamais que de la simple vanité humaine.

Le frontispice des *Maximes* de La Rochefoucauld rappelle fort crûment que « nos vertus ne sont le plus souvent que des vices déguisés ». La sobriété affichée, recherchée ou revendiquée, peut n'être en effet qu'un déguisement de la bonne conscience ou de cet amour-propre inoxydable et atavique, qui est, pour La Rochefoucauld, « le plus grand de tous les flatteurs »[1]. Parfois aussi, éventuellement, et fort prosaïquement, elle ne fait que dissimuler telle ou telle infirmité du corps ou de l'esprit. Le même La Rochefoucauld en donne un exemple amusant concernant la diététique : « La sobriété est l'amour de la santé, ou l'impuissance de manger beaucoup »[2].

Cette critique d'une sobriété mal calibrée, qui se trahit en quelque sorte elle-même, déborde le seul cadre de la diététique. Dans le registre de la politique, par exemple, Platon reprochait à la démocratie de trahir ses idéaux d'équilibre et de mesure. Il soulignait son *hybris*, ses excès, sa démesure et son désordre, qui brisent l'unité de la cité, de l'état, de la *polis*. C'est le reproche qu'il formule à l'encontre d'un système qui privilégie l'« opinion » au détriment de la sagesse et de la connaissance : « La *démocratie* est une constitution politique séduisante, *anarchique* et hétéroclite, assignant indistinctement une égalité bien particulière tant aux égaux qu'aux inégaux » (*République* VIII, 558c).

On remarquera à ce propos l'extension sémantique de la notion de sobriété à tous les domaines de la vie morale ou sociale, même si le sens premier se référait à l'usage modéré du vin. Saint Thomas, dans la *Somme de théologie* (II^{a} II^{ae}, Q. 149), rappelle cette proximité étymologique entre *sobrietas* et *ebrietas*, mais il justifie également l'usage métaphorique du terme : « La sobriété concerne spécialement la boisson, non pas n'importe laquelle, mais celle qui, par ses fumées capiteuses, est capable de troubler l'esprit (*sua fumositate natus est caput conturbare*), comme le vin et tout ce qui peut enivrer ». Les images et les symboles liés à l'usage du vin peuvent donc légitimement s'appliquer aux spéculations sur la sagesse : « De même que le vin enivre physiquement, de même, par métaphore, dit-on que la considération de la sagesse est une boisson enivrante (*metaphorice consideratio sapientiae dicitur potus inebrians*), car elle séduit

[1] La Rochefoucauld, *Maximes et réflexions diverses*, éd. Jean Lafond, Gallimard, Folio classique, 1976, maxime 2.

[2] *Maximes et réflexions diverses, op. cit.*, *Maximes supprimées* n°24. Voir aussi cette autre maxime supprimée (n°4) : « La modération est comme la sobriété : on voudrait bien manger davantage, mais on craint de se faire mal ».

l'âme par le plaisir qu'elle procure, ainsi que le suggère le Psaume (23, 5) : *Ma coupe enivrante, comme elle est belle* ; c'est pourquoi, de façon imagée, on parle de sobriété à propos de la contemplation de la sagesse ».

Dès lors une question se pose : ne pourrait-on pas concevoir une *hybris* de la sobriété, qui risque en effet de se détériorer en s'érigeant excessivement en norme suprême incontrôlable, au-dessus de tout contrôle ? Ne faudrait-il pas se méfier d'une hégémonie ensorceleuse de la sobriété ?

L'envers ou la face cachée de la sobriété

Il devient donc nécessaire de s'interroger sur ces effets de retournement, effets *boomerang* qui renvoient la sobriété à son propre principe de régulation. Ne serait-elle pas vouée à se confondre avec son propre principe régulateur, et à se placer, par voie de conséquence, sous haute surveillance ? En tant que mode de gestion des vertus, en tant que critère évaluatif de leur performance, la sobriété se veut en effet une règle, une règle pour la direction de l'esprit, comme disait Descartes en formulant des *regulae ad directionem ingenii* (1627/1628). Elle exige en permanence une inévitable régulation rationnelle, mais elle subit à chaque instant la force attractive du subjectif ou de l'irrationnel. Derrière sa respectabilité morale, ou son prestige éthique, ne se cache-t-il pas des motivations moins glorieuses ou moins avouables ?

Avouons que le masque de la sobriété recouvre parfois un puritanisme inquisiteur, à l'égard des autres comme à l'égard de soi-même. Une autosatisfaction complaisante ou un narcissisme puéril peuvent se métamorphoser en une sobriété ostensiblement affichée. Une hypocrisie insidieuse menace à tout moment d'abolir un comportement de façade. Toute forme de tempérance peut s'avérer frauduleuse, dès lors qu'elle n'est motivée que par un simple nombrilisme naïf. Un bon usage de la sobriété ne va donc pas de soi. Et sans doute exige-t-il une plus grande simplicité, ou tout simplement une plus grande humanité. Rousseau, dans l'*Émile,* faisait l'éloge de la sobriété tout en lui assignant un rôle apparemment fort modeste : « La sobriété est une qualité qui permet de se contenter de peu et de vivre avec simplicité. Elle est une condition essentielle de la liberté » (Livre IV).

Que de rigoristes, ou prétendus tels, l'interprètent inversement comme une aliénation pénible mais nécessaire ! Si la sobriété prêche l'abstention ou la restriction, la contenance ou la continence, quels fruits sont à attendre, au quotidien, d'une telle raideur orgueilleuse ? Pascal soulevait la difficulté lorsqu'il écrivait : « Ce que peut la vertu d'un homme ne se doit pas mesurer par ses efforts, mais par son ordinaire » (Fr. 605 des *Pensées*). Le culte de la sobriété peut transformer celle-ci en fausse thérapie, en fausse mesure, en faux critère. Déjà implicitement soulevée par Aristote, une question fondamentale demeure, concernant la nature même de la sobriété : le juste-milieu n'est-il pas plus difficile à appréhender que les extrêmes ? Il n'est pas toujours confortable de vouloir se situer dans un entre-deux qui, au demeurant, reste toujours problématique. Écoutons à nouveau Pascal : « On ne montre pas sa grandeur pour être à une extrémité, mais bien en touchant les deux à la fois et remplissant tout l'entre-deux » (Fr.560).

La sobriété ne devrait peut-être pas rechercher une stabilité défectueuse, une neutralité stérile ; elle devrait peut-être aspirer à jouer le rôle d'un contrepoids dynamique qui assumerait des tensions contradictoires. Tel serait le caractère compensatoire de la sobriété. Telle serait sa vocation, d'apporter un précieux correctif, en équilibrant sans détruire.

La sobre ivresse

La sobriété serait donc nécessairement sous tension, obligée à maintenir un équilibre périlleux, et peut-être improbable. Sous le poids ou le contrepoids des contraires elle voudrait négocier des compromis qui ne fussent point des compromissions. On peut alors se poser la question de sa validité ou de sa crédibilité, dès lors qu'elle renoncerait, aveuglée par son propre rigorisme, à prendre en compte l'attraction contraire exercée par les pulsions hédonistes. Si l'on revient à la thématique originelle de la diététique œnologique et à la symbolique du vin, on pourrait suggérer qu'il serait difficile de concevoir la sobriété sans une certaine expérience de l'ivresse.

Pourquoi la sobriété serait-elle condamnée à exercer on ne sait trop quelle fonction castratrice, alors qu'elle devrait au contraire aider à désinhiber la personnalité ? Les cures de restriction sont toujours délicates, pour ne pas dire ambiguës. On peut invoquer ici le paradoxe actuel de nos sociétés consuméristes, où il importe d'encourager la consommation, par esprit mercantiliste, tout en vantant la nécessité d'une sobriété planétaire (énergétique par exemple), par esprit écologique. On pourrait s'amuser de cette réécriture involontairement téméraire, voire comique, du principe stoïcien proverbial, *sustine et abstine* « soutiens (ou supporte) et abstiens-toi » : soutiens la consommation, mais tâche de t'en abstenir…

En réalité un autre paradoxe se manifeste, beaucoup plus profond, et infiniment plus suggestif, que la mystique orthodoxe grecque appelait, sous la forme d'un oxymore, « la sobre ivresse ». Cet oxymore est d'ailleurs apparenté à deux autres, celui du « sommeil éveillé » et celui de la « ténèbre lumineuse ». Grégoire de Nysse, par exemple, développe ces notions paradoxales dans ses *Homélies sur le Cantique des cantiques*. En contexte latin, saint Ambroise évoquera lui aussi une « sobre ivresse », *sobria ebrietas*. Et Grégoire Palamas, au XIVe siècle, élaborera toute une théologie spirituelle autour de cet étrange paradoxe[3]. Au demeurant, le Nouveau Testament ne concevait pas la sobriété sans l'associer à la vigilance spirituelle (*nepsis*, *νῆψις*) : « Soyez sobres, veillez, *νήψατε, γρηγορήσατε* », lit-on dans la première lettre de Pierre (V, 8). « Veillons et soyons sobres, *γρηγορῶμεν καὶ νήφωμεν* », écrira saint Paul dans sa première lettre aux Corinthiens (V, 6). Pas de sobriété sans une certaine vigilance de l'esprit, sans une certaine rationalité vigilante.

Revenons, pour achever ce bref parcours, aux propos de Philinte... Si même la sagesse doit être modérée, alors même le sage doit savoir 'mettre de l'eau dans son vin' ! Sur le clavier bien tempéré des vertus, la sobriété devrait jouer son rôle en toute discrétion, en catimini, comme par un effet de sourdine.

À la fin du *Tiers Livre* de Rabelais se trouve l'éloge d'une plante imaginaire, le *pantagruélion*, distillée dans l'oreille, dont la vertu principale consiste à raviver les forces morales défaillantes, la vigueur intellectuelle assoupie, la puissance créatrice de l'esprit. Ceux qui en bénéficient n'en sont pas moins conviés, au terme de la fiction rabelaisienne, à s'approcher de la *Dive Bouteille*. L'effet psychotrope de la plante s'avère alors totalement positif.

La sobriété ne devrait-elle pas ressembler à une vertu psychotrope, qui stimule sans censurer, et qui en impose sans s'imposer elle-même ? Pourrait-on être vraiment sobre sans joie de vivre ?

---

[3] Voir par exemple *Défense des saints hésychastes*, texte grec et traduction par Jean Meyendorff, Louvain, Spicilegium sacrum Lovaniense, 1959 (2 tomes).