

HYPOMNÊMATA

SE CONSTITUER UNE MÉMOIRE À SOI ?

Gaëlle Jeanmart (PhiloCité)

Introduction

Le terme « hypomnēmata » est particulièrement utilisé dans la tradition stoïcienne pour désigner un type de résumé que l'on fait pour soi-même en visant à incorporer un élément théorique et à en faire un principe actif dans la vie quotidienne. Ces deux éléments méritent d'être exploré : c'est une des modalités de l'écriture pour soi, comme le journal intime, mais qui vise l'activation d'idée dans le quotidien et cherche ainsi à établir un rapport de la théorie à la pratique.

Dans la mesure où nous avons une préconception du type et de l'usage du résumé issue de notre système scolaire qui est à la fois peu consciente et très limitée, la nourrir par un détour dans les pratiques de la philosophie antique peut s'avérer fructueux. Ces deux éléments peuvent en effet élargir notre conception des fonctions de la synthèse.

Hypomnēmata chez les stoïciens

« Hypo-mnēmata » désigne dans la Grèce classique les supports (de *hypo*, « sous ») de mémoire (de *mnēma*, « souvenir »). En grec ancien, *mnēmata* renvoie d'abord aux stèles funéraires et plus particulièrement aux textes qui y sont gravés, stèles et textes permettant qu'un défunt ne soit pas oublié des vivants. Par élargissement, l'*hypomnēmata* désigne une fonction essentielle de l'écriture : garder trace de la parole orale fugitive. Elle réfère alors aussi à d'autres écrits dont c'est la fonction : registres publics, livres de comptes, catalogues de livres, etc.

Dans le *Phèdre* (275d sq.), Platon critique cependant cette fonction de l'écriture : gardant la trace d'une idée écrite sur un papyrus ou taillée dans la pierre, on ne fait plus travailler la mémoire vive, de sorte que l'écriture a presque la vertu inverse qu'on lui prête : confiant dans le support qui conserve matériellement la pensée, on n'exerce plus subjectivement sa mémoire.

En gros, dire qu'on note quelque chose pour ne pas oublier est trompeur dans la mesure où on l'oublie d'autant plus vite qu'on sait qu'on l'a noté...

Cette critique permet de prêter une attention à l'effet de l'écriture et à l'importance de la mémoire vive qu'elle risque de perturber si l'on n'y prend garde.

La pratique de l'*hypomnēmata* chez les stoïciens est à la frontière des deux formes de mémoire objective et subjective : elle est à la fois une mémoire à la fois objective, par l'écriture qui préserve une doctrine sur un support, et subjective, par la fonction de cette trace écrite sur l'âme de l'écrivain. Les *hypomnēmata* ne sont en effet pas destinés à se substituer à un éventuel souvenir défaillant, mais au contraire à constituer un support matériel pour la méditation et la rumination. On ne les écrit pas pour pouvoir en décharger son esprit parce que le support les préserve de l'oubli, mais pour pouvoir les enregistrer mieux en soi : on écrit pour rendre mémorable ce qu'on lira et relira ensuite précisément à cette fin.

Dans le stoïcisme impérial, l'écriture commence à jouer un rôle important en philosophie dans l'articulation entre théorie et pratique, entre contenu ou doctrine philosophique et façon concrète de mener son existence. On trouve beaucoup de textes comme les *Écrits pour moi-même* de Marc-Aurèle, le *Manuel* d'Épictète ou les *Lettres à Lucilius* de Sénèque, qui ont cette fonction que Foucault, dans un texte de 1983 sur « L'écriture de soi »¹, appelle « éthopoïétiques : ils permettent de transformer en *éthos* (en comportement, en habitudes de vie) des vérités doctrinales. Ils se situent donc dans l'articulation entre la philosophie comme discours théorique et la philosophie comme gymnastique et thérapie : ils sont des pratiques, des exercices, des formes de méditation, permettant l'intégration en soi, comme une arme de point, d'un contenu philosophique.

Le « Manuel », *epicheiridion* en grec (littéralement « ce qu'on tient en main »), désigne d'abord concrètement le petit poignard qu'on porte toujours en soi pour se défendre. Le « Manuel » d'Épictète est donc conçu comme étant lui-même un poignard que l'on porte toujours sur soi pour se défendre des vicissitudes de la vie : maîtriser ses colères, apaiser ses chagrins, décider sereinement, etc.

1 Foucault, « L'écriture de soi », *Dits et écrits*, t. IV, Paris, Gallimard, « Bibliothèque des sciences humaines », 1994, p. 415-430.

Une autre métaphore est également régulièrement utilisée, notamment par Épictète encore : celle de la digestion. Elle indique l'importance d'un processus d'assimilation de la nourriture philosophique qui la transforme en force vive. Car si la philosophie ne se traduit pas par une façon d'être et un style de vie, alors elle est pure discours, elle est vide. Il s'agit à la fois de dire que le discours philosophique qui n'est pas intégré et perceptible dans une façon de vivre est vain, mais aussi qu'une vie menée indépendamment de toute culture philosophique, de la puissance de l'examen des idées qu'elle engage, est sans assise et aveugle.

Deux dangers guettent : si on ne lit pas, la pauvreté d'une vie qui n'est pas enrichie par le patrimoine de la culture et des idées d'auteurs reconnus pour l'intérêt de leur pensée, si on lit trop/sans assimiler ce qu'on lit, la dispersion. On ne peut tirer de son propre fond la richesse nécessaire pour vivre une vie pleine, mais si on la tire d'enseignements disparates, on risque aussi de diviser son âme. La pratique de l'*hypomnēmata* est comme une pratique de collage à des fins à la fois de mémorisation et d'unification de soi.

Il s'agit de faire sien, et même de faire soi, les discours philosophiques qu'on juge secourables pour conduire sa vie. On se constitue comme sujet par cette pratique d'écriture qui infiltre en nous les idées forces qui gouverneront tout à la fois nos façons de penser et de vivre.

Consignes pour un résumé hypomnématisé

Pour tirer parti de cette façon de synthétiser une doctrine ou un cours de nos jours, il faut clarifier les différences entre les présupposés classiques de nos synthèses et les fonctions attribuées aux *hypomnēmata*.

1. La synthèse classique ne prend en charge que les idées principales du texte, mais pas le lien entre ces idées et le sujet qui synthétise. Elle cherche d'abord à travailler le rapport neutre et objectif aux idées, de façon à être valable pour n'importe qui. Ce faisant, elle court alors le risque d'entraîner un rapport de désengagement au contenu de celui qui la rédige : il écrit pour d'autres, dans le fond, et non pour lui même (comme Marc-Aurèle).

Au contraire, les *hypomnēmata* sont d'abord subjectifs : il s'agit de se constituer *pour soi-même* un support de mémoire qui nous aide à garder à l'esprit les idées principales comme des principes actifs, susceptibles d'être mobilisés à tout moment. Il reste cependant important que ces idées soient ajustées aussi à la doctrine dont elles proviennent. Écrire

pour soi ne signifie pas adapter à soi, mettre « à sa sauce » et ainsi déformer des principes doctrinaux, mais les rendre mémorable pour soi².

La *première consigne*, pour tenir compte de cet engagement subjectif dans un résumé objectivement valable d'une doctrine : écrit pour toi-même, pour te transformer, te laisser transformer par les idées principales que tu as entendues ou lues aujourd'hui.

2. Pour rendre une doctrine mémorable, la forme compte. Les proverbes et les maximes sont de bons exemples de cela : ils sont censés nous guider pratiquement/moralement et ils sont écrits d'une façon qui permet de les mémoriser. Cette forme est donc utile pratiquement ; elle vise à rendre le langage efficace ou performatif. « Avec du temps et de la patience, on vient à bout de tout » sert à redonner courage à un moment où il viendrait à manquer, par exemple.

Il est donc utile d'une part de se rappeler que les raffinements théoriques peuvent (doivent?) viser des effets pratiques et qu'on ne discute pas « pour discuter », on ne lit pas pour se distraire uniquement, mais pour que la discussion/la lecture modifient notre façon de nous rapporter à ce dont on discute.

Il est utile d'autre part de se demander comment rendre un résumé efficace, quelle forme donner à une idée pour qu'elle soit agissante dans nos comportements.

La *deuxième consigne* porte alors sur la forme : trouver des modalités d'écriture (ou de dessin?) qui vous aide à rendre une idée active en vous.

Compléments utiles

Ce texte peut être utilement complété :

- par la réflexion d'Axel sur les traces, qui évoque également les *hypomnēmata* dans cette perspective du « garder trace » : [Traces_Axel_Pleeck\(philocite.eu\)](http://Traces_Axel_Pleeck(philocite.eu)) ;
- dans une réflexion sur divers enjeux de la synthèse débouchant sur des façons distinctes de les mettre en œuvre (les synthèses visuelles (mindmap), valorisantes, chronologiques, logiques et enfin des pensées minoritaires). Sont également proposées là des fiches pour exercer ces diverses formes de synthèse : PhiloCite_Exercice_de_synthese_avec_fiches.pdf

2 Le « Manuel » est composé en réalité des *hypomnēmata* d'Arrien, écoutant les leçons d'Épictète. Mais il peut pourtant nous servir aujourd'hui pour reconstituer la doctrine du maître (et considérer même que le *Manuel* est en réalité d'Épictète et non d'Arrien – ce qu'on ignore en fait assez régulièrement).

Deux lectures peuvent venir aussi préciser l'analyse et l'usage contemporain des hypomnēmata au-delà de ce qui est dit ici :

- M. Foucault, « L'écriture de soi », *Dits et écrits*, t. IV, Paris, Gallimard, « Bibliothèque des sciences humaines », 1994, p. 415-430.
- M.-A. Gavray et G. Jeanmart, *Comment devenir un philosophe grec, exercices pratiques*, Paris, PUF, 2023, notamment p. 58-67 (« Écrire pour soi » avec quelques propositions d'exercices : résumer une leçon sur un mode hypomnématique, résumer un texte philosophique sur un mode hypomnématique, préparer sa trousse de secours).