LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

COLLOQUE
14 • 11 • 2026
MAISON DE
LA CHIMIE
PARIS • VII

Présenté par :
FRÉDÉRIC LENOIR

Avec :
FRANÇOISE BONARDEL
MARIANNE CHAILLAN
ANTOINE COMPAGNON
ANDRÉ COMTE-SPONVILLE
REZA MOGHADDASSI
XAVIER PAVIE
CHARLES PÉPIN
HÉLÈNE VUILLET



ÉVÉNEMENT ORGANISÉ PAR LA MAISON DES SAGESSES

BILLETTERIE
www.lamaisondessagesses.com

Métamorphose
Le podcast qui éveille la conscience

PSYCHOLOGIES

LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

PROGRAMME DE LA MATINÉE

• 8 h •
Ouverture des portes

• 9 h •
La philosophie comme sagesse
PAR FRÉDÉRIC LENOIR

• 9 h 45 •
Les exercices spirituels chez les épicuriens, les stoïciens et les cyniques
PAR XAVIER PAVIE



• 10 h 30 •
Pause

• 11 h •
La méditation bouddhiste, un art de vivre au quotidien
PAR FRANÇOISE BONARDEL

• 11 h 45 •
La sagesse de la rencontre
PAR CHARLES PÉPIN

• 12 h 30 – 14 h •
Pause déjeuner

LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

PROGRAMME DE L'APRÈS-MIDI

• 14 h •
Ouverture de la salle et séance de dédicaces

• 14 h 30 •
***Bien vivre selon Montaigne* : otium *et* fides**

PAR ANTOINE COMPAGNON

• 15 h 15 •
Que philosopher, c'est apprendre à mourir

PAR MARIANNE CHAILLAN

• 15 h 45 •
Élévation, incarnation, contemplation : trois visages de la philosophie

PAR REZA MOGHADDASSI



• 16 h 30 •
Pause et séance de dédicaces

• 17 h •
Vers un art de vivre intégral

PAR HÉLÈNE VUILLET

• 17 h 30 •
Penser mieux pour vivre mieux

PAR ANDRÉ COMTE-SPONVILLE (ENTRETIEN AVEC FRÉDÉRIC LENOIR)

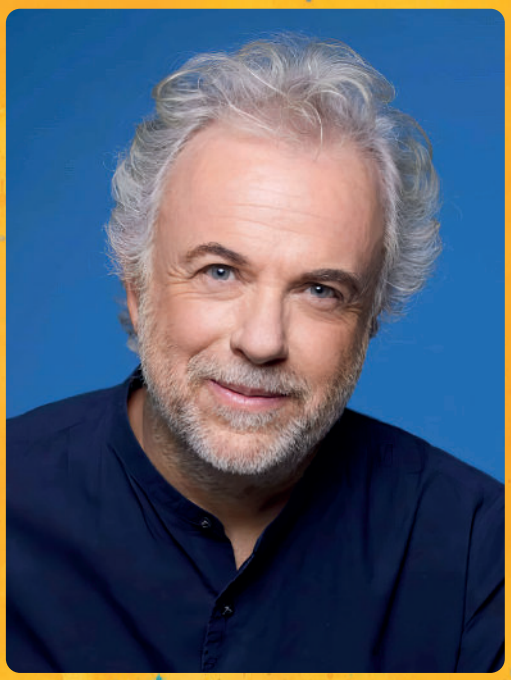
• 18 h 30 • Clôture du colloque
• 19 h • Fermeture des portes

LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

• 9 h •

La philosophie comme sagesse

PAR FRÉDÉRIC LENOIR



Au milieu du premier millénaire avant notre ère, apparaissent un peu partout dans le monde de grands courants philosophiques et spirituels qui nous invitent à grandir en liberté et en amour, à accéder à un bonheur profond et durable, à atteindre l'éveil ou la paix intérieure. C'est la naissance de la philosophie comme sagesse : le confucianisme et le taoïsme en Chine, le bouddhisme et le jaïnisme en Inde, le stoïcisme ou l'épicurisme en Grèce, dans la voie ouverte par Socrate, Platon et Aristote. Dans cette conférence introductive, Frédéric Lenoir montrera les buts recherchés par ces grandes écoles de sagesse et les points communs fondamentaux qui les unissent au-delà d'une grande diversité culturelle. Il montrera aussi comment elles peuvent continuer à nous inspirer et à nous aider à vivre dans un monde de plus en plus brutal, individualiste et chaotique.



BIO

Philosophe et sociologue, Frédéric Lenoir est l'auteur d'une cinquantaine d'ouvrages vendus à plus de dix millions d'exemplaires dans vingt-cinq pays. Il est notamment l'auteur du *Petit traité de vie intérieure*, de *L'Ame du monde*, de *La Puissance de la joie*, du *Miracle Spinoza*, de *Jung un voyage vers soi* ou des *5 piliers de la sagesse*. Il est aussi le cofondateur de l'association SEVE, qui organise des ateliers philo avec les enfants, et de La Maison de sagesses, qui a pour vocation de diffuser la philosophie comme art de vivre.

LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

• 9 h 45 •

Les exercices spirituels chez les épicuriens, les stoïciens et les cyniques

PAR XAVIER PAVIE

L'intervention explorera la philosophie comme mode de vie, structuré par des pratiques concrètes que les Anciens appelaient des « exercices spirituels ». À partir des grandes écoles de l'Antiquité, le stoïcisme, l'épicurisme et le cynisme, il s'agira de comprendre comment la philosophie s'est constituée à la fois comme une exigence théorique et comme une discipline de transformation de soi. Loin d'opposer réflexion conceptuelle et pratique, ces traditions montrent au contraire que penser et vivre sont indissociables : la philosophie est une manière de se former, de se gouverner et d'habiter le monde. Dans cette perspective, le discours philosophique n'est jamais autonome : il prend sens dans le mode de vie qu'il soutient et qu'il exprime. Comme l'a montré Pierre Hadot, la philosophie antique ne peut être réduite à un système d'idées ; elle est avant tout une pratique, une manière d'exister. *Theoria* et *praxis* sont ainsi liées. Enfin, nous ouvrirons la réflexion sur l'espace contemporain pour interroger l'actualité de ces exercices spirituels : que reste-t-il aujourd'hui de ces pratiques ? Comment peuvent-elles être réinvesties dans nos vies personnelles et professionnelles ?





BIO

Xavier Pavie est philosophe, professeur à l'ESSEC, directeur de programme au Collège international de philosophie, également chercheur associé à l'Institut de recherches philosophiques de l'Université Paris Nanterre. Il enseigne les sagesses antiques à la faculté de philosophie de l'Institut catholique de Paris. Xavier Pavie est le créateur du centre iMagination et l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages consacrés aux exercices spirituels philosophiques.

LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

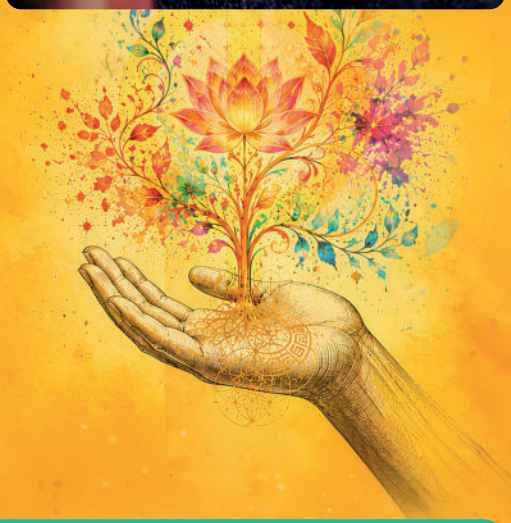
• 11 h •

La méditation bouddhiste, un art de vivre au quotidien

PAR FRANÇOISE BONARDEL

Le bouddhisme est-il une religion, une philosophie, un art de vivre ? À ces débats sans fin, la méditation apporte la seule réponse qui vaille en ce qu'elle transforme la vie en s'inscrivant dans le quotidien. Méfiant à l'endroit des dogmes et des rituels pratiqués dans l'Inde brahmanique, le Bouddha ne découvrit la « Voie du Milieu » entre les extrêmes qu'en méditant jusqu'à l'obtention de l'Éveil. Et c'est cette expérience libératrice que les pratiquants d'aujourd'hui sont invités à renouveler en adoptant la position assise que les Japonais nomment *zazen*. Ponctuée par des pauses méditatives, la vie quotidienne, allégée de ses pesanteurs, revêt alors une ampleur et une beauté insoupçonnées. Pratiquée avec assiduité, la méditation devient un art de vivre à part entière, une sagesse pratique qui clarifie l'esprit et réchauffe le cœur.





BIO

Philosophe et essayiste, Françoise Bonardel a été professeur de philosophie des religions à l'université de Paris-Sorbonne et enseignante à l'Institut d'Études Bouddhiques (IEB). Elle est l'auteure d'une vingtaine d'ouvrages portant sur des traditions anciennes (hermétisme, alchimie, gnose) et sur l'acculturation du bouddhisme en Occident (*Bouddhisme et philosophie,* 2008 ; *Vacuités. Sortir du nihilisme grâce au bouddhisme ?* 2020). Elle a en outre récemment publié des textes inédits d'Alexandra David-Néel retrouvés dans les archives de la grande exploratrice qui disait être « la première bouddhiste d'Europe » : *Milarépa, le yogi-poète tibétain* (Plon, 2021) et *L'Inde mystique* (Plon, 2025).

LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

• 11 h 45 •

La sagesse de la rencontre

PAR CHARLES PÉPIN



« La vraie vie est rencontre », écrit Martin Buber : rencontre de l'altérité, rencontre du monde, comme s'il fallait se trouver contre (tout contre ?) ce qui n'est pas soi pour espérer se connaître, se rencontrer. Quelle est donc cette vie qui doit sortir d'elle-même pour devenir enfin la « vraie vie » ? Creusant cette énigme de la rencontre, c'est aussi à la rencontre de la sagesse que nous partirons : une sagesse du trouble et de l'expérience de l'altérité, une sagesse de l'exploration et du décentrement, comme un antidote aux crispations identitaires de l'époque.



BIO

Diplômé d'HEC, de Sciences Po Paris et agrégé de philosophie, Charles Pépin est philosophe et romancier. Il a notamment publié un roman, *La Joie*, et des essais philosophiques qui ont connu un grand succès : *Les Vertus de l'échec, La Confiance en soi, La Rencontre, Vivre avec son passé* et, dernièrement, *Où trouver la force ?* Il donne régulièrement des conférences et tient une chronique dans *Philosophie magazine*, où il répond chaque mois à une interrogation philosophique formulée par un lecteur. Il anime depuis dix ans un séminaire de philosophie ouvert à tous, « Les lundis philos », avec l'institut MK2 à Paris, un podcast, « Une philosophie », et, sur France Inter, l'émission « Sous le soleil de Platon » et la chronique « La Question philo ».

LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

• 14 h 30 •

Bien vivre selon Montaigne : otium et fides

PAR ANTOINE COMPAGNON

Des *Essais* de Montaigne, deux principes de vie se dégagent. D'abord l'*otium*, le loisir lettré, qu'il rencontre en se retirant parmi ses livres dans sa tour. L'*otium*, ce n'est pas le farniente, mais le « philosophique repos » de Gargantua, la lecture ou la lettrure, la σχολή grecque, *skholè*, qui donnera notre école. L'*otium* a formé les êtres humains depuis l'Antiquité, à mesure que l'accès aux livres et à l'école se démocratisait. Mais nous entrons dans un autre monde, un monde où la lecture devient fragile et où l'*otium* doit être préservé. « C'est ici un livre de bonne foi, lecteur », écrit Montaigne en ouverture des *Essais*. La bonne foi, ce n'est pas la sincérité moderne, mais la fiabilité antique, le caractère de celui ou de celle à qui l'on peut faire confiance, parce qu'il tiendra parole. C'est la *fides* latine, valeur essentielle à Rome, parole donnée, parole tenue. Toute société repose sur la *fides*. La parole de bonne foi est d'autant plus vitale durant les guerres de religion ou à une époque où les opinions se radicalisent, comme aujourd'hui. Sans *fides*, le tissu social se défait.





BIO

Ancien élève de l'École polytechnique et docteur d'État ès lettres, Antoine Compagnon est l'un des plus grands spécialistes contemporains de la littérature française. Professeur à l'Université Columbia de New York depuis 1985 et professeur émérite au Collège de France, il a consacré une grande partie de ses travaux à Proust, Baudelaire, Montaigne et à l'histoire de la critique littéraire. Il est l'auteur d'une quinzaine d'ouvrages marquants, parmi lesquels *Les Antimodernes*, *Un été avec Montaigne*, *La Seconde Main ou le Travail de la citation* et *Proust entre deux siècles*. Élu à l'Académie française en 2022, Antoine Compagnon occupe aujourd'hui une place majeure dans la vie intellectuelle française, à la croisée de l'érudition universitaire, de la critique littéraire et de la transmission des humanités.

LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

• 15 h 15 •

Que philosopher, c'est apprendre à mourir

PAR MARIANNE CHAILLAN



Chacun de nous traverse inévitablement l'expérience de la perte : maladie, rupture, vieillesse, deuil. Comment accepter cette règle du jeu cruelle ? Marianne Chaillan mène l'enquête auprès des philosophes et écrivains. Ont-ils trouvé des clés pour nous apprendre à vivre en acceptant la finitude ? Animée par un amour féroce de la vie, Marianne Chaillan tente de trouver un chemin pour nous apprendre à sur-vivre, c'est-à-dire non seulement à vivre malgré la douleur, mais aussi à vivre avec plus d'intensité.



BIO

Professeure de philosophie à Marseille, Marianne Chaillan s'est imposée en quelques années comme l'autrice de référence en pop philosophie, en débusquant la sagesse des chefs-d'œuvre de la culture populaire. Elle est aussi l'autrice de plusieurs ouvrages à succès dont *In Pop We Trust* (2020), *Où donc est le bonheur ?* (2021), *À la folie, passionnément* (2022), *Écrire sa vie* (2024) et *Survivre* (2026).

LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

• 15 h 45 •

Elévation, incarnation, contemplation : trois visages de la philosophie

PAR REZA MOGHADDASSI

La philosophie se présente généralement comme un art qui consiste, par l'exercice de la pensée et le dialogue à interroger notre représentation intellectuelle du monde. Elle est quête d'une vérité d'ordre intellectuel, potentiellement libératrice. Mais comme voie de réalisation, la philosophie exige également de voir les idées non plus comme de simples représentations, mais comme la matière d'une transmutation intérieure et d'une puissance d'action. Comme voie de sagesse, la philosophie suppose enfin un art de l'attention, de la solitude et du silence. Consciente des limites de la raison humaine et de la splendeur de toute présentation, elle apprend à se taire et à contempler. Elévation, incarnation et contemplation : trois visages de la philosophie à ne pas séparer sous peine de voir la vie être défigurée, trois relations à la vérité à envisager ensemble pour voir la vie être illuminée.





BIO

Reza Moghaddassi est professeur agrégé de philosophie, auteur des livres *La soif de l'essentiel* et *Les murs qui séparent les hommes ne montent pas jusqu'au Ciel,* aux éditions Marabout. Il publie en avril 2026 aux éditions Trédaniel son nouveau livre intitulé *Boussole spirituelle pour les âmes en quête de sens*. Il enseigne principalement la philosophie au Gymnase Jean Sturm à Strasbourg et dans le cadre de l'École de philo de La Maison des sagesses. Il a fondé l'association Déhiscence en juillet 2026 qui vise à donner la parole aux penseurs qui nous permettent de penser de manière constructive un monde envisageable et désirable pour demain.

LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

• 17 h •

Vers un art de vivre intégral (esquisse pour notre temps)

PAR HÉLÈNE VUILLET

À la suite de Nietzsche, premier grand penseur à avoir diagnostiqué le bouleversement des valeurs en Occident, cette intervention explorera les chemins d'un art de vivre adapté aux réalités de notre temps. Ici, nous ferons dialoguer philosophie, psychologie et spiritualité. En nous appuyant sur Nietzsche, la psychologie intégrale et la sagesse taoïste, nous esquisserons les contours d'un art de vivre plus complet et plus équilibré, conjuguant harmonieusement toutes nos facultés. Nietzsche nous aidera à penser la « vie ascendante », la « grande santé » et l'« affirmation de la vie » jusque dans ses épreuves. La psychologie intégrale nous offrira des clés originales pour mieux comprendre l'être humain et soutenir son déploiement. Enfin, la sagesse taoïste nous apprendra à « nourrir la vie » en nous accordant aux rythmes et aux mouvements naturels du vivant. Autant de repères précieux pour vivre de façon plus consciente, plus pleine et plus ample.





BIO

Hélène Vuillet est agrégée et docteur de l'Université Paris-Sorbonne où elle a enseigné la philosophie de Nietzsche notamment. Conférencière et hypnologue, elle est aujourd'hui spécialisée dans l'accompagnement individuel des problématiques existentielles. Elle intervient régulièrement dans différents médias et institutions (La Maison des Sagesses, Nuits de la philosophie, France Culture, etc.) sur des thèmes au croisement de la philosophie, de la psychologie et de la spiritualité. Elle est l'auteure de *Thomas Mann ou les métamorphoses d'Hermès*, publié aux Presses universitaires de Paris-Sorbonne.

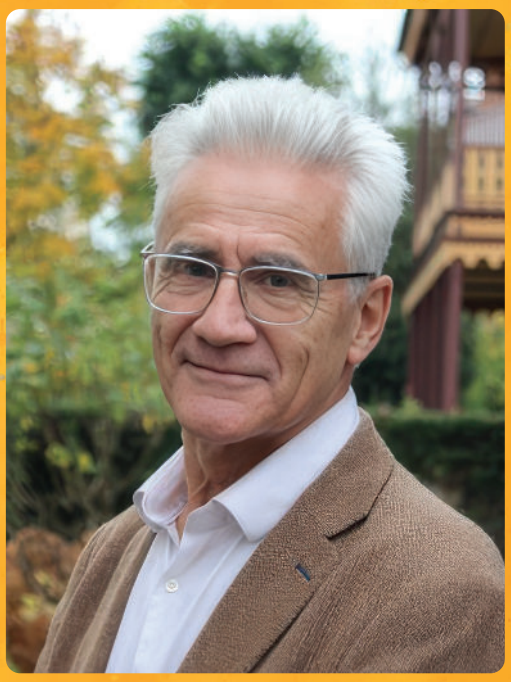
LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

• 17 h 30 •

Penser mieux pour vivre mieux

PAR ANDRÉ COMTE-SPONVILLE

(ENTRETIEN AVEC FRÉDÉRIC LENOIR)



Dans cette dernière intervention, Frédéric Lenoir questionnera André Comte-Sponville sur son parcours philosophique et les thèmes essentiels de son œuvre : la béatitude et le désespoir, l'amour, la solitude, le bonheur, la mort, la spiritualité laïque. Mais aussi sur les figures qui l'ont le plus inspiré, d'Épicure et Lucrèce à Etty Hillesum et Swami Prajnanpad, en passant par Montaigne et Spinoza. Ils aborderont enfin la question de la pertinence de la sagesse dans le monde d'aujourd'hui.



BIO

Normalien, agrégé et docteur en philosophie, André Comte-Sponville est l'un des penseurs les plus reconnus de notre temps. Auteur d'une œuvre riche et féconde, il a exploré tous les grands thèmes de la philosophie comme art de vivre. Il est notamment l'auteur du *Traité du désespoir et de la béatitude*, du *Petit traité des grandes vertus*, de *L'esprit de l'athéisme* ou du *Dictionnaire philosophique*.

LA PHILOSOPHIE
COMME ART DE VIVRE

INFORMATIONS PRATIQUES



DATE

SAMEDI 14 NOVEMBRE 2026

HORAIRES

8h00-12h30 / 14h00-19h00

LIEU

MAISON DE LA CHIMIE
28 bis, rue Saint-Dominique, 75007 Paris
Métro : 8, 13 (Invalides) et 12 (Assemblée Nationale) / RER C (Invalides)
Bus : 69 (Esplanade des Invalides) et 93 (Invalides).

TARIFS

Réservez tôt et économisez 30 € !
Early Bird (limité à 250 places) : 119 €
Tarif normal : 149 €

PAUSE

Une salle sera mise à disposition pour celles et ceux qui souhaitent apporter leur pique-nique et déjeuner sur place. Les autres participant•e•s sont invité•es à réserver à l'avance dans les cafés et restaurants situés à proximité.

BILLETTERIE DISPONIBLE

SUR LE SITE DE LA MAISON DES SAGESSES
www.lamaisondessagesses.com

ÉVÉNEMENT ORGANISÉ PAR

LA MAISON DES SAGESSES

Selon les Anciens, le but de la philosophie est de nous apprendre à bien vivre et non à bien discourir. Telle est la vocation de La Maison des sagesses à travers des enseignements en ligne, des séminaires et des colloques.

Métamorphose
Le podcast qui éveille la conscience

LA MAISON DES SAGESSES

PSYCHOLOGIES