



**Acta fabula**  
**Revue des parutions**  
**vol. 24, n° 5, Mai 2023**  
**DOI : <https://doi.org/10.58282/acta.16448>**

---

# L'expérience spirituelle du journal : pour une redéfinition de l'intime

The spiritual experience of the diary: for a redefinition of the intimate

**Adrien Berger**



Emmanuelle Tabet, *Méditer plume en main. Journal intime et exercice spirituel*, Paris, Classiques Garnier, coll. « Confluences », 2021, 624 p., EAN : 9782406114178.

---



## Pour citer cet article

Adrien Berger, « L'expérience spirituelle du journal : pour une redéfinition de l'intime », *Acta fabula*, vol. 24, n° 5, Notes de lecture, Mai 2023, URL : <https://www.fabula.org/revue/document16448.php>, article mis en ligne le 01 Mai 2023, consulté le 29 Avril 2024, DOI : 10.58282/acta.16448

---

Adrien Berger, « L'expérience spirituelle du journal : pour une redéfinition de l'intime »

Résumé - Emmanuelle Tabet propose de comparer la pratique du journal à celle des exercices spirituels hérités de l'Antiquité. Elle s'intéresse essentiellement aux diaristes du xixe et du xx<sup>e</sup> siècle, et s'inspire notamment des travaux de Michel Foucault et de Pierre Hadot pour considérer l'écriture journalière comme *conversion à soi*. Le journal, plus qu'une écriture du moi, est une écriture du temps : les diaristes entraînant leur vigilance à l'égard du présent opèrent un paradoxal décentrement. Cette étude restitue toutes les tensions du journal entre maîtrise de soi et désœuvrement et questionne la capacité de la littérature d'aider à vivre.

Mots-clés - Écriture de soi, écriture et éthique, littérature et spiritualité, poétique du journal

Adrien Berger, « The spiritual experience of the diary: for a redefinition of the intimate »

Summary - Emmanuelle Tabet proposes to compare the practice of diary writing with the spiritual exercises inherited from antiquity. She is mainly interested in the diarists of the nineteenth and twentieth centuries, and is notably inspired by the works of Michel Foucault and Pierre Hadot to consider diary writing as a conversion to the self. The diary, more than a writing of the self, is a writing of time : the diarists, in their vigilance towards the present, operate a paradoxical decentralization. This study restores all the tensions of the diary between self-control and idleness and questions the capacity of literature to help one live.

Keywords - literature and spirituality, poetic of diary, Self-writing, writing and ethic

# L'expérience spirituelle du journal : pour une redéfinition de l'intime

The spiritual experience of the diary: for a redefinition of the intimate

**Adrien Berger**

---

Le journal intime se soustrait à toutes les tentatives de définition. S'il est difficile de le définir comme un « genre », qui suppose un horizon de publication, une rencontre avec le lectorat<sup>1</sup>, Paris, Seuil, 1989, p. 80., il est tout aussi insatisfaisant de le lire comme un seul « avant-texte » dans une perspective génétique. Même la notion de « forme » d'écriture supposerait l'achèvement du journal ou un canevas préétabli précédant l'écriture ; or le journal s'invente et se réinvente chaque jour. Si l'on recense les premières critiques sur le journal au début de la deuxième moitié du xx<sup>e</sup> siècle, il faut attendre les travaux de Béatrice Didier, de Georges Gusdorf et de Pierre Pachet à partir des années 1980 pour constater un engouement critique et universitaire autour de cette pratique.

Emmanuelle Tabet propose dans cet ouvrage riche de références de redéfinir le journal intime à partir de l'exercice spirituel. Le journal ne sera donc pas traité comme un genre à part entière, mais plutôt comme « une pratique et un rythme » : « il s'inscrit dans la contingence d'une existence qui s'écrit en train de se vivre et se vit en train de s'écrire » (p. 9). Il s'agit de l'étudier pour lui-même et de voir comment il se rattache à la vie du diariste, autant dans sa matérialité (événements, observations, contemplation du quotidien) que dans son immatérialité (vie de l'âme, méditation, souffrance et joie). Aux nombreux critiques du journal qui ont fait date (G. Gusdorf, Alain Girard, Philippe Lejeune, Béatrice Didier, Michel Braud, Françoise Simonet-Tenant) s'ajoutent des auteurs qui se sont intéressés à l'histoire et à l'exercice de la spiritualité : Christian Belin, Jean-Louis Chrétien, Michel Foucault, Pierre Hadot, dont elle reprend les mots pour définir *exercice spirituel* — « "la pensée se prend en quelque sorte pour matière et cherche à se modifier elle-même"<sup>2</sup> » pour se fixer une certaine manière de vivre » (p. 11). On comprend alors comment le

---

<sup>1</sup> Selon la définition de Jean-Marie Schaeffer dans *Qu'est-ce qu'un genre littéraire?*

<sup>2</sup> Pierre Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Albin Michel, 2002, p. 20 et p. 271.

journal, écrit sur l'instant et dans le temps, peut contenir une éthique capable de modifier la vie de l'écrivain.

Même si E. Tabet analyse prioritairement les diaristes du xix<sup>e</sup> et du xx<sup>e</sup> siècle, elle s'autorise à mettre en regard des auteurs plus anciens, non nécessairement diaristes (Rousseau, Montaigne, saint Augustin), comme autant de références qui résideraient dans la mémoire — inconsciente ou non — des intimistes postérieurs. Son étude part en grande majorité du journal d'Amiel ; par effet d'échos, sa lecture centrifuge incorpore les autres diaristes qui l'ont précédé ou succédé. Sa démarche n'est donc « ni formaliste, ni purement historique, mais plutôt d'ordre existentielle » (p. 12), abordant le contenu programmatique et prescriptif du journal, entre apories et désillusions.

« Spirituel » est pris dans un sens large, non exclusivement religieux : « L'écriture journalière devient alors une "prière laïque", une prosternation profane », écrit E. Tabet en reprenant les expressions d'Henry Bauchau (p. 34). Il s'agit donc à la fois de considérer les différentes déclinaisons de la pratique spirituelle dans le journal (prière, méditation, auto-exhortation, litanie) et de traiter le journal intime comme un exercice spirituel complet, comme une « conversion à soi ». C'est d'ailleurs autour de la définition de « conversion » qu'E. Tabet problématise sa pensée, en relevant les ambiguïtés qui subsistent dans le développement de cette notion et dans sa compréhension chez les diaristes : signifie-t-elle réalisation de soi ou amélioration de soi, qui suppose « une transformation vers un *soi* qui est au-delà de soi » (p. 49)<sup>3</sup> ? Écrit-on un journal pour se retrouver soi ou pour se transformer ? Ou pour reprendre les mots de l'autrice : « si l'écriture journalière est une pratique spirituelle, ne se pourrait-il qu'elle conduise l'auteur vers autre chose que ce qui l'avait mise en mouvement ? » (p. 50). Si dans un premier temps la notion d'« exercice » emprunté à P. Hadot semble convenir, le terme d'« expérience » rend mieux hommage à la pratique du journal. C'est en tous cas vers cet horizon que tend cet ouvrage critique : « exercice » renvoie à l'habitude, à l'hygiène de vie de son pratiquant et à son caractère répétitif, tandis qu'« expérience » signifie davantage le changement qui s'opère chez le diariste tout au long de l'écriture. L'écrivain lui-même n'a pas un contrôle total de ce qu'il écrit, et, à l'image de Leiris dans *La Règle du jeu*, n'est pas certain de ce qu'il cherche ou de ce qu'il trouvera dans l'écriture.

---

<sup>3</sup> Pour ces questions, voir Michel Foucault, *L'Herméneutique du sujet. Cours au Collège de France. 1981-1982*, Paris, Seuil, 2001, p. 201-209 ; et Pierre Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Albin Michel, 1993, p. 61.

## Fuite de la vie, permanence du journal

Le chapitre I (« Écrire la vie ») et le chapitre II (« Écrire pour vivre ») vont de pair, en ce qu'ils développent tous deux l'idée selon laquelle « le journal intime est sans doute la forme qui s'est le plus efforcé de rapprocher jusqu'à tenter de les confondre l'écriture et le vécu [...]. » (p. 71). Le journal serait le meilleur endroit pour représenter la pensée, ses circonvolutions, l'écriture s'apparentant à une forme d'exercice spirituel au sens augustinien en tant qu'elle permet de « penser ses pensées » (p. 59). Au cours de cette écriture, le diariste fait également l'expérience de la contingence de la vie, de la mouvance de ses pensées, de la vanité du monde et de l'être. Si l'écriture du journal se veut une écriture de l'instant, elle « est une écriture du sursis destinée à rendre compte d'un monde toujours prêt à périr. » (p. 93-94). Le diariste remet toujours sur le métier son ouvrage, dans une répétition incessante ; il court toujours après l'instant qu'il veut figer par écrit. Les diaristes témoignent de cette « branloire pérenne » du monde extérieur et intérieur que Montaigne formulait dans ses *Essais*. Le journal reste cependant l'objet qui représente le mieux cette vanité : il est percé de trous, dit les intermittences du moi, ses instabilités dans la succession des instants. Malgré « le constat de l'incohérence et de l'opacité du moi », les diaristes seraient mus, selon E. Tabet, par un « devoir moral, celui de l'unité et de la cohérence du moi » (p. 114). Contrairement à la vision téléologique de l'autobiographie, le journal affirme toute son incertitude du lendemain ; il reste inachevé, et sa finalité coïncide avec la mort son auteur.

Le deuxième chapitre (« Écrire pour vivre ») montre comment le journal se réapproprie, par l'écriture, la fuite du moi et du temps, la promesse de mort par un renversement alchimique du négatif en positif : « Le journal est paradoxalement à la fois une dispersion dans le temps, un émiettement de l'écriture dans la succession des jours, et une lutte contre cette même dispersion. » (p. 130). S'il est l'expression de l'instant, il approfondit également son rapport au temps : il intègre le passé, les souvenirs et même le futur, à travers une possible relecture de l'écrit. Le journal crée aussi sa propre temporalité : égrenant les jours, les événements, la mort des proches, il se rapproche de son ancêtre, le livre de raison, qui était destiné à la mémoire des générations futures. Avec la certitude que « de Biran à Bauchau, le journal est la forme, ou la non-forme, la plus à même de dire l'infirmité de la maladie, du vieillir ou de l'extrême faiblesse du corps et de l'âme » (p. 159), E. Tabet explore dans la fin de son chapitre le rapport entre écriture, deuil et mélancolie : le journal guérit-il l'âme ou participe-t-il à un ressassement délétère ? À en croire les diaristes, l'écriture aurait une fonction moins thérapeutique que consolatoire<sup>4</sup>Rousseau, n° 36, juin 2004 : « Écriture et thérapie ». : à force de se lamenter, ils finissent par s'enivrer de la douleur et par chercher dans la répétition une forme

de salut. « Comme dans la prière, écrit E. Tabet, le renouvellement permanent de l'écriture est une promesse de transformation intérieure et de transfiguration de la répétition en régénération » (p. 204).

## Ouvertures et fermetures du journal

Pour rompre la rumination excessive et parfois vaine du journal, le diariste peut toujours sortir de lui-même et retrouver l'universel : c'est une des fonctions que revêt la méditation. Dans les chapitre III (« De l'intime à l'universel : écriture et *logos* ») et IV (« Vivre avec soi, écrire pour soi »), E. Tabet met en évidence la dialectique opposant les ouvertures (au monde, aux autres, aux lecteurs) aux fermetures (replis sur soi, auto-destination) du journal. Le journal peut se lire selon la tradition des *hupomnêmata*, c'est-à-dire comme un art de la mémoire, où se gravent sur le papier des préceptes, des traces de lecture : le diariste pense au contact des autres. Il serait donc faux d'opposer *intimité* à *universalité* dans la mesure où « la descente dans l'intime permet de connaître à la fois l'intérieur de soi et du monde : la connaissance de soi est un moyen de déchiffrer l'univers. » (p. 245). La fin du chapitre III recense surtout les diaristes du xix<sup>e</sup> siècle inspirés par le romantisme allemand ainsi que par la *Naturphilosophie* (Fichte, Schelling). Cette dernière envisage la contemplation de la nature comme possibilité d'une fusion de l'objet et du sujet : en contemplant, nous devenons l'être contemplé. C'est selon cette pensée, associée à un mysticisme platonico-chrétien, qu'il faut comprendre la célèbre citation du journal d'Amiel (« Chaque paysage est un état d'âme ») : « non seulement le paysage est un reflet de l'âme — un "état d'âme" disait Amiel — mais l'âme contient aussi en elle l'univers tout entier [...]. » (p. 248). Toutefois cette volonté d'ouverture, d'être à l'unisson avec le monde, peut se solder par un aveu d'échec. Les diaristes font alors « l'école du désenchantement », pour reprendre le titre de l'ouvrage de Paul Bénichou. En souhaitant rentrer en eux-mêmes, pour se connaître eux et le monde, ils en viennent au constat de la dissonance du moi et de l'univers : « Ainsi la contemplation peut conduire à un sentiment de fusion, conclut E. Tabet, mais elle peut aussi s'accompagner de la conscience d'une séparation irréductible qui nous sépare de la substance du monde, de sa réalité tangible [...] » (p. 258-259).

Ce constat est approfondi au chapitre suivant : la retraite spirituelle des diaristes (du monde, de leur contemporain) est peut-être moins choisie que subie. Ce va-et-vient entre « des stases lyriques et d'amers désenchantements » (p. 261) est redoublé par la certitude d'une incommunicabilité entre les diaristes et les autres.

---

<sup>4</sup> Pour les questions de la fonction thérapeutique de l'écriture de soi, voir aussi *La Faute à*

Dès lors, si le lien de communication est rompu, le journal devient la seule forme d'expression capable de s'accorder avec le sentiment de solitude du diariste. En prenant en compte l'absence de publication (du vivant des auteurs) qui est réelle pour les diaristes du xix<sup>e</sup> siècle, E. Tabet tente de résoudre les antinomies de la destination du journal, du rapport à la sincérité. C'est dans la tradition spirituelle qu'il faut chercher pour comprendre la tension entre parole solitaire, spontanée, revendiquée pour soi, et pensée ciselée, audible, destinée à être montrée. L'exigence d'écrire au jour le jour tient davantage du vœu spirituel (voir p. 292) que d'un pacte ou d'une promesse, qui nécessiterait la présence d'un autre. Il faut considérer l'auto-destination de la parole diaristique comme une pratique spirituelle, c'est une pensée pour soi en vue d'une réforme intérieure et de ce fait détournée de la logique communicationnelle. Cette auto-destination, sans être pleinement réalisée, est d'abord un gage d'authenticité et de sincérité, c'est une manière pour les diaristes de libérer leur parole. La *vox clamans* ne peut toutefois se concevoir sans une adresse à un *tu* et la parole adressée à soi seul ou à Dieu ne peut être la finalité du journal dans la mesure où « le diariste se trouve dans "l'insoluble situation paradoxale d'écrire ce qu'il sait déjà"<sup>5</sup>. » (p. 309). Le diariste peut créer une forme d'altérité au sein même du moi et être son public intérieur : la méditation se fait par un tutoiement de soi à soi même. Mais outre les jeux d'adresse et les possibles relectures, ce dédoublement peut se complexifier : ce n'est plus le seul dialogue de l'âme avec elle-même, « ou de soi-même avec un soi devenu son propre interlocuteur, mais c'est le dialogue du *moi* avec un autre introjecté en soi et dans l'écriture — non plus soi-même comme autre, mais l'autre comme soi-même » (p. 331). Ainsi le diariste peut-il incarner les réactions d'un autre que lui, dans un jeu dialogique constant.

## Se (re)trouver, se perdre

Après avoir discuté des conditions d'existence de cette parole singulière, E. Tabet revient sur les fonctions spirituelles du journal : le chapitre V (« Écrire pour être soi ») traite de la tentative de la maîtrise et de la connaissance de soi, tandis que le chapitre VI (« De l'exercice à l'expérience spirituelle ») abandonne la notion d'*exercice* pour celle d'*expérience*, tout en remettant en question la volonté effective et le projet initial des diaristes. Au début de leurs journaux, les intimistes marquent en effet leur résolution de se maîtriser et de faire de l'écriture un viatique. Le journal a fonction d'hygiène de vie contre la paresse, la faiblesse du corps et de l'âme. Ainsi, les diaristes rejoignent la pensée socratique du *gnothi seauton*, l'observation de soi

---

<sup>5</sup> Éric Marty, *L'Écriture du jour. Le Journal d'André Gide*, Paris, Seuil, 1985, p. 15.

allant de pair avec une connaissance de soi profonde : « Le connais-toi toi-même est ainsi inséparable du *prends soin de toi-même*. La connaissance de soi a donc une valeur réformatrice. » (p. 372). Cette connaissance de soi est cependant remise en cause par les diaristes, à la suite des écrivains moralistes (La Rochefoucauld) et des philosophes des xix<sup>e</sup> et xx<sup>e</sup> siècles (Kant, Schopenhauer, Auguste Comte) : le sujet ne peut véritablement se prendre pour objet et le moi s'objectivant n'est déjà plus le moi. Est-il réellement possible de s'auto-analyser ? L'image du miroir, chère aux peintures de vanité, sert de fil directeur à ce chapitre et cristallise tous les paradoxes de la connaissance de soi : il renvoie à la fois au miroir de soi, aux pièges du miroir déformant et à la contemplation narcissique. Pour évoquer les dangers du journal, E. Tabet reprend le thème de la *ruminatio* développée dans le chapitre II pour montrer que le retour critique permanent sur soi peut conduire à la haine de soi et à l'auto-dévaluation constante. Avec la découverte de l'inconscient, les diaristes ne font plus seulement l'expérience de la mouvance de l'être mais ont également l'intuition d'un être opaque, caché et incertain. Les journaux d'Amiel et de Maine de Biran sont les plus représentatifs de cet itinéraire spirituel, qui va de la croyance en la puissance du vouloir au constat de l'impuissance de la volonté, de l'espoir d'une méthode au renoncement. Dans l'impossibilité de sonder l'âme humaine, leurs journaux finissent par une aporie de la connaissance de soi : « Le journal, affirme E. Tabet à la fin du chapitre, enregistre ainsi la défaite quotidienne de la raison et de la volonté dans la conduite de la vie. » (p. 420).

E. Tabet rappelle toutefois que pour les moralistes la connaissance de soi n'est jamais salvatrice : le journal est moins un exercice fixé par avance qu'une expérience de l'incertitude, qui amène l'être loin de ce qui l'avait mis en mouvement. Dans le chapitre VI, nous suivons le cours de la pratique spirituelle qui conduit les diaristes à surmonter les apories du vouloir. Le moi des écrivains s'achemine vers sa négation, son propre anéantissement, le journal se transformant en un art du renoncement : « Il ne s'agit plus de devenir, ni même de devenir *soi*, mais *d'être* » (p. 456). La descente en soi est un moment de dépassement, si l'on tient compte de la dimension superlative de l'étymologie (*intimo*) et d'une perspective néo-platonicienne, selon laquelle « monter vers Dieu, c'est rentrer en soi et en même temps se dépasser au plus profond de soi » (p. 459). L'écriture quotidienne tend vers l'indicible (moment de bonheur, entrevision d'une réalité autre) et « le diariste écrit tout en aspirant à se taire pour écouter le silence du monde » (p. 518). Le journal est témoin de cette tension entre être et non être, présence et absence, parole et silence, malheur et bonheur. Dans la mesure où cette parole trouée de silence s'achemine vers son anéantissement, où le journal ne serait que la trace d'une réalité autre en attente d'être déchiffrée, E. Tabet rapproche l'expérience diaristique de l'expérience poétique, idée déjà en germe

dans les chapitres précédents<sup>6</sup>. Dans sa forme, l'écriture diaristique se rapproche du haïku, de la prose poétique ; dans son fond, diariste et poète suivent le même cheminement métaphysique, celui du décentrement et d'une communion avec l'universel.

\*\*\*

C'est ainsi une définition toute neuve et stimulante du journal intime qui nous est délivrée au cours de ces 567 pages d'analyses détaillées et qui s'écarte des autres formes des écritures de soi. « Si l'autobiographie a pour objet le moi, répond E. Tabet à Francis Walsh lors d'un entretien, le journal a pour objet le temps, et cette attention au présent, j'ai essayé de la relier à l'éthique hellénistique de la vigilance à l'égard de l'instant<sup>7</sup> (site Internet), 2022, URL : <https://ecrisoi.univ-rouen.fr/babel/entretien-autour-de-mediter-plume-en-main-demmanuelle-tabet>, page consultée le 21 mars 2023. » En comparant journal, pratique spirituelle et expérience poétique, E. Tabet n'oppose plus l'intime à l'universel : l'intime n'est pas synonyme de repli sur soi, de révélation de secrets enfouis ou d'intériorité. L'expression qu'elle emprunte aux *Carnets* d'Albert Camus dans son « Avant-propos » prend alors tout son sens : l'intime est « présence de [s]oi-même à [s]oi-même » (p. 11) : il est le point de contact entre le moi et le monde.

E. Tabet ne suit pas une perspective historique, qui lui aurait fait justifier les empan de son corpus, mais davantage l'itinéraire spirituel des diaristes qui vont d'aporie en aporie. Si elle ne délaisse pas entièrement les explications socio-historiques (notamment celles sur l'émergence de l'intime liée aux bouleversements révolutionnaires), ces dernières demeurent mineures au cours de son étude. On peut être parfois dérouté par l'absence de lectures chronologiques au sein même des journaux. Au reste, cette liberté donnée dès l'introduction lui permet de faire des allers et venues à plusieurs échelles : à l'échelle de chaque journal ; à plus grande échelle entre les journaux de siècles différents. Le lecteur comprend davantage les ressemblances, le partage commun d'une même expérience du journal intime que les dissemblances et la particularité de chaque écrivain, dans son siècle ou dans son style. Interrogée sur la forme spiralée de sa démarche (et donc, non linéaire), sur ses affinités de lecture et sa relation de chercheuse avec l'intime, E. Tabet répond avec clairvoyance et humilité :

---

<sup>6</sup> Voir le chapitre I pour un rapprochement du style du journal avec celui des haïkus (p. 76-77), ainsi que le chapitre IV : « Et en un certain sens, dans son refus d'une parole tournée vers la communication, le journal se rapproche de la poésie au sens où l'entendait le romantisme allemand, à savoir un langage hiéroglyphique détaché de toute intention de communication » (p. 297).

<sup>7</sup> Francis Walsh, « Entretien autour de *Méditer plume en main*, d'Emmanuelle Tabet », dans « Entretiens », *Ecrisoi*

Il m'a en effet semblé que ce travail était non seulement un exercice spirituel mais aussi un travail intime (dans une certaine réflexivité par rapport au sujet), notamment dans la mesure où le corpus était tellement immense que j'ai choisi, pour m'orienter dans cette « forêt obscure », de privilégier les textes qui entraient en résonance avec mes propres interrogations. Alors évidemment le risque est celui d'une lecture parfois biaisée, et en tout cas nécessairement incomplète, du corpus – et j'ai sans doute mis la lumière avant tout sur les journaux où l'écriture me semblait revêtir une fonction thérapeutique ou spirituelle au sens large – ce qui n'est pas toujours le cas<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> *Ibid.*

## PLAN

---

- [Fuite de la vie, permanence du journal](#)
- [Ouvertures et fermetures du journal](#)
- [Se \(re\)trouver, se perdre](#)

## AUTEUR

---

Adrien Berger

[Voir ses autres contributions](#)

[adrien.berger@sorbonne-universite.fr](mailto:adrien.berger@sorbonne-universite.fr)