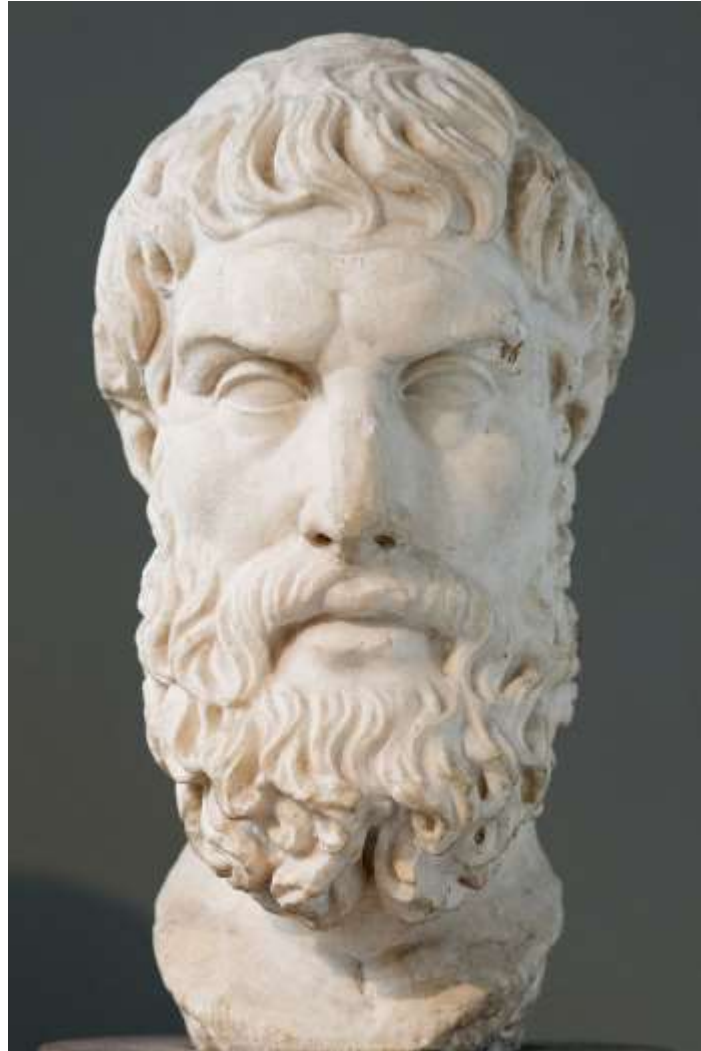


**Sagesse et bonheur  
en Occident**

*« Non, je ne suis pas un sage, je suis seulement à la recherche de la sagesse. Je suis un ami de la sagesse. »*

• Pythagore

# EPICURE (341-270 av. J.-C.)



# Épicure

Lettres, maximes  
et autres textes



Traduction et présentation par Pierre-Marie Morel

GF

*« Quand on est jeune il ne faut pas remettre à philosopher, et quand on est vieux il ne faut pas se lasser de philosopher. Car jamais il n'est trop tôt ou trop tard pour travailler à la santé de l'âme. Or celui qui dit que l'heure de philosopher n'est pas encore arrivée ou est passée pour lui, ressemble à un homme qui dirait que l'heure d'être heureux n'est pas encore venue pour lui ou qu'elle n'est plus. Le jeune homme et le vieillard doivent donc philosopher l'un et l'autre, celui-ci pour rajeunir au contact du bien, en se remémorant les jours agréables du passé ; celui-là afin d'être, quoique jeune, tranquille comme un ancien en face de l'avenir. »*

*« Beaucoup sortent de  
la vie comme s'ils  
venaient juste de  
naître. »*

*« Par conséquent il faut méditer sur les causes qui peuvent produire le bonheur puisque, lorsqu'il est à nous, nous avons tout, et que, quand il nous manque, nous faisons tout pour l'avoir. Attache-toi donc aux enseignements que je n'ai cessé de te donner et que je vais te répéter ; mets-les en pratique et médite-les, convaincu que ce sont là les principes nécessaires pour bien vivre. »*

# L'ordonnance d'Epicure

```
graph TD; A[L'ordonnance d'Epicure] --> B[1) Ne pas craindre les dieux]; B --> C[2) Ne pas craindre la mort]; C --> D[3) Bien hiérarchiser ses désirs]; D --> E[4) Jouir intelligemment];
```

1) Ne pas craindre les dieux

2) Ne pas craindre la mort

3) Bien hiérarchiser ses désirs

4) Jouir intelligemment



**Premier remède : ne pas craindre les dieux.**

*« Commence par te persuader qu'un dieu est un vivant immortel et bienheureux, te conformant en cela à la notion commune qui est tracée en nous. N'attribue jamais à un dieu rien qui soit en opposition avec l'immortalité ni en désaccord avec la béatitude; mais regarde-le toujours comme possédant tout ce que tu trouveras capable d'assurer son immortalité et sa béatitude. Car les dieux existent, attendu que la connaissance qu'on en a est évidente. »*

*« Si Dieu écoutait les hommes, il y a longtemps que tous auraient péri, étant donné qu'ils demandent souvent des choses nuisibles aux autres. »*

*« Mais, quant à leur nature, ils ne sont pas tels que la foule le croit. Et l'impie n'est pas celui qui rejette les dieux de la foule : c'est celui qui attribue aux dieux ce que leur prêtent les opinions de la foule. Car les affirmations de la foule sur les dieux ne sont pas des prénotions, mais bien des présomptions fausses. Et ces présomptions fausses font que les dieux sont censés être pour les méchants la source des plus grands maux comme, d'autre part, pour les bons la source des plus grands biens. Mais la multitude, incapable de se déprendre de ce qui est chez elle et à ses yeux le propre de la vertu, n'accepte que des dieux conformes à cet idéal et regarde comme absurde tout ce qui s'en écarte. »*

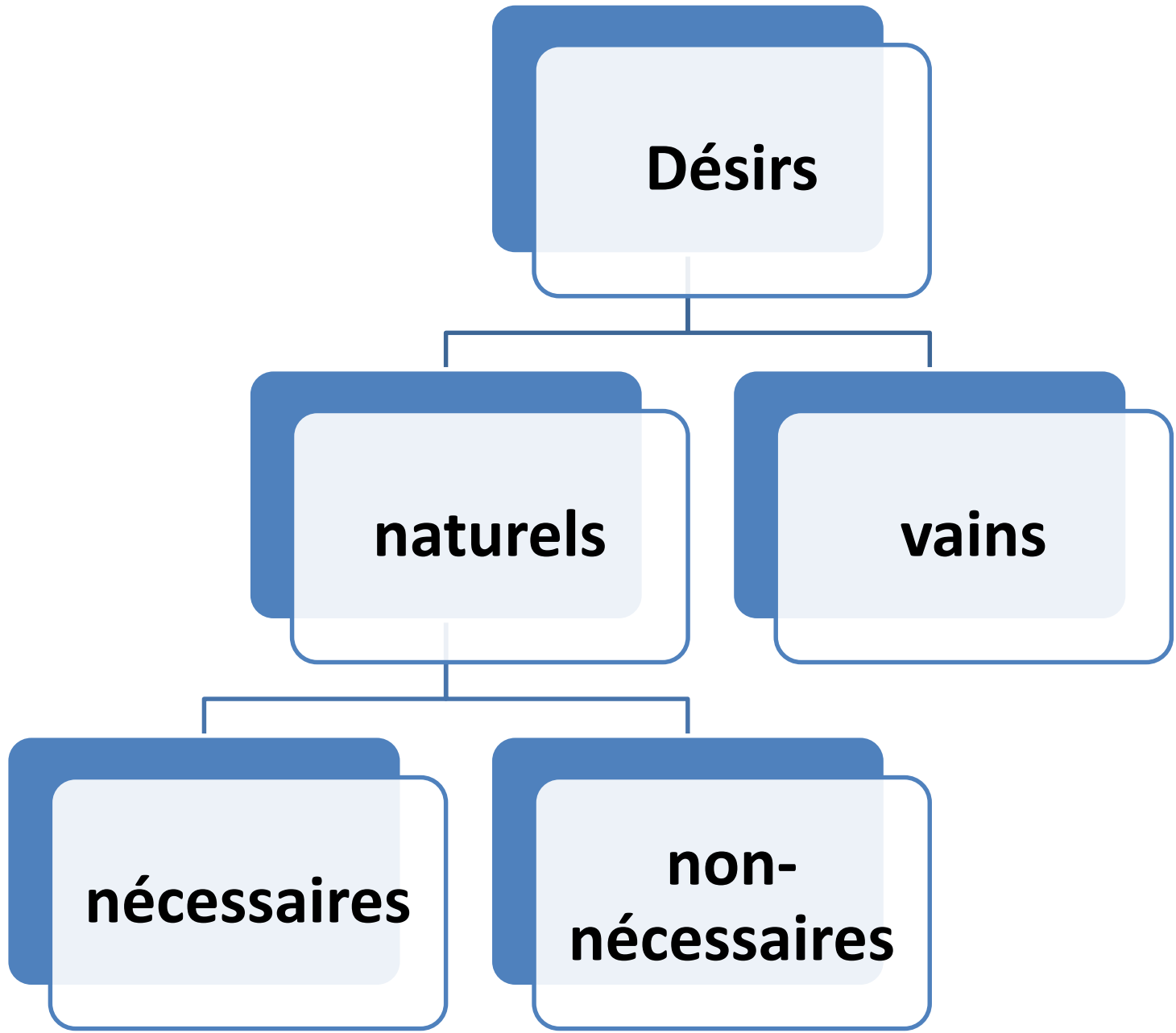
**Deuxième remède :**  
**Ne pas craindre la mort.**

*« Prends l'habitude de penser que la mort n'est rien pour nous. Car tout bien et tout mal résident dans la sensation : or la mort est privation de toute sensibilité. »*

*« Ainsi celui de tous les maux qui nous donne le plus d'horreur, la mort, n'est rien pour nous, puisque, tant que nous existons nous-mêmes, la mort n'est pas, et que, quand la mort existe, nous ne sommes plus. Donc la mort n'existe ni pour les vivants ni pour les morts, puisqu'elle n'a rien à faire avec les premiers, et que les seconds ne sont plus. »*

**Troisième remède au bonheur :  
la hiérarchie des désirs.**

*« Il faut se rendre compte que parmi nos désirs les uns sont naturels, les autres vains, et que, parmi les désirs naturels, les uns sont nécessaires et les autres naturels seulement. Parmi les désirs nécessaires, les uns sont nécessaires pour le bonheur, les autres pour la tranquillité du corps, les autres pour la vie même. »*



**Désirs**

**naturels**

**vains**

**nécessaires**

**non-  
nécessaires**



*« Et en effet une théorie non erronée des désirs doit rapporter tout choix et toute aversion à l'aponie du corps et à l'ataraxie de l'âme, puisque c'est la perfection même de la vie heureuse. Car nous faisons tout afin d'éviter la douleur physique et le trouble de l'âme. Lorsqu'une fois nous y avons réussi, toute l'agitation de l'âme tombe, l'être vivant n'ayant plus à s'acheminer vers quelque chose qui lui manque, ni à chercher autre chose pour parfaire le bien-être de l'âme et celui du corps. Nous n'avons en effet besoin du plaisir que quand, par suite de son absence, nous éprouvons de la douleur ; et quand nous n'éprouvons pas de douleur nous n'avons plus besoin du plaisir. »*

**Aponie**



**Ataraxie**



**Bonheur**

**Quatrième remède au bonheur :  
l'intelligence du plaisir.**

*« C'est pourquoi nous disons que le plaisir est le commencement et la fin de la vie heureuse. En effet, d'une part, le plaisir est reconnu par nous comme le bien primitif et conforme à notre nature, et c'est de lui que nous partons pour déterminer ce qu'il faut choisir et ce qu'il faut éviter; d'autre part, c'est toujours à lui que nous aboutissons, puisque ce sont nos affections qui nous servent de règle pour mesurer et apprécier tout bien quelconque si complexe qu'il soit. »*

*« C'est un grand bien à notre avis que de se suffire à soi-même, non qu'il faille toujours vivre de peu, mais afin que si l'abondance nous manque, nous sachions nous contenter du peu que nous aurons, bien persuadés que ceux-là jouissent le plus vivement de l'opulence qui ont le moins besoin d'elle, et que tout ce qui est naturel est aisé à se procurer, tandis que ce qui ne répond pas à un désir naturel est malaisé à se procurer. En effet, des mets simples donnent un plaisir égal à celui d'un régime somptueux si toute la douleur causée par le besoin est supprimée,*

*et, d'autre part, du pain d'orge et de l'eau procurent le plus vif plaisir à celui qui les porte à sa bouche après en avoir senti la privation. L'habitude d'une nourriture simple et non pas celle d'une nourriture luxueuse, convient donc pour donner la pleine santé, pour laisser à l'homme toute liberté de se consacrer aux devoirs nécessaires de la vie, pour nous disposer à mieux goûter les repas luxueux, lorsque nous les faisons après des intervalles de vie frugale, enfin pour nous mettre en état de ne pas craindre la mauvaise fortune. »*

*« N'est pas riche celui qui a encore des besoins, n'est pas pauvre celui qui n'a plus de besoins. »*

*« Or, le principe de tout cela et par conséquent le plus grand des biens, c'est la prudence. »*



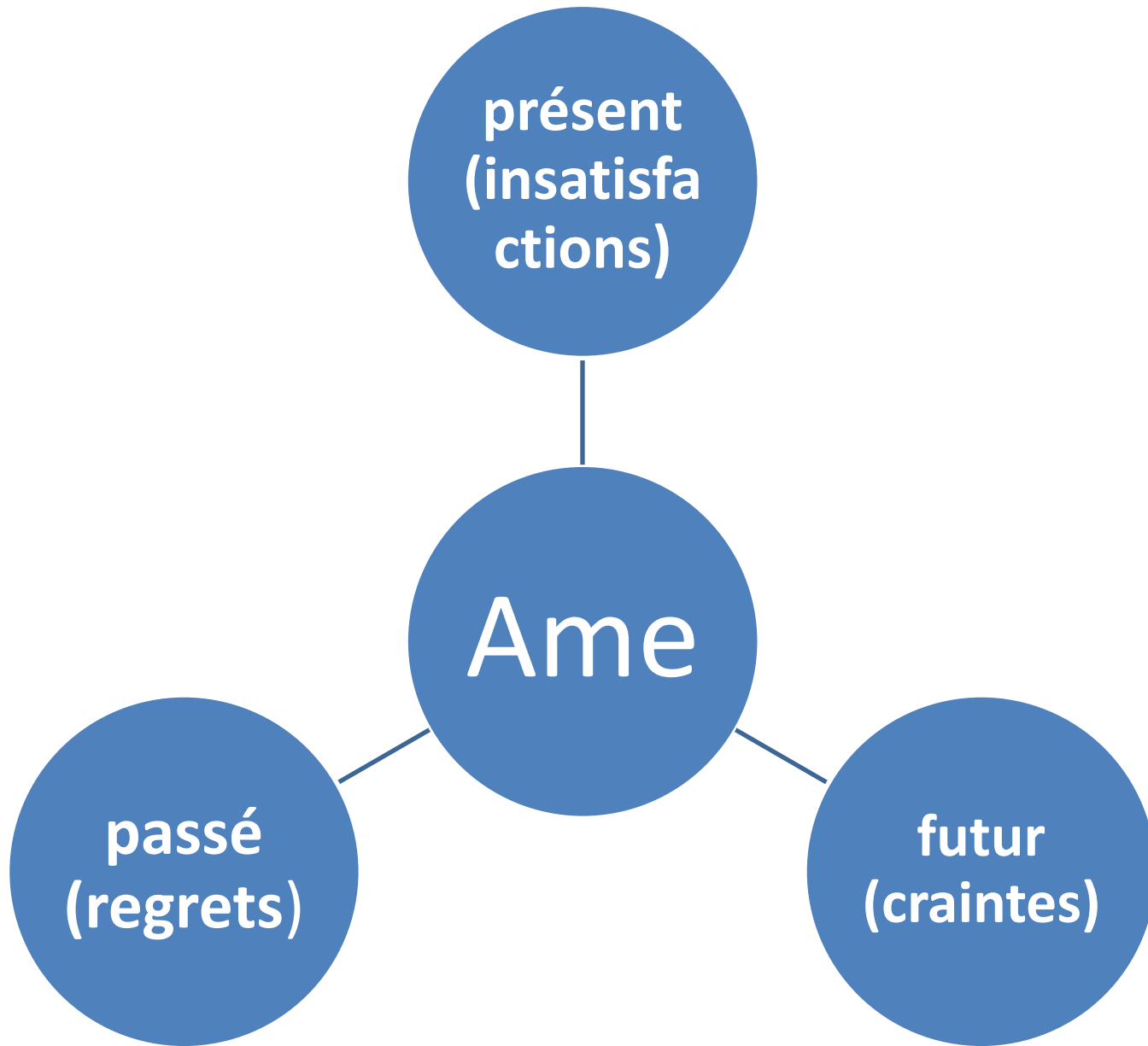
**La prudence  
(phronésis)**

**clairvoyance**

**prévoyance**

*« Et maintenant y a-t-il quelqu'un que tu mettes au-dessus du sage ? Il s'est fait sur les dieux des opinions pieuses ; il est constamment sans crainte en face de la mort ; il a su comprendre quel est le but de la nature ; il s'est rendu compte que ce souverain bien est facile à atteindre et à réaliser dans son intégrité, qu'en revanche le mal le plus extrême est étroitement limité quant à la durée ou quant à l'intensité. »*

*« Je t'écris cette lettre alors que je passe et achève en même temps le bienheureux jour de ma vie, les douleurs liées à la rétention urinaire et à la dysenterie se sont succédées sans que s'atténue l'intensité extrême qui est la leur, mais à tout cela a résisté la joie de l'âme au souvenir de nos conversations passées. »*



*Il se moque du destin, dont certains font le maître absolu des choses ; et certes mieux vaudrait s'incliner devant toutes les opinions mythiques sur les dieux que de se faire les esclaves du destin des physiciens, car la mythologie nous promet que les dieux se laisseront fléchir par les honneurs qui leur seront rendus, tandis que le destin, dans son cours nécessaire, est inflexible ; il n'admet pas, avec la foule, que la fortune soit une divinité – car un dieu ne fait jamais d'actes sans règles -, ni qu'elle soit une cause inefficace :*

*il ne croit pas, en effet, que la fortune distribue aux hommes le bien et le mal, suffisant ainsi à faire leur bonheur et leur malheur, il croit seulement qu'elle leur fournit l'occasion et les éléments de grands biens et de grands maux ; enfin il pense qu'il vaut mieux échouer par mauvaise fortune, après avoir bien raisonné, que réussir par heureuse fortune, après avoir mal raisonné – ce qui peut nous arriver de plus heureux dans nos actions étant d'obtenir le succès par le concours de la fortune lorsque nous avons agi en vertu de jugements sains. »*

*« Médite donc tous ces enseignements et tous ceux qui s'y rattachent, médite-les jour et nuit, à part toi et aussi en commun avec ton semblable. Si tu le fais, jamais tu n'éprouveras le moindre trouble en songe ou éveillé, et tu vivras comme un dieu parmi les hommes. Car un homme qui vit au milieu de biens impérissables ne ressemble en rien à un être mortel. »*

*« La vie humaine, hideuse à voir, gisait sur la terre, écrasée sous le poids d'une religion qui montrait sa tête du haut des régions célestes, dominant les mortels, l'air horrible, lorsque pour la première fois un Grec, un mortel, osa porter ses yeux contre elle, et le premier contre elle se dresser ; ni ce que l'on disait des dieux, ni la foudre, ni le ciel et son grondement menaçant ne l'arrêtèrent. »*



Lucrèce



FIN