



**HAL**  
open science

# Apprendre à vivre – Pratiquer la philosophie d’Epictète

Charlotte Vanneuville

► **To cite this version:**

Charlotte Vanneuville. Apprendre à vivre – Pratiquer la philosophie d’Epictète. Philosophie. 2022. dumas-03822649

**HAL Id: dumas-03822649**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03822649v1>**

Submitted on 20 Oct 2022

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L’archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d’enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

MÉMOIRE DE MASTER 1 DE PHILOSOPHIE

# Apprendre à vivre

---

Pratiquer la philosophie d'Épictète

**Charlotte Vanneville**

**Sous la direction de Thomas Bénatouïl**

*Je tiens à exprimer toute ma reconnaissance à mon directeur de mémoire, Thomas Bénatouïl. Je le remercie pour tous ses précieux conseils et pour ses encouragements qui m'ont permis de mener à bien ce projet.*

*Je tiens également à remercier mon amie Adèle pour son soutien inconditionnel.*

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>5</b>
<b>Chapitre I. Prendre conscience : aller de ce que nous avons à ce que nous voulons .....</b>	<b>11</b>
A. <u>Les expériences malheureuses et les attentes des hommes – définir le bonheur.....</u>	11
a) La condition malheureuse et le rôle de l’insatisfaction .....	11
b) Ce que nous poursuivons .....	13
c) Pouvoir définir le bonheur objectivement .....	15
d) L’agencement des biens qui composent le bonheur.....	17
B. <u>Ce que les expériences malheureuses nous apprennent – prendre conscience.....</u>	24
a) Réfléchir sur ses expériences malheureuses.....	24
b) Pouvoir sortir de la contradiction.....	26
C. <u>La promesse de la voie stoïcienne – atteindre ce que nous voulons .....</u>	27
a) Ce que nous devons viser .....	27
b) Bien distinguer ce qui dépend de nous et ce qui n’en dépend pas .....	29
c) L’infaillibilité de la méthode stoïcienne.....	31
<b>Chapitre II. S’engager : les exercices préparatoires au bonheur .....</b>	<b>34</b>
A. <u>Commencer à s’exercer – conditions et définitions.....</u>	34
a) La volonté comme condition.....	34
b) La notion d’exercice.....	36
c) L’apprentissage des théories comme première étape .....	39
B. <u>Le <i>topos</i> des désirs et des aversions – s’éloigner de la frustration .....</u>	41
a) L’objet du premier <i>topos</i> .....	41
b) L’usage de la règle qui divise et la correction de nos représentations .....	42
c) Le contentement .....	45

C. <u>Le topos des propensions et des rejets – agir selon nos devoirs</u> .....	47
a) L’objet du deuxième <i>topos</i> .....	47
b) Apprendre à vivre avec les autres .....	47
c) La sensibilité et les émotions.....	51
D. <u>Le topos de l’assentiment – se préserver de l’erreur</u> .....	52
<b>Chapitre III. Être heureux, progresser : sagesse, philosophie et bonheur..</b>	<b>55</b>
A. <u>La sagesse et la figure de l’homme de bien – le problème de l’existence du sage</u> .....	55
a) La complexité du modèle que nous visons.....	55
b) Douter de la possibilité d’accéder au bonheur .....	59
B. <u>Souffrir de son insuffisance – la condition du philosophe et l’amélioration de soi</u> .....	65
a) La souffrance du philosophe .....	65
b) Concevoir le progrès moral.....	67
<b>Conclusion</b> .....	<b>74</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>78</b>

## Introduction

Après ma lecture du *Manuel*, apprendre à vivre m'a paru être la plus urgente des tâches. Cette lecture m'a fait voir l'importance d'un constant *remaniement*, d'un effort continu qui n'a pas la clarté de l'évidence ; d'une éducation, d'un perfectionnement qui veut nous faire atteindre ce que nous désirons plus que tout. Elle m'a montré ce que peut être la philosophie dans la vie. Elle m'a également expliqué comment se dédier à ce *changement*, ce soin (*E*, III, 23, 30), cette remise en question qui veulent nous permettre de vivre mieux (*E*, IV, 1, 83) <sup>1</sup>, ainsi que permettre d'incarner nos principes et ce que nous voulons être.

Ma lecture d'Epictète veut ainsi surtout mettre l'accent sur cette possibilité que nous avons, grâce à la philosophie, de vivre *mieux* (*E*, III, 26, 35) ; possibilité que la philosophie devrait et pourrait peut-être plus généralement se donner aujourd'hui, puisqu'elle l'avait dans l'Antiquité, comme l'exprime P. Hadot :

Philosopher, c'est donc résoudre quelques-uns des problèmes de la vie, non pas en théorie seulement, mais en pratique. <sup>2</sup>

Il m'a semblé que les exercices préconisés par Epictète peuvent nous permettre de retrouver cet objectif initial de la philosophie, nous permettre, comme le dit Thoreau, de :

Vivre sans hâte, faire face seulement aux faits essentiels de la vie, découvrir ce qu'elle avait à m'enseigner, afin de ne pas m'apercevoir, à l'heure de ma mort, que je n'avais pas vécu. Je désirais vivre profondément, dit-il, sucer toute la moelle de la vie. <sup>3</sup>

Redonner à la philosophie le pouvoir qu'elle peut avoir lorsqu'il s'agit de vivre mieux, essayer d'incarner la philosophie et de lui donner du sens sont les objectifs qui sont ressortis de ma lecture. Ces éléments sont ce qui m'a donné envie d'approfondir la manière dont la philosophie peut s'ancrer dans nos existences pour qu'elles soient plus heureuses.

\*

---

<sup>1</sup> A ce sujet, voir aussi C. Veillard, *Les Stoïciens, Une philosophie de l'exigence*. Paris : Ellipses, 2017, p.7. Enfin, voir T. Bénatouïl, *Les Stoïciens III : Musonius, Epictète et Marc Aurèle*. Paris : Les Belles Lettres, 2009, p.125.

<sup>2</sup> *Exercices spirituels et philosophie antique*, nouvelle édition rev. et augmentée. Paris : Albin Michel, 2002, p. 334. Voir plus généralement les p.333-5 où il qui considérait le point de vue de Thoreau sur la question.

<sup>3</sup> *Ibid.* p.335.

Le regard d'Epictète sur le rôle du philosophe et de la philosophie peut expliquer l'importance qu'il donnait au perfectionnement et à l'amélioration, ce qui me semble justifier que nous ayons une brève approche historique du philosophe.

Epictète est un philosophe de l'école stoïcienne dont nous connaissons peu de choses. Nous savons qu'il est né en 50 à Hiérapolis en Phrygie, et est mort entre 125 et 130 à Nicopolis en Epire, et que son œuvre a pu être transmise grâce à Arrien, qui était son disciple et qui prit note de ses leçons. Sa biographie est parfois nourrie de légendes qui mettent en avant la pauvreté dans laquelle il vivait et le peu d'importance qu'il pouvait lui attribuer, mais elle est également alimentée d'éléments sans doute plus fidèles à ce qu'il a pu être. Nous pouvons trouver chez T. Colardeau, dans le premier chapitre de l'ouvrage *Etude sur Epictète*<sup>4</sup> une description de la vie et de l'œuvre du philosophe, dont il est expliqué qu'il fût esclave, persécuté, exilé, torturé, rendu infirme. Il y est également dit qu'il donnait énormément d'importance à l'enseignement :

Epictète, quand il enseignait, était vraiment dans son élément, et il se dépensait sans compter. La présence réelle de ses auditeurs l'excitait à sortir de lui-même et à faire passer son âme dans la leur. Il voulait lire sur leurs visages la trace de l'impression produite, de l'émotion profonde qui va jusqu'au cœur ; c'était sa seule préoccupation, c'était le seul applaudissement qu'il cherchait. Se serait-il livré ainsi, s'il avait eu à rédiger lui-même à loisir des dissertations morales destinées à être publiées ?<sup>5</sup>

Il ne visait pas les éloges ni la célébrité, mais voulait offrir à ses élèves la possibilité du *changement* et de la *transformation* dont nous avons parlé. Son éloquence et sa pédagogie, particulièrement remarquables, sont parfois les objets de l'admiration des spécialistes comme A.A. Long, qui explique qu'il avait une manière bien à lui d'enseigner le stoïcisme :

In Epictetus' work that philosophy is not so much expounded as lived, made urgent and even disturbing by his remarkable personality and powers of expression. He has an inimitable way of specifying and interpreting Stoicism for his students, and he appropriates Socrates more deeply than any other philosophers after Plato.<sup>6</sup>

Il avait appris beaucoup de Musonius, son maître, notamment « how to use black humour and hyperbole to make a philosophical point<sup>7</sup> ». La singularité d'Epictète semble tenir à la manière dont il s'exprimait, mais surtout en ce qu'il considérait ses élèves comme le centre de sa propre existence, et cela probablement même à la fin de sa vie. Il donnait à la philosophie le rôle d'un *guide* pour vivre mieux et pour parvenir au bonheur, et se consacrait donc à cette cause.

---

<sup>4</sup> T. Colardeau, *Etude sur Epictète*, préface de Pierre Hadot, traduction par Jean-Baptiste Gourinat. Paris : Encre Marine, 2004.

<sup>5</sup> p.34.

<sup>6</sup> A. A. Long, *Epictetus : A stoic and socratic guide to life*. New-York : Oxford University Press, 2002, p.8.

<sup>7</sup> *Ibid.* p.14-15 sur l'influence de Musonius Rufus.

Notre perspective vise un rapprochement vis-à-vis de ce rôle, un point de vue plus contemporain sur la *transformation* qu'Epictète nous proposait d'opérer. Elle veut reconsidérer la place que la philosophie peut tenir dans une vie, c'est pourquoi elle passera d'un *je* générique aux textes d'Epictète. Ma volonté n'est donc pas d'adopter une perspective historique mais de rendre compte de l'importance de la philosophie comme perfectionnement et comme effort de l'individu, en tant qu'ils sont vécus par lui. Mon sujet a ainsi pour ambition d'aborder la manière dont nous pourrions envisager ce changement, ainsi que les implications d'une telle transformation et les conséquences des préceptes que nous devrions suivre pour y arriver. Cette ambition s'inscrit dans les *Entretiens* d'Epictète, qui, par sa qualité d'éducateur, paraît nous inviter à découvrir comment nous pourrions vivre mieux, comment nous pourrions apprendre à vivre.

\*

Pourtant, le stoïcisme peut nous sembler bien loin de nous, ascétique, repoussant, mais également loin de ce que nous entendons par *vie heureuse*. Les stoïciens nous semblent être des hommes qui ne ressentent rien, détachés du monde et des autres, enfermés dans leur impassibilité, incapables d'émotions et de sentiments. Pour la plupart d'entre nous, le *bonheur* qu'ils décrivent ne nous parle pas. J'ai cependant trouvé, comme premier témoignage de mon approche, différentes associations<sup>8</sup> qui utilisent encore les préceptes des stoïciens et qui les partagent pour vivre mieux. Il me paraît alors important d'aborder ces démarches, nombreuses et essentielles pour ce que nous allons exprimer dans ce travail.

J'ai rejoint l'association Stoa Gallica<sup>9</sup> il y a peu. Elle a été créée par Maël Goarzin, doctorant à l'Université de Lausanne et à l'École Pratique des Hautes Etudes. Elle explique avoir pour objet une réflexion sur le stoïcisme « tel qu'il peut être pratiqué dans notre société contemporaine ». Elle organise des journées d'études, et essaie d'encourager un travail autour des textes originaux. Les différents membres peuvent répondre aux textes, soit en y réagissant, soit en proposant une interprétation, et se répondre entre eux. Le dialogue et le partage sont donc tout à fait essentiels dans cette démarche, mais le soutien est aussi de mise : chacun peut partager sa propre situation, et demander aux autres le comportement qu'il serait possible d'adopter pour être en conformité avec les principes stoïciens. Le créateur alimente régulièrement ses différentes plateformes avec des vidéos, des textes, des articles, ce qui rend

---

<sup>8</sup> Voir <https://stoicfellowship.com/stoic-groups.html>, site sur lequel les différentes communautés stoïciennes sont répertoriées.

<sup>9</sup> <https://stoagallica.fr/association-stoa-gallica/page-d-exemple/>



l'accès à de nombreuses questions stoïciennes facile, mais qui est aussi pertinent du point de vue d'une application quotidienne. L'aspect quelque peu communautaire de ce genre d'entreprise est essentiel : Xavier Pavie<sup>10</sup>, dont les travaux sont consacrés à la philosophie des exercices spirituels, explique que le fait qu'il n'y ait plus d'endroit dédié à ce genre de démarche peut paraître entraver l'application des préceptes<sup>11</sup>. Les différentes associations<sup>12</sup> qui existent paraissent alors recréer des communautés, des Portiques contemporains.

Nous retrouvons par ailleurs énormément de références au stoïcisme dans notre quotidien, et en particulier dans notre langage. A.A. Long écrivait à ce sujet :

Our modern languages are packed with expressions that, however superficially, reflect the popular diffusion of Stoicism as a response to severe challenges and adversity : Be a man ; take what is coming to you ; roll with the punches ; what will be will be ; show some guts ; make the best of it ; go down fighting ; don't be a wimp ; we had this coming to us ; try to be philosophical ; just my luck ; go with the flow ; don't make things worse ; you'd better face up to it – and so forth. Such expressions, for all their familiarity and banality, have their uses, because every person sometimes confronts a situation for which the only alternative responses to this one are rage, despair, apathy, helplessness, or total collapse.<sup>13</sup>

Quand nous avons l'impression que nous ne pouvons rien faire, quand nous nous sentons entravés, nous pouvons trouver de nombreuses expressions qui nous conseillent d'accepter les choses telles qu'elles arrivent et d'essayer d'y faire face comme nous le pouvons et le devons. Les formules empreintes du stoïcisme trouvent alors leur sens dans des situations dans lesquelles nous sommes démunis : elles essaient de relativiser notre responsabilité et veulent favoriser un contentement. Elles paraissent montrer que nous pouvons toujours avoir recours au stoïcisme aujourd'hui.

Mais le fait d'évoquer ces associations et ces références au stoïcisme n'a pas pour objectif de justifier la pertinence actuelle des principes stoïciens, et donc mon approche, car la possibilité d'appliquer les préceptes stoïciens aujourd'hui et de nous reconnaître dans le bonheur qu'ils décrivent n'a rien d'évident. J'évoque ces associations parce que je veux montrer que le stoïcisme ne nous est pas obligatoirement étranger parce qu'éloigné de nous dans le temps, qu'il en existe des applications contemporaines. La question demeure évidemment de savoir si ces applications peuvent être les mêmes qu'il y a bientôt deux mille ans, ou si elles

---

<sup>10</sup> Philosophe français né en 1973.

<sup>11</sup> Voir <https://www.youtube.com/watch?v=QgAQe1aaLoU>.

<sup>12</sup> Voir aussi Les Ateliers Stoïciens, Modern Stoicism, Stoa Madrid, Stoa Barcelona, Munich Stoics, Berlin Stoics, Stoicism Thailand etc. (pour voir la liste, se référer au site de la note n°8).

<sup>13</sup> *Op. cit.* p.24.

demandent un certain nombre de modifications par rapport à leur application originale. Il s'agit donc de savoir si nous pouvons encore aujourd'hui nous reconnaître dans cette philosophie éminemment pratique et transformatrice.

\*

Nous essaierons alors de répondre à la question suivante : « Une explication et une compréhension du stoïcisme d'Epictète nous permet-elle d'affirmer que la pertinence et l'utilité des exercices qu'il préconise demeure aujourd'hui ? » Autrement dit, nous nous demanderons si nous pouvons toujours pratiquer la philosophie d'Epictète aujourd'hui, et si le faire peut toujours être pertinent pour nous ; c'est-à-dire nous permettre d'être plus heureux.

Dans un premier chapitre, nous étudierons le bonheur que nous visons, en abordant l'écart qui sépare ce que nous avons de ce que nous voulons : nous verrons que le fait de comprendre notre condition malheureuse nous mène à saisir ce qui nous sépare de ce que nous aimerions avoir. En effet, notre condition témoigne de notre insatisfaction à l'égard de ce qui arrive, de notre mécontentement, du fait que ce que nous voulions n'est pas arrivé. L'objet de notre volonté pourrait être défini à partir de cette condition initiale, et approfondi par une étude de ce qui *fait* le bonheur selon nous, c'est-à-dire à partir des prénotions dont nous disposons. Les expériences malheureuses apparaissent comme capables de nous faire avancer, prendre conscience : l'analyse de l'écart dont nous faisons l'expérience nous offre la possibilité de sortir de la contradiction et de nous éloigner de l'erreur. Mais comment agir *comme il faut* quand nous ne savons pas *où nous allons* ? La promesse de la voie stoïcienne sera ainsi à exprimer, puisqu'elle explique ce que nous devrions viser et l'outil qui nous permettrait d'y parvenir ; et ce de manière infaillible.

Dans le deuxième chapitre, nous aborderons les exercices préparatoires au bonheur et l'engagement dont ils témoignent. Nous commencerons par voir qu'il existe certaines conditions pour pouvoir s'engager, notamment la volonté. Nous poserons également la définition que nous utiliserons quand nous parlerons d'exercice. Nous ferons également le point sur l'état actuel de cette définition chez les différents spécialistes, afin de pouvoir ensuite amener notre propre perspective de manière plus rigoureuse. Nous aborderons la première étape à franchir pour s'exercer : l'apprentissage des théories. Il serait possible de me demander ici la raison pour laquelle je n'ai pas considéré que cela soit une condition pour s'exercer mais plutôt une première étape. Je répondrais que cette étape témoigne déjà d'un engagement et n'est pas ce qu'il faut pour s'engager, ce qui me paraît justifier cet ordre. Nous étudierons alors les

différents *topoi*, c'est-à-dire les domaines d'exercice, dans leur ordre d'importance (celui donné par Epictète). D'abord, il y a le *topos* des désirs et des aversions, qui veut nous éloigner de la frustration : il sera question de son objet et de ce qui est préconisé. Nous adopterons la même logique pour le deuxième *topos*, le *topos* des propensions et des rejets qui veut nous permettre d'agir selon nos devoirs ; mais également pour le troisième, qui concerne l'assentiment et qui veut nous préserver de l'erreur.

Dans le dernier chapitre, nous nous pencherons plus spécifiquement sur l'application des préceptes que nous aurons abordés : peuvent-ils être appliqués en entier ? Nous étudierons la figure que nous visons, qui témoigne d'une certaine complexité, et qui peut nous mener à douter de la possibilité de réussir à devenir un homme de bien, c'est-à-dire d'être heureux. Nous verrons ensuite que ces doutes peuvent causer le désespoir de celui qui s'exerce, car il peut avoir l'impression qu'il n'atteindra jamais ce qu'il vise. Cela nous mènera à tenter de définir l'intérêt des exercices préconisés malgré les doutes qui s'imposent à celui qui s'exerce, en concevant la valeur et le sens d'un progrès moral en dehors de l'objectif visé.

\*

Nous emploierons deux abréviations afin de soulager le référencement de nos citations. Elles concerneront les deux œuvres principales de notre étude, c'est-à-dire celles d'Epictète retranscrites par Arrien :

- *E* : Arrien, *Entretiens d'Epictète* (livre, chapitre, paragraphe).

Je me réfère pour cet ouvrage à la traduction de Robert Muller publiée chez Vrin – Bibliothèque des textes philosophiques en 2015 mais également (pour le texte non traduit) au texte établi et traduit par Joseph Souilhé publié chez Les Belles Lettres entre 1943 et 1965.

- *M* : Arrien, *Manuel d'Epictète* (chapitre, paragraphe si nécessaire).

Je me réfère pour cet ouvrage à la traduction d'Olivier D'Jeranian publié chez Garnier Flammarion en 2020.

## Chapitre I. Prendre conscience : aller de ce que nous avons à ce que nous voulons.

### A. Les expériences malheureuses et les attentes des hommes – définir le bonheur.

#### a) La condition malheureuse et le rôle de l'insatisfaction.

Mes insatisfactions sont des témoins de ma condition ; mon expérience du malheur a quelque chose à me dire. Lorsque je me sens frustré, lorsque j'ai des regrets, je suis dans une condition malheureuse ; je considère que je n'ai pas le nécessaire pour me sentir épanoui. La situation dans laquelle je suis n'est pas celle dans laquelle j'aurais voulu être, donc je ne suis pas heureux. Je désire l'admiration d'une personne, cette personne ne m'admire pas : je suis déçu, frustré, triste, en colère ; et ces signes, ces humeurs qui s'imposent à moi témoignent du malheur dont je suis comme victime. La réalité est décevante.

Nous misons souvent sur des événements à venir la possibilité d'un bonheur que nous n'avons pas encore, et, quand ces événements ne nous donnent pas ce que nous attendions, nous sommes déçus. Nous misons encore sur autre chose, et ainsi de suite, de sorte que nous sommes dans l'attente d'un bonheur que nous avons du mal à obtenir. Et si j'obtiens ce que je voulais, je peux rester déçu : le bonheur dont je fais l'expérience n'est pas forcément à la hauteur de mes attentes. Alors voilà qu'une autre chose m'apparaît comme capable de m'apporter ce que je n'ai pas eu, et que je mise sur elle. Cette idée d'une déception perpétuelle, que nous n'arrivons pas à effacer, à combler, est longuement développée en *E*, IV, 1, 33-41 :

L'esclave souhaite être affranchi sans délai et devenir un homme libre. Pourquoi ? A votre avis, parce qu'il a envie de verser de l'argent aux percepteurs de l'impôt du vingtième ? Non, mais parce qu'il s'imagine que, faute d'avoir obtenu sa liberté, il a jusqu'ici mené une existence pleine d'entraves et malheureuse. « Si je suis affranchi, se dit-il, tout prend aussitôt un cours heureux : je n'ai à faire attention à personne, je m'adresse à tous comme un égal et un semblable, je voyage où je veux, je quitte les lieux que je veux, je vais où je veux. » Ensuite, une fois affranchi, comme il ne sait où trouver à manger, il se met immédiatement à la recherche de quelqu'un à flatter, de quelqu'un chez qui dîner. Alors, ou bien il trafique de son corps et endure les pires outrages, même s'il a une mangeoire, et le voilà tombé dans un esclavage bien plus dur que le précédent ; ou bien, s'il s'est enrichi, l'homme grossier qu'il est s'éprend d'une fille de rien ; dès lors il est malheureux, il éclate en sanglots, et finit par regretter l'esclavage. « En quoi était-ce un mal pour moi ? Un autre m'habillait, un autre me chaussait, me nourrissait, me soignait, et mon service auprès de lui se réduisait à peu de choses. A présent, malheureux que je suis, comme je souffre en servant plusieurs maîtres au lieu d'un ! Cependant, ajoute-t-il, si j'obtiens les bagues, alors du moins j'aurai une vie facile et heureuse au plus haut point ! » D'abord, pour les obtenir, il subit ce qu'il mérite ; puis, s'il les obtient, la même histoire recommence. Il dit alors « Si je m'engage comme

soldat, je suis débarrassé de tous mes maux ! » Il s'engage, subit tout ce qu'un vaurien de son espèce subit, et réclame néanmoins une deuxième puis une troisième campagne. A la fin, arrivé au sommet et devenu sénateur, il devient esclave dès qu'il entre dans l'assemblée, et il endure alors l'esclavage le plus honorable et le plus brillant.

L'homme dont il est question ici passe son temps à miser sur les événements, de sorte qu'il ne fait jamais l'expérience du bonheur ; il est dans une attente rythmée par un certain nombre de déceptions. Epictète nous dit de lui qu'il est toujours esclave, que sa condition d'homme malheureux n'a pas vraiment changé : son esclavage ne ressemble plus à celui qu'il subissait au départ, mais il demeure. L'insatisfaction dont nous parlons montre que nous ne pouvons pas être heureux de ce qui nous est donné. Elle montre, nous dit Epictète, la bassesse de la condition de l'homme qui l'éprouve, lorsqu'il s'adresse à l'un de ses élèves, mécontent et insatisfait en *E, III, 2, 13-4* (je souligne) :

Voyons donc tes jugements à toi. N'est-il pas clair que tu comptes pour rien ta faculté de choix, mais regardes hors de toi, vers ce qui est soustrait à ton choix : ce qu'un tel dira, quelle opinion on aura de toi, si on pense que tu es lettré, que tu as lu Chrysippe ou Antipater ? Si l'on croit que tu as en outre lu Archédème, tu es comblé ! Pourquoi continuer à être anxieux par crainte de ne pas nous montrer qui tu es ? Veux-tu que je te dise quel personnage tu nous as montré ? *Tu nous présentes un homme plein de bassesse, mécontent de son sort, irascible, lâche, qui se plaint de tout et fait des reproches à tout le monde, jamais en repos, frivole* : voilà ce que tu nous as montré.

Epictète ne considère pas que nous puissions être heureux en n'étant pas satisfaits de ce que nous avons. Il s'adresse ici à l'un de ses élèves pour lui montrer l'image qu'il a de lui, et le confronte à l'opinion des autres pour lui faire voir que son insatisfaction et son mécontentement viennent notamment des attentes qu'il a vis-à-vis de ce qui est soustrait à son choix (la reconnaissance, l'admiration, le respect). L'élève, vu comme un lettré par ses semblables, est satisfait ; vu comme un ignorant, il ne l'est pas. Cet homme apparaît ainsi comme incapable d'être pleinement heureux, le souci et la crainte dominant. Le bonheur exclut que nous puissions être sans arrêt insatisfaits de ce que nous aurions dû avoir mais que nous n'avons pas. Nous ne pouvons pas être heureux en passant notre temps à attendre de l'être, et en le faisant reposer sur des choses que nous ne pouvons ni prédire, ni maîtriser<sup>14</sup>.

L'insatisfaction joue un rôle pour moi, elle me montre que ce que j'ai eu n'est pas à la hauteur, ne m'apporte pas ce que je voulais, ou ne m'a pas encore apporté ce que je voulais. Nous expliquions que l'homme insatisfait ne pouvait pas être un homme heureux, ce qui sous-entend un lien entre bonheur et satisfaction ; il s'agit désormais de voir pourquoi et en quoi. Je peux expliquer ce pourquoi du point de vue de la personne ordinaire par le biais des

---

<sup>14</sup> P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p.23.

conséquences de l'insatisfaction : l'insatisfaction engendre le souci, parce que je n'ai pas eu ce que je voulais et que c'est un problème pour moi, mais aussi la crainte de ne pas l'obtenir. Cela implique une passivité : j'attends que la chose arrive, je fais ce que je peux pour qu'elle arrive, mais je ne peux m'en assurer totalement. Il y a donc un moment de flottement, d'attente, d'espérance. Je veux que mon parent soit fier, j'essaie d'avoir de bonnes notes, de lui montrer que j'ai bien retenu les leçons qu'il m'a apprises, mais j'attends. J'attends une démonstration de sa fierté, et, en attendant, je ne suis pas satisfait. C'est ce moment de flottement qui implique le manque de maîtrise, c'est à ce moment-là que je ne peux plus m'assurer de rien, sinon que j'ai fait au mieux pour que ce que je veux puisse arriver. Nous pouvons distinguer les deux types d'insatisfactions que nous avons abordés jusqu'à présent : il y a celle de celui qui attend d'être satisfait, et celle de celui qui a eu ce qu'il voulait mais qui est déçu. Dans les deux cas, elle semble aller à l'encontre d'une conception ordinaire du bonheur à cause du manque qu'elle fait ressentir. Elle paraît cependant à même de nous permettre d'accéder à une définition de ce que nous poursuivons.

## b) Ce que nous poursuivons.

Le bonheur est largement conçu comme un état durable de bien être, de plénitude. Nous pouvons, avec cette définition large et peu débattue, remarquer l'évidence d'une impossibilité de cohabitation entre bonheur et insatisfaction qui se constate notamment dans le cadre de l'expérience ordinaire, comme nous l'avons vu : dans l'attente, je sens que je ne suis pas heureux. Le problème se pose différemment lorsque l'insatisfaction est inconsciente, puisqu'il n'est pas possible ou plus difficile pour l'individu de mettre des mots sur son souci et sa crainte, ou plus largement sur sa situation. Mais nous pouvons admettre que cette insatisfaction inconsciente demeure contradictoire avec la conception largement répandue du bonheur que nous allons étudier plus en détail : le fait qu'elle soit inconsciente ne la rend pas totalement inoffensive<sup>15</sup>.

Le bonheur est pour moi un aboutissement, le meilleur état dans lequel je puisse espérer être, ce que j'aimerais atteindre, ce dont je voudrais faire l'expérience. Je l'imagine comme un état de bien-être, comme l'absence de souci, de peur, de problèmes, pérenne, sans entrave. Mais

---

<sup>15</sup> La théorie de l'inconscient, développée au début du XX<sup>ème</sup> siècle, témoigne justement des effets de cet inconscient. Autrement dit, ce n'est pas parce que nous n'avons pas conscience d'une chose qu'elle n'existe pas et qu'elle n'a pas d'effets sur nous.

qu'est-ce qui le compose ? Ici, il s'agira de distinguer deux choses : le bonheur lui-même, et ce que nous visons pour y parvenir. Il y a d'une part le bonheur lui-même et d'autre part ce qui nous paraît capable de le réaliser. Ces deux choses sont distinctes mais pas sans rapport : si toutes les choses capables de réaliser le bonheur sont réunies, le bonheur peut être atteint. Je vise le bonheur, cet état pérenne de bien être, parce qu'il réalise tout ce qu'il y a de meilleur en moi et pour moi. Jusqu'ici, nous ne savons pas ce qu'est ce meilleur *concrètement*, et nous avons bien du mal à décrire ce bonheur sans parler de ce qui nous semble capable d'y mener. Cela peut s'expliquer par la nature du bonheur lui-même : la notion de bonheur peut être conçue comme un concept vide. La « coquille », le bonheur, resterait la même, le contenu, lui, pourrait peut-être admettre des variations. Je peux par exemple penser que mon propre bonheur corresponde à une grande liberté d'action ; la liberté d'action remplirait alors cette sorte de coquille. Je peux aussi penser qu'il corresponde à une simplicité, au fait de s'éloigner des conflits et de se contenter de peu. Nous pouvons alors constater la difficulté de savoir si ces choses sont des propriétés du bonheur ou des choses qui le réalisent, mais nous pouvons admettre qu'elles fassent les deux : elles autorisent à la fois la réalisation du bonheur, mais en font aussi partie intégrante, sans pour autant toucher à la définition ordinaire du bonheur. La nature du bonheur reste la même, mais s'entoure différemment. Cela signifie que la définition de *l'état-bonheur* ne change pas radicalement (pour devenir par exemple un bref moment de liberté) mais qu'elle s'enrichit forcément d'autres composantes.

Nous allons explorer ces composantes du point de vue de l'homme ordinaire en partant de sa seule motivation : son désir du bien. Je suis par nature animé par le désir de me réaliser, d'être le plus heureux possible, et je fais toujours résider dans ce que je poursuis quelque Bien. Il motive mes actions : il les fait être, il leur donne la possibilité d'être. A l'inverse, si la chose me paraît mauvaise, alors je ne la poursuis pas, elle n'est pas motivée. Le bonheur n'échappe pas à cette logique : il est naturellement poursuivi, et si un bien particulier paraît capable de m'en rapprocher ou de l'atteindre, alors je le poursuivrais. Cela peut s'expliquer par la nature de l'homme, qui vise le Bien et le Bon, et qui vise *de facto* le bonheur, qui est un bien pour lui, la promesse d'une vie sans crainte, sans soucis, pleine de joies. Ce qu'il fait, il le fait dans la mesure où il pense que cela est bien et bon, et pourra rapprocher du bonheur (*E*, III,24, 2) :

[...] le dieu a créé tous les hommes pour le bonheur, pour la sérénité.

Ce court passage nous permet de saisir clairement ce nous développons jusqu'ici, c'est-à-dire que tout homme veut par nature le bonheur. Tout homme, parce qu'il est fait pour être heureux, veut l'être. Le Souverain Bien est visé par tous les hommes et par toutes les actions de tous les

hommes. Par ailleurs, les actions des hommes prises en elles-mêmes visent des biens particuliers (*E*, III, 3, 2) :

De même que toute âme est naturellement portée à donner son approbation au vrai, à la refuser au faux et à la suspendre si le cas n'est pas clair, de même elle est naturellement mue par le désir du bien, par l'aversion pour le mal, et n'est sujette à aucun de ces deux mouvements en présence de ce qui n'est ni mal ni bien.<sup>16</sup>

L'homme pense naturellement que ce qu'il poursuit lui permettra d'accéder au bonheur ; autrement, il n'agirait pas comme il le fait. Jusqu'ici, nous ne savons pas en dire plus sur la nature de ce bonheur dont nous parlons : tout le monde agit en vue de ce bonheur, sans peut-être se le représenter de la même manière. En effet, nous pouvons émettre l'hypothèse selon laquelle une partie de ce qui remplit le bonheur dépende des individus ; il serait visé universellement, mais passerait par des biais différents, ce qui nous permettrait de dire qu'il s'agit d'un concept vide, rempli par les hommes qui le visent, en fonction de ce qui leur semble être le Bien qu'ils visent justement.

### c) Pouvoir définir le bonheur objectivement.

Nous pouvons cependant remarquer dès maintenant que les biens particuliers (voyager librement, avoir des propriétés multiples, être libéré de son patron, ...), aussi nombreux soient-ils, ne semblent pas suffire à remplir ce bonheur en entier. En effet, même si les hommes ne mettent pas la même chose sous le terme de bonheur, leurs conceptions sont toutes en lien avec des prénotions que nous pouvons qualifier de fondamentales, en ce qu'elles sont communes à tous les hommes. C'est ce qu'Épictète voudrait démontrer : les hommes se réfèrent à des prénotions qu'ils ont en commun avec les autres pour qualifier le bonheur qu'ils visent, et c'est en cela que réside la possibilité d'une définition du bonheur, ou au moins d'une qualification de ses composantes. Au sujet des prénotions, il est écrit en *E*, I, 22, 1 :

Les prénotions sont communes à tous les hommes ; et aucune prénotion n'est en conflit avec une autre.

Tous les hommes disposent des prénotions, ils les ont par nature. Elles sont des connaissances préexistantes que nous avons et qui nous permettent de nous faire une idée des choses<sup>17</sup>. Ces

---

<sup>16</sup> Voir aussi *M*, 31,3.

<sup>17</sup> A ce sujet, voir l'article de V. Goldschmidt, « Les origines épicuriennes de la prénotion » in BRUNSCHWIG Jacques, *Les Stoiciens et leur logique*, 2<sup>ème</sup> édition revue, augmentée et mise à jour. Paris, 2006.



prénotions, Epictète nous dit qu'elles ne peuvent être « en conflit », c'est-à-dire contradictoires, s'opposer les unes aux autres. Nous pouvons prendre l'exemple de la prénotion de liberté et de celle de sérénité : la prénotion de liberté, qui peut être définie rapidement comme le fait de ne pas être contraint, ne contredit pas, n'empêche pas, n'entre pas en conflit avec la prénotion de sérénité, qui correspond à un état de calme. Les deux prénotions sont autonomes, et possèdent chacune leurs caractéristiques. Nous savons donc que tous les hommes ont des prénotions, mais nous ne savons pas lesquelles. Nous ne savons pas non plus à quoi ressemble la prénotion de bonheur, ni même quelles prénotions la définissent.

Pour nous intéresser plus précisément à cela, partons de ce principe : le bonheur peut être décrit de manière objective, par toutes les subjectivités, d'une manière cohérente, non-contradictoire. Cela signifie que la prénotion du bonheur se définit par d'autres prénotions que les hommes ont en commun, et que le bonheur peut se définir par des composantes que tous les hommes peuvent essayer de comprendre grâce aux prénotions dont ils disposent. Ces composantes, ces biens, sont comme conditionnés par la prénotion du bonheur que nous avons ; elles font que les hommes, qui recherchent tous le bonheur, le font passer par les mêmes choses : des choses qui ne peuvent avoir que des biens pour objet. C'est en ce point que notre réflexion avance : il nous faut trouver des composantes qui ne peuvent qu'avoir des biens pour objet, qui ne soient pas menacées d'avoir pour objet des maux. Nous pouvons évoquer ici la liberté, la sérénité et l'équilibre, qui ne sont jamais menacés de devenir des maux ; c'est pourquoi l'homme qui les poursuit est persuadé que le bonheur qu'il recherche est assuré. Ces biens sont des composantes du bonheur (*E*, IV,1, 46) :

En effet, qu'est-ce que tout homme cherche ? A trouver son équilibre, à être heureux, à tout faire comme il veut, à ne pas être empêché, à ne pas être contraint.

Ce passage fait bien voir deux choses importantes : celle que nous avons déjà étudiée, au sujet du bonheur universellement recherché par les hommes, sur laquelle nous n'allons pas revenir, et une autre au sujet des composantes du bonheur. En effet, Epictète explique que tout homme poursuit le bonheur ainsi que l'équilibre et la liberté. Il paraît mettre ces choses sur un même plan, mais nous pouvons remarquer qu'elles paraissent faire référence au bonheur : trouver son équilibre et faire ce que nous voulons semble favoriser le fait d'être heureux. Le bonheur serait ainsi composé de ces biens, qui sont visés par la même occasion que le bonheur lui-même. C'est la part dont nous parlions plus tôt, qui préremplit ce que nous appelions la « coquille », le concept vide du bonheur. Pour ancrer notre réflexion sur les prénotions dans la quête universelle du bonheur, nous pouvons dire que c'est dans la mesure où nous considérons la chose que nous

voulons comme capable de nous apporter liberté, sérénité, équilibre, que nous la poursuivons. Avec et après ces choses, nous espérons le bonheur. Epictète insiste sur ces prénotions fondamentales pour montrer aux hommes qu'ils ont les bonnes prénotions par nature, mais aussi pour définir le bonheur par des composantes évidentes, dont nous ne pouvons nier que ce sont des biens, c'est-à-dire des choses à rechercher et poursuivre.

#### d) L'agencement des biens qui composent le bonheur.

Nous allons désormais essayer de dresser une liste complète des composantes du bonheur, pour ensuite voir celles qui apparaissent comme étant les plus fondamentales, afin de finir par étudier les relations qu'entretiennent ces composantes plus précisément. Nous suivons ces étapes du point de vue de l'homme ordinaire. Nous voulons démontrer que tous les hommes, parce qu'ils ont des prénotions communes, peuvent prendre conscience de l'articulation des composantes du bonheur. Tous les hommes peuvent se rendre compte de ce qu'ils entendent par *bonheur*, mais ce pouvoir n'est pas toujours réalisé. Il est question, selon Epictète, de s'intéresser à ce que nous entendons par bien et par bonheur, de le concrétiser, c'est-à-dire de lui donner une réalité. Comme nous le disions plus tôt, le bonheur en tant que tel est très abstrait, il n'a de réalité que par rapport aux choses qu'on lui rapporte, ou plutôt, aux choses dont on pense qu'elles le constituent. Ainsi, Epictète dit en *E*, III, 22, 39 :

Tournez vos pensées vers vous-mêmes, examinez avec soin les prénotions que vous possédez. Quel genre de réalité vous représentez-vous comme étant le bien ? La sérénité, le bonheur, l'absence d'entraves.

Epictète s'adresse à ses élèves. Il leur demande de se tourner vers leurs prénotions, d'énumérer ce qu'ils conçoivent comme biens, et les énumère. La manière dont les deux phrases s'articulent exprime l'idée selon laquelle l'examen de nos prénotions nous permet de nous faire une idée du bien, mais elle met aussi l'accent sur l'idée d'un accord commun, d'une unanimité des réponses des hommes : tous s'accordent à dire que la sérénité (τό εὔρουν<sup>18</sup>), le bonheur (τό εὐδαιμονία) et l'absence d'entraves (τό ἀπαραπόδιστον) sont des biens. Dans d'autres passages, d'autres biens apparaissent, comme dans le passage déjà cité *E*, IV, 1, 46, où il est question de

---

<sup>18</sup> Expression que l'on retrouve près d'une cinquantaine de fois chez Epictète, et qui veut traduire l'idée d'un cours facile et agréable.

l'équilibre (η διεξάγη<sup>19</sup>), du fait de ne pas être empêché et de ne pas être contraint<sup>20</sup>. Ces prénotions font elles aussi l'unanimité auprès des hommes ; ce sont des biens à poursuivre et à rechercher.

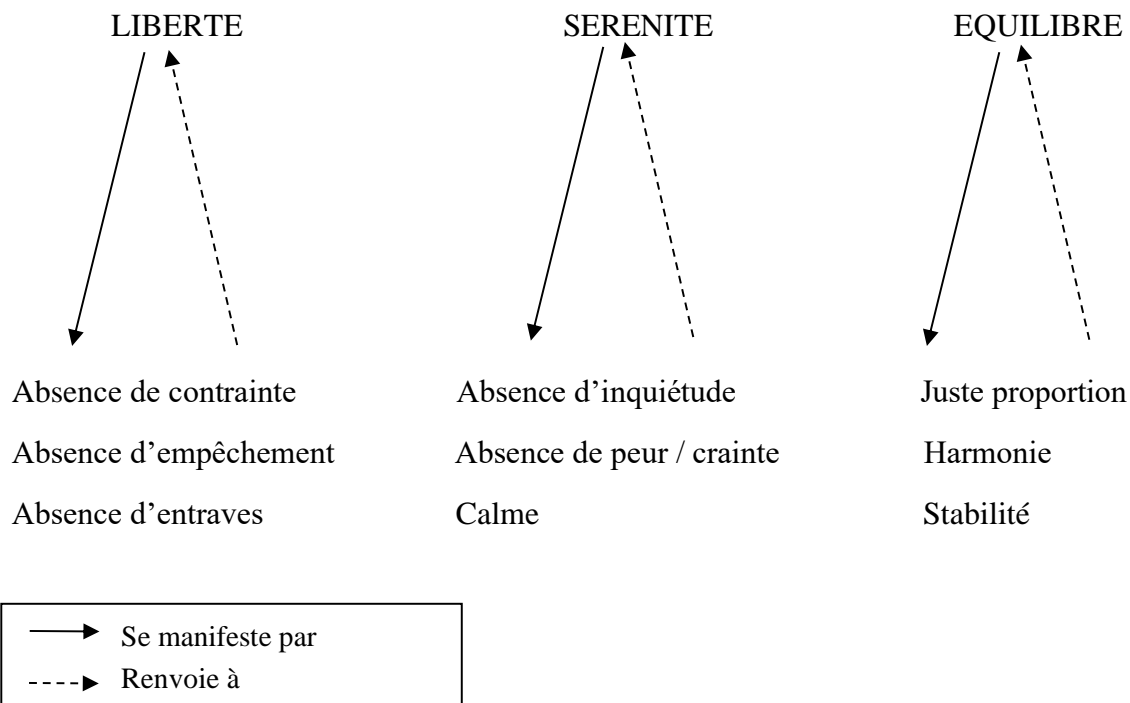
Nous pouvons désormais nous intéresser d'un peu plus près à l'organisation des prénotions qui composent la prénotion du bonheur, en commençant par voir que certaines semblent pouvoir être réduites à d'autres. En effet, je conçois certaines de ces prénotions comme incluses dans d'autres, par exemple, le fait de ne pas être contraint ou empêché, de ne pas connaître d'entraves, dépend de la liberté (η ἐλευθερία)<sup>21</sup>, qui me semble être plus fondamentale, parce que plus large. De même, le fait de ne pas m'inquiéter de ce qui pourra m'arriver et de faire face au présent sans crainte semble renvoyer à la prénotion de sérénité. Enfin, la juste proportion dans mes émotions et mon comportement, la stabilité et l'harmonie semblent renvoyer à la prénotion d'équilibre. Cela signifie que ces composantes font pour moi partie de ce qu'est la sérénité, de ce qu'est la liberté et de ce qu'est l'équilibre. Ce sont des biens qui sont l'objet des prénotions, et qui, d'une certaine manière, sont plus proches de ma réalité. C'est l'ancrage de ces prénotions fondamentales dans le réel. J'ai réalisé le schéma suivant :

---

<sup>19</sup> Expression que l'on retrouve plus de vingt fois chez Epictète, et qui traduit l'idée d'une manière de diriger sa vie en conformité avec la nature. Elle est traduite chez R. Muller par « équilibre » en vue de l'harmonie que représente une telle manière de vivre. On retrouve moins souvent cette traduction chez J. Souilhé, qui utilise plutôt l'image d'une conduite et d'une navigation pour retranscrire ce terme.

<sup>20</sup> Voir également *E*, II, 19, 29, qui sera étudié par la suite plus précisément.

<sup>21</sup> Cette conception est admise par Epictète en *E*, IV, I, 1 : « Est libre celui qui vit comme il veut, qu'on ne peut ni contraindre, ni empêcher, ni forcer, dont les propensions ne sont pas entravées, dont les désirs atteignent leurs buts, dont les aversions ne sont pas contrariées. »



J'ai voulu représenter le rapport que semblent entretenir les différentes composantes dont nous parlons, afin de pouvoir ensuite nous intéresser de plus près à la composition du bonheur. Ces composantes semblent pouvoir se rapporter respectivement, dans le cadre d'une réflexion sur la prénotion du bonheur, à des prénotions plus larges et donc plus fondamentales qui permettent de les penser. Cela signifie que l'absence d'entraves et l'harmonie sont recherchées en vue d'une chose plus large, qui les représente, qui les englobe et à laquelle elles se réfèrent. Nous disions auparavant que les composantes fondamentales se réfèrent elles-mêmes à ce qui l'englobe : le *bonheur*. Cela voudrait dire que l'harmonie, par exemple, renverrait à la prénotion fondamentale d'équilibre, composante du bonheur, et que l'harmonie et toutes les prénotions qui font la sérénité réalisée, permettent de se rapprocher du bonheur, ou plutôt, de le remplir un peu plus. Il faudrait ainsi que toutes les composantes du bonheur soient atteintes pour que le bonheur soit réalisé.

Même si nous savons que liberté, sérénité et équilibre sont des biens que nous visons en vue du bonheur, nous ne savons pas encore dire comment ils s'agencent dans le cadre du bonheur. Epictète nous dit que nous sommes tous capables de prendre conscience par nous-mêmes de la composition du bonheur, à condition que nous y réfléchissions (*E*, III, 22, 39) ; nous avons vu qu'en effet, nous pouvions faire un travail autour des prénotions dont nous disposons. Il s'agit maintenant de voir si nous pouvons par nous-même aller jusqu'à comprendre l'agencement précis des prénotions fondamentales dans le cadre de la prénotion du

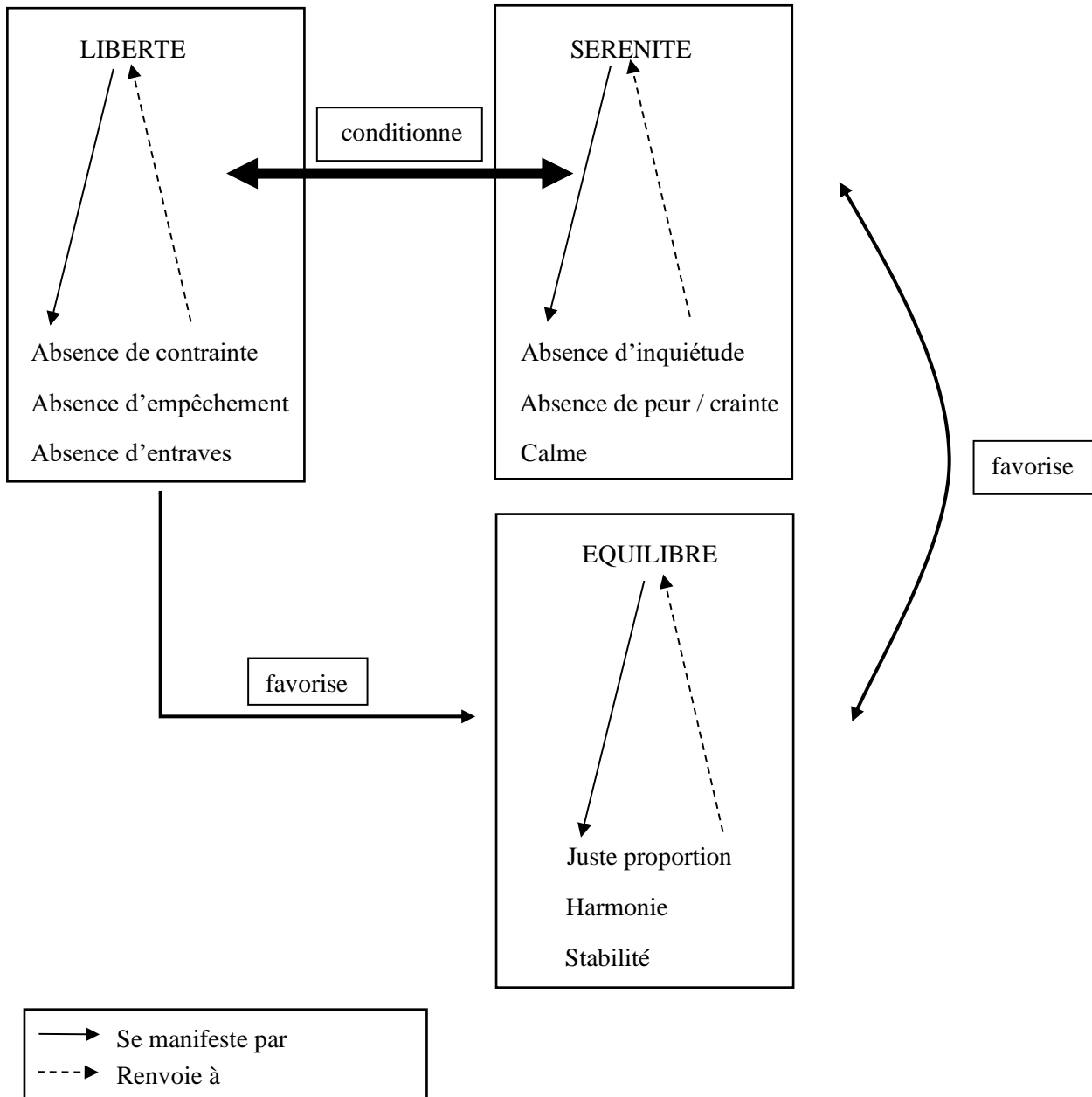
bonheur. Pour avancer sur cette question, nous devons commencer par nous demander quels sont les liens qu'entretiennent les prénotions fondamentales. Nous pouvons nous intéresser dans un premier temps au rapport que la liberté et la sérénité entretiennent du point de vue de l'homme dit ordinaire. Nous pouvons admettre que la liberté puisse engendrer une certaine sérénité, mais aussi que la sérénité rende « plus libre » : je n'ai plus de craintes, de peurs, d'angoisses, d'inquiétudes, je suis comme libéré. Je suis libre, rien ne peut m'entraver, je fais ce que je veux, je suis plus serein, j'ai moins de raisons de m'inquiéter. L'un semble impliquer l'autre au moins en partie, et l'autre l'un. Cela signifie que les deux composantes ne sont pas sans rapport (*E*, II, 1, 24) :

[...] nul homme vivant dans la peur, dans la peine ou dans le trouble n'est libre ; mais quiconque s'est défait des peines, des peurs et des troubles, celui-là s'est du même coup défait aussi de l'esclavage.

Ce passage fait clairement ressortir le rapport que la liberté et la sérénité entretiennent : le fait de ne pas être serein, donc d'avoir des peurs, de ne pas être tranquille, fait qu'il n'est pas possible d'être libre. La sérénité serait une condition de la liberté, et, dans l'autre sens, la liberté serait la possibilité d'une vie plus sereine et plus tranquille.

Si nous faisons le même travail avec la sérénité et l'équilibre, faute de textes explicites d'Epictète sur ce point, voici ce qui semble ressortir : la sérénité, le fait de ne pas être inquiet, semble en un sens favoriser un certain équilibre, en tous cas du point de vue du comportement et des émotions. En effet, si je suis serein, je suis moins à même d'avoir des accès de colère ; et si je suis dans un certain équilibre entre la témérité et la lâcheté, je semble pouvoir envisager plus sereinement les choses. La deuxième partie de notre démonstration est moins évidente, car la notion d'équilibre est selon moi moins concrète du point de vue de l'homme ordinaire (une vie harmonieuse semble moins facile à définir qu'une vie sans craintes). Nous pouvons cependant admettre qu'il y ait une interaction entre l'équilibre et la sérénité, puisque nous pouvons admettre que l'absence d'extrême dans les émotions et les comportements favorise une sérénité. Nous rencontrons le même problème dans l'analyse de la relation entre l'équilibre et la liberté, et il peut même paraître plus important : il est difficile de prouver que l'équilibre (l'harmonie, la stabilité, la juste proportion) engendre une certaine liberté, alors que nous pouvons admettre plus facilement que la liberté engendre une certaine harmonie et une juste proportion (par exemple, si je suis libre, je ne subis plus, et donc les accès de colère ou la tristesse liés à des situations qui me dépassent ont moins de chance d'arriver). Il est ainsi plus difficile de prouver efficacement l'interaction de l'équilibre avec la liberté et la sérénité, que dans le cas de la liberté et de la sérénité. Cela peut sans doute s'expliquer par le fait que le terme

d'équilibre renvoie, comme expliqué dans la note n°19, à une manière de diriger sa vie conformément à la nature et à ce que nous sommes. J'ai choisi d'élaborer le schéma suivant, pour illustrer la conclusion à laquelle j'arrive :



Nous pouvons alors admettre que, du point de vue de l'homme ordinaire, liberté et sérénité s'impliquent l'un l'autre, que la liberté favorise l'équilibre, et que l'équilibre et la sérénité se favorisent l'un l'autre.

Nous allons pour finir cette partie nous intéresser à la pensée d'Epictète au sujet de la composition du bonheur, pour voir s'il laisse une place plus particulière à l'une des composantes, et nous verrons si sa conception peut, comme jusqu'ici, être admise par la

personne dite ordinaire. A certains moments, Epictète paraît définir plus précisément l'agencement des composantes du bonheur (*E*, III, 13, 11) :

Par contre, le discours des philosophes promet de vous mettre en paix avec elles. Que dit-il ? « Si vous appliquez votre esprit à ce que je dis, hommes, où que vous soyez, quoi que vous fassiez, vous n'éprouverez ni chagrin ni colère, vous ne serez ni contraints ni empêchés, vous vivrez sans passions et libres à tous égards. »

Intéressons-nous à la deuxième partie de la citation, et faisons abstraction du contexte dans lequel elle se présente, pour la simple raison qu'il sera abordé en détail un peu plus tard. Considérons la liste qu'il donne : absence de chagrin et de colère (qui revient à la fois à la sérénité), absence de contrainte et d'empêchement (qui revient à la liberté), absence de passion (qui revient à la fois à la liberté et aux autres biens qui composent le bonheur, car l'homme sans passion demeure serein et maintient l'équilibre et l'harmonie). Nous pouvons remarquer l'expression « libres à tous égards », qui peut nous faire avancer un peu : en même temps que l'homme se défait du chagrin, de la colère, des passions, il se libère lui-même. Cela, nous l'avons déjà rapidement évoqué, il convient désormais de dire que cette formulation donne une certaine importance à la liberté : elle se rapporte à tout le reste d'une manière ou d'une autre, et se réalise elle-même en entier lorsque les autres états sont atteints. La liberté donnerait alors son unité au bonheur : les autres composantes s'y rapporteraient, sans pour autant perdre leur autonomie (nous ne pouvons pas par exemple dire que la liberté est égale à la sérénité ou à l'équilibre, simplement, des rapports sont engendrés, et ils semblent montrer sa prédominance). Nous pouvons également faire référence à *E*, IV, 1, 57-8 :

Si, pour faire bref, tu le vois verser des larmes, se plaindre, être malheureux, affirme que c'est un esclave en robe prétexte. S'il ne fait rien de tout cela, ne dis pas encore qu'il est libre, mais informe-toi de ses jugements, et vois s'ils trahissent d'une manière ou d'une autre la contrainte, l'empêchement, le malheur ; si c'est le cas, affirme que c'est un esclave en congé à l'occasion des Saturnales, ou que son maître est en voyage : il va revenir, et tu verras alors quelles souffrances il endure.

Epictète donne ici des critères pour reconnaître l'homme malheureux : en associant la contrainte et le malheur, il exprime que le malheur trahit la contrainte et montre l'absence de liberté. La principale conséquence est que la liberté devient un critère obligatoire du bonheur qui se réalise par les autres états fondamentaux, qui, d'une certaine manière, la nourrissent et la font être de toute sa puissance. Cela n'est pas dite de la même manière pour la sérénité ou l'équilibre dans l'œuvre d'Epictète. Il met parfois la sérénité sur le même plan que le bonheur<sup>22</sup>, mais cela ne nous permet pas de dire que la sérénité soit ce qui remplit le plus la composition du bonheur,

---

<sup>22</sup> *E*, III, 24, 2.

comme nous le disions de la liberté. Le statut de la sérénité est problématique, en ce qu'elle est souvent mise sur le même plan que le bonheur, comme s'ils étaient égaux, et elle est parfois développée comme une prénotion fondamentale à part entière. C'est-à-dire que soit la sérénité est égale au bonheur, au concept vide de bonheur, soit elle est une prénotion fondamentale qui le remplit.

Nous ne pouvons pas nous attarder plus longtemps sur ce problème, mais pouvons néanmoins réaffirmer ce qui est dit de la liberté en *E, IV, I, 1* : elle est placée au cœur de la composition du bonheur, et paraît être ce qui permet les autres choses qui constituent le bonheur, à savoir l'équilibre et la sérénité. Cette formulation me fait remarquer une chose : mon impression est que le terme « libre » pourrait très bien être remplacé par le terme « heureux », car il peut réaliser tout ce que le bonheur nous semble être (sans pour autant être le bonheur directement, comme Epictète le dit parfois au sujet de la sérénité). Cette impression va dans le sens d'une prédominance de la liberté sur les autres composantes. Cette idée, J. Schlanger la développe et la défend lorsqu'il aborde le bonheur par adéquation :

Est heureux celui qui vit comme il veut vivre, qui vit comme il lui convient de vivre, qui vit comme il lui semble qu'il doit vivre.<sup>23</sup>

Ce passage est pertinent pour montrer un peu plus le lien entre bonheur et liberté, du point de vue de l'homme ordinaire, qui sera d'accord pour dire que la vie heureuse est celle menée comme on l'entend. Il est question d'une adéquation entre ce que nous sommes et ce que nous voulons être, de pouvoir être pleinement ce que nous voulons être, et de pouvoir vivre une vie adéquate, digne<sup>24</sup> de nous. Au sujet du lien intime entre liberté et bonheur, nous pouvons également citer *E, IV, I, 50* (il s'agit du titre donné par R. Muller à l'argument qui sera développé) :

La liberté exclut le malheur, parce qu'elle implique l'autonomie.

La liberté exclut par principe le malheur, et donc autorise, permet par principe le bonheur. L'une autorise l'autre, la rend possible, et c'est en ce point qu'elles sont indissociables, que la liberté semble avoir une prédominance, une autorité sur les autres prénotions dont Epictète ne dit pas qu'elles sont ce qui exclut le malheur, mais plutôt ce qui découle de la liberté même. Nous ne pouvons en effet pas être heureux en nous sentant contraints, obligés de quelque manière. La

---

<sup>23</sup> J. Schlanger, *Sur la vie bonne, conversations avec Epicure, Epictète et d'autres amis*. Paris : Presses Universitaires de France, 2000, p.7.

<sup>24</sup> Au sujet de la vie digne de soi, nous pouvons aborder *ibid.* p.7. Voir aussi *op.cit.* C. Veillard, p.50 sur le fait d'être en accord avec soi-même.



liberté apparaît ainsi comme étant capable de réaliser le bonheur, et par là même favoriser l'équilibre et impliquer la sérénité dont l'homme a besoin pour être heureux, ce qui nous mène à concevoir la liberté comme une clé d'ouverture aux autres composantes du bonheur, et donc au bonheur lui-même. Après avoir analysé ce que peut être le bonheur, en partant des prénotions dont nous disposons par nature, nous pouvons être amenés à nous questionner plus précisément sur la manière dont nous réalisons que c'est ce bonheur que nous voulons.

## B. Ce que nous apprennent nos expériences malheureuses – prendre conscience.

### a) Réfléchir sur ses expériences malheureuses.

Nous allons désormais aborder la prise de conscience du décalage entre le malheur dont nous faisons l'expérience, malheur que nous avons largement décrit au début de notre travail, et le bonheur que nous voulons, bonheur que nous avons également essayé d'étudier de près. Nous nous appuierons sur ce que nous avons déjà vu, mais verrons précisément le moment où le « je » se rend compte qu'il n'est pas heureux, et la leçon qu'il semble pouvoir en tirer. Nous allons commencer par voir que cette prise de conscience de la condition malheureuse est aussi une prise de conscience d'une ignorance. Dans la prise de conscience de l'insatisfaction, dont nous allons parler, il y a deux niveaux du point de vue de l'homme dit ordinaire. En effet, lorsque je fais l'expérience d'une déception, d'un malheur, d'un accident malheureux, je commence par prendre conscience que quelque chose ne va pas, je me rends compte que je ne suis pas satisfait. Après ce constat malheureux, je peux également prendre conscience de ce que je veux vraiment, en me confrontant aux prénotions dont je dispose. Je juge ce qui me semble capable de m'apporter ce que j'estime être des biens, et je mise sur eux. C'est ici qu'une explication par l'ignorance devient possible pour Epictète, mais cette explication ne vient qu'après les deux niveaux de la prise de conscience. Cette explication ne devient possible qu'à partir de ce moment parce que l'ignorance n'apparaît aux hommes que lorsque la vérité, ou au moins la fausseté de ce qu'ils croyaient vrai, est établie. Je nuance ici car je peux tout à fait me rendre compte de ma situation malheureuse, mais miser encore sur une chose dont je ne peux m'assurer qu'elle m'apporte le bonheur (mais dont je pense qu'elle le fera). Il est alors important de préciser que je réfléchis sur ma conception du bonheur lorsque je suis insatisfait, mais que cela ne signifie pas que je sois obligatoirement à l'abri de futures insatisfactions. Nous aborderons l'efficacité de ce changement et de cette réflexion sur les prénotions et le bonheur en général un peu plus tard. Nous allons nous concentrer sur notre argument : c'est lorsque moi,

qui misais par exemple par exemple sur les honneurs, suis déçu et que j'ai réfléchi à ma conception du bonheur que je me rends compte que j'ignorais ce qui était vraiment à même de me rendre heureux. Ce n'est qu'une fois déçu par la réalité que je deviendrais conscient de l'ignorance que j'avais au sujet de ce qui peut ou non me rendre heureux. Nous pouvons ici commenter *E*, II, 11, 2, pour aborder plus précisément l'ignorance :

Nous sommes venus au monde sans avoir aucune notion naturelle du triangle rectangle ou du dièse diatonique, mais nous apprenons chacune d'elles grâce à un enseignement technique ; c'est pourquoi ceux qui ne les connaissent pas ne croient pas non plus les connaître.

Ce passage décrit bien l'idée selon laquelle l'homme qui n'est pas éduqué sur un sujet ne peut pas bien en parler. Cela vaut pour l'homme qui n'est pas éduqué sur ses prénotions ; il ne saura pas qu'il en dispose, et encore moins qu'il en use mal.

La place du philosophe est une place toute particulière dans cette éducation. Il apparaît comme capable de faire prendre conscience à l'homme, de lui montrer sa condition et de lui faire reconnaître qu'une autre voie, plus sûre, plus efficace est possible. Il place l'homme ordinaire devant une sorte de miroir : tu n'es pas heureux, tu mises sur les mauvaises choses. Epictète se veut d'ailleurs éducateur, il a pour projet d'éveiller les consciences de ses élèves, de leur faire voir le malheur dont ils souffrent, un malheur qu'il explique par l'ignorance, comme nous l'avons vu. Cette volonté éducatrice est assumée par Epictète, puisqu'elle est centrale dans son projet (*E*, II, 19, 29) :

Je suis actuellement votre éducateur, et vous vous éduquez auprès de moi. Mon projet à moi est de faire de vous des hommes non exposés aux empêchements, aux contraintes, aux entraves, et donc libres, sereins, heureux [...].

Ce passage illustre bien ce que nous voulons démontrer : le philosophe veut inscrire ses élèves sur une voie permettant un accès certain au bonheur ; une voie dont il ne décide pas la destination puisqu'elle se trouve naturellement inscrite en eux. Nous pouvons ressentir l'importance du projet qu'Epictète veut mener : il s'agit de parvenir au bonheur, de vivre bien, de vivre la meilleure vie possible. Il promet à ses élèves une vie sans chagrin, ni colère, ni contrainte (*E*, III, 13, 11). Epictète s'adresse parfois à ses élèves pour aborder leurs insatisfactions, conscientes ou inconscientes<sup>25</sup> : il leur montre qu'ils ne sont pas heureux. Il pointe du doigt leur condition, la leur fait voir sous un autre angle, celui du maître. C'est une manière de leur dire que les signes qu'ils éprouvent ne sont rien d'autre que le signe qu'ils ne

---

<sup>25</sup> Voir *E*, II, 17, 14 et 16.

sont pas heureux, mais aussi qu'ils ne pourront pas l'être si quelque chose ne change pas. Ce projet apparaît comme la volonté pour Epictète de faire prendre un cours nouveau à la vie de celui à qui il s'adresse. Pour lui faire voir cela, il lui dit que le bonheur ne repose pas sur ce que l'homme dit ordinaire poursuit (*E*, III, 22, 30) :

Sérénité et bonheur ne se trouvent pas non plus dans la royauté. Sinon Néron aurait été heureux, ainsi que Sardanapale. Agamemnon lui-même n'était pas heureux [...].<sup>26</sup>

Epictète annonce que la royauté n'apporte pas le bonheur, même s'il ne le justifie pas dans ce passage. Nous aborderons cette justification par la suite, mais gardons ici l'idée générale de ce passage dans le cadre de notre argument : le philosophe veut avoir son rôle à jouer, et peut avoir son rôle à jouer dans la prise de conscience de l'homme. Il veut lui faire prendre conscience de son insatisfaction dans sa vie présente, lui montrer les éléments du bonheur qu'il vise spontanément, et lui demande un travail d'analyse et de critique, qui lui permettra de sortir de l'ignorance. Cela passe par l'énonciation de ce qui est visé par certains hommes et qui se montre incapable de leur assurer ce qu'ils poursuivent pourtant.

## b) Pouvoir sortir de la contradiction.

Nous pouvons alors affirmer qu'une sortie de l'ignorance suppose un changement dans l'existence, et qu'il y a des implications dans le fait de prendre conscience. L'homme qui a pris conscience, par le biais du signe de ses insatisfactions, ou par le biais du philosophe qui lui fait voir sa propre condition, ne peut pas rester le même. Il s'agit donc de voir que la prise de conscience d'une condition malheureuse implique l'action et plus précisément un changement dans l'action. Nous pouvons pour cela nous appuyer sur une conception que nous avons déjà abordée, qui veut que l'homme ne puisse rester dans la contradiction et dans l'erreur. Naturellement tourné vers le bien et le vrai, l'homme qui sait qu'il se trompe ou qui s'aperçoit qu'il s'est trompé ne peut persévérer (*E*, II, 26, 3) :

Or toute âme rationnelle se détourne naturellement de la contradiction : aussi longtemps qu'elle n'a pas clairement conscience d'être dans la contradiction, rien ne l'empêche de faire des choses contradictoires ; mais une fois qu'elle en a pris conscience, c'est pour elle une impérieuse nécessité de renoncer à la contradiction et de la fuir [...].

Il apparaît que la prise de conscience implique que l'âme rationnelle, qui est l'âme de tous les hommes, ne puisse voir une contradiction et ne pas la fuir, ce qui implique que l'homme qui s'aperçoit de la contradiction, qui prend conscience, doit changer nécessairement. De même,

---

<sup>26</sup> Voir aussi *E*, IV, 1, 46-9.

l'homme qui se trompe et qui s'en aperçoit, ne peut rester dans l'erreur. Nous pouvons, pour illustrer cela, reprendre la métaphore qu'Epictète utilise souvent au sujet de celui qui s'est trompé : il est comme un « aveugle dans la pensée »<sup>27</sup>, et quand il retrouve la vue, il ne peut pas faire comme s'il continuait de ne rien voir. L'homme ne peut s'obstiner dans une voie dont il sait qu'elle ne lui permettra pas de parvenir au bonheur. L'erreur ou la contradiction, il faut que l'homme ordinaire la voie, qu'il en prenne conscience, c'est pourquoi Epictète conseille à ses disciples de montrer aux hommes ordinaires qu'ils se trompent, pour qu'ils puissent changer et ne pas persister dans l'erreur (*E*, I, 18, 4) :

Montre-leur plutôt leur erreur, et tu verras comme ils se détournent de leurs fautes. S'ils ne la voient pas ils n'ont rien qui puisse l'emporter sur leur propre jugement.

L'homme dit ordinaire peut ainsi prendre conscience de sa condition par le biais des signes de son insatisfaction ou par celui du philosophe. Nous avons vu que ces deux biais impliquent la même issue ; celle de changer. Mais une question semble demeurer : comment être certains que le changement que nous entreprenons suite à l'insatisfaction nous mène au bonheur, et pas vers une nouvelle déception ? Ou, comment nous assurer une vie heureuse ?

### C. La promesse de la voie stoïcienne – atteindre ce que nous visons.

#### a) Ce que nous devons viser.

Nous allons nous intéresser désormais à ce qu'il convient de viser pour atteindre notre objectif, le bonheur, et ce du point de vue de l'homme ordinaire. Nous allons partir des prénotions dont nous disposons afin de voir dans quelle mesure elles pourraient nous aider à atteindre notre objectif. La question qui se pose est la suivante : que devons-nous viser pour nous assurer le bonheur ? Comment pouvons-nous faire pour que toutes ses composantes soient effectives en même temps ? Pour comprendre cela, nous devons revenir à ce que nous disions sur les expériences malheureuses : elles sont dites malheureuses parce qu'elles ne nous satisfont pas. Et pourquoi ? Parce que même si j'ai fait mon possible pour que ce que je voulais arrive, ce n'est pas arrivé, donc je suis déçu. Et pourquoi cela n'est-il pas arrivé comme je voulais ? Parce que je n'ai pas pu faire en sorte que cela arrive nécessairement. Alors, je suis malheureux d'un fait qui n'est pas le mien, et je ne suis heureux que de ce qui arrive conformément à ma volonté. La maladie, la mort, les accidents me rendent malheureux parce que je n'en voulais

---

<sup>27</sup> Voir *E*, I, 18, 6.

pas, et parce que je n'ai pas pu faire en sorte qu'ils n'arrivent pas ou qu'ils arrivent autrement. Je n'ai de possibilité ni de contrôle, ni de maîtrise ; je subis. La solution se dessine peu à peu : pour être heureux, je dois bien admettre que je dois donc me détacher de ce que je ne peux pas contrôler. Cette solution est celle qu'Epictète propose (*M*, 1, 5) :

[...] si elle [la représentation pénible] fait partie des choses qui ne dépendent pas de nous, aie sous la main la réponse « Ce n'est rien pour moi. »<sup>28</sup>

Il s'agit pour l'homme de devenir indifférent à l'égard de ce sur quoi il n'a pas d'emprise, ce qui ne contient pas en soi la possibilité de son bonheur. Il dit d'ailleurs à ses élèves qu'ils seront forcément malheureux s'ils font reposer leur bonheur sur des choses qui ne dépendent pas d'eux (*E*, I, 4, 1-2) :

[...] Il [celui qui est en train de progresser] a appris aussi que la sérénité et l'absence de passion naissent uniquement en l'homme qui ne manque pas l'objet de son désir et ne tombe pas sur l'objet de son aversion : en conséquence, il a entièrement expulsé de lui le désir, il l'a remis à plus tard, et n'a d'aversion que pour les objets qui dépendent de son choix. Il sait en effet que s'il a de l'aversion pour un objet soustrait à son choix, il tombera un jour ou l'autre sur quelque chose qu'il veut éviter et qu'il sera malheureux.

Il est logique selon Epictète que ses élèves souffrent s'ils attendent que des choses qui ne dépendent pas d'eux leur apporte le bonheur (*E*, I, 22, 16).

Nous voyons plus clairement la stratégie d'Epictète : il commence par montrer leur malheur aux hommes, les tracasseries qu'ils s'infligent et s'imposent sans s'en rendre compte, pour finalement dire qu'ils possèdent la solution pour mettre fin à cette condition, et parvenir au bonheur. Il explique ainsi qu'il existe une manière certaine de parvenir au bonheur, qui consiste à juger correctement les choses (pour distinguer comme il faut ce qui dépend de nous ou non), et à constater que notre bien ne se situe que dans les choses qui dépendent de nous. Cette solution stoïcienne est la voie que le philosophe veut nous faire emprunter, c'est son projet (*E*, III, 13, 11). Il est question de nous éduquer à l'indifférence, de viser l'indifférence à l'égard des choses qui ne dépendent pas de nous. Nous pouvons nous demander par quoi elle passe, comment elle se construit. Il n'est pas encore question de voir comment nous pouvons devenir indifférents, mais de voir comment elle se caractérise du point de vue de l'homme ordinaire. Pour réussir à devenir indifférent, je dois faire en sorte de ne plus juger ce qui ne dépend pas de moi comme en dépendant. Cela correspond, chez Epictète, à l'éducation de l'usage des représentations ;

---

<sup>28</sup> Voir aussi *M*, 32, 2, sur l'indifférence à avoir à l'égard de ce qui ne dépend pas de nous.

nous devons apprendre à nous représenter ce qui ne dépend pas de nous comme tel, et savoir ce qui dépend de nous.

b) Bien distinguer ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas.

La question qui se pose est alors celle du contenu de ce qui dépend de nous et de ce qui ne dépend pas de nous : sur quoi ai-je totalement la mainmise ? Qu'est-ce qui dépend entièrement de moi ?

L'homme dit ordinaire pourrait répondre que son corps et que ses actions dépendent de lui. En effet, il pourrait expliquer que le soin que nous décidons de donner à notre corps témoigne du pouvoir que nous avons sur lui : nous nous assurons de sa bonne santé en y faisant attention. Pourtant, il n'en est rien : il peut tomber malade en ayant tout fait pour que cela n'arrive pas. Cela est possible parce qu'il ne peut maîtriser en entier ce qui relève de son corps, mais également ce qui relève des autres, comme sa réputation. Cela signifie que beaucoup de choses, pour lesquelles nous nous tenons complètement *responsables*, ne sont, en fait, pas tout à fait en notre *pouvoir*. Cela pose alors la question de ce qui pourrait dépendre entièrement de nous.

Nous avons expliqué au début de cette partie que ce sont les choses que nous ne maîtrisons pas qui nous rendent malheureux quand elles n'arrivent pas comme nous le voulons ; et nous évoquions la solution de l'indifférence à l'égard des choses ne dépendant pas de nous. C'est dans ce point que semble résider la seule chose qui puisse dépendre de nous en entier : l'indifférence, ou plus précisément, le fait de voir les choses qui ne dépendent pas de nous comme indifférentes. En tant qu'homme, je pourrais donc avoir la mainmise sur une chose, c'est-à-dire le fait de me représenter ce qui ne dépend pas de moi comme tel, et d'agir en conséquence en ne m'en souciant pas (*E*, I, 22, 10) :

[...] parmi les choses qui existent, les unes dépendent de nous, les autres n'en dépendent pas ; dépendent de nous la faculté de choix et tous les actes qui sont de son ressort ; ne dépendent pas de nous le corps et ses parties, les choses que nous possédons, les parents, les frères, les enfants, la patrie, en un mot tous ceux avec qui nous vivons.

Ce passage explicite ce dont nous parlions. En effet, il développe l'idée selon laquelle le fait de me représenter ce qui ne dépend pas de moi comme tel dépend de moi, et plus précisément de ma faculté de choix (*προαίρεσις*), qui me permet d'être indifférent aux choses qui nécessitent l'indifférence (*E*, I, 17, 23) :

Vois-tu bien que, dans ce domaine, la faculté de choix que tu possèdes est exempte d'empêchements, de contraintes, d'entraves.

Ma faculté de choix est la seule chose qui dépend de moi, c'est en ce sens qu'elle est libre. Je ne peux m'assurer du reste : je ne peux être certain d'être en bonne santé toute ma vie, de ne pas perdre mes proches, d'être respecté ni admiré. Le terme de *προαίρεσις* dont Epictète parle peut à juste titre être considéré comme le terme favori d'Epictète<sup>29</sup> ; il fait référence à cette faculté pour aborder ce qui dépend de l'homme, et qui ne peut être entravé par rien, ni perdu pour aucune raison (*E, I, 1, 23*). Cela signifie que l'homme possède une chose libre par nature et nécessairement : le fait d'user des représentations. Cette faculté de choix libre est essentielle, centrale dans la philosophie d'Epictète, parce qu'elle est le point dans lequel réside la possibilité du *bonheur*. Si le mauvais usage de nos représentations est ce qui nous vaut d'être malheureux – parce qu'il fait que nous voyons les choses qui ne dépendent pas de nous comme capables de nous apporter le bonheur (alors qu'elles n'en ont pas le pouvoir), c'est donc le bon usage des représentations (*τὴν χρῆσιν τὴν ὀρθὴν ταῖς φαντασίαις*) qui a la possibilité de nous rendre heureux. En effet, c'est en voyant les choses conformément à ce qu'elles sont, c'est-à-dire en nous les représentant correctement, que nous pourrons leur attribuer des pouvoirs qui correspondent à ce qu'elles peuvent faire. C'est en nous représentant bien les choses que nous pourrons avoir des attentes rationnelles : nous n'attendrons plus des choses qu'elles nous apportent ce qu'elles n'ont pas la capacité de nous apporter. Nos attentes seront donc conformes à la nature des choses, ce qui semble donner à la *προαίρεσις*, à la faculté de choix, une véritable supériorité sur toutes les autres choses (*E, I, 1, 7*) :

Dès lors, comme de juste, les dieux ont fait dépendre de nous uniquement ce qui est supérieur à tout et commande à tout le reste, à savoir l'usage correct des représentations ; les autres choses, ils ne les ont pas fait dépendre de nous.<sup>30</sup>

Nous pouvons nous demander d'où l'usage des représentations tire sa supériorité, et à quoi il renvoie véritablement. Reprenons depuis le début : l'homme poursuit naturellement le bonheur et le bien. Pour le poursuivre, il juge des choses capables ou non de le lui apporter : richesse, pouvoir, fierté du parent, et toutes ces choses dont nous avons parlé. Il poursuit celles dont il pense qu'elles seront capables de le lui apporter, c'est-à-dire que cela conditionne sa poursuite du bonheur. L'usage des représentations a ainsi une véritable portée éthique : les représentations forment des jugements qui engendrent des choix (je me représente l'argent comme pouvant me permettre d'être heureux, je le juge comme capable de le faire, et donc je choisis de le

---

<sup>29</sup> Voir *op.cit.* A.A Long, p.28.

<sup>30</sup> Voir également *op. cit.* J. Schlanger, p.65.

poursuivre). Cette supériorité de l'usage des représentations peut s'expliquer par la possibilité qu'il peut nous donner de ne choisir que ce que nous pouvons nous assurer (il « commande tout le reste » de la meilleure manière, en quelque sorte). C'est le moyen le plus sûr et le plus infallible pour parvenir au *bonheur* : ne vouloir que ce que nous pouvons avoir avec certitude, et n'avoir que ce que nous voulons. Au lieu d'attendre que les événements arrivent comme nous le souhaitons, nous pouvons les accepter sereinement (*M*, 8). Il s'agit pour nous de nous représenter comme capables de nous mener au bien les choses non empêchées (*E*, IV, 7, 9) :

Par suite, s'il juge que son bien et son avantage résident uniquement dans ce qui n'est pas empêché et dépend de lui, il sera libre, serein, heureux, hors d'atteinte, généreux, pieux, reconnaissant envers le dieu pour toutes choses, sans jamais récriminer contre aucun événement, sans jamais faire de reproche à personne.

Nous devons prendre conscience de la force que possède cette *προαίρεσις*, et de sa portée éthique. Il s'agit de ne plus souffrir de ce que nous ne pouvons pas changer et que nous n'aurions pas pu empêcher, de vivre sereins, tranquilles, libres. Cela nous mène par ailleurs, selon J. Schlanger, à accepter ce sur quoi nous n'avons pas d'emprise :

Il convient d'accepter ce qui ne dépend pas de nous.<sup>31</sup>

Ainsi, le contenu de ce qui dépend de nous semble plus clair : dépend de nous notre faculté de choix, une faculté dont nous disposons par nature et nécessairement, qui est la faculté libre, non-entravée, qui nous permet d'user de nos représentations.

### c) L'infaillibilité de la méthode stoïcienne.

Nous savons désormais que nous devons être indifférents à ce qui ne dépend pas de nous, et attentifs à ce qui dépend de nous. Mais, nous n'avons pas encore réellement approfondi le lien que nous avons constaté entre la faculté de choix et les représentations, en tous cas pas concrètement. Nous allons alors ici approfondir ce lien, ainsi que ses implications. Nous avons vu que nous avons une faculté de choix libre et non entravée qui nous permet d'user de nos représentations, de juger et donc de faire des choix en fonction de nos jugements ; mais il s'agit de voir maintenant comment la faculté de choix interagit avec la représentation, et la représentation avec la faculté de choix. Nous disions que la faculté de choix était libre par nature, ce qui signifie que les représentations peuvent varier : l'un peut se représenter la richesse comme moyen de parvenir au bonheur, l'autre le pouvoir, ou encore l'admiration des autres.

---

<sup>31</sup> *Op. cit.* J. Schlanger, p.66.



C'est dans ce cadre que notre approfondissement va s'ancrer : la faculté de choix peut être libre et engendrer des représentations mauvaises. Autrement dit, la liberté de la faculté de choix ne semble pas forcément impliquer des représentations correctes. Si nous voulons aborder cela du point de vue de l'homme ordinaire, nous pouvons dire que le fait de pouvoir juger les choses ne veut en aucun cas dire que nous les jugeons bien. En comparaison, nous pouvons dire que ce n'est pas parce que nous avons la capacité de nager que nous le faisons bien, et cela vaut pour beaucoup d'autres choses encore. Les représentations incorrectes entretiennent une mauvaise santé de la faculté de choix qui est une faculté intérieure, dite de l'âme. Elles la laissent prendre les mauvaises habitudes, et se tromper. Elles donnent lieu à de mauvais jugements et me font faire les mauvais choix. Mon âme, nous dit Epictète, prend part à tout cela, elle n'y est pas extérieure ni imperméable (*E*, IV, 5, 26) :

[...] quant à l'âme d'un homme, ce n'est rien d'autre que ses jugements.<sup>32</sup>

Le jugement détermine l'objet de choix, et l'ensemble des jugements que nous avons, ainsi que ce qui en dépend (les prénotions, par exemple), composent notre âme. Notre âme est ainsi composée de tous les jugements que nous portons sur le monde et les choses. Il est alors question de la perfectionner (*E*, IV, 11, 8) :

En conséquence, l'impureté de l'âme consiste en jugements mauvais, et sa purification dans la production des jugements qu'il faut avoir. Est pure, donc, l'âme qui possède les jugements qu'il faut ; celle-là seule en effet, dans ses actes à elle, est exempte de confusion et de souillure.

L'homme doit purifier son âme ; il doit l'éduquer à avoir les jugements qu'il faut avoir, afin de pouvoir agir correctement et espérer atteindre le bonheur. Mon jugement ne reste pas au stade intellectuel, mental, il prend vie, il s'incarne dans l'action et les choix. C'est en ce sens qu'il semble nécessaire de faire un usage différent de nos représentations, de soigner notre faculté de choix, de purifier notre âme : il est question de juger mieux pour mieux choisir. Une fois cette perfection atteinte, nous ne pouvons plus être malheureux, ni manquer ce que nous désirons, ni tomber sur ce que nous voulons éviter. En effet, nous ne pouvons désirer que ce que nous pouvons nous assurer, et sommes indifférents au reste, ce qui fait que nous n'évitons rien, mais sommes dans l'acceptation (*E*, I, 12, 21). En ne jugeant plus comme bonnes ou mauvaises les choses sur lesquelles il n'a pas une emprise complète, l'élève qui progresse s'épargne les maux et les souffrances dont ses semblables souffrent. Il ne tombe sur rien qui puisse le rendre malheureux, car, n'ayant d'attentes qu'au sujet de sa faculté de choix, il ne revient pas aux

---

<sup>32</sup> Voir également *cit. E*, II, 23, 28-29 sur l'orientation de la faculté de choix.

choses qui lui sont extérieures de le décevoir. Il a ôté aux choses du monde le pouvoir de le rendre heureux ou malheureux, pouvoir qu'il s'est par la même occasion approprié. L'homme qui progresse, qui a pris conscience de sa condition, qui veut changer, qui essaie de suivre les conseils donnés par son maître, fait l'expérience de l'infailibilité de la stratégie stoïcienne.

Ce chapitre nous a permis de comprendre ce que nous poursuivons plus en détail, et ce en partant de notre condition initiale – une condition dans laquelle nous subissons les événements et nous sentons parfois démunis. Nous avons vu que nous pouvons, à partir de nos propres insatisfactions, comprendre ce que nous sommes et ce que nous voulons. Nous avons alors abordé les prises de conscience qui découlent de cette compréhension, ainsi que leur pouvoir. Enfin, la voie stoïcienne s'est imposée comme infailible : en même temps qu'elle nous a montré le pouvoir que nos représentations exercent sur notre quotidien, et combien elles peuvent nous rendre malheureux, elle nous a proposé une règle qui permet d'être toujours libres, sereins, heureux. Le problème qui se pose désormais est celui du passage des mauvaises représentations aux bonnes représentations : comment pouvons-nous purifier notre âme et espérer parvenir au bonheur concrètement ?

## Chapitre II. S'engager : les exercices préparatoires au bonheur.

### A. Commencer à s'exercer – conditions et définitions.

#### a) La volonté comme condition.

Déterminer où commence la philosophie chez Epictète est délicat. La prise de conscience de ses propres faiblesses et de son ignorance<sup>33</sup> (c'est-à-dire le diagnostic) que nous avons étudiée paraît constituer un véritable point de départ. Mais Epictète explique qu'il existe une condition à ce début : la volonté – qui va nous permettre de mieux comprendre à quoi ressemble le point de départ de la philosophie (*E*, III, 23, 1-3, je souligne) :

*Commence par te dire à toi-même qui tu veux être ; ensuite, agis en te conformant à ce modèle. Dans presque tous les autres domaines, en effet, nous voyons que cela se passe ainsi. Les athlètes décident d'abord ce qu'ils veulent être et agissent ensuite en conséquence. Si l'on vise la course de fond, ce sera telle nourriture, tel parcours, tel massage, tel exercice ; si c'est la course du stade, toute la préparation sera différente, et plus encore si c'est le pentathlon. On trouvera qu'il en va de même pour les arts. Si l'on veut être charpentier, on aura telles choses à faire, si l'on veut être forgeron, telles autres. Car pour chacun de nos actions, si nous ne la rapportons pas à une fin, nous agissons au hasard ; et si nous la rapportons à une fin inappropriée, nous agissons de travers.*

Nous devons alors d'abord *décider* de qui nous voulons être, c'est-à-dire identifier notre *volonté* pour pouvoir ensuite nous y conformer. La place du choix et de la volonté est alors cruciale : il n'est pas question d'être passif. Il faut choisir le modèle que nous voulons atteindre, et le poursuivre comme il faut. Le but est d'adapter notre comportement à ce qui devrait en découler, c'est-à-dire ne pas utiliser les mauvais moyens pour parvenir à notre fin. C'est une manière de donner du sens à notre vie, à ce que nous en faisons, en visant vraiment ce que nous voulons afin que ce que nous voulons justement puisse être (*E*, IV, 9, 16)<sup>34</sup> :

[...] sache en effet que rien n'est plus facile à diriger qu'une âme humaine. Il faut vouloir, et la chose est faite, l'âme est redressée ; assoupis-toi de nouveau et elle est perdue. Car c'est de l'intérieur que viennent la perte et le secours.

Pour progresser, pour devenir philosophe, pour accéder au bonheur, il faut vouloir. Il faut voir ce que nous voulons (*E*, I, 4, 27) et le choisir. Pour ce faire, nous devons adopter une posture particulière vis-à-vis de nous-mêmes, posture qui nous permettrait de nous voir vraiment tels que nous sommes. Nous devons partir du principe que nous ne connaissons rien de nous<sup>35</sup> et analyser nos symptômes, les signes de notre malheur (la frustration, la tristesse, la colère...),

---

<sup>33</sup> *E*, I, 26, 15 et *E*, II, 11, 1.

<sup>34</sup> Voir aussi *E*, I, 17, 28.

<sup>35</sup> *Op.cit.* A.A Long, p.101.

pour comprendre ce qui ne va pas et ce dont nous avons besoin<sup>36</sup>. Nous pourrions dire ici que pour nous voir tels que nous sommes, nous devons le vouloir. Quiconque se comporte en aveugle et ne veut pas se voir ne saurait se diagnostiquer et estimer ses besoins, ses difficultés, ses faiblesses. Ainsi, la volonté de s'améliorer semble déjà contenue dans le fait de se regarder en face : on ne va pas chez le médecin quand on n'attend pas d'être soigné. On va chez le médecin quand on veut aller mieux. Quand il nous a diagnostiqués, nous changeons, nous nous soignons : nous nous tournons vers notre amélioration, vers notre guérison. C'est là que notre volonté s'incarne, qu'elle prend vie. Elle était auparavant exprimée implicitement dans l'acte du diagnostic, voilà qu'elle s'épanouit désormais après lui et grâce à lui. Je dois également comprendre en quoi ce que je voulais n'était pas capable de me rendre heureux, continuer le diagnostic pour le comprendre. Cette étape me permet notamment de m'assurer que je ne veux pas des choses qui se contredisent, de m'assurer de la cohérence de ce que je veux, pour ensuite agir en fonction du modèle que je me suis fixé<sup>37</sup>. Le retour sur soi est alors un commencement et une étape primordiale dans la démarche philosophique, et la volonté semble y jouer un rôle essentiel. Sans un retour sur moi, je ne peux savoir ce dont j'ai besoin ni ce que je veux ; je ne peux pas avancer. Sans diagnostic, pas de guérison ; sans diagnostic, pas de bonheur. La prise de conscience me pousse à me connaître moi-même (*E*, III, 22, 53) et à saisir ce que je veux : vivre en vue du seul bonheur, sans tracas (*E*, III, 24, 82). Mais il s'agit aussi de s'éloigner de ce qui pourrait m'entraver, y compris dans mes relations. Vouloir agir raisonnablement demande que je sois capable, lorsque je m'engage philosophiquement, de ne pas entretenir certaines amitiés ou certains liens. Cela serait une condition importante pour progresser (*E*, IV, 2, 1 à 7, je souligne) :

Voici un thème auquel tu dois t'appliquer avant tout autre : ne jamais renouer avec une de tes anciennes connaissances ou un de tes anciens amis au point de descendre aussi bas qu'eux, *sinon tu te perdras*. Mais s'il te vient à l'esprit cette pensée : « Je lui paraîtrai malappris, et il ne se comportera plus avec moi comme avant », souviens-toi qu'*on n'obtient rien gratuitement*, et que si on n'agit plus de la même façon on ne peut rester le même qu'on était. *Choisis donc* : préfères-tu conserver l'affection de tes anciens amis en restant semblable à celui que tu étais précédemment, ou bien être meilleur et perdre cette affection ? Si ce dernier parti vaut mieux, adopte-le sans délai, et ne t'en laisse pas détourner par les autres considérations. Car personne ne peut faire de progrès quand il hésite entre deux partis ; mais *si tu as choisi* le second de préférence à tout autre, si tu veux t'y tenir de façon exclusive et lui consacrer tous tes efforts, *laisse tout le reste*. Sinon, ton hésitation produira ce double effet : tu ne feras pas les progrès qu'il faut, et tu n'obtiendras pas ce que tu obtenais auparavant. Auparavant, en effet, quand tu désirais sans détour les choses qui n'ont aucune valeur, tu plaisais à tes camarades. Tu ne peux

<sup>36</sup> *Ibid.* p.103.

<sup>37</sup> A ce sujet, voir *op.cit.* T. Bénatouil, p.114 où il fait référence à *E*, III, 15, 1-13.

te porter des deux côtés à la fois ; mais, nécessairement, dans l'exacte mesure où tu t'engages dans une direction tu dois être distancé dans l'autre.

S'engager dans les exercices que nous allons aborder paraît ainsi demander de prendre un parti difficile, fait de concessions dont nous devons nous montrer capables. Tout cela demande du travail et des efforts ; tout cela demande que nous nous exercions. Avant de voir quel est le premier véritable exercice, il me paraît important de revenir sur ce que nous entendrons par exercice, et ce qu'il est possible d'entendre par exercice.

## b) La notion d'exercice.

L'exercice (ἄσκησις) fait partie intégrante de la démarche philosophique décrite par Epictète. C'est une grande partie de son enseignement, et plus largement de celui des philosophes de l'Antiquité qui considéraient que la philosophie était un art de vivre, et pas seulement des doctrines à connaître<sup>38</sup>.

D'abord, l'exercice prépare toujours à quelque chose. Lorsque je m'exerce, c'est pour devenir meilleur dans ce à quoi je m'exerce. Si je m'exerce à la couture, c'est que je ne sais pas encore coudre, que je ne suis pas couturier ; l'exercice est ainsi ce qui permet le perfectionnement dans un domaine donné. Cette définition nous permet d'inclure parmi les exercices ceux qui ne sont pas proprement « physiques » : il est possible de se perfectionner dans tous les domaines qui soient, même en morale par exemple. L'exercice se définit ainsi par la préparation et le perfectionnement, par ce qui n'est pas encore maîtrisé, mais qui vise la maîtrise ; il inclut tout ce qui se situe entre le moment où l'homme se diagnostique et le moment où il parvient au bonheur. C'est ce qu'il y a avant le bonheur, et qui n'en est pas encore ; mais qui y mène et qui nous en rapproche. Ici, nous entendrons donc par exercice toutes les techniques, les moyens, les méthodes, qui permettent de se rapprocher du bonheur et de se perfectionner en vue du bonheur. Il inclura toujours l'idée d'amélioration et d'entraînement, de perfectionnement et de préparation, mais également d'effort. Le terme ne se réduit donc pas aux exercices scolaires qui consistent en une simple répétition de techniques.

Nous ressentons l'importance de cette préparation et de cet entraînement chez Epictète, dont la théorie de l'exercice a été étudiée à plusieurs reprises. Nous allons commencer par faire état de sa théorie, puis nous ferons de même pour les études qui ont été faites à son sujet, car

---

<sup>38</sup> Cet aspect est développé par P. Hadot dans *Exercices Spirituels et philosophie antique*, notamment dans le chapitre « Exercices spirituels ».

les interprétations sont multiples et toutes ne considèrent pas les exercices de la même manière.

Epictète les aborde en *E*, III, 2, 1-2 :

Il y a trois thèmes dans lesquels doit s'être exercé celui qui veut devenir un homme de bien : le premier se rapporte aux désirs et aux aversions, et son but est de faire que l'on ne manque pas l'objet de son désir ni ne tombe sur ce que l'on cherche à éviter ; puis vient celui qui concerne les propensions et les rejets, et d'une façon générale le devoir : il a pour fin de nous permettre d'agir avec ordre, raisonnablement, sans négligence ; le troisième a pour objet la prévention de l'erreur et des jugements hasardeux, en un mot tout ce qui touche la question de l'assentiment.<sup>39</sup>

Il y a donc le *topos* du désir et de l'aversion (qui a pour objectif que nous ne désirions rien qui puisse nous frustrer et que nous ne tombions pas sur quelque chose que nous évitons), le *topos* des propensions et des rejets (qui veut nous aider à vivre avec les autres conformément à nos devoirs), ainsi que celui de l'assentiment (qui veut assurer que nous n'adhérons à aucune représentation sans vérification). Ces trois *topoi* sont repris par les différents spécialistes, mais ils n'interprètent pas tous leurs rapports de la même manière. Pour commencer, P. Hadot explique que :

[...] Les trois *topoi* d'Epictète sont à la fois trois thèmes d'exercice intellectuel, correspondant aux trois parties du discours philosophique, et trois thèmes d'exercice vécu, mettant en application, dans le domaine de la vie, les principes formulés dans le discours philosophique.<sup>40</sup>

Cela signifie qu'il y a deux manières d'exister pour les trois *topoi* d'Epictète : soit ils sont des exercices propres à chaque partie de la philosophie, c'est-à-dire des exercices intellectuels<sup>41</sup>, soit ils sont des exercices « vécus ». Chaque exercice dépend pour lui d'une partie de la philosophie. De plus, il explique que les *topoi* sont trois thèmes d'exercice qui sont simultanés :

Nous reconnaissons dans cette description de la logique vécue, la logique pratiquée, ce bon usage des représentations qui, en fait, est la base et le fondement de tous les autres thèmes d'exercice. De ce point de vue concret et vécu, répétons-le, les trois thèmes sont nécessairement simultanés, et si Epictète parle ici de troisième thème, c'est seulement pour les commodités de l'exposé.<sup>42</sup>

P. Hadot semble alors expliquer la simultanéité des *topoi* par l'usage des représentations, qu'on pourrait retrouver dans les trois thèmes :

Dans la vie de tous les jours, discipline du désir, discipline de l'impulsion et discipline du jugement sont inséparables et ne sont que les trois aspects d'une même activité

---

<sup>39</sup> Voir aussi *M*, 52,1-2.

<sup>40</sup> *Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*. Paris : Fayard, 1992, p.156.

<sup>41</sup> Dont il est écrit dans *ibid.* p.162-9 que le premier thème correspondrait à la physique, le second à l'éthique et le dernier à la logique.

<sup>42</sup> *Ibid.* p.167.

qu'Epictète appelle « la bonne manière d'en user » (*chrésis*) avec les représentations (II, 19, 32 et 22,29), c'est-à-dire d'examiner la valeur et la rectitude des idées que nous nous faisons des choses et qui causent désirs et impulsions.<sup>43</sup>

Il n'y aurait donc pas véritablement trois exercices, mais plutôt trois aspects d'une même activité : l'usage des représentations, qui pourrait être correct si nous nous appliquons dans les trois thèmes. Sandrine Alexandre a également traité la question de ces *topoi*, et a exprimé l'idée selon laquelle les *topoi* ne définissent pas des procédés, c'est-à-dire des exercices ou des disciplines différentes :

Non seulement les « domaines d'exercice » ne sont pas eux-mêmes des techniques ou des exercices, ce que pourrait laisser croire leur requalification en « discipline » par P. Hadot à propos de Marc Aurèle, mais leur division tripartite ne saurait servir de critère pour distinguer des types de procédés.<sup>44</sup>

Elle développe notamment l'idée selon laquelle l'assentiment interviendrait dans les deux autres « domaines » d'exercice car :

[...] désirer par exemple, c'est donner son assentiment à la représentation que tel objet est utile ou, plus précisément, c'est ajouter à la représentation de l'objet, un jugement d'utilité dont on est en outre convaincu.<sup>45</sup>

Les différents domaines ne seraient donc pas dissociables, en tous cas leur dissociation ne serait pas pertinente, et une simultanéité des différents *topoi* d'exercice serait à admettre. Sandrine Alexandre développe également une division bipartite des procédés, en fonction qu'ils portent sur le corps ou sur l'âme<sup>46</sup> (cette division ne concerne pas uniquement les trois *topoi* d'exercice, puisqu'ils relèvent tous de l'âme). Le but est de faire ressortir le fait que les stoïciens ne négligeaient pas le corps mais le prenaient en compte pour que l'âme soit toujours préservée. Elle explique que les procédés sont dans un rapport d'implication et non successifs<sup>47</sup>, ce qui signifie que les procédés ne sont pas indépendants les uns des autres et qu'ils ne se suivent pas dans le temps, que celui qui s'exerce ne passe pas au deuxième *topos* d'exercice lorsqu'il a consacré suffisamment de temps au premier. T. Bénatouïl aborde également la question des *topoi*. Sa conception ne paraît pas considérer que l'usage des représentations soit une activité,

---

<sup>43</sup> *Ibid.* p.161-2.

<sup>44</sup> *Évaluation et contre-pouvoir : portée éthique et politique du jugement de valeur dans le stoïcisme romain.* Paris : Millon, 2014, p.147.

<sup>45</sup> *Ibid.* p.146.

<sup>46</sup> *Ibid.* p.149.

<sup>47</sup> *Ibid.* p.151-2.

mais plutôt ce qu'il appelle le « terrain d'exercice » de la faculté distinctive de l'homme, c'est-à-dire la raison<sup>48</sup>. Il exprime que (je souligne) :

L'objectif ultime de la philosophie est ainsi l'insertion consciente dans le monde, sa compréhension, à savoir *une opération indissociablement éthique, logique et physique* qui est propre à l'homme et constitue l'objectif commun des différentes techniques d'usage des représentations (qu'elles soient sensibles ou, comme les notions, abstraites), dont on a vu *qu'elles relevaient également des trois parties de la philosophie*.<sup>49</sup>

Mais qu'en est-il dans la pratique des exercices ? Qu'est-ce qui est ressenti par celui qui s'entraîne ? Fait-il l'expérience d'une simultanéité des *topoi* ? Comment s'incarnent-ils dans la réalité ? Nous verrons dans quelle mesure nous pouvons admettre ou non une simultanéité des exercices dans l'étude que nous ferons des trois *topoi* ; dans quelle mesure ils peuvent s'avérer dissociables ou non.

Nous pouvons admettre dès maintenant que le travail sur les représentations intervient dans les différents domaines d'exercice : dans le premier, l'éducation des représentations permet de ne plus être frustrés, dans le second, affronter les représentations permet de ne plus agir au hasard, dans le troisième, elles sont systématiquement vérifiées et analysées, et leur rectitude est assurée à l'aide de règles logiques<sup>50</sup>. Mais cela sera plus évident dans l'étude que nous allons mener.

### c) L'apprentissage des théories comme première étape.

Je connais mes faiblesses, mes besoins, je sais ce que je veux. Que dois-je faire en premier ? Ce point est lui aussi un point délicat des *Entretiens*. Il peut s'agir de l'apprentissage des théories : les théories seraient une base solide sur laquelle la conduite pourrait se calquer, d'une certaine manière. Cet apprentissage est décrit par Epictète comme la partie la plus simple (*E, I, 26, 1 à 4, je souligne*) :

Aussi les philosophes commencent-ils par nous exercer dans les questions théoriques, où les choses sont plus faciles, pour nous mener ensuite, *une fois exercés*, vers celles qui sont plus difficiles. Dans la théorie, en effet, rien ne nous retient de suivre les enseignements qu'on nous dispense, alors que dans les affaires de la vie bien des facteurs nous en détournent. Il est ridicule, par conséquent, de dire qu'on veut commencer par ces dernières ; car *il est malaisé de commencer par ce qui est plus difficile*.

---

<sup>48</sup> *Op.cit.* p.107.

<sup>49</sup> *Ibid.* p.132.

<sup>50</sup> A ce sujet, voir *E, I, 28, 28-30* et *op.cit.* C. Veillard, p.78.



Epictète nous donne un ordre à suivre, un ordre pratique et pédagogique : il faut commencer par ce qui est le plus facile, c'est-à-dire l'apprentissage des théories. Il est plus simple parce qu'il n'implique pas forcément la conduite adéquate : il ne s'agit pas encore de mettre en pratique les préceptes, mais de les retenir. Cet apprentissage est aussi plus essentiel parce que mal connaître les théories pourrait poser problème dans leur application, si nous décidons de les appliquer. Précisons tout de même que même s'il n'est pas à proprement pratique, il constitue un véritable effort, et contient en lui-même la possibilité de témoigner d'un engagement dans la vie de tous les jours, c'est-à-dire en dehors de l'école. En effet, il peut et veut conditionner l'existence de l'individu, autrement, ce dernier n'aurait rien d'un philosophe<sup>51</sup> (*M*, 51, 1) :

Jusqu'à quand repousseras-tu encore le moment de te juger toi-même digne du meilleur,  
et de ne transgresser en rien le raisonnement qui divise ?

Il s'agit de permettre aux principes que nous avons appris de s'incarner, de les laisser prendre vie, de se juger « digne du meilleur », c'est-à-dire capables de faire mieux et capables d'atteindre un jour un état supérieur à celui dans lequel nous nous trouvons actuellement. Nous pouvons par ailleurs préciser que l'apprentissage des théories sans diagnostic est aveugle : l'homme qui récite ce qu'il lit ne sait pas ce dont il a besoin, il ne sait pas ce qu'il veut, il pense probablement n'avoir besoin de rien, il ne voit pas ses faiblesses. Il n'accueille pas les théories comme des solutions possibles, mais comme des choses à savoir. Le contenu des théories à connaître reste mystérieux jusqu'ici : il s'agit des préceptes stoïciens, en l'occurrence, mais peut-être pouvons-nous suggérer qu'une connaissance de la nature soit aussi très utile<sup>52</sup>, surtout en vue de la place que cette connaissance occupera dans les différents exercices que nous aborderons. L'apprentissage des théories dans l'intention d'un changement dans l'existence, qui conditionne et engage l'individu au quotidien, se rapproche un peu plus encore de ce que nous entendons par exercice : c'est une sorte d'étape préliminaire nécessaire aux exercices. Il s'agit d'un passage important et obligatoire qui constitue un véritable effort et qui peut signifier un engagement significatif dans la démarche philosophique.

---

<sup>51</sup> *E*, II, 16, 34 et *E*, II, 17, 39.

<sup>52</sup> *Op.cit.* J. Schlanger, p.23.

## B. Le *topos* des désirs et des aversions – s'éloigner de la frustration.

### a) L'objet du premier *topos*.

Je connais les théories, et je veux désormais m'engager dans leur application. Il s'agit pour moi de me lancer dans le premier exercice qui soit. Je comprends où je dois commencer en *E*, III, 2, 1 :

Il y a trois thèmes dans lesquels doit s'être exercé celui qui veut devenir un homme de bien : le premier se rapporte aux désirs et aux aversions, et son but est de faire que l'on ne manque pas l'objet de son désir ni ne tombe sur ce que l'on cherche à éviter [...].

L'objet du premier exercice porte ainsi sur mes désirs, sur la tendance qui me porte à vouloir une chose, mais aussi sur mes aversions, qui est la tendance inverse du désir et qui me porte à ne pas vouloir une chose. Il s'agit, pour ce premier exercice, de faire en sorte de ne plus avoir de désir qui soit insatisfait, et de ne plus avoir à tomber sur ce que je fuis, ce qui est la chose la plus urgente qui soit (*E*, III, 2, 3, je souligne) :

De ces thèmes, *le plus important et le plus urgent* est celui qui concerne les passions ; car la passion n'a pas d'autre cause que le fait de manquer l'objet de son désir ou de tomber sur ce que l'on cherche à éviter. C'est ici que s'introduisent les troubles, les désordres, le malheur, la malchance, et encore l'affliction, les lamentations, la malveillance, c'est ici que naissent envie et jalousie, *toutes passions qui font que nous sommes incapables d'écouter la raison*.

Ce premier exercice est le plus important : il veut nous éloigner des conduites passionnelles, c'est-à-dire des troubles, car c'est la frustration qui les engendre. Epictète insiste sur la primauté de cet exercice : il doit être le premier parce qu'il est celui qui nous rend capables « d'écouter la raison », à savoir capables de mobiliser les théories apprises préalablement. Il est possible de me faire remarquer que l'apprentissage des théories pourrait venir après ce premier exercice, mais je considère, comme Epictète, que l'apprentissage des théories est plus simple que l'éloignement des passions, ce qui explique sa primauté selon moi. En effet, cet apprentissage n'implique pas forcément une conduite adéquate : c'est le premier exercice qui nous permet d'écouter ces principes appris, pour les faire s'incarner dans la vie. Je considère donc que l'apprentissage des théories reste une condition de l'exercice, mais qu'il est mobilisé avec le premier *topos* qui nous permet de vouloir appliquer les principes que nous avons appris à la réalité. Ainsi, le premier *topos* veut essayer de nous éloigner des conduites irrationnelles, nous permettre de mieux réfléchir. Il semble alors plutôt porter sur quelque chose d'intérieur, d'introverti<sup>53</sup> : il s'agit de voir comment je peux réussir à ne plus ressentir de désir ni de

---

<sup>53</sup> A ce sujet, voir *op.cit.* A.A Long, p.115.

l'aversion pour les choses qui ne le méritent pas, mais aussi comment je vais pouvoir écouter ma raison.

b) L'usage de la règle qui divise et l'importance de la correction de nos représentations.

Comment savoir ce qui mérite ou non d'être désiré ou fui ? Pour cela, je dois me servir de la distinction établie par Epictète, dont nous avons dit que nous devons la connaître : je dois distinguer ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas, et me servir de cette règle pour ne pas vouloir ce que je ne peux pas m'assurer (*E*, IV, 39, 41). Je dois alors d'abord me demander si ce que je me représente dépend de moi ou non, et agir en fonction de cela (*M*, 1,5) :

Par conséquent, applique-toi aussitôt à dire en outre, à toute représentation pénible : « Tu es une représentation et pas du tout le représenté. » Ensuite, examine-la et éprouve-la au moyen des règles que tu possèdes, d'abord et par-dessus tout au moyen de celle-ci : relève-t-elle des choses qui dépendent de nous ou de celles qui n'en dépendent pas ? Mais si elle fait partie des choses qui ne dépendent pas de nous, aie sous la main la réponse « Ce n'est rien pour moi. »

Ici, la distinction entre ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas s'incarne dans le comportement, dans la vie : il s'agit de ne plus se laisser emporter par la représentation mais de se rappeler la règle qui divise. Cela permet de voir les choses telles qu'elles sont, et plus telles que je pense qu'elles sont ; et donc de solliciter la raison pour ne pas me laisser emporter par des représentations trompeuses<sup>54</sup>. Si la chose ne dépend pas de moi ou qu'elle est indifférente, selon les critères que nous avons donnés plus tôt, je dois me rappeler que je n'y peux rien et qu'elle n'a pas la capacité de me rendre heureux ni malheureux. Si elle dépend de moi, je peux faire le nécessaire et agir bien. Ainsi, une bonne *προαίρεσις*, une *προαίρεσις* correcte ne me fait vouloir que ce que je peux avoir et m'assure la réussite dans ce que j'entreprends<sup>55</sup>. Nous devons alors viser son assainissement. Je ne peux, il me semble, désirer uniquement ce qui ne dépend de moi, qu'en me détachant de tout le reste. C'est ici qu'il semble y avoir le plus de travail (*E*, IV, 1, 110-112, je souligne) :

Dans quel but ai-je donc reçu tout cela ? – Pour t'en servir. – Jusqu'à quand ? – Aussi longtemps que celui qui a mis ces dons à ta disposition le voudra. – Mais s'ils me sont nécessaires ? – *Ne t'y attache pas et ils ne le seront pas. Ne dis pas qu'ils te sont nécessaires, et ils ne le sont pas.* Voilà l'exercice que tu devrais pratiquer du matin au

---

<sup>54</sup> A ce sujet, voir également *op. cit.* C. Veillard, p.78 et p.101.

<sup>55</sup> *Op.cit.* T. Colardeau, p.58-9.

soir. *Commence par les choses les plus insignifiantes et les plus fragiles*, un vase, une coupe ; continue ensuite l'exercice avec une petite tunique, un petit chien, un petit cheval, un petit champ ; *de là, passe à toi-même*, à ton corps, aux membres de ton corps, à tes enfants, à ta femme, à tes frères : regarde bien de tous côtés autour de toi, et rejette tout cela loin de toi. *Purifie tes jugements, de manière à ce que rien de ce qui n'est pas à toi ne finisse par adhérer à toi, par faire partie de toi, et ne te fasse souffrir si on te l'arrache.*

La méthode proposée par Epictète est la suivante : je dois commencer par me défaire des petites choses, en arrêtant de considérer qu'elles sont miennes, et donc en les considérant telles qu'elles sont vraiment, c'est-à-dire extérieures à moi. Je dois faire en sorte que ces biens extérieurs auxquels je me suis habitué ne me semblent pas miens. Epictète insiste dans ce passage sur l'attachement que je peux développer aux objets, notamment par l'habitude ; un attachement qui donne aux choses la possibilité de me nuire. Il s'agit ainsi de faire en sorte de se détacher autant que faire se peut de ces objets, en commençant par les plus petits, les plus insignifiants, et en continuant avec des choses plus importantes. Epictète considère que je peux aller jusqu'à accepter la maladie, l'exil, la torture, la mort (la mienne, et celle de mes proches) en réussissant à considérer ces événements tels qu'ils sont, c'est-à-dire ne m'appartenant pas en propre. Mais nous pouvons préciser que réussir à accepter certaines de ces choses est particulièrement difficile à atteindre, et que cela ne paraît pas faire partie de l'entraînement, mais constituer déjà un résultat de l'exercice dont nous parlons. Au sujet de la mort, que nous craignons, Epictète nous dit d'ailleurs (*E*, II, 6, 13-4) :

[...] sachez que pour les hommes aussi ce serait une malédiction de ne pas mourir ; ce serait comme de ne pas mûrir, de ne pas être moissonnés. Mais dans notre cas, étant donné que nous sommes en même temps ceux qui doivent être moissonnés et ceux qui ont clairement conscience d'être moissonnés, nous nous en irritons. C'est que nous ne savons pas qui nous sommes, et que nous ne nous sommes pas appliqués à l'étude de la condition humaine comme les cavaliers ont étudié ce qui concerne les chevaux.

Nous avons peur de la mort alors qu'elle est la fin naturelle et normale de notre existence ; nous en avons peur parce que nous n'arrivons pas à la voir telle qu'elle est, c'est-à-dire normale et naturelle. Notre peur est ainsi le résultat d'une mauvaise connaissance de la Nature et de ce que nous sommes, qui nous mène à mal juger et à appréhender la mort (*E*, I, 11, 33) :

En résumé, ce n'est ni la mort, ni l'exil, ni la peine, ni rien de ce genre qui est cause de nos actions ou de notre refus d'agir, mais nos opinions et nos jugements.

L'appréhension causée par les opinions et les jugements au sujet de la mort pose problème, car elle implique que je sois inquiet vis-à-vis de ce qui pourrait advenir, j'ai peur et donc je suis troublé. Ce premier exercice veut me préparer mentalement à accepter toutes les choses en me

confrontant à l'idée que ce que je désire puisse ne pas arriver et que ce que je ne voulais pas puisse arriver.

Il ne s'agit pas de ne rien vouloir qui ne dépende pas de moi du premier coup, mais de m'y préparer en pratiquant. Cet exercice vise l'action juste par la correction des mauvaises habitudes, par un remplacement avec de bonnes habitudes poussées à l'extrême – et même, pour les débutants, la suppression de tout désir<sup>56</sup> (*E*, III, 13, 21) :

Tout grand pouvoir est périlleux pour le débutant. Il faut donc supporter ce genre de choses selon ses capacités, mais en même temps conformément à la nature. [...] Exerce-toi quelquefois à vivre comme un malade, pour vivre un jour comme un homme en bonne santé ; jeûne, bois de l'eau.

Lorsque nous débutons, comme le travail à faire est encore grand, nous devons fournir des efforts plus importants. Nous sommes facilement troublés, nous voulons changer radicalement ; un petit effort ne saurait donc suffire. Il faut alors supprimer tout désir pour progresser (*E*, I, 4, 1), au moins jusqu'à temps que nous soyons prêts à les réaffronter (*M*, 2, 2) :

Quant aux désirs, supprime-le complètement pour le moment.

Cette mesure est ainsi une mesure de sécurité à destination des hommes facilement emportés, un conseil tout à fait essentiel pour pouvoir avancer et progresser. L'objectif de cette suppression est de faire en sorte de déconstruire les réactions que nous avons habituellement face aux événements, pour ne plus être emportés par elles.

Nous pouvons souligner l'importance, dans ce premier type d'exercice, de délimiter clairement le pouvoir que nous avons sur les choses qui arrivent, pour ne plus jamais nous tenir responsables de choses que nous ne contrôlons pas. C'est ainsi que je pourrais être libre, me dit Epictète<sup>57</sup> : je ne serai plus jamais l'esclave de ce qui arrive malgré moi, et de ce qui n'arrive pas malgré moi, mais dans l'acceptation de ce qui advient et de ce qui n'advient pas. Si je suis par exemple colérique, je dois me demander si l'objet de ma colère est à ma portée. Si ce n'est pas le cas, je dois m'opposer à la représentation qui s'impose à moi (*E*, II, 18, 23-5) :

En t'opposant de cette manière à ta représentation, tu la vaincras et ne seras pas entraîné par elle. Pour commencer, ne te laisse pas séduire par sa vivacité, mais dis-lui : « Attends un peu, ô représentation ! Permetts-moi de voir qui tu es et ce que tu représentes, permets-moi de t'éprouver. » Ensuite, ne la laisse pas se développer et te peindre les scènes suivantes. Sinon, elle s'empare de toi et te mène où elle veut. Mieux : substitue-lui une autre représentation, belle, noble, et chasse l'autre, celle qui est indécente.

---

<sup>56</sup> *Op. cit.* T. Colardeau, p.169. Voir aussi *op.cit.* T. Bénatouïl, p.41.

<sup>57</sup> Voir *op.cit.* T. Colardeau, p.56 et p.58.

Toute la méthode de ce premier type d'exercice semble contenue dans ce passage : il s'agit de prendre le dessus sur la représentation, et de prendre les devants sur ce qui ou non peut et doit me mener à agir.

### c) Le contentement.

Parvenir à cette conduite passe notamment par l'acceptation de ce que les dieux nous ont donné (*E*, I, 1, 7). C'est parce que les dieux n'ont fait dépendre de nous que notre faculté de choix que nous ne pouvons contrôler complètement les autres choses. Comme Epictète considère que nous ne devons pas blâmer l'œuvre du dieu (*E*, I, 14 et *E*, I, 17, 28), alors nous devons accepter et aimer ce que nous avons, mais aussi accepter ce dont nous ne disposons pas en entier. L'objectif est une vie en harmonie avec dieu et avec ce que le dieu a voulu pour nous, une vie en accord avec lui et avec sa volonté (*E*, II, 16, 46 ; *E*, IV, 1, 98-9 et *E*, IV, 4, 29). Cette harmonie avec ce que le dieu a voulu est considérée par P. Hadot comme une forme d'*amor fati*<sup>58</sup> : nous ne devons vouloir que ce qui est voulu par la Raison universelle, autrement dit, par le dieu ou par les dieux. Je dois aimer ce que le dieu a voulu pour moi, ne pas vouloir que les choses qui sont aient été différentes<sup>59</sup>. Ce qui m'arrive ne doit être l'objet que de l'acceptation et de l'amour :

Dans la perspective déterministe stoïcienne, vivre selon sa nature propre revient avant tout à se reconnaître comme faisant partie d'une nature qui nous englobe ; à vouloir être ce que la nature qui nous gouverne a décidé que nous soyons ; et à vouloir l'être le mieux possible.<sup>60</sup>

Il s'agit de vouloir ce qui arrive quand cela arrive, d'accepter le présent tel qu'il se produit (*M*, 8) :

Ne demande pas que les choses arrivent comme tu veux qu'elles arrivent, mais veille qu'elles arrivent comme elles arrivent, et le cours de ta vie sera heureux.<sup>61</sup>

Mais comment aimer le présent comme il se doit ? Il semble que je doive me préparer à toutes les éventualités, et plus précisément à accepter toutes les éventualités, y compris les plus difficiles. Je dois devenir capable d'aimer tout ce qui pourrait arriver, pour qu'au moment où

---

<sup>58</sup> *Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, p.217-8.

<sup>59</sup> Voir *op.cit.* T. Bénatouil, p.40. Voir aussi P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p.21 et p.82 sur le Tout et Dieu.

<sup>60</sup> *Op.cit.* J. Schlanger, p.23. Je conseille toute la première conversation de son ouvrage, qui traite ce sujet.

<sup>61</sup> Voir également *op.cit.* J. Schlanger, p.164-5.

les événements se produisent, je ne sois pas démunie, et que j'aime le présent malgré tout. Il s'agit pour moi de m'éloigner de la posture de la plupart des personnes, qui est celle du mécontentement, décrite par J. Schlanger :

La plupart du temps, nous ne menons pas notre vie, nous sommes menés par elle, par les circonstances qui se présentent à nous.<sup>62</sup>

Je reprends alors en partie, par ce premier type d'exercice, le contrôle de ma propre existence en me consacrant à la purification de mes représentations.

Il est possible de me reprocher que je ne fais pas assez la différence entre les exercices préconisés par Epictète à l'école et la vie quotidienne. Il me semble pourtant que le détachement à l'égard des choses matérielles, préconisé par Epictète à l'école, est et demande à être ancré dans la vie ; que les conseils donnés sont stériles s'ils restent enfermés dans l'école (*E*, IV, 1, 142) :

« Philosophe, tu parles autrement à l'école. Pourquoi nous tromper ? Pourquoi dire que tu es un homme quand tu n'es qu'une larve ? »<sup>63</sup>

Il me semble alors que les exercices ne sont pas faits pour rester à l'école, que l'école est surtout là pour enseigner les théories, informer sur le fonctionnement de la pratique de ces théories, mais aussi encourager les élèves. Ce sont les occasions que nous présente notre quotidien que nous devons saisir pour nous entraîner. Autrement dit, nous ne devons pas attendre d'être à l'école pour nous exercer, mais pouvons profiter des expériences que la réalité nous propose. Nous pouvons en revanche admettre que certaines occasions de mettre en œuvre les principes appris à l'école dans la réalité ne peuvent pas être saisies : accepter la torture est trop difficile pour constituer un exercice (par la difficulté qu'il y a d'y résister, et par le fait que nous ne puissions la rechercher), cela semble être un résultat plus qu'un entraînement. Mais la vie quotidienne nous présente malgré cela de nombreuses occasions que nous pouvons choisir de saisir pour nous rendre compte que nous ne contrôlons pas tout.

---

<sup>62</sup> *Ibid.* p.88.

<sup>63</sup> Voir également *E*, IV, 1, 138.

### C. Le *topos* des propensions et des rejets – agir selon nos devoirs.

#### a) L'objet du deuxième *topos*.

Une fois que je me suis exercé dans le premier domaine, je peux avancer et me lancer dans le deuxième. Dès lors que je suis plus détaché de ce qui ne dépend pas de moi, lorsque j'ai réglé ce qui était le plus urgent, je peux avancer pour me consacrer au domaine de l'impulsion à agir (*E*, III, 2, 2) :

[...] puis vient celui qui concerne les propensions et les rejets, et d'une façon générale le devoir : il a pour fin de nous permettre d'agir avec ordre, raisonnablement, sans négligence [...].

Ce second domaine prend pour objet ce qui me motive à agir, ce qui me porte à agir, ou au contraire, ce qui m'empêche d'agir et me repousse. Il s'agit de devenir capable d'agir selon les devoirs qui sont les miens (*E*, III, 2, 4) :

Le deuxième thème concerne le devoir. Il ne faut pas, en effet, que je reste impassible comme une statue, mais que je préserve les relations naturelles et acquises, comme homme pieux, comme fils, comme frère, comme père, comme citoyen.

Il est donc question de n'avoir que des propensions et des rejets qui soient appropriés à ce que je suis et aux devoirs qui découlent de ce que je suis. Je dois donc déduire mes devoirs de ma place dans le monde : il s'agit pour moi de savoir comment agir avec ce qui ne dépend pas de moi<sup>64</sup>.

#### b) Apprendre à vivre avec les autres.

Ce second domaine est donc plus extraverti que le précédent : il concerne ma relation avec les autres<sup>65</sup>. Il implique un rapport approprié avec les autres hommes, avec qui nous sommes naturellement menés à avoir des liens<sup>66</sup>. Pour agir correctement, c'est-à-dire conformément à ce que je dois faire, je dois d'abord savoir qui je suis (*E*, IV, 12, 16 à 18, je souligne) :

Après cela [le premier exercice] nous avons à nous rappeler qui nous sommes, quels noms nous portons, et à nous efforcer de régler nos devoirs d'après la signification de nos relations sociales : quel est le bon moment pour chanter, pour jouer, et en présence de qui ; quelle action risque d'être déplacée, éviter que nos compagnons nous méprisent et que nous les méprisions ; quand se moquer, de qui rire à l'occasion ; dans quel but et avec qui entrer en relation ; et enfin comment, dans ces relations, préserver ce qui est

---

<sup>64</sup> A ce sujet, voir P. Hadot, *Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, p.151-2.

<sup>65</sup> A ce sujet, voir *op.cit.* A.A Long, p.115.

<sup>66</sup> A ce sujet, voir *op.cit.* T. Colardeau, p.64.



vraiment nôtre. Chaque fois qu'on s'écarte d'un de ces principes, la sanction est immédiate, et elle ne vient pas de l'extérieur mais de l'action même.

Cela signifie que mes devoirs sont déterminés en fonction de mes relations sociales. Par exemple, ma position de fils m'engage à avoir un comportement précis, celui du respect, ma position de père l'autorité, ma position de citoyen le respect des lois et l'obéissance... Je peux ainsi déduire mes comportements de ma place dans le monde, et l'adapter en fonction des personnes avec qui je suis. En *E*, II, 10, Epictète explique plus largement comment nous pouvons découvrir nos devoirs en partant de nos noms. Il y écrit notamment (*E*, II, 10, 11) :

Car chacun de ces noms, quand on y réfléchit, dessine toujours les traits des actes qui lui sont appropriés.

Epictète nous dit que nous pouvons, en réfléchissant à nos noms et en les examinant (*E*, II, 10, 1), connaître les actes qui sont appropriés à ce que nous sommes. Il rappelle par ailleurs plusieurs fois l'importance de se souvenir de cet examen dans toutes les circonstances pour agir raisonnablement, mais aborde également l'importance de l'éducation pour bien déterminer ce qu'il est raisonnable de faire en fonction de qui nous sommes (*E*, I, 2, 6). Nous pouvons trouver des conseils plus pratiques concernant cet exercice en *E*, II, 9, dans lequel il aborde à nouveau la place de l'habitude, dont nous pouvons remarquer l'importance, puisqu'elle était déjà au cœur du premier thème (*E*, II, 9, 10-4) :

Chacun se développe et se sauve grâce aux actions qui correspondent à ce qu'il est : le menuisier grâce aux travaux de menuiserie, le grammairien grâce aux travaux de grammaire ; mais s'il a pris l'habitude d'écrire de façon incorrecte, nécessairement l'art d'écrire se corrompt et périt. De la même façon, ce qui sauve l'homme réservé, ce sont les actions pleines de réserve, et ce qui le fait périr, ce sont les actes imprudents ; ce sont les actions loyales qui sauvent l'homme loyal, et les actions contraires qui le font périr. Inversement, les actes opposés aux précédents développent les traits opposés : les agissements infâmes développent l'homme infâme, les actes déloyaux l'homme déloyal, les insolences l'homme insolent, la colère l'homme colérique, et la disproportion entre ce qui est reçu et ce qui est donné développe l'homme avare. C'est la raison pour laquelle les philosophes recommandent de ne pas se contenter d'apprendre mais d'y ajouter la pratique régulière, et ensuite l'exercice.

Dans ce passage, Epictète explique que nous pouvons conserver notre rôle en adoptant les actions qui sont adaptées à ce dernier, et donc en prenant de bonnes habitudes ; des habitudes rationnelles par rapport à la place que nous occupons. Il donne une série d'exemples qui montrent que nous ne pouvons être sauvés qu'en orientant correctement nos actions. La nécessité d'un examen et d'une réflexion s'impose alors pour ce qui est de se comporter comme il faut avec les autres et donc d'avoir des relations appropriées.

Par ailleurs, ces relations ne doivent pas nuire à ma poursuite du bonheur : je dois me préserver et préserver cet objectif pour lequel je travaille en essayant d'avoir toujours le comportement qu'il faut. Je ne peux pas rire avec tout le monde, être ami avec tous les hommes, je ne peux trahir ceux que j'aime, si je les aime comme il faut. Le fait d'avoir un statut particulier m'engage dans un comportement, si j'y déroge, je fais erreur, et c'est tout le bonheur que je vise qui m'échappe. Je dois fidélité à celui ou celle avec qui je m'engage en amour, je dois éviter de faire le mal partout où je vais et dans toutes les circonstances (*E*, II, 4, 1 à 7) :

Epictète était en train de dire que l'homme est né pour la loyauté, et que celui qui la détruit détruit ce qui fait le propre de l'homme, quand il arriva quelqu'un qui avait la réputation de lettré et qui avait été surpris un jour dans la cité en train de commettre un adultère. Eh bien, poursuivit Epictète, si nous abandonnons cette loyauté pour laquelle nous sommes nés et cherchons à séduire la femme du voisin, que faisons-nous ? Faisons-nous autre chose que perdre et détruire ? Perdre et détruire qui ? L'homme loyal, l'homme réservé, l'homme pieux. Et c'est tout ? Ne détruisons-nous pas les relations de voisinage, et l'amitié, et la cité ? Dans quel poste nous plaçons-nous ? Comment dois-je me comporter avec toi, homme ? Comme avec un voisin, un ami ? Quel genre d'ami ? Comme avec un concitoyen ? Quelle confiance aurai-je en toi ? Si tu étais un ustensile détérioré au point de ne plus pouvoir servir à rien, on te jetterait dehors, aux ordures, et personne n'irait t'en retirer. Mais si, tout homme que tu es, tu n'es pas capable d'occuper un poste d'homme, que ferons-nous de toi ? Soit, tu ne peux occuper la position d'un ami ; et celle d'un esclave, le peux-tu ? mais qui te fera confiance ? Ne veux-tu pas qu'en conséquence on te jette toi aussi sur un tas d'ordure ? Diras-tu alors : « Personne n'a de considération pour moi, un lettré » ? Non, en effet, puisque tu es mauvais et inutile. C'est comme si les guêpes s'indignaient de ce que personne n'ait de considération pour elles, qu'au contraire tout le monde les fuie et, si possible ; les abatte en tapant sur elles. Tu as, toi, un dard à même de jeter dans le trouble et la douleur celui que tu blesses. Que veux-tu que nous fassions de toi ? Il n'y a pas de place où l'on puisse te mettre.

Le fait de mal agir n'est pas sans conséquence : je menace toutes mes autres relations, je menace ma propre loyauté, ma dignité. Je dois être digne d'être un homme, poursuivre vraiment ce que je vise par nature, faire de mon mieux. Cela implique que je sache ce que mes relations demandent, ce qu'elles exigent de moi, pour agir convenablement et éviter de faire le mal autour de moi.

Mon engagement implique un changement de comportement qui peut tout à fait déplaire à mon entourage : je ne me moque plus, je ne ris plus à outrance, je réagis de manière plus détachée, j'ai l'air moins « engagé » dans le cours que prennent les événements, car ils ne me mettent plus hors de moi. Cependant, je suis plus engagé dans une cause que j'estime être plus importante, et l'éloignement de ceux qui pourraient empêcher mon progrès fait partie des efforts à fournir (*E*, IV, 2, 1-7). Je m'en remets aux noms que je porte pour définir mon propre comportement, ces derniers me servent de règles et définissent ce qui est ou non convenable de

faire<sup>67</sup>. En réduisant mon comportement à mes devoirs, je m'éloigne de toute dépendance et ne fais que conserver ce qui est convenable par rapport à ce que je suis : il n'y a plus de rivalité, plus de craintes ni de désirs envers les indifférents<sup>68</sup>, car je ne considère plus que le comportement des autres envers moi et ce qui advient des indifférents me concerne<sup>69</sup>. Je ne peux agir que sur moi-même, ne me concentrer que sur mes actions, et ainsi, faire un maximum de bien. La méchanceté n'est, nous pouvons le remarquer, jamais un devoir. Ainsi, aucune de nos actions ne doit se faire contre un autre homme :

Epictetus' point (as we shall see more fully later) is that self-concern and tranquillity, so far from cutting people off from society, are the essential condition for acting well in every social role. Only those who have limited their desires and aversions to what they can actually 'will' and seek to implement, and who are wholly at peace with themselves, have the right kind of disposition to care effectively about other people as well.<sup>70</sup>

Ce passage résume ce que nous venons de voir : l'exercice auquel je me prête ne me coupe pas du monde, il me permet d'être à la fois en paix avec moi-même, mais aussi d'être avec les autres comme il se doit, d'avoir le bon comportement, de leur donner la bonne place, tout en me conservant et en ne mettant pas en péril ma poursuite du bonheur. Ainsi, user correctement de nos représentations nous aide à agir correctement : j'ai tel rôle, voilà mes devoirs. Tout ce qui ne concerne pas mes devoirs ne doit pas me concerner non plus : je dois me rappeler que la mort est naturelle, que la maladie aussi, même pour ceux que j'aime – et donc conserver mon indépendance même dans mes relations<sup>71</sup>.

Nous pouvons remarquer le fait que la déduction que nous pouvons faire à partir des noms n'est pas toujours évidente, mais également que les devoirs que nos noms nous enseignent peuvent nous paraître bien au-delà de ce que nous sommes capables de faire, par exemple lorsque nous sommes en conflit avec des membres de notre famille. Tous ces devoirs découlent de préceptes qui semblent se référer à un idéal normatif, et décrire ces devoirs sans se référer à ces normes me semble très délicat, ce qui les rend parfois abstraits voire irréalisables.

---

<sup>67</sup> A ce sujet, voir *op.cit.* T. Bénatouil, p.71 et p.78. Voir aussi *op.cit.* J. Schlanger, p.149. Enfin, voir *op.cit.* A.A Long, chap.9.

<sup>68</sup> Voir à ce sujet *op.cit.* T. Bénatouil, p.72 qui fait référence à *E*, II, 22, 9-14.

<sup>69</sup> A ce sujet, voir *op.cit.* A.A Long, p.237.

<sup>70</sup> *Ibid.* A.A Long, p.114. A ce sujet, voir aussi *E*, III, 24, 23 et *op.cit.* T. Bénatouil, p.73-4.

<sup>71</sup> A ce sujet, voir *op.cit.* T. Colardeau, p.182.

### c) La sensibilité et les émotions.

Il y a un autre aspect de ce deuxième *topos*, qui concerne la manifestation des émotions, des affections et de la sensibilité. Cet aspect peut paraître constituer un problème de compatibilité avec le premier domaine, qui impose des règles très strictes quant à la manière dont nous réagissons aux événements. Nous pouvons avancer l'hypothèse selon laquelle le second domaine serait destiné à des hommes plus exercés, capables d'émotions et d'affections parce que déjà un peu éduqués – tandis que le premier se montre obligé d'imposer des règles très strictes, en vue de l'envergure du chemin qu'il reste à parcourir. Cela peut soulever le problème de la simultanéité que nous avons évoqué : comment l'homme qui s'exerce pourrait-il à la fois supprimer tout désir et toute aversion à l'égard de ce qui ne dépend pas de lui mais montrer ses émotions ? Epictète nous donne quelques indications à ce sujet, qui sont encore plutôt de l'ordre des préceptes que de l'exercice (*E*, III, 24, 58-60) :

Comment alors puis-je manifester mon affection ? – Comme un homme de noble caractère, comme un homme que la fortune favorise. Jamais la raison ne demande de s'abaisser, de se lamenter, de se mettre sous la dépendance d'autrui, de faire des reproches, en quelque occasion que ce soit, à un dieu ou à un homme. Voilà comment je veux te voir manifester ton affection : en observant ces préceptes. Mais si par cette affection (quel que soit le sentiment que tu appelles ainsi) tu dois être esclave et malheureux, il n'y a aucun avantage pour toi à être affectueux. Qu'est-ce qui empêche d'aimer quelqu'un comme un être mortel, comme un être qui doit quitter le pays ? Socrate n'aimait-il pas ses enfants ? Mais il les aimait en homme libre, en homme qui se souvient qu'il faut d'abord être ami des dieux.

Je *dois* être juste dans mes émotions et dans ma sensibilité, comme je *dois* l'être dans mon rapport aux autres. Il est possible de me reprocher que je me réfère trop souvent à des normes de conduite, plutôt qu'à des cas concrets d'application. Je réponds à cela que les préceptes sont riches en indications et sont ce qui permet une application rigoureuse et un exercice efficace : il ne peut y avoir aucune conduite pertinente sans but à atteindre. Il me semblait surtout important de montrer que certaines émotions n'étaient pas contraires à un accès au bonheur : nous pouvons aimer, être solidaires, fraternels, reconnaissants, joyeux, enthousiastes dans les circonstances qui conviennent. Je peux ainsi avoir de bons sentiments<sup>72</sup>, des sentiments qui ne me nuisent pas, s'ils se manifestent dans les circonstances adéquates. Le devoir est ainsi annoncé par des préceptes qui se veulent régulateurs et qui visent une vie plus cohérente, mais une vie dans laquelle les émotions ont aussi une place.

---

<sup>72</sup> *Op.cit.* A.A Long, p.245.

Nous pouvons cependant remarquer un problème concernant lesdites émotions : en sont-elles vraiment ? Comme elles n'admettent aucune spontanéité, mais sont toujours et forcément le fruit d'une analyse et d'une réflexion, nous pouvons avancer l'idée selon laquelle les émotions qu'Epictète autorise n'en seraient pas véritablement ; elles seraient plutôt des réactions réfléchies par exemple.

#### D. Le *topos* de l'assentiment – se préserver de l'erreur.

Le troisième domaine d'exercice auquel je dois me prêter porte, selon Epictète, sur la question des assentiments. Elle a pour objectif de me préserver de l'erreur (*E*, III, 2, 2) :

[...] le troisième a pour objet la prévention de l'erreur et des jugements hasardeux, en un mot tout ce qui touche la question de l'assentiment.

Il s'agit alors de faire en sorte de ne pas se tromper, de ne plus se tromper, de solidifier les exercices précédents, mais également d'apporter des outils spécifiques pour cela. Cet exercice porte sur l'assentiment que nous donnons aux représentations, sur le fait que nous les acceptons ou non. Il s'agit ainsi d'éduquer son discours intérieur, afin que les représentations qui y interviennent aient été préalablement critiquées. Il s'agit de ne plus se laisser emporter par elles, mais de systématiser leur critique (*E*, III, 2, 5) :

Le troisième appartient à ceux qui sont déjà en train de progresser, et il a pour objet de leur assurer la sécurité dans les domaines que je viens de mentionner, pour éviter qu'une représentation qui n'aurait pas été examinée ne s'impose à eux à leur insu, même dans leur sommeil, même quand ils sont un peu ivres ou plongés dans la mélancolie.

Ce troisième exercice est celui qui sécurise tout le travail qui a été effectué avant lui, c'est pour cette raison précisément qu'il arrive en dernier. Il consiste à faire en sorte que ce qui a été acquis ne soit jamais mis en danger et soit assuré durablement, grâce à des règles logiques d'analyse des représentations qui permettent de contrôler l'assentiment<sup>73</sup>. Je dois faire en sorte que chacune de mes représentations soit adéquate et conforme à la réalité, que mon assentiment ne puisse être donné qu'à un jugement vrai, et non subjectif<sup>74</sup>. Je ne dois rien ajouter qui puisse falsifier la représentation, et donc lui donner le droit de me faire peur, de me rendre heureux ou malheureux. Je dois alors faire en sorte que chacune de mes représentations passe par un

---

<sup>73</sup> A ce sujet, voir *op.cit.* T. Bénatouïl, p.109-111 et P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p.171 : « Dans les allusions qu'il fait à ce troisième thème, qui concerne la discipline de l'assentiment, Epictète laisse entendre qu'il comporte un enseignement concernant les formes les plus complexes du syllogisme ». Voir plus généralement les p.171-2.

<sup>74</sup> P. Hadot, *Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, p.152.

examen, que chacune soit vérifiée. Je dois me rappeler, pour cela, des règles du premier domaine d'exercice, et les appliquer à toutes les représentations qui soient. Il ne s'agit plus seulement de distinguer ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas, mais de faire en sorte de ne donner mon assentiment qu'à ce qui est vrai. Cela va au-delà du fait d'accepter ce qui advient : il faut que mes représentations au sujet de toutes choses soient correctes. Dans la vie quotidienne, je dois donc faire attention à ce que je pense, afin de m'assurer que mes pensées soient et restent conformes au vrai, et qu'elles ne puissent donner lieu à des propensions injustifiées et inadéquates mais également à des actions incohérentes. Cette pensée solidifie alors les deux *topoi* précédents pour les rendre infaillibles. Je peux me réjouir, mais non espérer : telle chose est arrivée, cela va dans mon sens, très bien, mais qu'en aurait-il été si cela eût été autrement ? Si je me représente correctement les choses, je n'aurais plus à attendre qu'on me les donne pour être heureux, je n'aurais plus à être malheureux si on me les vole : mon vase m'a été dérobé, mais ce n'est qu'un vase, et je n'y suis pour rien, je le sais à l'avance. Ainsi, l'exercice qui porte sur l'assentiment perfectionne les deux autres exercices en les approfondissant : comme je me représente les choses conformément à ce qu'elles sont, je ne suis plus à même d'avoir des réactions inappropriées, ni d'être frustré. Cet exercice est largement considéré comme le plus délicat : Epictète lui-même reconnaît sa difficulté, d'où vient qu'il le place dans un dernier temps<sup>75</sup>. L'habitude y est encore une fois particulièrement importante (*E*, III, 8, 1-4) :

De la même manière que nous nous exerçons pour affronter les interrogations sophistiquées, nous devrions aussi nous exercer quotidiennement pour affronter les représentations ; car elles nous proposent également des interrogations. Le fils d'un tel est mort. Réponds : « Cela ne relève pas de notre choix, ce n'est pas un mal. » Le père d'un tel l'a déshérité. Qu'en penses-tu ? « Cela ne relève pas de notre choix, ce n'est pas un mal. » César l'a condamné. « Cela ne relève pas de notre choix, ce n'est pas un mal. » Il s'en est affligé. « Cela dépend de notre choix, c'est un mal. » Il l'a supporté noblement. « Cela dépend de notre choix, c'est un bien. » Si nous prenons l'habitude de réagir ainsi, nous ferons des progrès ; car nous ne donnerons jamais notre assentiment qu'à ce dont nous aurons une représentation perceptive.

Cet exercice est quotidien, il doit être répété : c'est ainsi que la démarche s'ancre en nous, et que l'habitude se renforce. En se préparant à ne donner son assentiment qu'au vrai, on se prépare à agir correctement, on se prépare à ne plus être triste, et on se rapproche plus que jamais du bonheur que l'on vise. Mais ici, nous nous référons encore à des préceptes normatifs, à des devoirs que nous devrions déduire et réaliser.

---

<sup>75</sup> A ce sujet, voir *op.cit.* A.A Long, p.117, mais aussi *op.cit.* T. Colardeau, partie II, chap.4.

Il existe donc différents préceptes que nous pouvons suivre pour vivre mieux, pour apprendre à vivre, et pour essayer d'atteindre ce que nous visons tous : le bonheur. Leur objectif est que nous devenions capables de ne désirer que ce qui dépend de nous, que nous agissions toujours comme il se doit, conformément à ce que nous sommes, et que nous ne nous laissions jamais dépasser par des représentations hâtives et non vérifiées. Les trois *topoi* d'exercice visent l'incarnation des théories apprises par l'homme ; ils témoignent à la fois de la nécessité pour la philosophie d'être vécue et pratiquée, et de la possibilité, pour ceux qui s'y essaient, de s'améliorer.

## Chapitre III. Être heureux, progresser : sagesse, philosophie et bonheur.

### A. La sagesse et la figure de l'homme de bien – le problème de l'existence du sage et ses conséquences sur l'accès au bonheur.

#### a) La complexité du modèle que nous visons.

Jusqu'où pouvons-nous justement nous améliorer ? L'homme s'entraîne dans les trois *topoi* d'exercice que nous avons étudiés dans l'objectif de devenir un homme de bien (*E*, III, 2, 1) :

Il y a trois thèmes dans lesquels doit s'être exercé celui qui veut devenir un homme de bien [...].

La question de son accessibilité se pose pourtant. En effet, la figure de l'homme de bien est décrite comme particulièrement difficile à atteindre, ce qui peut nous mener à nous demander si le bonheur est atteignable pour les hommes, ou s'il ne s'agit que d'un idéal auquel nous ne pouvons pas prétendre. Il paraît être réservé à des hommes extraordinaires, hors-normes, à des hommes qui auraient dédié toute leur vie à ce but.

Nous allons commencer cette partie avec une étude de la figure de l'homme de bien (ὁ καλὸς καὶ ἀγαθός) ou du sage (ὁ σόφος et ὁ φρόνιμος). Notons que l'expression ὁ σόφος est utilisée dans le stoïcisme hellénistique, et que ὁ καλὸς καὶ ἀγαθός est commune en grec depuis l'âge classique pour désigner l'homme accompli. Ces expressions sont toutes utilisées par Epictète dans les *Entretiens*<sup>76</sup> pour décrire le modèle que nous pourrions atteindre en nous exerçant comme il faut. Plusieurs de ses caractéristiques sont données au fil de l'œuvre, et elles correspondent à l'aboutissement des exercices que nous avons décrits : l'homme de bien, c'est celui qui use bien de ses représentations (*E*, III, 3, 1), qui sait ce qui dépend de lui et ce qui n'en dépend pas, et qui se montre capable de juger correctement toutes les choses. Il peut alors être heureux en toutes circonstances : en se représentant bien les choses, il ne fait dépendre son bonheur que de lui-même, que de sa faculté de choix. Il ne regrette rien d'absent, et se réjouit de ce qui lui est donné sans lui attribuer pour autant la possibilité de faire son bonheur. C'est

---

<sup>76</sup> Voici une liste des occurrences des termes :

Ὁ σόφος : *E*, I, 28, 32 ; *E*, II, 12, 22 ; *E*, II, 15, 14 ; *E*, II, 21, 11 ; *E*, III, 13, 22 ; *E*, III, 21, 18 ; *E*, III, 23, 15 ; *E*, IV, 1, 6 ; *E*, IV, 8, 9 ; *E*, IV, 11, 24.

Ὁ καλὸς καὶ ἀγαθός : *E*, I, 7, 2 ; *E*, I, 8, 5 ; *E*, II, 11, 24 ; *E*, II, 14, 10 ; *E*, III, 3, 1 ; *E*, III, 24, 50 ; *E*, III, 24, 52 ; *E*, III, 24, 95 ; *E*, IV, 5, 1.

Ὁ φρόνιμος : *E*, I, 7, 26 ; deux fois en *E*, I, 19, 17 ; *E*, I, 19, 23 ; *E*, II, 21, 9 ; *E*, II, 22, 3 ; deux fois en *E*, III, 22, 37 ; *E*, IV, 1, 92.



un homme heureux, c'est un homme qu'on ne peut en aucun cas rendre malheureux (*E*, III, 24, 15-7) :

Il savait bien, en effet, qu'aucun homme n'est orphelin, mais que tous ont un père qui ne cesse jamais de prendre soin d'eux : il avait entendu dire que Zeus est le père des hommes, et ce n'était pas pour lui une simple façon de parler ; il le regardait en tout cas comme son père, il l'appelait ainsi, et il accomplissait ses actions le regard tourné vers lui. Voilà pourquoi il [l'homme de bien] pouvait mener une vie heureuse partout. Mais en aucun cas il n'est possible de faire aller ensemble le bonheur et le regret des choses absentes. Car l'être heureux doit obtenir tout ce qu'il veut, et donner l'image d'un homme comblé : il ne doit éprouver ni soif ni faim.

Dans ce passage, Epictète parle du sort d'Héraclès, après avoir abordé celui d'Ulysse. Il exprime plus précisément sa réaction face aux événements, en expliquant que le fait de garder en tête l'idée qu'un dieu veille sur nous lui a permis d'être toujours comblé. En effet, savoir qu'il avait un père, Zeus, lui a permis de ne jamais douter de la bonté du monde, car un père ne peut pas vouloir le mal pour son fils ; et, étant un dieu, il ne peut échouer à atteindre le bien qu'il vise. Héraclès était alors toujours satisfait de ce qui lui était donné par le dieu ; il avait la possibilité d'obtenir tout ce qu'il voulait par lui-même, puisqu'il ne voulait que ce qu'il pouvait lui-même se procurer et que personne ne pouvait lui reprendre. Cette figure renvoie au modèle de l'homme de bien, puisqu'il est écrit quelques lignes plus bas (*E*, III, 24, 18) : « Mais quel homme de bien est malheureux ? ». Ce passage fait un lien direct entre Héraclès et l'homme de bien, puisqu'il affirme que l'homme de bien ne peut être malheureux, après avoir montré qu'Héraclès ne l'était jamais.

Cet homme de bien possède d'autres caractéristiques, qui découlent de ce que nous venons de voir. En effet, il voit tout ce qu'on pourrait lui reprendre et qu'il ne s'est pas procuré lui-même comme des prêts, les uns préférables, les autres non, mais des prêts tout de même (*E*, I, 1, 32) :

Il faut que je meure. Si c'est sur le champ, je meurs ; si c'est un peu plus tard, je déjeune maintenant, puisque c'est l'heure ; ensuite je mourrai. Comment ? Comme il convient à celui qui rend ce qui n'est pas à lui.

Epictète parle de ce à quoi nous devons nous être entraînés et du résultat auquel nous devons parvenir, et donc, *ipso facto*, de l'attitude de l'homme de bien. Il aborde juste avant l'importance de distinguer ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas et les effets de cette distinction : l'homme de bien peut rendre tout ce qui lui a été prêté un temps sans être ni déçu, ni malheureux, ni affecté de quelque manière. Il fait parler l'homme de bien et met en scène son contentement à toute épreuve : ainsi, celui qui connaît la règle qui divise et qui sait rendre « ce qui n'est pas à lui » est capable d'accepter la mort, la maladie (*E*, III, 5, 1-2), l'exil et la torture (*E*, II, 1, 38)

sans que son âme n'en soit troublée. Cette acceptation renvoie à une certaine hygiène de la faculté de choix : l'homme de bien ne donne pas d'importance à tout ce qui n'est pas en son pouvoir. Il est aussi l'homme capable de s'imaginer sans ses possessions et heureux (*E*, III, 17, 9 ; *E*, IV, 6, 3 ; *E*, IV, 6, 22), puisqu'il juge la pauvreté conformément à ce qu'elle est, c'est-à-dire hors de son pouvoir, incapable de le troubler. Il se distingue de la plupart des personnes, qui sont par exemple malheureuses de s'éloigner d'un membre de leur famille (*E*, IV, 1, 107). L'homme de bien est alors celui qui sait participer à la fête, c'est-à-dire profiter de ce qui lui est prêté pour un temps, sa vie, mais qui sait aussi partir lorsqu'il est temps de le faire (*E*, III, 5, 10) :

« [...] à présent tu veux que je quitte la fête ; je m'en vais, plein de reconnaissance envers toi pour m'avoir jugé digne de participer à la fête avec toi, de voir tes œuvres et de prendre clairement et totalement conscience de ton gouvernement. »

La reconnaissance de l'homme de bien est sans faille à l'égard de celui qui lui a permis de venir à cette fête<sup>77</sup>. Il a également d'autres caractéristiques, notamment le fait de bien agir de façon désintéressée, car son but n'est pas la bonne réputation, c'est l'action bonne pour elle-même (*E*, III, 24, 50) :

Ne sais-tu pas qu'un homme de bien ne fait rien dans le but de paraître avoir fait une bonne action, mais dans celui de l'avoir faite ?

L'homme de bien vise ainsi l'action juste sans arrière-pensée, et ne fait aucune action sous prétexte qu'elle pourrait lui servir, mais seulement pour l'avoir faite : il ne poursuit pas les honneurs, et ne s'en réjouit pas. Si les honneurs suivent son action, il les accepte et ne s'en indigne pas, mais s'ils ne la suivent pas, il ne s'en plaint pas non plus. C'est également un homme qui ne se dispute pas pour ce qui le concerne (*E*, IV, 5, 1), et qui n'autorise pas qu'une personne se dispute avec une autre à son sujet<sup>78</sup>. Nous pouvons également faire référence à *M*, 33, 1-16, qui évoque l'attitude à avoir en public, comme le fait de ne parler que quand cela est nécessaire, de ne pas trop rire, d'éviter les dîners avec les non-philosophes, de ne pas crier, de ne pas se moquer, de ne pas s'agiter excessivement, d'essayer de rester pur avant le mariage, etc. Ce passage semble être à destination de ceux qui s'exercent encore à devenir des hommes de bien, mais il caractérise sans doute également l'attitude de l'homme de bien lui-même, un homme discret et qu'on ne peut troubler d'aucune manière.

---

<sup>77</sup> Sur la conscience de l'origine divine de l'homme de bien, voir *op.cit.* T. Colardeau, p.231-2 et p.244.

<sup>78</sup> Voir *op.cit.* T. Colardeau, p.302.

Il est possible de me reprocher que ma description de l'homme de bien est trop large, qu'elle s'étend à trop de conseils donnés par Epictète, et qu'elle perd son sens et sa délimitation. J'aimerais alors exprimer que, selon moi, les comportements à adopter qu'Epictète préconise, notamment en *M*, 33, 1-16, sont normatifs et décrivent une attitude à essayer d'atteindre. Peut-être que nous devons viser ces conduites *en vue* du bonheur, mais il me paraît peu cohérent d'admettre qu'elles ne représentent aucunement l'attitude du sage. Cela signifierait que ce que nous visons en nous exerçant serait radicalement différent de ce à quoi nous pourrions parvenir ; comme si, en nous entraînant à la gymnastique, nous devenions des champions au tir à l'arc. Ce que j'avance demeure de l'ordre de la supposition, mais il me semble important de ne pas trop distinguer les conseils qu'Epictète donne *en vue* du bonheur et ce que le bonheur pourrait être. Prenons en considération l'argument qu'il serait possible de m'objecter, c'est-à-dire : ce qu'il convient de faire *en vue* du bonheur et ce qu'il convient de faire *étant* heureux n'est pas toujours *exactement* la même chose. Cela est vrai : le débutant, étant donné qu'il a plus de chemin à parcourir, doit s'imposer des règles sévères. En effet, ses habitudes sont plus mauvaises et plus ancrées en lui que pour un homme déjà bien exercé et que pour l'homme de bien, qui doit maintenir les bonnes habitudes apprises dans toutes les circonstances qui se présentent. Selon moi, cela ne contredit pas ce que j'annonçais : il n'y a pas d'écart radical entre l'exercice et ce à quoi ressemble son aboutissement, mais une exigence certaine durant les exercices qui a pour objectif d'assurer la réussite. Les choses sont évidemment plus difficiles pour celui qui débute que pour celui qui est expérimenté, comme dans la plupart des disciplines, car la pratique renforce nos compétences et rend les choses plus aisées. Ainsi, ladite pratique s'adapte et n'est plus exactement la même en fonction de là où nous nous situons mais n'est pas radicalement autre non plus, ce qui me permet de maintenir que l'attitude que nous devons adopter développée en *M*, 33, 1-16 peut caractériser, au moins en partie, celle de l'homme de bien.

Nous pouvons alors dire que l'homme de bien paraît être libéré des considérations ordinaires des hommes<sup>79</sup>, et paraît également ne donner aucun pouvoir aux autres quand il est question de son bonheur à lui. Il est sage et il est heureux<sup>80</sup>. Mais, au vu des caractéristiques que nous avons données, la sagesse et donc le bonheur, si nous les assimilons, peuvent nous paraître bien inaccessibles.

---

<sup>79</sup> Idée souvent associée à un certain ascétisme des doctrines stoïciennes, réfutée par *op.cit.* A. A. Long, p.256. Voir aussi *op.cit.* T. Bénatouil p.44 et *op. cit.* T. Colardeau, p.168.

<sup>80</sup> *Op.cit.* T. Colardeau, p.267 sur l'idée que sagesse et bonheur s'impliquent mutuellement.

## b) Doubter quant à la possibilité d'accéder au bonheur.

Le statut de l'homme de bien pose alors le problème de la possibilité du bonheur : la sagesse dont nous avons parlé est-elle réalisable ? Nous savons qu'il est possible de nous éduquer par les exercices, mais dans quelle mesure ? Jusqu'où ? Epictète remarque la difficulté de façonner entièrement un stoïcien, c'est-à-dire un homme qui respecte les principes du stoïcisme et qui les applique au quotidien (*E*, II, 19, 23-25, je souligne) :

Qui donc est Stoïcien ? Nous appelons « phidienne » une statue façonnée selon la technique de Phidias ; eh bien, montrez-nous pareillement un homme façonné selon les jugements qu'il a toujours à la bouche. Montrez-moi un homme malade et heureux, en danger et heureux, mourant et heureux, exilé et heureux, méprisé et heureux. Montrez-le, par les dieux, *je désire ardemment voir un Stoïcien !* Mais vous n'êtes pas en mesure de m'en montrer un qui soit entièrement façonné ; montrez-moi du moins quelqu'un qui soit en train de se façonner, quelqu'un qui s'est orienté dans cette direction. Accordez-moi cette faveur, *ne refusez pas au vieillard que je suis la vue d'un spectacle que jusqu'ici je n'ai pas vu.*

Dans ce passage, Epictète confronte ce qui est attendu du stoïcien à ce qu'il en est dans son école, et explique que ses élèves n'ont jamais su lui montrer un homme qui remplisse toutes les conditions que le titre de stoïcien semble renfermer. Il n'est certes pas question de l'homme de bien, mais ce passage n'est pas inintéressant pour autant : nous avons beaucoup insisté sur la promesse de la voie stoïcienne, dont Epictète nous montre et nous prouve qu'elle est la voie par excellence pour nous rendre véritablement heureux, et donc véritablement sages. Ainsi, être un homme de bien et être un stoïcien n'est pas sans rapport : le véritable stoïcien est un homme de bien, un sage qui applique à toutes les occasions qui se présentent les principes qu'il a appris à l'école. Epictète reconnaît dans ce texte que voir un stoïcien n'est pas chose facile, puisqu'il admet n'en avoir jamais vu, en tous cas pas au sein de son école, et vouloir absolument en rencontrer un. Nous pouvons cependant remarquer qu'Epictète prend parfois pour modèles des personnalités de son époque, notamment Helvidius<sup>81</sup> (pris en exemple en *E*, I, 2, 19-24) qui était son contemporain, mais aussi Thraséa<sup>82</sup>, même s'il est peu probable qu'il l'ait connu du fait de la date de sa mort et de l'âge d'Epictète à ce moment-là. Il n'est pas explicité qu'ils étaient des hommes de bien, mais si leur comportement devait servir d'exemple à ses élèves, c'est sans doute qu'ils disposaient d'un degré de sagesse supérieur au leur. Nous n'en arrivons cependant pas à affirmer qu'ils étaient irréprochables à la manière du sage, en tous cas, peut-être pas Thraséa, puisque son attitude a pu être décrite comme contraire aux principes des

---

<sup>81</sup> Gaius Helvidius Priscus était un philosophe stoïcien et homme d'Etat mort v. 73.

<sup>82</sup> Publius Clodius Thrasea Pætus était un sénateur romain et philosophe stoïcien mort en 66.

stoïciens, notamment en *E*, I, 1, 26-7 où l'homme ne témoigne pas d'un contentement à toute épreuve, mais exprime des préférences en des matières qu'il ne maîtrise pas<sup>83</sup>. Sa conduite est opposée à celle de Musonius Rufus, qui paraît être défendue par Epictète : il est développé à la suite du passage que nous avons cité qu'il est essentiel de s'entraîner à avoir « des désirs et des aversions exempts d'empêchements et à l'abri des événements » (*E*, I, 1, 31), ce qui peut sembler critiquer l'attitude de Thraséa pour insister sur ce qui compte pour l'homme qui vise le bonheur. Il me semble donc délicat de dire qu'Epictète considérerait systématiquement que les modèles qu'il prenait étaient des hommes de bien ; en tous cas, il ne paraît pas y avoir de certitude possible à ce sujet, ce qui explique et renforce le doute que j'exprime quant à la possibilité pour Epictète de trouver un sage qui corresponde au portrait qu'il en dresse, et que nous avons étudié.

Epictète sait par ailleurs que son objectif en tant qu'enseignant est particulièrement exigeant<sup>84</sup>, mais il n'en demeure pas moins déçu lorsqu'il constate la difficulté de la tâche qu'il s'est lui-même prescrite (*E*, III, 20, 18, je souligne) :

Mais quoi ? Ces réflexions ne sortent pas d'ici, *personne* ne les emporte chez lui ; chez lui c'est tout de suite la guerre, avec son esclave, avec les voisins, avec les railleurs et les moqueurs.

Ce texte soulève un problème intéressant pour notre étude : les élèves d'Epictète se montreraient incapables de garder à l'esprit ce qu'ils ont appris à l'école. *Personne* n'appliquerait ce qu'il apprend, *personne* ne s'en servirait dans la vie de tous les jours. Cela est évoqué par S. Alexandre, qui s'intéresse plus particulièrement au problème que rencontraient les stoïciens, qui est que nous pouvons changer radicalement, mais que nous ne le faisons pas :

La difficulté à changer n'est donc pas une limite intrinsèque à la structure psychologique ou psychique. Le jugement est libre, l'âme peut se représenter le monde comme elle veut, c'est-à-dire qu'elle est capable d'apprécier les choses à leur juste valeur. Le problème, c'est que personne ne le fait. Et c'est ce problème que les stoïciens s'attachent à résoudre. Ce n'est donc pas une impossibilité de droit, mais une difficulté de fait dont il importe de comprendre les raisons.<sup>85</sup>

Ainsi, la difficulté de parvenir à la sagesse ne serait pas spécifiquement due au fait de la difficulté des exercices selon elle, mais aussi au fait que personne ne s'y essaierait. Il me semble cependant qu'Epictète lui-même essayait, comme un certain nombre de ses contemporains, et

---

<sup>83</sup> Sur le rapport entre Epictète et ces deux figures, voir B. Collette-Ducic, « Stoïcisme et tyrannie au I<sup>er</sup> siècle de notre ère – De l'action libre à l'action singulière ».

<sup>84</sup> Au sujet de l'enseignement d'Epictète, voir *op.cit.* T. Colardeau, chap.1.

<sup>85</sup> *Op. cit.* p.138. Voir plus généralement les p.137-41.

qu'aujourd'hui encore nous pouvons trouver des adeptes de cette doctrine<sup>86</sup>, qui témoignent de l'ambition qu'il est possible de porter à un tel projet. Cela ne m'empêche pas d'admettre que la plupart des hommes ne s'y essaie pas, comme Epictète le fait dans les *Entretiens* à d'autres moments<sup>87</sup>, et que l'humanité est corrompue en grande partie. Il me paraît simplement important de supposer qu'Epictète utilisait en *E*, III, 20, 18 une hyperbole qui avait pour objectif de donner envie à ses élèves de ne pas être comme tout le monde, et qui manifestait sa déception de manière énergique – ce qui n'a rien d'étonnant lorsque l'on considère l'exigence dont il faisait preuve. Je ne conçois donc pas que le problème de la difficulté de parvenir à ce que nous visons soit supprimé sous prétexte qu'aucun homme n'essaierait d'être un homme de bien dans la vie, bien que j'admette que cela ne soit pas le cas d'un grand nombre.

Je ne considère pas non plus qu'il soit supprimé parce qu'il constituerait un non-problème, comme S. Alexandre l'exprime :

On pourrait être tentés de se demander s'il est « véritablement » possible de penser ce que l'on veut penser, de se convaincre de penser « comme il faut », autrement dit s'il est possible de construire une économie du désir aussi « propre ». La réponse est double. Dans une perspective antique et pour un Grec, la proposition stoïcienne est tout à fait recevable. Ou, du moins, cette question de la possibilité n'est pas pertinente, comme je l'ai déjà dit, puisqu'il est concevable, pour les stoïciens et pour un Grec en général, de se prendre intégralement pour matière d'une pratique susceptible de le transformer radicalement. Il n'y a pas d'obscurité, autrement dit pas d'inconscient. C'est une question de faiblesse qui peut être traitée et non un obstacle indépassable.<sup>88</sup>

S. Alexandre ne considère pas du tout la question de l'existence du sage<sup>89</sup>. Selon elle, la question de la possibilité de parvenir à se changer soi-même radicalement n'a pas lieu d'être. Elle considère que cela mène à appliquer au stoïcisme des critères qui lui sont étrangers, c'est-à-dire à en faire une interprétation anachronique. Elle exprime l'idée selon laquelle la question de la possibilité d'y arriver en droit ne se posait pas aux stoïciens<sup>90</sup> : ils partaient du principe que les hommes pouvaient changer en fait, ils n'y parvenaient pas à cause de la faiblesse de la condition humaine et pas à d'une impossibilité en soi. Il me semble que cela n'est pas toujours si clair chez Epictète : il devait certes considérer que le but qu'il préconisait à ses élèves pouvait

---

<sup>86</sup> Notamment au sein des associations telles que *Stoa Gallica*, *Modern Stoicism*, etc. abordées en introduction p.7 et 8.

<sup>87</sup> Voir *E*, III, 9 où il est question d'un rhéteur qui ne se préoccupe pas de sa faculté de choix, mais aussi *E*, I, 6, 13-25 sur l'idée selon laquelle nous n'obéissons pas à notre nature propre la plupart du temps. Voir aussi *E*, III, 19, 4-6.

<sup>88</sup> *Op.cit.* p.249-50.

<sup>89</sup> *Op. cit.* p.172.

<sup>90</sup> Et aux Grecs en général, ce qui peut d'ailleurs paraître fautif, puisque tous les Grecs ne considéraient pas qu'il n'y ait pas d'obstacle indépassable pour parvenir au but que nous visons.

être atteint, sinon il ne se serait pas donné tant de mal pour les aider à y parvenir, mais il ne l'affirme pas toujours de manière catégorique. Nous pouvons réaffirmer le problème lié à la difficulté de ce qui est demandé par le biais d'autres spécialistes, qui considéraient l'idée selon laquelle la sagesse n'était pas véritablement accessible à l'homme dans le stoïcisme d'Épictète, idée qui a été développée notamment par T. Colardeau<sup>91</sup> et par P. Hadot (je souligne) :

Grâce à ces exercices, on devrait accéder à la sagesse, c'est-à-dire à un état de libération totale des passions, de lucidité parfaite, de connaissance de soi et du monde. Cet idéal de la perfection humaine sert en fait, chez Platon, chez Aristote, chez les épicuriens et les stoïciens, à définir l'état propre de la perfection divine, *donc une condition inaccessible à l'homme*. La sagesse est vraiment *un idéal auquel on tend sans espérer y parvenir*, sauf peut-être dans l'épicurisme. Le seul état normalement accessible à l'homme est la philo-sophie, c'est-à-dire l'amour de la sagesse, le progrès vers la sagesse. Les exercices spirituels devront donc toujours être repris, dans un effort toujours renouvelé.<sup>92</sup>

La sagesse est ainsi décrite comme un idéal qui ne correspondrait pas à ce qu'un homme serait en mesure d'atteindre, ni même d'espérer ; la possibilité du bonheur paraît alors compromise.

Mais qu'en était-il dans les textes d'Épictète ? La sagesse était-elle un idéal pour lui ? Se posait-il la question de la possibilité d'y accéder ? Lorsqu'il parlait des préceptes à appliquer, Épictète prenait parfois Socrate et Diogène pour exemples<sup>93</sup>. L'existence d'exemples témoigne de la possibilité pour le modèle que nous avons décrit de prendre vie ; elle ajoute à ce modèle une dimension réelle et montre aux hommes que ce qui est prescrit ne relève pas seulement d'un idéal abstrait. Épictète, au sujet de Socrate, met justement l'accent sur le succès du combat qu'il avait mené contre lui-même (*E*, II, 18, 20-22, je souligne) :

Puis, quand une représentation de ce genre t'assaille brusquement, dit Platon, va offrir un sacrifice expiatoire, va dans leur temple supplier les dieux qui détournent les maux ; il te suffit même de te retirer dans la compagnie des hommes de bien et de te comparer à eux, que tu choisisses tes exemples parmi les vivants ou parmi les morts. Va vers Socrate, regarde-le couché auprès d'Alcibiade et se moquant de sa beauté juvénile. Réfléchis : *quelle grande victoire il eut conscience d'avoir remporté sur lui-même, quelle victoire olympique, quel rang il a obtenu parmi les successeurs d'Héraclès !* En sorte, que, par les dieux, il est juste de le saluer par ces mots : « Salut, homme extraordinaire ! » plutôt que d'adresser ce salut à ces crasseux combattants du pugilat et du pancrace ou à leurs semblables, les gladiateurs.

---

<sup>91</sup> *Op.cit.* p.104.

<sup>92</sup> *Exercices spirituels et philosophie antique*, p.63, voir aussi p.359.

<sup>93</sup> Je fais ici la différence entre modèle et exemple : le modèle est ce qu'il faut imiter, et l'exemple est l'action ou la manière d'être qu'on peut imiter.

Socrate serait ainsi un homme qui aurait gagné le combat ; il serait parvenu à maîtriser ses représentations, même les plus brutales et les plus difficiles à gouverner. Epictète qualifie d'ailleurs les deux hommes de « libres », en commençant par Diogène (*E*, IV, 1, 152) :

Mais je peux te montrer un homme libre, pour que tu n'aies plus à chercher de modèle.  
Diogène était libre.

Si nous pouvons rapprocher la liberté du bonheur et de la sagesse, c'est parce que nous avons étudié leur rapport et nous avons vu combien l'homme libre était heureux<sup>94</sup>, et combien la sagesse était liée au bonheur. Comme l'élève avait besoin d'un exemple, qu'un idéal abstrait n'aurait su lui parler, Epictète le lui avait prescrit. Et il le lui en avait même prescrit un second, Socrate (*E*, IV, 1, 159) :

Et pour que tu n'aies pas croire que je me contente de te présenter le modèle d'un homme isolé, sans femme ni enfants, sans patrie, sans amis, sans parents, qui tous pouvaient le faire fléchir et le distraire de ses occupations, prends Socrate et regarde bien : il avait femme et enfants, mais comme des choses étrangères ; une patrie, juste autant qu'il le devait et comme il le devait ; des amis, des parents, toutes ces relations étant subordonnées à la loi et à l'obéissance à la loi.

Dans ce passage, il semble vouloir insister sur l'idée selon laquelle l'exemple à suivre n'est pas celui d'un homme qui vivrait hors du monde, au-delà du monde, renfermé sur lui-même : l'homme qui a gagné le combat peut avoir une vie qui possède certains traits d'une vie ordinaire, c'est-à-dire avoir des enfants, une femme, des amis, et un lien avec sa famille. Il aurait pour autant les caractéristiques d'un homme de bien : il soumettrait à l'examen toutes les choses (*E*, I, 26, 18 et *E*, III, 12, 15) et connaîtrait l'importance de cette démarche, il accepterait donc la mort (*E*, I, 4, 24) et n'exercerait sa volonté que sur ce qui lui appartient (*E*, IV, 1, 30)<sup>95</sup>, il mettrait ainsi les règles de conduite en pratique dès que possible et ne se lamenterait pas (*E*, I, 4, 24). Il serait un exemple pour ceux qui n'en sont pas encore capables. Alors (*E*, IV, 1, 169) :

Maintenant que Socrate est mort, son souvenir est tout aussi utile aux hommes, sinon plus, que ce qu'il a fait et dit quand il était encore en vie.

Epictète considère ici l'importance d'une incarnation de la figure de l'homme libre, heureux, sage, ou en tous cas plus sage que tous les autres et plus heureux que n'importe qui.

C'est là que peut se poser la question suivante : Socrate et Diogène étaient-ils des sages ou des hommes plus sages que tous les autres ? Prendre Socrate et Diogène comme des exemples, c'est exprimer l'idée selon laquelle il existerait un exemple réel à suivre, ce qui est tout à

---

<sup>94</sup> Voir le titre de *E*, IV, 1, 50.

<sup>95</sup> Voir aussi *E*, IV, 5, 4, où il est question d'une description de l'homme de bien et où Socrate est pris en exemple.



fait pertinent au vu de l'approche qu'Epictète adopte tout au long des *Entretiens*. En effet, il voulait montrer à ses élèves que des hommes sont parvenus à faire ce qu'il conseille ; il leur signifiait donc que ce n'était pas impossible ; en outre, qu'ils ne doivent pas désespérer. En citant les comportements des deux hommes, il semble essayer de les faire devenir des incarnations de la sagesse qu'il décrit. Pourtant, il ne les qualifie pas de sage, ni d'hommes de bien, il cite d'ailleurs plutôt leurs recommandations que leurs comportements à eux<sup>96</sup> ; et insiste plus sur le fait qu'ils soient très avancés plutôt que tout-à-fait sages<sup>97</sup>, ce qui nous permet de nuancer l'idée de S. Alexandre, qui considérait qu'il était évident pour les stoïciens que le sage existe. Nous pouvons ajouter que Socrate ne se disait lui-même jamais sage<sup>98</sup>, parce qu'il avait conscience de son ignorance et de son insuffisance (liée à sa condition humaine), bien qu'il ait été et soit encore aujourd'hui considéré comme l'un des hommes les plus sages qui n'ait jamais existé (*E*, IV, 1, 169). La position d'Epictète est alors peu claire à ce sujet : il ne semble pas vraiment considérer la question de l'existence ou non d'un homme de bien, il n'affirme pas son existence ; ce que nous pouvons comprendre au vu de sa démarche, qui ne s'inscrit pas particulièrement dans la résolution de cette question. Cela nous permet d'admettre différentes possibilités, notamment celle de l'exercice d'une sagesse, comme le fait P. Hadot (qui ne croyait pas que Socrate eût été un sage, et qui expliquait que les Anciens considéraient que la sagesse n'était qu'un idéal<sup>99</sup>) :

Pour ma part, je crois fermement, naïvement peut-être, à la possibilité pour l'homme moderne, de vivre, non pas la sagesse (les Anciens, pour la plupart, ne croyaient pas à cette possibilité), mais un exercice, toujours fragile, de la sagesse.<sup>100</sup>

Cela peut d'ailleurs être renforcé par le passage que nous avons abordé p.59 (*E*, II, 19, 23-25), dans lequel il est écrit : « [...] montrez-moi du moins quelqu'un qui soit en train de se façonner, quelqu'un qui s'est orienté dans cette direction ». Epictète exprime l'idée selon laquelle une sagesse aboutie serait difficile à atteindre, et fait voir par la même occasion qu'il est essentiel de donner de l'importance au chemin qui y mène.

---

<sup>96</sup> A ce sujet, voir *E*, I, 26, 18 ; *E*, IV, 1, 30 ; *E*, III, 12, 15, passages dans lesquels il est question de prescriptions plus que de comportements.

<sup>97</sup> Voir à ce sujet *E*, I, 4, 20-24 qui parle plutôt de l'homme qui progresse que du sage et *E*, III, 5, 14 qui parle du fait de devenir meilleur et pas du fait d'être soi-même un sage.

<sup>98</sup> Certains philosophes ne le considèrent d'ailleurs pas comme un sage, comme P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p.118-9.

<sup>99</sup> Dans *Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle*, p. 309. T. Colardeau semble d'accord avec cette conception. Voir *op.cit.* p.75 où il est expliqué que Socrate et Diogène « se sont le plus rapprochés de cet idéal ». Mais cela est nuancé en *ibid.* p.212.

<sup>100</sup> *Op. cit.* p.331.

## B. Souffrir de son insuffisance – sur la condition du philosophe et sur l'amélioration de soi

Quelles conclusions tirer des doutes sur l'existence du sage ? Pourquoi ces doutes sont-ils importants lorsqu'il est question du bonheur ? Nous allons désormais changer de perspective, pour nous intéresser à ce qu'une impossibilité d'accéder au bonheur pourrait causer. Nous continuerons à faire référence à Epictète, mais nous soulèverons des questions et émettrons des hypothèses que nous ne trouvons pas nécessairement dans les textes.

### a) La souffrance du philosophe.

D'abord, douter de l'existence du sage peut engendrer une grande souffrance pour celui qui fait de la philosophie, c'est-à-dire pour celui qui n'est pas un débutant. Le modèle qu'il vise lui paraît inatteignable, il n'est pas certain d'un jour pouvoir y parvenir. Alors qu'il a déjà pris conscience de sa condition malheureuse et de son ignorance, il prend ensuite conscience que ce à quoi il souhaite parvenir pourrait ne jamais aboutir véritablement. Malheureux sans le savoir par le passé, il l'est maintenant tout en sachant qu'il l'est, et sans pouvoir s'assurer de ne plus jamais l'être. Comment ne pas désespérer alors ? Pouvons-nous encore donner du sens au progrès si nous ne sommes pas certains qu'il puisse atteindre ce qu'il vise ? Si nous ne pouvons pas y arriver alors que nous faisons de la philosophie, c'est que le bonheur est une affaire réservée à peu de personnes (*E, I, 2, 33-7, je souligne*) :

Examine seulement à quel prix tu vends ta faculté de choix. S'il n'y a pas d'autre issue, homme, du moins ne la vends pas à bas prix. *Les actes grandioses et exceptionnels conviennent peut-être à d'autres, à Socrate et ses pareils.* « Pourquoi alors, si nous sommes nés pour cela, les hommes ne deviennent-ils pas tous (ou du moins la plupart) semblables à eux ? » *Les chevaux deviennent-ils tous rapides, les chiens deviennent-ils tous habiles à suivre une piste ?* Quoi ? Parce que je ne suis pas bien doué par nature, devrais-je pour cela renoncer à prendre soin de moi ? Loin de moi cette idée ! Epictète ne sera pas supérieur à Socrate ; s'il ne lui est pas inférieur, je m'en contente. Je ne serai pas Milon, et cependant je ne néglige pas mon corps ; ni Crésus, et cependant je ne néglige pas les biens qui m'appartiennent. Et en général, *il n'est aucune autre chose dont nous renoncions à prendre soin sous prétexte que nous désespérons d'atteindre les sommets.*

Dans ce passage, Epictète s'adresse à celui qui est tenté d'abandonner la voie qu'il a entreprise, celle du bonheur, et ce à cause de la souffrance qu'elle peut engendrer et des sacrifices qu'elle représente. Cet homme lui demande pourquoi nous ne devenons pas tous heureux, si c'est ce à quoi nous aspirons naturellement ; il lui demande pourquoi il ne devrait pas désespérer d'y

arriver alors que cela est réservé à des hommes exceptionnels. Epictète explique que nous ne parvenons pas tous aux mêmes résultats, mais que cela ne justifie pas que nous abandonnions tout pour autant : l'homme peut prendre soin de lui, de ce qu'il possède, et ne pas tout négliger. Epictète précise par ailleurs que le choix que nous pouvons faire de quitter la voie que nous avons empruntée ne doit être fait que si nous n'avons pas d'autre solution. Il n'est donc pas question d'abandonner pour les mauvaises raisons, car il est normal que cela soit compliqué (*E*, I, 11, 7) :

[...] les fautes sont conformes à la nature puisque nous en commettant pour ainsi dire tous, en tous cas la plupart d'entre nous.

La difficulté peut rebuter le philosophe, en plus de rebuter le débutant : il convient alors de ne pas oublier que la nature nous a fait tels que nous nous trompons souvent avant de parvenir à un résultat satisfaisant. Nous ne devons donc pas abandonner pour cette raison. Nous nous détournons d'ailleurs naturellement des erreurs quand nous le pouvons, c'est-à-dire quand nous en avons conscience, car nous sommes tels que nous ne supportons pas de demeurer dans l'erreur lorsque nous pouvons en sortir<sup>101</sup>. Nous devons alors continuer d'essayer de ne pas nous tromper, en essayant d'appliquer dès que nous le pouvons les règles que nous avons apprises aux occasions qui se présentent, mais il n'est pas grave que nous ne soyons pas irréprochables immédiatement. L'essentiel est de continuer à essayer (*E*, IV, 12, 19) :

Mais quoi ? Est-il possible d'être irréprochable dès à présent ? Cela n'est pas réalisable, mais ce qui est possible, c'est de tendre continuellement à ne pas commettre de faute. Car nous devons nous estimer satisfaits déjà d'éviter un petit nombre de fautes en ne relâchant jamais notre attention.

Abandonner son entreprise revient à se considérer soi-même comme incapable d'être heureux du fait d'erreurs et de difficultés qui ne compromettent pas le but visé, mais qui font partie du processus. Nous abandonnons nos résolutions parce que nous sommes souvent impatients, parce que la difficulté nous fait peur et parce que nous avons du mal à être contents de ce que nous avons déjà réussi à faire. Epictète nous dit pourtant de ne pas lâcher les armes (*E*, III, 25, 1-4, je souligne) :

Parmi tes résolutions initiales, examine quelles sont celles que tu as tenues et celles pour lesquelles ce n'est pas le cas ; et aussi comment le souvenir des premières te réjouit, comment au contraire celui des secondes te pèse ; si c'est possible, reprends même celles qui te sont sorties de l'esprit. *Car ceux qui livrent le plus grand des combats ne doivent*

---

<sup>101</sup> Voir *E*, I, 18, 4-10 sur le fait que nous nous éloignons naturellement de l'erreur, et sur l'importance d'être tolérant à l'égard de ceux qui se trompent, car sortir de l'erreur est long, et le fait de se tromper est le fait d'une privation ; il n'y a donc pas lieu de s'énerver contre eux. Voir aussi *E*, I, 28, 7-10 sur la pitié que nous devons avoir à l'égard de ceux qui se trompent.

*pas hésiter, ils doivent même accepter les coups. Ce combat, en effet, n'a rien à voir avec la lutte ou le pancrace : dans ces derniers, selon qu'on y connaît le succès ou l'échec, on peut se voir gratifié des plus grands honneurs ou ne recueillir qu'une estime médiocre et ainsi, par Zeus, on peut être le plus fortuné des hommes ou le plus malheureux, mais ici il y va de la bonne fortune et du bonheur eux-mêmes. Quelle conséquence ? Ici, même si nous nous laissons abattre, personne ne nous empêche de recommencer le combat ; et il n'est pas nécessaire d'attendre une nouvelle période de quatre ans pour voir revenir d'autres Jeux Olympiques, mais une fois qu'on s'est ressaisi, qu'on a retrouvé ses forces et pour peu qu'on y apporte la même ardeur, il est possible de reprendre le combat aussitôt. Si on succombe de nouveau, de nouveau la même possibilité existe. Et si une bonne fois on remporte la victoire, on est pareil à celui qui n'a jamais succombé.*

Nous ne devons donc pas avoir peur de l'échec, nous ne devons donc pas hésiter ; mais nous devons recommencer et essayer encore et nous ressaisir à chaque fois que nous échouons. Les échecs n'entravent pas notre quête, et ne doivent pas nous mener à penser que nous ne sommes pas dignes du bonheur. Ainsi, quand Epictète nous dit que le bonheur est réservé à peu d'hommes, c'est parce que nous abandonnons trop vite, parce que nous baissions les bras après un échec. Quand nous n'y arrivons pas, nous doutons du fait de pouvoir y arriver un jour, nous ne sommes plus convaincus<sup>102</sup>. Les doutes sur l'existence du sage mènent alors à une grande souffrance, et parfois même à l'abandon : celui qui s'exerce, conscient que ce qu'il vise est particulièrement exigeant, peut se sentir insuffisant et incapable.

## b) Concevoir le progrès moral.

Qu'est-ce qui, donc, peut bien combler celui qui fait de la philosophie, si ce n'est le bonheur ? Comment concevoir le progrès, s'il n'atteint jamais ce qu'il vise ? Et pourquoi choisir de progresser malgré tout ? La définition du bonheur que donne Epictète est tout à fait particulière et complexe, et cela participe au fait que l'atteindre semble impossible. Mais sa difficulté en dit long, d'abord parce que ce qu'il est facile d'obtenir peut être considéré comme ayant peu de valeur :

« Si le chemin qui mène à cet état de sagesse semble ardu, écrit Spinoza à la fin de l'*Ethique*, on peut cependant le trouver. Mais si on le découvre si difficilement, c'est précisément que c'est un chemin ardu. Comment serait-il possible, si le salut était sous la main et si l'on pouvait y parvenir sans grand effort, qu'il fût négligé par presque tous ? Mais tout ce qui est beau est difficile autant que rare. »<sup>103</sup>

---

<sup>102</sup> Cit. S. Alexandre, p.249-50 sur le problème de conviction.

<sup>103</sup> P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p.304.

Ainsi, la difficulté n'est pas un problème, mais l'indice même du fait que la lutte que nous avons entreprise en vaut la peine, qu'elle mérite que nous essayions de la mener à bien, et ce même si nous doutons. La difficulté témoigne de la beauté du but que nous nous sommes prescrit, et devrait pouvoir nous maintenir dans l'idée que nous ne devons pas abandonner. Cela témoigne également du fait que nous sommes capables de nous donner de très grands objectifs, et que nous pouvons avoir de hautes espérances vis-à-vis de nous-mêmes :

Le désir de sagesse exprime la volonté que nous avons de ne pas être poussés par l'arrière, par le poids de ce que nous sommes, mais de courir vers l'avant, vers l'image de nous-mêmes qui nous sert d'idéal, vers ce que nous voulons être, vers la beauté de ce que nous espérons réaliser en nous-mêmes.<sup>104</sup>

La philosophie peut ainsi être conçue comme ce qui s'avère capable de donner le goût d'aller de l'avant et de progresser.

Nous allons essayer de voir quel sens nous pouvons donner au progrès moral mais aussi quelle conception nous pouvons avoir du progrès malgré les doutes sur l'existence de l'homme de bien. La souffrance engendrée par la philosophie ne semble invalider ni la richesse ni l'utilité des exercices préconisés par Epictète : un progrès est toujours possible, et il signifie déjà beaucoup. En effet, nous pouvons avoir des objectifs, et ces objectifs peuvent même varier en fonction des personnes. Nous ne sommes pas condamnés, et ne devons pas désespérer, car l'intérêt du soin que nous pouvons nous apporter à nous-mêmes ne se trouve pas supprimé (*E*, III, 23, 30) :

Messieurs, l'école du philosophe est un cabinet médical. Quand on en sort, on ne doit pas avoir éprouvé du plaisir mais de la douleur. Car vous n'y entrez pas en bonne santé, mais l'un avec l'épaule démise, l'autre avec un abcès, un autre avec une fistule, un autre avec un mal de tête.

Après le diagnostic que nous avons longuement développé dans la première partie de ce travail, nous savons ce que nous devons soigner. L'école du philosophe identifie précisément le mal dont nous souffrons, elle met le doigt sur ce que nous ne faisons pas bien – ce qui n'a rien d'agréable, et, en nous faisant savoir cela, elle nous permet d'avancer. Peut-être que l'hygiène de vie et la santé parfaite ne sont pas atteignables, mais faut-il pour autant abandonner l'idée de faire au mieux ? Est-ce que nous abandonnons toutes nos autres entreprises sous prétexte que nous ne sommes pas certains de pouvoir réussir parfaitement à chaque fois ? Notre étude de *E*, I, 2, 33-37 p.65 insistait déjà sur ce point : ce n'est pas parce que nous ne deviendrons pas tous Socrate que nous devons tout abandonner. La possibilité d'être plus heureux nous est offerte,

---

<sup>104</sup> *Op.cit.* J. Schlanger, p. 163.

et nous ne devons pas la négliger. Nous pouvons progresser, et ne devons pas désespérer précisément parce que ce que nous offre le progrès a déjà de la valeur.

Et qu'est-ce que le progrès ? Chez Epictète, le progrès, c'est ce qui nous rapproche du but que nous visons (*E*, I, 4, 1 et 4). L'auteur rappelle ainsi l'importance de ne pas chercher le progrès ailleurs que dans ce que nous visons (*E*, I, 4, 11 et 17 ; *E*, III, 6, 4 ; *E*, II, 17, 4), car nous ne pouvons pas progresser là où nous ne nous exerçons pas (*E*, IV, 6, 28) :

- Mais puisque j'ai le souci de la rectitude de mes jugements, il est plus raisonnable que ce soit moi qui exerce le pouvoir. – Dans le domaine dont tu te soucies, en matière de jugement ; dans celui dont d'autres se sont souciés plus que toi, désiste-toi en leur faveur. C'est comme si parce que tes jugements sont droits, tu prétendais mieux réussir au tir à l'arc que les arches, ou mieux que les forgerons à la forge.

Epictète s'adresse ici à un élève qui ne plaint de ne pas recevoir les honneurs. Il lui explique que cela est normal, puisqu'il ne s'agit pas de la cause à laquelle il s'est consacré : nous ne pouvons attendre ni les honneurs ni la richesse du soin de notre προαίρεσις. Le progrès est ainsi ce qui nous rapproche de l'objectif que nous nous donnons. Le problème que posent ce passage et la définition du progrès que nous avons établie, c'est qu'ils définissent le progrès par un but que nous ne sommes pas certains de pouvoir atteindre. Ils ne lui donnent ainsi aucune valeur intrinsèque et aucun sens en propre, mais seulement à son terme. De la même manière, le progrès commencerait<sup>105</sup> par la reconnaissance d'une ignorance et par son acceptation (*M*, 13) ; mais il n'est pas question ailleurs de savoir si nous pouvons un jour sortir de l'ignorance dont nous avons pris conscience. Finalement, l'utilité intrinsèque du progrès n'est pas démontrée ni exprimée, et nous pouvons avoir envie d'en conclure qu'il n'y en a aucune. Pourtant, certains passages peuvent nous aider à considérer que le progrès n'est pas vain : nous pouvons donner nous-mêmes du sens au progrès, en l'adaptant par exemple à nos besoins d'hommes (en fonction de notre propre diagnostic). Lorsque Epictète parle de l'homme colérique (*E*, II, 18, 5), il prend l'exemple d'une attitude particulière qui engendre bien du malheur et qui peut être corrigée. Il ne se contente pas de dire que nous pouvons progresser en adoptant de meilleures habitudes : il explique que nous devons partir de ce que nous sommes, c'est-à-dire colériques, pour adopter un chemin qui convienne pour parvenir à supprimer l'habitude de réagir par la colère. Il aurait pu prendre d'autres exemples, mais celui-ci suffit à exprimer le fait que le chemin dépend de notre propre état, qu'il n'est pas exactement le même pour tous. Certes, toutes

---

<sup>105</sup> Voir aussi *E*, II, 17, 39 sur le début du progrès.

les mauvaises habitudes doivent être contrebalancées par les habitudes contraires<sup>106</sup>, et donc il y a bien une méthode commune ; mais cette méthode ne saurait se contenter d'une application uniforme. Elle s'adapte aux cas de figure, ce qui montre que nous pouvons nous-mêmes, à partir de nos propres besoins, donner du sens au progrès.

Dans le passage *E*, I, 2, 33-7 cité p.65, nous trouvons l'idée selon laquelle nous pouvons adapter nos objectifs et donc orienter notre progrès en fonction de ce que nous sommes : nous ne sommes pas forcément tous capables de devenir Socrate, néanmoins nous sommes capables d'autres choses, notamment en ce qui concerne le soin que nous apportons à nos possessions et à notre corps. Cela signifie que nous pouvons avoir d'autres objectifs que le sommet. Ainsi, le désespoir que nous pouvons ressentir ne devrait pas nous mener à n'avoir aucun objectif. Ce passage montre ainsi l'importance qu'Epictète donnait au progrès, et nous pouvons même avoir l'impression qu'il nous conseille ici d'oublier l'inaccessibilité de la sagesse : cette dernière n'apporte que le désespoir et ne fait que nous décourager, elle nous fait oublier nos convictions et ne nous permet pas d'avancer. Nous pouvons par ailleurs faire à nouveau référence à *E*, II, 19, 23-25 (cité p.59), passage dans lequel Epictète, faute de pouvoir voir un stoïcien, demande à voir quelqu'un qui essaie d'en devenir un (« montrez-moi du moins quelqu'un qui soit en train de se façonner, quelqu'un qui s'est orienté dans cette direction »). C'est donc qu'Epictète devait donner de la valeur et un sens au progrès, bien qu'il semble difficile de les définir sans parler du but ultime.

Nous pouvons développer cela avec la solution qu'il donne pour mesurer les progrès que nous pouvons faire et pour tenter de rester dans une dynamique de progrès, solution qui se trouve dans le passage déjà cité *E*, III, 25, 1-4 (p.66). Cet extrait nous explique à la fois l'examen que nous pouvons réaliser pour mesurer nos progrès et nous conforter dans la volonté de continuer ce que nous avons entamé, mais il nous montre aussi que nos échecs ne sont pas définitifs, que nous ne sommes pas condamnés. Il y est expliqué que nous devons essayer d'examiner ce que nous avons réussi et ce que nous n'avons pas réussi à faire parmi nos résolutions initiales – c'est-à-dire parmi les objectifs que nous nous étions fixés, les décisions que nous avons prises, ce que nous voulions accomplir. Cet examen doit nous permettre de mesurer l'ampleur de nos progrès et nous rappeler que les échecs auxquels nous sommes encore

---

<sup>106</sup> Sur l'habitude, voir *E*, II, 18. Voir également T. Bénatouïl, « Le philosophe et l'acrobate » (Epictète, *Entretiens*, III, 12), <https://doi.org/10.4000/methodos.8427>. OpenEdition Journals – *Methodos. Savoirs et textes*, 2021, p.4 : « [...] Epictète souligne que les exercices que l'on effectue doivent être ajustés aux habitudes qu'il s'agit de détruire et aux dispositions à créer. »

confrontés nous pèsent, afin que nous constatons par nous-même que nous avons besoin de nous en libérer. L'objectif est ainsi de nous remémorer toutes les erreurs et tous les succès dont nous avons fait l'expérience, pour être prêts à continuer le combat, pour être prêts à échouer encore, pour ne pas nous laisser abattre. Le désespoir du philosophe n'est plus possible : il y a tout de même de bonnes raisons de continuer. Devenir meilleur n'est pas sans intérêt, et devenir meilleur n'est pas menacé par les doutes sur l'existence du sage, qui ne mettent en péril que la possibilité d'être le meilleur, d'incarner cette perfection dont nous avons déjà longuement discuté. Ce que nous gagnons à la philosophie, c'est d'abord la conscience de soi, de nos propres besoins ; c'est l'engagement dans une voie qui limite au maximum les malheurs dont nous pourrions souffrir. Certes, nous y gagnons la conscience de notre ignorance et de notre insuffisance, mais nous disposons surtout de la possibilité d'avancer, et cette possibilité a en elle-même de la valeur et du sens :

Ce qui compte, ce n'est pas la solution d'un problème particulier, mais c'est le chemin parcouru pour y parvenir, chemin dans lequel l'interlocuteur, le disciple, le lecteur, forment leur pensée, la rendent plus apte à découvrir par elle-même la vérité.<sup>107</sup>

L'objectif est magnifique ; le bonheur est bien sûr une chose que nous devons vouloir atteindre et que nous voulons atteindre de toutes manières, mais la façon d'essayer d'y arriver est elle aussi importante. Il s'agit alors de relativiser la perfection pour essayer d'atteindre des résultats, certes moins élevés, mais d'une grande valeur malgré tout.

Mais alors, quand pouvons-nous considérer que nous nous rapprochons du but ? Que nous progressons ? Epictète nomme celui qui progresse « progressant », et ce progressant est décrit comme très avancé : c'est celui qui a déjà bien progressé (*E*, I, 4, 1 ; *M*, 48,2 et 3 ; *M*, 51,2). L'exigence qu'Epictète a envers le progressant peut sûrement s'expliquer par son statut d'enseignant, qui le pousse à vouloir former un véritable stoïcien – et donc à mettre la barre très haut quand il le peut, et moins haut quand son public est plus « novice » et ne le permet pas. Dans tous les cas, bien sûr, l'homme qui veut devenir un homme de bien doit avoir des objectifs nobles (ne plus désirer ce qui ne dépend pas de nous, n'avoir d'aversion qu'à l'égard de ce qui est contraire à la Nature, ne critiquer personne, ne louer personne...) – et l'homme qui essaie une seule fois de supprimer une mauvaise habitude n'est pas un progressant. Mais le progrès ne semble pas pour autant qualifier uniquement de grandes avancées, ce qui peut avoir pour effet de rendre le statut du progrès peu clair. L'homme qui progresse peut être conçu comme celui qui essaie d'appliquer les principes qu'il a appris à chaque fois qu'il le peut, et dont le travail

---

<sup>107</sup> P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p.46. Voir aussi *op.cit.* A. A. Long, p.200 et p.228.



montre déjà quelques résultats. Ce serait celui qui dédierait beaucoup de son temps au progrès (*E*, III, 13, 22), et non celui qui se féliciterait pour avoir une seule fois réussi à ne pas se lamenter (*E*, I, 4, 23) :

[...] ce pour quoi il a fait le voyage ne compte pas ; ce qui compte, c'est de s'exercer à éliminer de sa vie l'affliction et les lamentations, les « hélas ! », les « malheurs à moi ! », l'infortune et les échecs.

L'exercice et le temps qu'on lui prête sont au cœur du progrès moral. Ainsi, il faut distinguer le progrès du fait d'être un progressant. En effet, devenir un progressant est un objectif ambitieux si nous nous fions à la manière dont Epictète le décrit<sup>108</sup>, ce qui peut sembler être en contradiction avec la valeur qu'Epictète donne aux exercices et au chemin à parcourir. Il me semble par ailleurs que limiter le progrès au progressant, lorsqu'on considère l'exigence de ce statut, n'est pas la voie la plus efficace : d'abord, cela décourage tous ceux qui veulent pouvoir progresser par le fait de limiter la possibilité de le faire, ensuite, cela a tendance à faire passer le progressant lui-même pour un surhomme – surhumanité dont on accuse déjà le sage et dont on voit combien elle peut être problématique pour celui qui veut devenir meilleur. C'est pourquoi j'ai préféré insister sur l'importance de l'effort et de l'exercice.

Dès lors, les doutes au sujet de l'existence du sage et l'ambivalence du statut du progressant ne menacent pas les intérêts des exercices et des efforts. D'abord, les exercices nous apprennent à aimer ce que nous avons, à donner de l'importance à ce qui en a, et ne pas en donner à ce qui n'en a pas (*E*, IV, 10, 18-20). Ils nous apprennent à nous satisfaire de ce dont nous disposons et dont nous pouvons disposer (*E*, IV, 10, 30), c'est-à-dire de ce qui est en notre pouvoir, et de chercher leur amélioration. Ils font en sorte que nous soyons plus positifs à l'égard de ce qui arrive, moins durs à l'égard de ce qui n'arrive pas comme nous l'aurions voulu<sup>109</sup>, pour nous concentrer sur ce qui est en notre pouvoir. Ils nous apprennent à voir la richesse ailleurs, ailleurs que dans la propriété et dans la richesse elle-même (*E*, III, 9, 15-16) :

- Mais, objecte-t-il, si je me consacre à ce que tu dis, je n'aurai pas de champ, tout comme toi ; comme toi, je n'aurai pas de coupes d'argent ni de beau bétail. - Peut-être suffit-il de répondre à cela : « Mais je n'en ai pas besoin ; toi au contraire, quand tu ferais de

---

<sup>108</sup> *E*, I, 4, 1 : « Celui qui est en train de progresser a appris des philosophes que le désir a pour objet des biens, et que l'aversion concerne les maux ; il a appris aussi que la sérénité et l'absence de passion naissent uniquement en l'homme qui ne manque pas l'objet de son désir et ne tombe pas sur l'objet de son aversion : en conséquence, il a entièrement expulsé de lui le désir, il l'a remis à plus tard, et n'a d'aversion que pour les objets qui dépendent de son choix. » Voir aussi *M*, 48,2 et 3 ; *M*, 51,2.

<sup>109</sup> Sur l'idée de tout accueillir avec contentement, voir les p.45-6 de ce mémoire. Voir aussi *E*, I, 12,21 mais aussi *E*, IV, 6, 3 et 9.

nombreuses acquisitions, tu aurais toujours besoin d'autre chose et, que tu le veuilles ou non, tu es plus pauvre que moi. »

Ils donnent du sens à la vie en retirant le sens que nous donnons aux choses qui n'en ont pas. Ils nous apprennent l'humilité, et veulent pouvoir nous sortir de notre condition initiale. Nous pouvons trouver chez P. Hadot toute une description de la vie de Thoreau qui fait écho à ce que nous développons (je souligne) :

Les hommes mènent une vie d'insensé. Ils sont dans l'ignorance et l'erreur, absorbés par des soucis factices et des travaux inutilement rudes. Ils ne sont que des machines, les outils de leurs outils. Leur existence n'est que désespoir ou résignation. La raison du malheur des hommes, aux yeux de Thoreau, c'est qu'ils ignorent ce qui est nécessaire et suffisant pour vivre, c'est-à-dire, tout simplement, pour maintenir leur chaleur vitale. [...] En fait, comme le montrera Thoreau, *l'homme a besoin de peu de chose pour parvenir à ce résultat, et surtout pas du luxe.*<sup>110</sup>

La fin de ce passage est particulièrement intéressante : nous pouvons redonner du sens et retrouver du sens et cela sans frivolités, sans luxe. Nous pouvons apprendre à nous satisfaire de ce qui nous est donné, et de ce que la vie peut avoir à nous offrir, sans chercher l'accumulation, sans chercher l'inaccessible. Les exercices veulent aussi réduire nos peurs, et, par la même occasion, nous permettre plus de sérénité. Nous pouvons ici rappeler l'exemple de celui qui essaie d'être moins en colère : s'il parvient à ne pas s'énerver dans une ou plusieurs situations, il s'est déjà épargné quelques souffrances, il est déjà un peu plus serein. Les exercices sont ce qui nous permet d'acquérir de l'assurance et de développer nos facultés naturelles, ils doivent nous permettre de ne plus douter, ou déjà de douter moins, d'avoir moins peur (*E*, II, 13, 20, 4). Ces résultats méritent d'être poursuivis pour ce qu'ils signifient. C'est parce que nous sommes capables d'apprendre et de faire mieux que le progrès moral n'est pas vain ; et c'est aussi pour ces raisons que nous ne devrions pas laisser le désespoir nous envahir trop longtemps, ni le laisser nous persuader que la lutte n'en vaut pas la peine. Nous pouvons donc essayer d'atteindre les sommets, et nous remplir de la joie de notre propre progrès – soyons contents de grandir chaque jour un peu plus :

La lutte elle-même vers les sommets suffit à remplir un cœur d'homme. Il faut imaginer Sisyphe heureux.<sup>111</sup>

---

<sup>110</sup> *Exercices spirituels et philosophie antique*, p.333.

<sup>111</sup> Albert Camus, *Le Mythe de Sisyphe*. Paris : Gallimard – Folio essais, 1962, p.168.

## Conclusion

Il n'est donc pas question, après le travail que nous avons mené, d'affirmer que les exercices spirituels préconisés par Epictète sont désuets et dénués de sens aujourd'hui. Il n'est pas interdit de considérer notre propre avancée, nos propres progrès, c'est-à-dire de faire état de fait du chemin parcouru et ce grâce aux préceptes des stoïciens ; ni même de trouver du sens dans la philosophie stoïcienne.

D'abord, dans le premier chapitre, nous avons vu que nous pouvions trouver par nous-mêmes une définition du bonheur similaire à celle que les stoïciens proposaient, notamment grâce aux prénotions dont nous disposons par nature, qui nous permettent de comprendre le bonheur que nous voulons à partir de la condition dans laquelle nous sommes. Nous avons alors vu que nous pouvions définir l'objet de notre volonté à partir de notre situation, et nous l'avons approfondi par l'étude et l'analyse. Cela nous a permis de savoir où nous voulons aller, ce qui a rendu urgent un intérêt à la manière dont nous pourrions y parvenir. Dans le deuxième chapitre, nous avons donc abordé le chemin qui, selon les stoïciens, peut nous mener à ce que nous visons tous par nature : le bonheur. Nous avons d'abord étudié les conditions nécessaires à l'engagement dans cette voie, pour ensuite décrire les trois *topoi* d'exercice : le *topos* des désirs et des aversions, qui veut nous éloigner de la frustration, le *topos* des propensions et des rejets qui veut nous permettre d'agir selon nos devoirs, ainsi que le troisième, qui concerne l'assentiment et qui veut nous préserver de l'erreur. Dans cette partie, nous avons étudié les différents préceptes prescrits par Epictète, ce qui nous a menés, dans le dernier chapitre, à nous pencher plus spécifiquement sur la possibilité d'une application des préceptes que nous avons abordés. Nous avons étudié la figure que nous visons à travers les préceptes qui sont donnés, et avons vu que cette figure pouvait nous mener à douter de la possibilité de réussir à devenir un homme de bien, c'est-à-dire heureux. Nous avons alors essayé de définir l'intérêt des exercices préconisés malgré les doutes qui s'imposent à celui qui s'exerce, et de concevoir la valeur et le sens d'un progrès moral en dehors de l'objectif visé. Cette partie nous a permis de constater les bienfaits des exercices, les intérêts d'un progrès moral, et ce en dehors de l'objectif visé. L'utilité et la pertinence des exercices n'ont donc pas semblé être invalidées par le problème de l'existence du sage, qui, d'abord, n'était déjà pas tranché par Epictète (ce qui montre qu'il ne considérait pas que cela empêchait de trouver de l'intérêt dans les exercices qu'il préconisait lui-même), et qui, de plus, ne peut retirer toute la valeur et tout le sens d'un progrès moral.

\*

Cela mène à considérer le rôle de la philosophie et du philosophe dans les expériences particulières du bonheur que nous pouvons faire.

Le philosophe est face à de jeunes gens qu'il doit sauver et convertir. Sa parole est essentielle, car c'est elle qui doit provoquer le *changement* chez l'élève (*E*, III, 23, 28). Il doit donner à ses élèves la volonté de se transformer eux-mêmes<sup>112</sup>, afin qu'ils se préparent à tout accueillir avec contentement (*E*, III, 10, 6). Philosopher, ce n'est pas encore être philosophe, c'est se préparer, s'entraîner, s'exercer. Ce n'est pas encore incarner une forme de perfection, ou au moins d'aboutissement, c'est être *en train de*, c'est être *en voie de*. C'est douter, analyser, examiner (*E*, II, 11, 24). Il s'agit donc de faire en sorte que les principes et les règles soient assurés, c'est-à-dire qu'ils soient justifiés suite à un examen. Philosopher, c'est ce qui nous mène à adopter une démarche de *déconstruction* (de ce qui est connu de nous, de ce dont nous sommes convaincus ou certains), une démarche qui est au cœur de celle adoptée ensuite par le philosophe. Il est donc question de progresser dans le seul but de s'améliorer, et de se concentrer sur cette progression morale.

Mais alors, à quoi ressemblent les expériences particulières du bonheur que nous pourrions faire grâce à la philosophie ? Comment savoir quand nous sommes heureux, ou au moins plus heureux ? Pourquoi ces expériences sont-elles significatives du point de vue de notre avancée philosophique ? Les moments heureux sont difficiles à identifier, difficiles à reconnaître. Comment les identifier quand nous les expérimentons ? Les identifier nous permettrait-il d'en profiter plus pleinement ?

Comment connaître la bonne vie, comment la reconnaître ? Quels sont les signes, les indicateurs d'une bonne vie, qui permettent de la (re)connaître comme telle ; et dans quel contexte cognitif se situe une telle connaissance ? Quels sont les indicateurs d'une bonne vie pour celui qui a vit et pour celui qui l'observe ? Y'a-t-il une bonne vie en soi, ou n'y a-t-il qu'une bonne vie telle que « je » la perçois, qu'il s'agisse de ma propre vie ou de la vie d'autrui ? <sup>113</sup>

Nous pouvons imaginer que le fait de garder à l'esprit ce que nous étions pourrait nous aider à mesurer notre avancée, nous aider à profiter plus pleinement de ce que nous sommes maintenant. Cela permettrait peut-être de considérer de nouveaux comportements, de nouvelles manières de réagir et de vivre les événements. Laisser moins de place à la colère, à la tristesse et aux lamentations, prendre les choses comme elles viennent tout en ayant conscience que nous

---

<sup>112</sup> P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, p.290. Voir aussi p.292 et 294.

<sup>113</sup> *Op.cit.* J. Schlanger, p. 123.

n'aurions peut-être pas été capables de le faire avant : cela serait peut-être un bon moyen de prendre en considération le chemin parcouru. Ne rien prendre pour acquis et penser au point de départ permettrait peut-être de profiter pleinement de ce qui a été fait et de savourer ce qui est le fruit d'un travail et d'efforts considérables et longs. J. Schlanger demande d'ailleurs s'il existe une « bonne vie en soi », c'est-à-dire absolue, ou si la vie n'est considérée comme bonne qu'en vertu d'un point de vue, c'est-à-dire relativement. Il aborde les différentes manières de concevoir la bonne vie :

Si on veut que la vie soit bonne comme un gâteau, il faut s'efforcer d'en extraire le plus de plaisirs directs possibles. Si elle doit être bonne comme un film, il faut qu'elle soit intéressante, passionnante, pleine d'inattendus, de surprises, quitte à ce qu'on en paye le prix. Si on envisage la vie comme un bon voyage, elle doit se dérouler sans heurts, sans surprise, dans une douceur à peine dérangée par quelques aventures anodines. Si elle doit nous convenir comme convient une bonne paire de chaussures, il faut qu'elle soit bien accordée à son environnement. <sup>114</sup>

Epictète ne considérerait pas que toutes ces vies soient bonnes : comme nous l'expliquions dans le premier chapitre de ce travail, le bonheur correspond à quelque chose de tout à fait particulier, et qui ne saurait s'incarner dans toutes ces vies différentes. La vie bonne chez Epictète ne doit pas être bonne comme un gâteau, mais sereine, elle ne doit pas être bonne comme un film, mais libre et libérée, elle ne doit pas être comme un bon voyage, mais dans l'acceptation de tout ce qui arrive. La dernière vie bonne, celle qui est comme une bonne paire de chaussures, correspond peut-être un peu mieux à la conception d'Epictète, qui considère que l'homme ne correspond vraiment à ce qu'il doit et devrait être lorsqu'il vit en accord avec son environnement et sa nature, lorsqu'il est en adéquation avec ce que le dieu a voulu de lui. Mais pouvons-nous décrédibiliser toutes les autres vies, toutes celles qui ne ressemblent pas à celle qu'Epictète nous préconise<sup>115</sup> ? Nous pouvons émettre l'hypothèse d'autres formes de bonheur<sup>116</sup>, mais il me semble que considérer que toutes les expériences que nous pensons être heureuses en soient véritablement serait complètement contraire au travail que nous venons de mener. En effet, tous ces exercices que nous avons décrits et ce bonheur que nous visons nous montre bien que le bonheur n'est pas chose facile :

La bonne vie est une vie difficile, une vie à contre-courant de la civilisation, une lutte contre la mollesse, contre le confort, une ascèse permanente, un exercice. C'est une

---

<sup>114</sup> *Ibid.* p.89.

<sup>115</sup> On peut considérer ici la difficulté de se retrouver dans le bonheur décrit par Epictète, décrite par S. Alexandre (*op.cit.* p.250). Nous pouvons également faire référence aux changements qui ont été opérés sur la conception d'Epictète par la théorisation de l'inconscient, qui a montré que nous ne pouvions pas forcément désirer comme nous le voulons. Voir aussi A.A Long *in op.cit.* p. 190.

<sup>116</sup> Voir *op.cit.* J. Schlanger, p. 142.

gageure de tous les jours, dans le but de retrouver et de nous révéler à nous-mêmes notre véritable nature d'êtres naturels, afin de vivre en harmonie dans la nature-tout. <sup>117</sup>

Nous pouvons nous sentir heureux sans avoir travaillé pour, mais ce n'est pas le propos : si nous voulons être plus heureux, alors nous pouvons y faire quelque chose. Nous pouvons faire tout ce qui nous est possible de faire en tant qu'hommes et faire l'expérience d'un bonheur, qui ne serait pas l'idéal de bonheur lui-même mais le concept incarné et que nous pouvons vivre. Cela représente déjà beaucoup, et cela mérite beaucoup, puisque :

Quand l'enjeu est le bonheur, on ne doit reculer devant rien ni, une fois qu'on a cédé, s'abandonner complètement. <sup>118</sup>

---

<sup>117</sup> *Op. cit.* J. Schlanger, p. 135.

<sup>118</sup> *Op.cit.* T. Colardeau, p.135-6.

## Bibliographie

### ŒUVRES D'ÉPICTÈTE

ARRIEN, *Entretiens d'Épictète*, traduction de Robert Muller. Paris : Vrin, 2015.

ARRIEN, *Entretiens d'Épictète*, texte établi et trad. par Joseph Souilhé. Paris : Les Belles lettres, 1943-1965.

ARRIEN, *Manuel d'Épictète*, traduction d'Olivier D'Jeranian. Paris : Garnier Flammarion, 2020.

### LITTÉRATURE SECONDAIRE

ALEXANDRE Sandrine, *Évaluation et contre-pouvoir : portée éthique et politique du jugement de valeur dans le stoïcisme romain*. Paris : Millon, 2014.

ARISTOTE, *Ethique de Nicomaque*, traduction, préface et notes par J. Voilquin. Paris : Garnier Flammarion, 1965.

BENATOUIL Thomas, *Les Stoïciens III : Musonius, Épictète et Marc Aurèle*. Paris : Les Belles Lettres, 2009.

CAMUS Albert, *Le Mythe de Sisyphe*. Paris : Gallimard, 1962.

COLARDEAU Théodore, *Étude sur Épictète*, préface de Pierre Hadot, traduction par Jean-Baptiste Gourinat. Paris : Encre Marine, 2004.

HADOT Pierre, *Exercices spirituels et philosophie antique*, nouvelle édition rev. et augmentée. Paris : Albin Michel, 2002.

HADOT Pierre, *Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle*. Paris : Fayard, 1992.

HADOT Pierre, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?* Paris : Gallimard, 1995.

LONG A. Anthony, *Epictetus : A stoic and socratic guide to life*. New-York : Oxford University Press, 2002.

SCHLANGER Jacques, *Sur la vie bonne : conversations avec Epicure, Épictète et d'autres amis*. Paris : Presses Universitaires de France, 2000.

VEILLARD Christelle, *Les Stoïciens : une philosophie de l'exigence*. Paris : Ellipses, 2017.

## ARTICLES

BENATOUIL Thomas, « Le philosophe et l'acrobate » (Epictète, *Entretiens*, III, 12), <https://doi.org/10.4000/methodos.8427>. OpenEdition Journals – *Methodos. Savoirs et textes*, 2021.

BENATOUIL Thomas, « Les possessions du sage et le dépouillement du philosophe – un paradoxe socratique et ses reprises stoïciennes », <https://doi.org/10.4000/rursus.213>. OpenEdition Journals – *Rursus. Poïétique, réception et réécriture des textes antiques*, 2008.

COLLETTE-DUCIC Bernard, « Stoïcisme et tyrannie au 1<sup>er</sup> siècle de notre ère. De l'action libre à l'action singulière », <https://popups.uliege.be/1370-2262/index.php?id=774>. *C@hiers du CRHiDI – Histoire, droit, institutions, société*, 2010 [consulté le 1/06/2022].

GOLDSCHMIDT Victor, « Les origines épicuriennes de la prénotion » in BRUNSCHWIG Jacques, *Les Stoïciens et leur logique*, 2<sup>ème</sup> édition revue, augmentée et mise à jour. Paris : Vrin, 2006.

## SITES INTERNET

<https://stoicfellowship.com/stoic-groups.html>

<https://stoagallica.fr/association-stoa-gallica/page-d-exemple/>