

Épicure - *Lettre à Ménécée*

Épicure à [Ménécée](#)¹, salut.

Quand on est jeune il ne faut pas remettre à philosopher², et quand on est vieux il ne faut pas se lasser de philosopher. Car jamais il n'est trop tôt ou trop tard pour travailler à la santé de l'âme. Or celui qui dit que l'heure de philosopher n'est pas encore arrivée ou est passée pour lui, ressemble à un homme qui dirait que l'heure d'être heureux n'est pas encore venue pour lui ou qu'elle n'est plus. Le jeune homme et le vieillard doivent donc philosopher l'un et l'autre, celui-ci pour rajeunir au contact du bien, en se remémorant les jours agréables du passé³; celui-là afin d'être, quoique jeune, tranquille comme un ancien en face de l'avenir.

Par conséquent il faut méditer sur les causes qui peuvent produire le bonheur puisque, lorsqu'il est à nous, nous avons tout, et que, quand il nous manque, nous faisons tout pour l'avoir.

Attache-toi donc aux enseignements que je n'ai cessé de te donner et que je vais te répéter ; mets-les en pratique et médite-les, convaincu que ce sont là les principes⁴ nécessaires pour bien vivre.

Commence par te persuader qu'un dieu est un vivant immortel et bienheureux⁵, te conformant en cela à la notion commune qui en est tracée en nous. N'attribue jamais à un dieu rien qui soit en opposition avec l'immortalité ni en désaccord avec la béatitude ; mais regarde-le toujours comme possédant tout ce que tu trouveras capable d'assurer son immortalité et sa béatitude. Car les dieux existent, attendu que la connaissance qu'on en a est évidente.⁶

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

¹ Dans cette lettre, Épicure s'adresse à son jeune disciple Ménécée, pour lui prodiguer quelques conseils afin de lui permettre d'accéder à la vie heureuse. La morale d'Épicure n'est pas une morale contraignante et normative, mais s'apparente plutôt à un art de vivre.

² Philosopher n'a pas ici le sens habituel de spéculation ; il faut entendre un art de vivre, une thérapeutique ou médecine de l'âme consistant dans la limitation des désirs.

³ Le souvenir du passé n'est pas l'expression d'une nostalgie pour le vieillard, mais la possibilité de redynamiser son existence actuelle et donc de «rajeunir».

⁴ C'est-à-dire ce qui est à l'origine de la vie heureuse

⁵ Pour Épicure, les dieux existent bien, et on aurait tort de le qualifier d'athée, ce qui est de toute façon inenvisageable à l'époque. Ils vivent dans des intermondes et ne s'occupent pas des affaires humaines, mais constituent néanmoins pour l'homme un modèle de bonheur et d'indépendance.

⁶ A comprendre en rapport avec le matérialisme d'Épicure et la théorie des simulacres. Comme tout ce qui existe, les dieux sont composés d'atomes et donc produisent des simulacres, qui franchissent les barrières des intermondes, et viennent nous visiter pendant notre sommeil.

33
34 Prends l'habitude de penser que la mort n'est rien pour nous⁷. Car tout bien et tout mal résident
35 dans la sensation : or la mort est privation de toute sensibilité. Par conséquent, la connaissance de
36 cette vérité que la mort n'est rien pour nous, nous rend capables de jouir de cette vie mortelle, non
37 pas en y ajoutant la perspective d'une durée infinie, mais en nous enlevant le désir de
38 l'immortalité. Car il ne reste plus rien à redouter dans la vie, pour qui a vraiment compris que
39 hors de la vie il n'y a rien de redoutable. On prononce donc de vaines paroles quand on soutient
40 que la mort est à craindre non pas parce qu'elle sera douloureuse étant réalisée, mais parce qu'à
41 est douloureux de l'attendre. Ce serait en effet une crainte vaine et sans objet que celle qui serait
42 produite par l'attente d'une chose qui ne cause aucun trouble par sa présence.

43
44 Ainsi celui de tous les maux qui nous donne le plus d'horreur, la mort, n'est rien pour nous,
45 puisque, tant que nous existons nous-mêmes, la mort n'est pas, et que, quand la mort existe, nous
46 ne sommes plus. Donc la mort n'existe ni pour les vivants ni pour les morts, puisqu'elle n'a rien à
47 faire avec les premiers, et que les seconds ne sont plus⁸.

48
49 Mais la multitude tantôt fuit la mort comme le pire des maux, tantôt l'appelle comme le terme des
50 maux de la vie. Le sage, au contraire, ne fait pas fi de la vie et il n'a pas peur non plus de ne plus
51 vivre : car la vie ne lui est pas à charge, et il n'estime pas non plus qu'il y ait le moindre mal à ne
52 plus vivre. De même que ce n'est pas toujours la nourriture la plus abondante que nous préférons,
53 mais parfois la plus agréable, pareillement ce n'est pas toujours la plus longue durée qu'on vent
54 recueillir, mais la plus agréable⁹. Quant à ceux qui conseillent aux jeunes gens de bien vivre et
55 aux vieillards de bien finir¹⁰, leur conseil est dépourvu de sens, non seulement parce que la vie a
56 du bon même pour le vieillard, mais parce que le soin de bien vivre et celui de bien mourir ne
57 font qu'un¹¹. On fait pis encore quand on dit qu'il est bien de ne pas naître, ou, « une fois né, de
58 franchir au plus vite les portes de l'Hadès¹² ». Car si l'homme qui tient ce langage est convaincu,
59 comment ne sort-il pas de la vie ? C'est là en effet une chose qui est toujours à sa portée, s'il veut
60 sa mort d'une volonté ferme. Que si cet homme plaisante, il montre de la légèreté en un sujet qui
61 n'en comporte pas.

62
63
64

⁷ La mort est absence de sensation. La craindre est donc une absurdité car il ne peut y avoir de douleur dans la mort. C'est en prenant conscience de la réalité de cet état d'absence de sensations que l'homme peut se libérer de sa crainte et vivre heureux.

⁸ Ce passage vise à dissiper la crainte grecque des tourments infernaux.

⁹ C'est à dire celle qui est la plus conforme à la vie bienheureuse

¹⁰ Préjugé qui consiste à considérer qu'après une jeunesse consacrée aux plaisirs, l'homme doit, l'âge venant, se résigner à mourir.

¹¹ Cf. Montaigne, essais, I, I, chap. XX : « Qui apprendrait les hommes à mourir, leur apprendrait à vivre. »

¹² Vers de Théognis de Mégare, poète grec de la seconde moitié du IV^{ème} siècle av. J.C.

65 Rappelle-toi que l'avenir n'est ni à nous ni pourtant tout à fait hors de nos prises, de telle sorte que
66 nous ne devons ni compter sur lui comme s'il devait sûrement arriver, ni nous interdire toute
67 espérance, comme s'il était sûr qu'il dût ne pas être. Il faut se rendre compte que parmi nos désirs
68 les uns sont naturels, les autres vains, et que, parmi les désirs naturels, les uns sont nécessaires et
69 les autres naturels seulement. ¹³Parmi les désirs nécessaires, les uns sont nécessaires pour le
70 bonheur¹⁴, les autres pour la tranquillité du corps¹⁵, les autres pour la vie même¹⁶. Et en effet une
71 théorie non erronée des désirs doit rapporter tout choix et toute aversion à la santé du corps et à
72 l'ataraxie de l'âme, puisque c'est là la perfection même de la vie heureuse. Car nous faisons tout
73 afin d'éviter la douleur physique et le trouble de l'âme. Lorsqu'une fois nous y avons réussi, toute
74 l'agitation de l'âme tombe, l'être vivant n'ayant plus à s'acheminer vers quelque chose qui lui
75 manque¹⁷, ni à chercher autre chose pour parfaire le bien-être de l'âme et celui du corps. Nous
76 n'avons en effet besoin du plaisir que quand, par suite de son absence, nous éprouvons de la
77 douleur ; et quand nous n'éprouvons pas de douleur nous n'avons plus besoin du plaisir¹⁸.

78
79 C'est pourquoi nous disons que le plaisir est le commencement et la fin de la vie heureuse¹⁹. En
80 effet, d'une part, le plaisir est reconnu par nous comme le bien primitif et conforme à notre
81 nature, et c'est de lui que nous partons pour déterminer ce qu'il faut choisir et ce qu'il faut éviter ;
82 d'autre part, c'est toujours à lui que nous aboutissons, puisque ce sont nos affections²⁰ qui nous
83 servent de règle pour mesurer et apprécier tout bien quelconque si complexe qu'il soit. Mais,
84 précisément parce que le plaisir est le bien primitif et conforme à notre nature, nous ne
85 recherchons pas tout plaisir, et il y a des cas où nous passons par-dessus beaucoup de plaisirs²¹,
86 savoir lorsqu'ils doivent avoir pour suite des peines qui les surpassent ; et, d'autre part, il a des
87 douleurs que nous estimons valoir mieux que des plaisirs, savoir lorsque, après avoir longtemps
88 supporté les douleurs, il doit résulter de là pour nous un plaisir qui les surpasse. Tout plaisir, pris
89 en lui-même et dans sa nature propre, est donc un bien, et cependant tout plaisir n'est pas à
90 rechercher ; pareillement, toute douleur est un mal, et pourtant toute douleur ne doit pas être
91 évitée. En tout cas, chaque plaisir et chaque douleur doivent être appréciés par une comparaison
92 des avantages et des inconvénients à attendre. Car le plaisir est toujours le bien, et la douleur le
93 mal ; seulement il y a des cas où nous traitons le bien comme un mal, et le mal, à son tour,
94 comme un bien²².

95
96

¹³ Par exemple la sexualité, qui, si elle n'est pas pratiquée, ne met pas la vie en danger.

¹⁴ Le désir de la philosophie au sens où elle est un art de vivre en vue du bonheur

¹⁵ Désir de protection contre le froid, le danger, etc. (nécessité d'un vêtement, d'un abri)

¹⁶ Désirs de manger et de boire

¹⁷ Le désir déréglé, non soumis à la norme de nature, enfante une infinie chimère, un rêve éternellement insatisfait : il déplace le besoin sans l'apaiser. Tout, une fois éprouvé, devient manque.

¹⁸ L'épicurisme est un hédonisme négatif : le plaisir est avant tout absence de douleur. Il faut se souvenir qu'Épicure a été affligé de maladies douloureuses tout au long de sa vie

¹⁹ Le plaisir est donc au cœur de la philosophie épicurienne et le bonheur ainsi que la vertu lui sont assujettis. Toute quête du bonheur doit avoir en vue le plaisir.

²⁰ Du grec aisthêsis. Il s'agit en fait de la sensation, qui renvoie à la manière objective dont les objets nous affectent dans la perception. C'est donc un critère de vérité.

²¹ C'est à une véritable pensée du plaisir que nous convie Épicure. Il s'agit toujours d'anticiper les effets que le plaisir pourra produire lorsque nous y souscrivons, afin de déterminer s'il ne risque pas d'engendrer un mal plus grand que le bien promis.

²² Si nous savons faire preuve de discernement, nous n'éviterons pas systématiquement le mal, car il peut engendrer un bien plus grand. Ainsi la performance sportive ne se conçoit pas sans un difficile et douloureux entraînement. Mais la performance est au bout.

97 C'est un grand bien à notre avis que de se suffire à soi-même²³, non qu'il faille toujours vivre de
98 peu²⁴, mais afin que si l'abondance nous manque, nous sachions nous contenter du peu que nous
99 aurons²⁵, bien persuadés que ceux-là jouissent le plus vivement de l'opulence qui ont le moins
100 besoin d'elle, et que tout ce qui est naturel est aisé à se procurer, tandis que ce qui ne répond pas à
101 un désir naturel est malaisé à se procurer. En effet, des mets simples donnent un plaisir égal à
102 celui d'un régime somptueux si toute la douleur causée par le besoin est supprimée, et, d'autre
103 part, du pain d'orge et de l'eau procurent le plus vif plaisir à celui qui les porte à sa bouche après
104 en avoir senti la privation. L'habitude d'une nourriture simple et non pas celle d'une nourriture
105 luxueuse, convient donc pour donner la pleine santé, pour laisser à l'homme toute liberté de se
106 consacrer aux devoirs nécessaires de la vie, pour nous disposer à mieux goûter les repas luxueux,
107 lorsque nous les faisons après des intervalles de vie frugale²⁶, enfin pour nous mettre en état de ne
108 pas craindre la mauvaise fortune. Quand donc nous disons que le plaisir est le but de la vie, nous
109 ne parlons pas des plaisirs voluptueux et inquiets²⁷, ni de ceux qui consistent dans les jouissances
110 déréglées, ainsi que l'écrivent des gens qui ignorent notre doctrine, ou qui la combattent et la
111 prennent dans un mauvais sens. Le plaisir dont nous parlons est celui qui consiste, pour le corps,
112 à ne pas souffrir et, pour l'âme, à être sans trouble. Car ce n'est pas une suite ininterrompue de
113 jours passés à boire et à manger, ce n'est pas la jouissance des jeunes garçons et des femmes, ce
114 n'est pas la saveur des poissons et des autres mets que porte une table somptueuse, ce n'est pas
115 tout cela qui engendre la vie heureuse, mais c'est le raisonnement vigilant²⁸, capable de trouver en
116 toute circonstance les motifs de ce qu'il faut choisir et de ce qu'il faut éviter, et de rejeter les
117 vaines opinions d'où provient le plus grand trouble des âmes.

118
119 Or, le principe de tout cela et par conséquent le plus grand des biens, c'est la prudence²⁹. Il faut
120 donc la mettre au-dessus de la philosophie même, puisqu'elle est faite pour être la source de
121 toutes les vertus, en nous enseignant qu'il n'y a pas moyen de vivre agréablement si l'on ne vit pas
122 avec prudence, honnêteté et justice, et qu'il est impossible de vivre avec prudence, honnêteté et
123 justice si l'on ne vit pas agréablement. Les vertus en effet, ne sont que des suites naturelles et
124 nécessaires de la vie agréable et, à son tour, la vie agréable ne saurait se réaliser en elle-même et
125 à part des vertus.

126
127 Et maintenant y a-t-il quelqu'un que tu mettes au-dessus du sage ?³⁰ Il s'est fait sur les dieux des
128 opinions pieuses ; il est constamment sans crainte en face de la mort ; il a su comprendre quel est
129 le but de la nature ; il s'est rendu compte que ce souverain bien est facile à atteindre et à réaliser
130 dans son intégrité, qu'en revanche le mal le plus extrême est étroitement limité quant à la durée
131 ou quant à l'intensité.

²³ Épicure prône l'indépendance (autarkeia) pour le sage ; pour se suffire à soi-même pour être indépendant, il faut savoir se contenter de peu. L'indépendance est la condition du bonheur.

²⁴ La morale épicurienne n'est en aucune manière un ascétisme. S'il faut «vivre de peu», c'est afin de ne pas souffrir d'un manque en cas de revers de fortune.

²⁵ Voir Lucrèce, De la nature, ch. V, vers 1118-1119: «la plus grande richesse pour l'homme est de vivre le cœur content de peu».

²⁶ Cette privation n'a pas d'autre but que la santé du corps par l'intermédiaire de la diététique mais aussi l'hygiène mentale. Encore une fois, il n'y a rien là, d'ascétique.

²⁷ Par exemple l'amour. Voir à ce propos sentence vaticane 51.

²⁸ C'est donc la raison qui conduit au plaisir.

²⁹ A savoir la sagesse, sorte de discernement pratique, qui nous guide dans nos choix.

³⁰ Épicure reprend ici le tetra-pharmakon dans le but de nous faire comprendre que le bonheur est vraiment accessible hic et nunc.

132
133 Il se moque du destin³¹, dont certains font le maître absolu des choses* ; et certes mieux vaudrait
134 s'incliner devant toutes les opinions mythiques sur les dieux que de se faire les esclaves du destin
135 des physiciens³², car la mythologie nous promet que les dieux se laisseront fléchir par les
136 honneurs qui leur seront rendus³³, tandis que le destin, dans son cours nécessaire, est inflexible ;
137 il n'admet pas, avec la foule, que la fortune soit une divinité — car un dieu ne fait jamais d'actes
138 sans règles³⁴ —, ni qu'elle soit une cause inefficace : il ne croit pas, en effet, que la fortune
139 distribue aux hommes le bien et le mal, suffisant ainsi à faire leur bonheur et leur malheur, il croit
140 seulement qu'elle leur fournit l'occasion et les éléments de grands biens et de grands maux³⁵ ;
141 enfin il pense qu'il vaut mieux échouer par mauvaise fortune, après avoir bien raisonné,
142 que réussir par heureuse fortune, après avoir mal raisonné — ce qui petit nous arriver de plus
143 heureux dans nos actions étant d'obtenir le succès par le concours de la fortune lorsque nous
144 avons agi en vertu de jugements sains.

145
146 Médite donc tous ces enseignements et tous ceux qui s'y rattachent, médite-les jour et nuit, à part
147 toi et aussi en commun avec ton semblable³⁶. Si tu le fais, jamais tu n'éprouveras le moindre
148 trouble en songe ou éveillé, et tu vivras comme un dieu parmi les hommes³⁷. Car un homme qui
149 vit au milieu de biens impérissables ne ressemble en rien à un être mortel.

150
151 Epicure
152
153

154 * Il dit ailleurs que, parmi les événements, les uns relèvent de la nécessité, d'autres de la fortune,
155 les autres enfin de notre propre pouvoir, attendu que la nécessité n'est pas susceptible qu'on lui
156 impute une responsabilité, que la fortune est quelque chose d'instable, tandis que notre pouvoir
157 propre, soustrait à toute domination étrangère, est proprement ce à quoi s'adressent le blâme et
158 son contraire (scholie)

159
160 Traduction et annotations de **Jean Salem**, coll. "Les intégrales de Philo" ; éd. Nathan, Paris
161 (en utilisant l'excellente traduction de **M. Conche** et celle de **O. Hamelin**)

³¹ S'il y a des choses qui ne dépendent pas de nous, la plupart de nos actions nous incombent et nous en portons l'entière responsabilité.

³² Les physiciens défendaient l'idée d'un déterminisme universel, que l'homme lui-même subissait et qui ne laissait aucune place à la liberté.

³³ Même si Épicure a déjà montré que les dieux n'interviennent pas dans les affaires humaines, s'il fallait choisir entre un univers entièrement déterminé et l'idée que les dieux gouvernent les hommes, c'est toujours cette deuxième perspective qui serait la meilleure. En effet, elle a au moins le mérite de laisser une place à la liberté humaine, avec la possibilité de faire «fléchir» les dieux en notre faveur.

³⁴ La fortune s'apparente ici au hasard et se caractérise par son côté imprévisible, contingent. Elle ne peut donc être attribuée aux dieux qui n'agissent jamais sans raison.

³⁵ S'il y a bien des choses qui ne dépendent pas de nous (la fortune), ce qui dépend de nous est la manière dont nous allons «négocier» ce qui nous arrive et lui donner une tonalité de «bien» ou de «mal», ce qui est de notre responsabilité.

³⁶ L'amitié est absolument essentielle pour Épicure et elle constitue un lien social plus efficace que la vie politique (à laquelle Épicure ne croit pas).

³⁷ C'est-à-dire que le bonheur à ce moment là, sera tout à fait équivalent à celui des dieux, même si l'homme est mortel.