

La Bibliothèque Du Résilient

TROUVER LE BONHEUR
QUI SOMMEILLE EN SOI



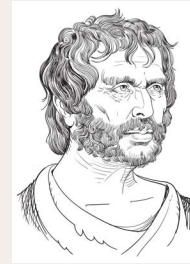
SOMMAIRE

DE LA VIE HEUREUSE, SÉNÈQUE	3
SAGESSE ET SOUVERAIN BIEN	4
Tracer son propre chemin	4
Du souverain bien...	6
...À travers la vertu	6
LE PLAISIR	7
Plaisir et douleur	7
Contestation de la philosophie épicurienne	8
Le sage	9
LES BIENS DE CE MONDE	10
Le Philosophe	10
La Fortune	11
CONCLUSION	12

DE LA VIE HEUREUSE, SÉNÈQUE



L'auteur



Sénèque était un homme d'État romain né en 4 av. J.-C., ainsi qu'un philosophe et dramaturge. Il a été conseiller à la cour impériale sous Caligula et Claude. Après des années d'exil, il est rappelé pour être le tuteur du futur empereur Néron, dont il devient ensuite l'un des conseillers les plus influents.

Sénèque est l'une des figures majeures du stoïcisme, cette école de philosophie de l'éthique personnelle, centrée sur la maîtrise de soi et la sagesse en vue de parvenir à une vie vertueuse, l'autre grande figure du stoïcisme étant Marc-Aurèle et ses *Pensées pour moi-même*.

Parmi les œuvres célèbres de Sénèque, on peut citer les *Lettres à Lucilius* mais aussi ses œuvres tragiques qui nourriront le théâtre classique, comme *Phèdre* ou *Œdipe*. En 65, pris malgré lui dans la Conjuraison de Pison – un complot visant à assassiner Néron –, Sénèque est contraint à un suicide forcé.

RÉSUMÉ ET ANALYSE DU LIVRE

Voilà un traité philosophique qu'il est bon de consulter pour prendre un peu de hauteur ! Dans *La vie heureuse*, le stoïcien Sénèque aborde la question du bonheur, de la sagesse et de la manière de s'épanouir dans la vie.

Dès la première phrase, il explique son propos :

« Vivre heureux, Gallion mon frère, c'est ce que veulent tous les hommes, mais, quant à discerner ce qui rend la vie heureuse, ils sont dans les ténèbres. »

Sénèque va vanter des préceptes chers au stoïcisme, **la vertu et la sagesse, comme moyens d'atteindre le véritable bonheur.**

À l'inverse, il met en garde contre les plaisirs éphémères et invite à maîtriser ses passions. La vie heureuse est ainsi une vie en harmonie avec la nature de l'homme !

Bien qu'écrit à l'Antiquité romaine, le livre se distingue par un style direct, pragmatique, et par certains propos qui apparaissent comme des aphorismes.

SAGESSE ET SOUVERAIN BIEN

TRACER SON PROPRE CHEMIN

Ainsi, et c'est toujours d'actualité, tout le monde veut une vie heureuse. Seulement, **Sénèque nous met en garde, car si on se trompe de chemin, il devient peu facile d'atteindre ce bonheur. C'est pourquoi il est important de bien définir ce que chacun veut atteindre**, ce désir naturel vers lequel chacun tend, car *« quand la route conduit à l'opposé, notre rapidité elle-même augmente la distance »* face à la vie heureuse.



Sénèque affirme que « *le chemin de la foule n'est pas le bon* », et cette phrase est à méditer aujourd'hui. **À l'heure des réseaux sociaux, de l'uniformisation du mode de vie, jamais la pensée n'a été autant uniforme.** Tout le monde parle de la fameuse liberté de penser et pourtant, dès qu'une idée sort du « cadre », elle est vivement critiquée. C'est comme si penser par soi-même était devenu dangereux, alors qu'il est au contraire essentiel de ne pas suivre la pensée unique.

Combien d'entre nous se taisent parfois de peur d'être à contre-courant, ou taisent leurs envies, leurs rêves, pour rentrer dans le « moule » ? Tirillés entre les appels de ceux qui nous entourent, **nous en venons parfois à perdre notre libre-arbitre et notre personnalité.**

Pourtant :

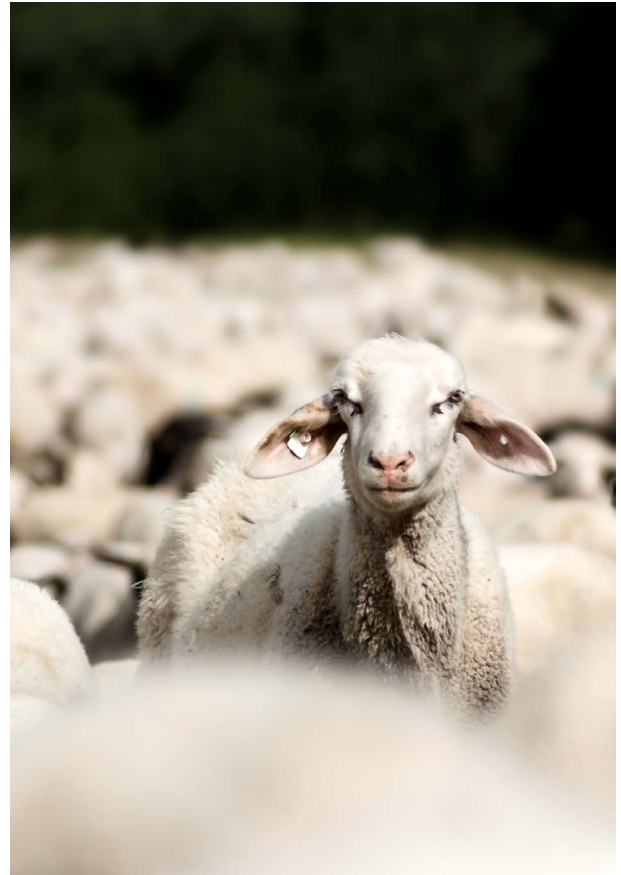
« Aussi longtemps, assurément, que nous errons en tous sens en ne suivant d'autre guide que le tumulte discordant et les cris des gens qui nous appellent de divers côtés, notre courte vie sera consumée en errances. »

Mais aussi :

« Rien, donc, n'a plus d'importance que d'éviter de suivre, comme le font les moutons, le troupeau de ceux qui nous précèdent, nous dirigeant non pas où il faut aller, mais où il va. »

L'auteur nous invite à ne pas être un « *mouton de Panurge* » mais, à l'inverse, à suivre son propre chemin. **La vie est faite d'erreurs, c'est évident, mais celles-ci doivent être**

les vôtres et non celles d'autrui. À l'ère de la pensée unique, il faut donc commencer par avoir la capacité de critiquer le modèle imposé, puis de se définir soi-même. Car « *nous périssons par l'exemple des autres. Nous guérirons pour peu que nous nous séparions de la foule* ».



Le sage doit donc vivre à la marge, tracer sa propre voie et suivre ses jugements. Il est important d'avoir à l'esprit que, quand Sénèque parle de la foule, il parle aussi bien des puissants que des plus pauvres. Il dit par là qu'il ne se laisse abuser par aucun charme, il ne prête aucune attention « *à la couleur des vêtements* ».

DU SOUVERAIN BIEN...

Sénèque aborde ensuite l'idée du « *souverain bien* », qui est un concept central de la philosophie stoïcienne. **Le souverain bien représente l'objectif final et ultime de la vie, le plus grand bien atteignable, celui auquel le sage aspire.** Il est le bien suprême, la perfection absolue, le bien qui se suffit à soi-même et celui vers lequel il faut tendre.

L'enjeu de cette philosophie est donc d'atteindre le souverain bien.

Mais comment ?

Tout d'abord, Sénèque va vanter la perfection de la nature. Il donne son « *assentiment à la nature* », c'est à dire qu'il faut **accepter les lois de la nature**. Laissons la parole à l'auteur :

*« Une vie heureuse est donc celle
qui est en accord avec sa nature,
ce qui ne peut arriver que si,
d'abord, l'esprit est sain,
c'est-à-dire en possession
perpétuelle de sa santé, ensuite
s'il est fort et vigoureux,
puis très beau et résistant,
adapté aux circonstances,
soucieux sans être inquiet de
son corps et de ce qui s'y rapporte,
attentif enfin à d'autres choses
qui interviennent dans la vie
sans en admirer aucune,
usant des biens de la Fortune
sans en être l'esclave. »*

Ce qui arrive dans le monde arrive pour une raison pour les stoïciens. Il y a un ordre rationnel des choses et des événements. Ce qui arrive est conforme à une nature universelle et par nature on peut entendre Dieu, la raison, le destin... **L'homme ne peut et ne doit donc pas s'opposer à la nature.**

Par exemple, il doit accepter sa mortalité, Sénèque parle d'ailleurs à plusieurs reprises de la « *courte vie* ». La mort est une loi de la nature et s'y opposer est pure folie. Le sage accepte les événements qui résultent du destin et les prend avec philosophie.

...À TRAVERS LA VERTU

Il faut ainsi être fidèle à sa nature et à la nature du monde pour tendre vers le souverain bien. Ensuite, **il faut emprunter la bonne voie. Celle-ci existe et elle se nomme : « la vertu ».**

Commençons par une phrase qui résume bien la pensée stoïcienne :

*« Le souverain bien
c'est une âme qui méprise
les événements extérieurs
et se réjouit par la vertu. »*

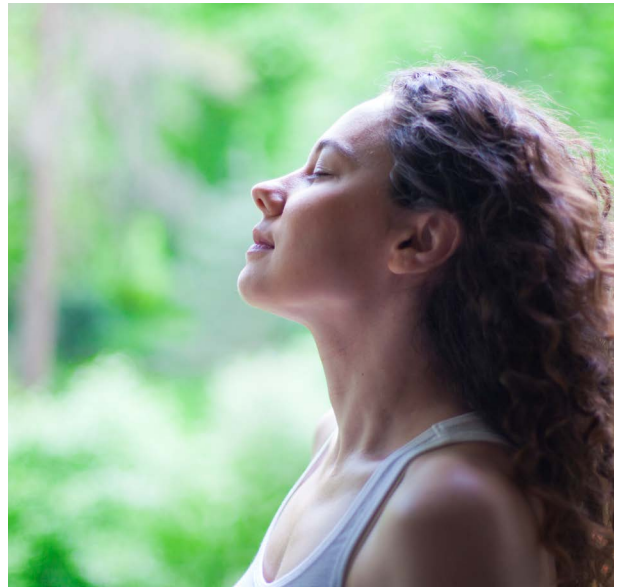
C'est donc la vertu qui nous guiderait vers le bonheur et par bonheur, on entend une idée de plénitude, de confiance en soi, d'affirmation de soi, et d'une paix durable et profonde.

La vertu, c'est donc adopter des qualités morales, comme la sagesse, la justice, la tempérance, mais aussi être en harmonie

avec la nature. Aujourd'hui, la vertu est un mot qui peut apparaître désuet, mais il est essentiel dans la Rome antique et fait référence au courage, à la force, à la raison...

Sénèque explique que le bonheur est l'état de l'homme qui est en accord avec lui-même et a compris la nature du monde. **Le bonheur n'est donc pas quelque chose d'extérieur à l'homme, mais il est en lui** et pour l'atteindre il doit passer par la vertu.

Vertu et bonheur ne peuvent donc être dissociés.



LE PLAISIR

PLAISIR ET DOULEUR

Sénèque laisse une place importante à la notion de plaisir dans son livre. On l'a vu, pour atteindre le bonheur, ou le souverain bien, il faut s'appuyer sur la vertu. C'est elle qui doit guider la vie et l'homme. **À l'opposé de la vertu se trouve le plaisir, pour lequel de nombreux hommes vont se perdre.**

Méditons sur ce passage :

« Le jour où l'on sera vaincu par le plaisir, on sera aussi vaincu par la douleur. Vois donc dans quelle servitude mauvaise et nuisible sera esclave celui que les plaisirs et les douleurs, les maîtres les plus changeants et les plus arbitraires posséderont tour à tour. »

Il y a un mot important : « *les maîtres* ». Il s'agit bien là de savoir quels maîtres vont guider

votre vie. **Pour Sénèque, prendre les plaisirs comme objectif est une grave erreur.** On le voit aujourd'hui dans notre système capitaliste, ce sont bien les plaisirs éphémères (la consommation de biens) qui vont motiver le plus grand nombre à aller travailler, à s'endetter, à accepter de subir des humiliations... Donc au lieu de nous libérer par la vertu, ne sommes-nous pas en train de nous enfermer dans la quête vaine de plaisirs ?

Car **se fier au plaisir c'est renoncer à la liberté, celle qu'on obtient par la vertu, mais aussi par la connaissance de soi.** Sénèque s'oppose donc à la vie dissolue qui ne peut mener au souverain bien. Il explique que, face aux plaisirs, on peut en devenir esclave, mais aussi amolli ou dépravé... Il faut donc apprendre à mépriser les plaisirs et, pour parler de notre époque, il faut apprendre à se détacher des plaisirs éphémères, mais surtout virtuels, qui sont en train de nous envahir !

CONTESTATION DE LA PHILOSOPHIE ÉPICURIENNE

Sénèque se place aussi dans une perspective historique et va porter une critique contre Épicure et son courant de pensée. L'épicurisme s'oppose au stoïcisme, tout particulièrement sur le bonheur et le plaisir. **Sénèque va s'opposer à l'idée épicurienne que le bonheur est atteint par le plaisir et le fait d'éviter la douleur. Le plaisir est éphémère, changeant, et il ne peut amener à l'apaisement et moins encore au souverain bien.**

La pensée d'Épicure est matérialiste et non spirituelle. Elle se fonde sur la sensation et la réalité matérielle, ce qu'il est possible de toucher, sentir, saisir... Dans cette idée, le plaisir nous rend heureux et la douleur malheureux. **Épicure défend donc le plaisir immédiat, qui dépend notamment du corps, et qui rend heureux sur le moment.** Toutefois, il faut aussi avoir à l'esprit que la philosophie d'Épicure a quelque peu été dévoyée au fil du temps. Aujourd'hui, on l'associe à la débauche, ce qui n'était pas forcément le cas à l'époque de Sénèque. Et ce dernier sait reconnaître la justesse de certains de ses propos.

Épicure admet que l'homme est un être de raison et qu'il serait fou de chercher des plaisirs qui apportent de la douleur. **Pour lui, chercher le plaisir c'est aussi éviter la douleur** et la raison est au service du plaisir, donc le sage saura choisir ses plaisirs. Nous sommes loin de l'idée de jouissance et d'orgie. **La différence entre les deux penseurs est que l'un associe le bonheur au plaisir et l'autre l'associe à la vertu, ils se rejoignent sur ce qu'est une vie heureuse, même si le chemin pour y arriver est opposé.**

Sénèque affirme que :

« La vertu est quelque chose d'élevé, de noble et même de royal, d'invincible, d'infatigable, le plaisir quelque chose de bas, de servile, de faible, de fragile (...) le souverain bien est immortel, il est incapable de nous quitter (...) le plaisir, en revanche, au moment où on en jouit le plus, s'éteint ; il n'a pas beaucoup de place, c'est pourquoi il la remplit vite. »

Sénèque va reprocher à Épicure d'avoir pensé que le plaisir et la vertu ne pouvaient être dissociés. Or, il existe des actes vertueux qui sont douloureux, donc il n'y a pas besoin de lier ces deux notions ensemble.

Au contraire, il faut même les opposer. Et **Sénèque ne se montre pas tendre avec le plaisir, exagérant son trait jusqu'à affirmer que ce dernier se trouve dans « les bordels et les tavernes ».** On comprend que sa



charge porte beaucoup sur les plaisirs éphémères et ceux liés au corps.

Il est intéressant de voir que la philosophie d'Épicure a été dévoyée et que le fait de ne pas marquer de frontière a provoqué un glissement de sa pensée, qui est aujourd'hui associée à la perversion ou la débauche.

LE SAGE

Au lieu de se laisser aller à des plaisirs vils et vains, « *un homme, il faut qu'il ne puisse être corrompu par des choses extérieures ni dominé par elles, qu'il n'ait d'autre valeur que lui-même, qu'il ait confiance dans son âme et qu'il soit préparé à affronter les deux éventualités [plaisir et douleur], qu'il soit l'artisan de sa vie* ».

On pourrait penser, après sa critique de la pensée épicurienne, que Sénèque allait réfuter toute idée de plaisir, mais ce n'est pas le cas. **Le sage peut aussi éprouver du plaisir, seulement celui-ci est secondaire, dans le sens où il va être provoqué par une attitude noble.**

Il dit :

« D'abord, si la vertu doit procurer du plaisir, ce n'est pas pour cela qu'on la choisit : elle ne le procure pas, mais elle le produit en outre, elle n'y travaille pas, mais son travail, bien qu'il vise autre chose, a aussi le plaisir comme conséquence. »

Ainsi, il n'est pas contre le plaisir et invite même à en jouir s'il se présente, mais il est contre l'idée d'une vie dédiée au plaisir comme épanouissement et comme chemin vers le bonheur. Le plaisir, en tant que

conséquence, en tant que rencontre fortuite, est acceptable, mais il n'est pas un but.

La vertu se suffit à elle-même, même si elle peut aussi engendrer du plaisir ! D'ailleurs, en parlant de vertu, « *ce n'est pas parce qu'elle procure du plaisir qu'on se décide en sa faveur, mais si on se décide en sa faveur, elle donne aussi du plaisir* ». Sénèque inverse donc l'idée et l'opposition entre vertu et plaisir. Si on opte pour une vie de vertu, alors en découlera le plaisir.

Sénèque est un homme clairvoyant et il va aussi porter une critique qu'on pourrait lui faire, consistant à dire, en quelque sorte « *faites ce que je dis, pas ce que je fais* ». En effet, Sénèque avait une vie luxueuse et il est facile de lui porter cette critique, de lui faire remarquer qu'il **ne s'applique pas ses propres principes**. C'est une méthode assez classique d'auto-critique à laquelle Sénèque répond en insistant sur le fait qu'il n'est pas un homme parfait, qu'il n'est en réalité qu'un homme et qu'il **peut aussi se laisser à des vices, comme la surestimation de soi, l'orgueil, des délices sans retenue...** mais qu'il tend à la vertu.

C'est un point important : **il explique que la vertu va bousculer tous les vices et que l'essentiel est de prendre le chemin de la vertu et de tenter d'être un homme vertueux.** En réalité, Sénèque reste un disciple, qui essaie, qui se trompe, mais qui agit. Et il parle de la tempérance, qui est une modération des plaisirs et que provoque la vertu. Loin de renoncer à tout, car on sait que l'homme est faillible, il faut finalement apprendre à se contrôler, à trouver la juste mesure.

Au final, ce n'est pas tant le plaisir qui est mauvais, mais c'est de se laisser guider par

lui, c'est de s'y abandonner totalement. Tant que le plaisir découle de la vertu, ou n'est pas acquis avec malhonnêteté, il n'y a pas de mal à en profiter. **La pensée de Sénèque n'est pas liée au sacrifice.** Certes, il faut renoncer et guider sa vie selon des principes moraux, mais il ne faut pas non plus dire non à tout !

Rien ne sert de se punir, il n'y a pas de péché originel à rattraper, mais il faut au contraire trouver la mesure de soi, être en accord avec la nature, accéder à la sagesse et atteindre

le souverain bien. **C'est une philosophie de construction et non de punition.**

Car adopter la vertu comme mode de vie permet :

« De grandes choses, égales à des biens divins : rien ne te contraindra, rien ne te manquera. Tu seras libre, en sûreté, ne subissant nul dommage. Tu n'entreprendras rien en vain, tu ne subiras nul empêchement. Tout arrivera suivant ta décision, rien ne se produira qui te contrarie, ni contre ton opinion ni contre ta volonté. »

LES BIENS DE CE MONDE

LE PHILOSOPHE

Sénèque revient sur le lien que le philosophe entretient avec **les biens matériels**, qui ne sont en eux-mêmes ni bons ou mauvais, mais qui sont pertinents selon la manière dont ils sont utilisés. Le philosophe doit s'approcher et vivre selon les « plus hautes valeurs » et ne pas s'en laisser détourner. Ainsi, le sage ou le philosophe peut posséder des biens matériels sans pour autant être corrompu si sa vertu, et donc son bonheur, ne dépendent pas de ces biens.

À nouveau, l'auteur rappelle que **c'est bien l'intention de vie qui importe.** Il écrit :

« Admire ceux qui entreprennent de grandes choses, même s'ils tombent. »

Sénèque nous invite donc à oser et à ne pas se contenter des plaisirs matériels. Le philosophe est celui qui pratique **le contrôle de soi et la modération.** En ce sens, il acquiert une liberté et celle-ci, tout comme son bonheur, ne dépend pas des biens matériels. Car le véritable bien qui est à gagner dans cette vie reste intérieur et moral. **Avoir son âme en paix est le vrai trésor.**

Il est d'ailleurs écrit, ce qui montre bien qu'il ne faut pas mépriser les richesses matérielles, mais ne pas en être dépendant :

« Chez moi, les richesses n'occupent qu'une place, chez toi, la place principale ; en fin de compte les richesses m'appartiennent, tu appartiens aux richesses. »

C'est un enseignement qui reste très pertinent et qui est à méditer aujourd'hui peut-

être plus que jamais. Chaque action que nous entreprenons doit servir un but noble, nous permettre de nous élever, de nous améliorer, ou encore de nous connaître, et non de consommer. **Quelque part, Sénèque fait une critique de notre mode de vie consumériste, qui consiste à travailler pour acheter, pour consommer.** Du moins, c'est ainsi qu'on peut interpréter sa pensée.

Et dans un monde matériel comme le nôtre, il est bon de se rapprocher de la figure du sage et du philosophe pour prendre un peu de hauteur vis-à-vis des injonctions que nous impose ce monde moderne.



LA FORTUNE

Eh oui, la fortune qui peut être acquise n'est après tout peut-être pas seulement matérielle. **Avec toutes les questions qu'un monde globalisé soulève, il peut être judicieux de se recentrer sur soi, non pas dans une attitude égoïste et fermée, mais de trouver ses valeurs morales et de mener une vie en adéquation avec elles.**

« Si le sage ne laisse franchir son seuil à aucun denier qui y entrerait malhonnêtement, en revanche il ne repoussera pas de grandes richesses, dons de la Fortune et fruit de la vertu, et il ne leur fermera pas sa porte. »

Et pour conclure, Sénèque loue aussi l'action de donner. Selon lui, c'est une « chose difficile » mais qui reste le meilleur investissement, parce qu'il sera reçu comme un cadeau, mais parce que celui qui donne sera aussi en accord avec sa nature.

« La nature m'ordonne d'être utile aux humains. »

Cette seule phrase contient peut-être l'essence du bonheur tant recherché.

CONCLUSION

Tout le monde cherche le bonheur, c'était vrai hier et ça l'est toujours aujourd'hui. Si longtemps on a cherché à expliquer ce qu'il était de manière philosophique, on a eu tendance à le rattacher à un projet consumériste. Possédez ceci ou cela, une maison ou une voiture, et vous serez comblé...

Seulement, ce modèle a montré des fissures, puis des failles énormes. Personne ne se reconnaît plus dans un modèle qui détruit l'homme et son environnement. **Lire Sénèque nous invite à la sagesse et à la réflexion.** La vertu peut amuser, mais il faut la rattacher à des valeurs morales. Plus que jamais, les gens cherchent un sens à leur vie, veulent être utiles, trouver leur « *souverain bien* ». Il ne faut pas douter que la philosophie, mais aussi un certain détachement vis-à-vis des biens matériels, est un début de chemin pour trouver l'apaisement et ensuite le bonheur en soi, et non pas qu'il dépende d'un élément extérieur.

Arthur Monnier

Si le résumé et l'analyse vous ont plu, je vous recommande fortement de lire l'ouvrage en entier, vous pouvez le commander dans votre librairie ou en ligne, via ces liens :

Le site de l'éditeur :

<https://www.folio-lesite.fr/catalogue/de-la-vie-heureuse-precede-de-de-la-briequete-de-la-vie/9782072885389>

Le site de la librairie Payot (Suisse) :

<https://www.payot.ch/Detail/9782072885389>

Le site de la Fnac :

<https://www.fnac.com/a243711/Seneque-La-Vie-heureuse-La-Briequete-de-la-vie>

Amazon :

<https://media.apprendre-preparer-sur-vivre.com/?id=qok>

Source : *De la vie heureuse*,
Sénèque

La Bibliothèque du Résilient

Société éditrice: APS Formations SA, société anonyme dont le siège social se situe à c/o Drys Fiduciaire SA, Rue Haldimand 10, 1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans le canton de Vaud et dont l'IDE est CHE-464.618.854, représentée par M. Bernard Robert Jahrman, en sa qualité d'Administrateur.

Directeur de publication: Remi Daniel

Rédacteur en chef : Antoine Ledu

Dépôt légal : Février 2024

Abonnement : 19€ / mois (9,5€ / n°)

Contact : support@apprendre-preparer-survivre.com

Crédits photos : Gthd – Fogbird – Lightsource – Gutzemberg – Dragonstock – Paulprescott / Depositphotos.com

