

## Épicure - *Lettre à Ménécée*

Épicure à [Ménécée](#)<sup>1</sup>, salut.

Quand on est jeune il ne faut pas remettre à philosopher<sup>2</sup>, et quand on est vieux il ne faut pas se lasser de philosopher. Car jamais il n'est trop tôt ou trop tard pour travailler à la santé de l'âme. Or celui qui dit que l'heure de philosopher n'est pas encore arrivée ou est passée pour lui, ressemble à un homme qui dirait que l'heure d'être heureux n'est pas encore venue pour lui ou qu'elle n'est plus. Le jeune homme et le vieillard doivent donc philosopher l'un et l'autre, celui-ci pour rajeunir au contact du bien, en se remémorant les jours agréables du passé<sup>3</sup>; 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 principes<sup>4</sup> nécessaires pour bien vivre.

Commence par te persuader qu'un dieu est un vivant immortel et bienheureux<sup>5</sup>, 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.<sup>6</sup>

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.

---

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> 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».

<sup>4</sup> C'est-à-dire ce qui est à l'origine de la vie heureuse

<sup>5</sup> 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.

<sup>6</sup> 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 nous<sup>7</sup>. 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 plus<sup>8</sup>.

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 agréable<sup>9</sup>. Quant à ceux qui conseillent aux jeunes gens de bien vivre et  
55 aux vieillards de bien finir<sup>10</sup>, 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'un<sup>11</sup>. 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'Hadès<sup>12</sup> ». 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

---

<sup>7</sup> 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.

<sup>8</sup> Ce passage vise à dissiper la crainte grecque des tourments infernaux.

<sup>9</sup> C'est à dire celle qui est la plus conforme à la vie bienheureuse

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

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

<sup>12</sup> Vers de Théognis de Mégare, poète grec de la seconde moitié du IV<sup>ème</sup> 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. <sup>13</sup>Parmi les désirs nécessaires, les uns sont nécessaires pour le  
70 bonheur<sup>14</sup>, les autres pour la tranquillité du corps<sup>15</sup>, les autres pour la vie même<sup>16</sup>. 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 manque<sup>17</sup>, 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 plaisir<sup>18</sup>.

78  
79 C'est pourquoi nous disons que le plaisir est le commencement et la fin de la vie heureuse<sup>19</sup>. 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 affections<sup>20</sup> 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 plaisirs<sup>21</sup>,  
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 bien<sup>22</sup>.

95  
96

---

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

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

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

<sup>16</sup> Désirs de manger et de boire

<sup>17</sup> 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.

<sup>18</sup> 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

<sup>19</sup> 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.

<sup>20</sup> 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.

<sup>21</sup> 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.

<sup>22</sup> 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-même<sup>23</sup>, non qu'il faille toujours vivre de  
98 peu<sup>24</sup>, mais afin que si l'abondance nous manque, nous sachions nous contenter du peu que nous  
99 aurons<sup>25</sup>, 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 frugale<sup>26</sup>, 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 inquiets<sup>27</sup>, 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 vigilant<sup>28</sup>, 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 prudence<sup>29</sup>. 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 ?<sup>30</sup> 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.

---

<sup>23</sup> 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.

<sup>24</sup> 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.

<sup>25</sup> 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».

<sup>26</sup> 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.

<sup>27</sup> Par exemple l'amour. Voir à ce propos sentence vaticane 51.

<sup>28</sup> C'est donc la raison qui conduit au plaisir.

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

<sup>30</sup> 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 destin<sup>31</sup>, 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 physiciens<sup>32</sup>, car la mythologie nous promet que les dieux se laisseront fléchir par les  
136 honneurs qui leur seront rendus<sup>33</sup>, 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 règles<sup>34</sup> —, 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 maux<sup>35</sup> ;  
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 semblable<sup>36</sup>. Si tu le fais, jamais tu n'éprouveras le moindre  
148 trouble en songe ou éveillé, et tu vivras comme un dieu parmi les hommes<sup>37</sup>. 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**)

---

<sup>31</sup> 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.

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

<sup>33</sup> 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.

<sup>34</sup> 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.

<sup>35</sup> 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.

<sup>36</sup> 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).

<sup>37</sup> 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.