

XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

La Joie de vivre selon Épicure

DISTINGUER CE QUI
EST ESSENTIEL POUR
EN USER SANS JAMAIS
EN ABUSER



*« Le plaisir est le commencement
et la fin de la vie heureuse. »*

Épicure

CONCEPT
jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Le Lâcher-prise selon Épictète

Mon cahier poche : Je ne me prends plus la tête au travail, avec Catherine Leclercq

L'Empathie, un chemin vers la bienveillance

Stop à l'auto-sabotage professionnel !, avec Catherine Leclercq

Petit traité de non-violence

Le Grand Cahier d'exercices des gens heureux (collectif)

J'ai des talents formidables !

Sortir de l'anxiété, avec Mona Poisson

Petit Cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Écopsychologie, Michel Maxime Egger

Les Quatre Nobles Vérités et l'Octuple Sentier du Bouddha, Christian Miquel

Croissance / décroissance, Philippe Roch

Psychothérapies et psychothérapeutes, Serge Tracy

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88911-989-9

Copyright illustrations : www.adobestock.fr / © puckillustrations

Maquette et composition intérieure : Virginie Cauchy

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| Présentation de la collection | 7 |
| La règle des 3 | 9 |
| Introduction | 11 |
| | |
| I. Autour de l'œuvre : la philosophie du Jardin | 16 |
| 1. Les années d'apprentissage | 18 |
| 2. Vivre dans le plaisir | 22 |
| 3. L'épicurisme, d'hier à aujourd'hui | 27 |
| | |
| II. Au centre de l'œuvre : un matérialisme hédoniste | 32 |
| 1. Les influences | 34 |
| 2. Les grands principes de la pensée d'Épicure | 36 |
| | |
| III. Une certaine vision du monde | 44 |
| 1. La matière au centre de tout | 46 |
| 2. Le monde des sensations | 53 |
| | |
| IV. Remèdes pour vivre heureux | 64 |
| 1. N'ayons pas peur des dieux ! | 66 |
| 2. Ne craignons pas de mourir | 73 |
| 3. Ne nous inquiétons pas de souffrir | 83 |
| | |
| V. Du plaisir à la joie de vivre | 90 |
| 1. Un bonheur qui se construit | 92 |
| 2. Trois types de désirs | 97 |
| 3. Trouver le juste milieu | 104 |
| 4. De l'amour à l'amitié | 115 |

| | |
|---|------------|
| VI. Épicure et nous | 122 |
| 1. Vivre sans les dieux ou avec eux ? | 125 |
| 2. « Et la mort ne sera plus » | 126 |
| 3. Le rapport à autrui | 128 |
| 4. Les plaisirs non nécessaires sont-ils à fuir ? | 130 |
| 5. Du plaisir minimaliste à la joie de vivre | 132 |
| | |
| Conclusion | 137 |
| Notes | 141 |
| À propos de l'auteur | 142 |

LES CONCEPTS JOUVENCE

« **C**oncept : représentation mentale, générale et abstraite d'un objet ou d'une idée » selon la définition du Petit Robert.

C'est ainsi que Jouvence a baptisé cette nouvelle collection qui a pour ambition d'expliquer des « concepts » afin de vous **donner des repères** qui vous **aideront à l'action dans votre quotidien**.

Dans un monde où l'information est surabondante et incessante, il est souvent difficile de prendre du recul, de retourner justement au « concept » pour **retrouver du sens**, de se poser la question du « pourquoi ? », tellement nous sommes submergés par le « comment ? »

Notre objectif est donc de vous donner les bases pour ouvrir les yeux sur le monde, de vous poser les bonnes questions et d'y apporter des réponses, *vos* réponses, par une interrogation lucide pour porter un regard éclairé sur vous, sur vos relations, et sur le monde.

L'effort est mis sur la forme avec des icônes qui vous guident au long de votre lecture, mais aussi et surtout sur le fond avec des textes concis et structurés pour aller à l'essentiel avec des mises en évidence graphiques.

Nos livres se veulent brefs car, en parodiant Boileau : « Ce qui se conçoit clairement s'énonce brièvement ! »

La philosophie définit et propose des concepts pour qu'ils nous aident à vivre en cohérence : nous posons les bonnes questions et sommes l'auteur des réponses que nous apportons. C'est pourquoi vous trouverez au fil des pages des interrogations, des interpellations. **Les réponses seront bien souvent en vous.**

Charlène Guinoiseau et Jacques Maire

LA RÈGLE DES 3

La philosophie d'Épicure
en 3 mots

PLAISIR
CONTENTEMENT
ÉQUILIBRE

La philosophie d'Épicure
en 3 citations

« Le plaisir est le principe et le but de la vie bienheureuse. (...) C'est en partant de lui que nous décidons tout choix et tout rejet, et c'est à lui que nous aboutissons. »

Lettre à Ménécée

« Si nous considérons l'autosuffisance comme un grand bien, ce n'est pas afin de nous contenter de peu en toute occasion, mais pour nous contenter de peu si nous n'avons pas beaucoup, étant réellement convaincus que ceux qui ont le moins besoin de l'abondance sont ceux qui en jouissent le plus plaisamment. »

Lettre à Ménécée

« Quand donc nous disons que le plaisir constitue la fin, nous ne parlons pas des plaisirs des libertins ni de ceux qui consistent à jouir – (...) –, mais de l'absence de douleur pour le corps et de l'absence de trouble pour l'âme. »

Lettre à Ménécée

3 conseils de l'auteur

Revisitons nos croyances négatives pour confronter leur part de « réalité » à un imaginaire anxieux.

Nous cherchons tous à vivre le plaisir et à éviter le déplaisir. Avant d'agir, identifions nos désirs et mesurons-en les effets pour choisir la voie du juste milieu entre le trop et le pas assez.

Pour jouir de la vie, sachons distinguer en tous domaines ce qui nous est essentiel du superflu pour en user sans jamais en abuser.

Introduction

Il y a bien longtemps, au IV^e siècle avant notre ère, est né un philosophe qui voulait le bonheur de tous et qui n'a ensuite cessé de faire l'objet de malentendus. Il y a en effet un étrange paradoxe avec Épicure : voilà quelqu'un dont le nom est connu de presque tout le monde et pourtant, beaucoup dénaturent sa philosophie sans la connaître.

Il est souvent assimilé à un jouisseur et à un glouton. Aujourd'hui, quiconque use (et abuse) des plaisirs charnels et de la table déclare régulièrement, avec un sourire entendu pour justifier une sensualité un peu débridée : « Je suis un épicurien ! » Or, Épicure vivait très modestement et dans une parfaite frugalité, refusant tout excès tout en étant heureux.

Que s'est-il donc passé ? Il s'est trouvé qu'il a parlé de plaisir. Il l'a même mis au centre de sa pensée. Tant qu'à vivre, autant vivre heureux ! Mais parler ainsi de plaisirs et en faire un principe essentiel de la vie, voilà qui a pu choquer ; cela ne se faisait pas.

En effet, la philosophie, à cette époque, privilégiait le monde des idées ; il fallait faire infiniment d'efforts pour espérer atteindre la sagesse. Si l'être humain est à la fois corps, cœur et esprit, le corps n'était jamais mis à l'honneur de cette manière. Sauf s'il s'agissait de regarder vers les hauteurs célestes, mais pas pour en jouir. On peut même dire que si des philosophes antérieurs se sont beaucoup interrogés sur « Qu'est-ce que l'être ? »,

Épicure a passé sa vie à donner des réponses à une autre question : « Comment vivre heureux ? »

Pour ceux qui adhèrent à sa vision du monde et de l'homme, il fut particulièrement apprécié, voire vénéré. Lucrèce, son disciple latin, disait : « *Celui-là fut un Dieu* », et Lucien de Samosate (rhéteur du 1^{er} siècle ap. J.-C.) déclarait : « *Ce grand homme dont la nature est véritablement sacrée et divine, a seul connu la vérité et le bien et a apporté la libération à ses disciples.* » Que d'éloges !

Mais d'autres ont rejeté cette pensée. Le plus simple et le moins glorieux fut de la caricaturer et de faire circuler de faux écrits ou des rumeurs particulièrement désobligeantes. Pour avoir une idée de ces infamies, prenons par exemple Timocrate de Lampsaque. Ancien disciple d'Épicure mais traître et perfide, ne supportant pas que l'on fasse du plaisir le bien suprême, il avait déclaré que son ancien maître « vomissait deux fois par jour en raison de ses excès ». La critique manque de raffinement, mais c'est de cette époque qu'est née l'expression « les pourceaux d'Épicure » pour dénoncer un style de vie en opposition avec une conception rigoureuse de la morale et la bienséance. Pour fautive qu'elle soit, l'expression n'en a pas moins eu une très longue vie, pas encore tout à fait terminée, d'ailleurs. De plus, le christianisme naissant a vu plus tard d'un très mauvais œil quelqu'un qui traitait les dieux avec légèreté, prônait le matérialisme, niait l'immortalité de l'âme et sublimait la jouissance terrestre.

Cela a suffi pour que la grande renommée d'Épicure finisse, à partir du III^e siècle ap. J.-C., par s'estomper et

qu'on le regarde de façon suspecte. Cette mise à l'écart a duré très longtemps et ce n'est que récemment qu'il a été réhabilité. Oh, pas par tout le monde et c'est pourquoi l'image d'un coureur de jupon ou d'un débauché continue de ternir sa philosophie, oubliant – ou ne sachant pas – qu'il écrivait lui-même : « *Quand donc nous disons que le plaisir constitue la fin, nous ne parlons pas des plaisirs des libertins ni de ceux qui consistent à jouir – comme le croient certains qui, ignorant de quoi nous parlons, sont en désaccord avec nos propos ou les prennent en un mauvais sens –, mais de l'absence de douleur pour le corps et de l'absence de trouble pour l'âme.* »

Cette philosophie est en fait assez simple à saisir ; sans créer des concepts désincarnés ni jongler avec des pensées complexes, elle vise une vie à vivre, concrète, réelle, ancrée dans le quotidien et accessible à tous. Elle se retrouve aujourd'hui dérivée dans différentes notions qui émergent dans notre société et reprennent, sans toujours le savoir, ce que ce philosophe grec enseignait il y a... 24 siècles !

Matérialiste et expliquant le monde et l'univers grâce aux atomes, reconnaissant l'existence des dieux, mais les tenant à distance respectable pour ne pas vivre avec des peurs superstitieuses, dissertant sur la mort pour la « banaliser » et se soustraire à l'effroi qu'elle suscite, faisant la part belle à l'amitié, mais se méfiant de l'amour et de ses passions qui ravagent, l'épicurisme a mis en avant la notion de plaisir ; celui-ci doit être tempéré et n'être la cause d'aucun regret ni d'aucune atteinte à soi-même ou à d'autres. En un mot, l'art de vivre consiste à ne pas souffrir et à profiter le plus agréablement

possible de notre existence, celle que nous avons là, que nous vivons maintenant, ici, en ce moment même. Est ainsi érigé en principe l'art du contentement que nous avons tout intérêt à découvrir et à pratiquer. Cela nous appartient ; il est de notre pouvoir de mener une existence heureuse... ou pas.

En fait, Épicure nous convie à supprimer la négativité et à quitter nos craintes pour redessiner un éclat de rire et (re)devenir vivant, pleinement vivant. « *L'homme qui ne se contente pas de peu ne sera jamais content de rien* », disait-il. Apprenons donc à nous contenter de peu, ce qui ne signifie nullement vivre dans la frustration et le dénuement mais, tout au contraire, à saisir ce dont nous avons réellement besoin. Il s'agit de mettre dans nos vies ce qui lui manque parfois : la joie.



I.

AUTOUR DE L'ŒUVRE : LA PHILOSOPHIE DU JARDIN

Dans une époque troublée avec la perte d'indépendance des cités grecques, les grandes théories politiques n'ont plus guère de sens. L'individu peut avoir une vie privée à côté de ses obligations de citoyen. Épicure est novateur sur trois points : d'abord, son école du Jardin est à l'écart des affaires de la cité ; ensuite, elle est ouverte à tous, sans aucune distinction et enfin, le plaisir est au centre de sa philosophie.



*« Le plus fructueux de tous les arts,
c'est l'art de bien vivre. »*

Cicéron (Tusculanae disputationes)

1. Les années d'apprentissage

Un contexte troublé

Épicure naît lorsque la Grèce perd son indépendance et son prestige politique et intellectuel. Sous Périclès, le rayonnement a été grand et Athènes a connu son apogée en 427 av. J.-C., une sorte d'âge d'or dans le théâtre, l'architecture, les sciences, la philosophie ou la démocratie, mais elle sort ruinée de son conflit avec Sparte (guerres du Péloponnèse).

En 338 av. J.-C., les cités grecques subissent la domination de Philippe de Macédoine puis celle de son fils, Alexandre le Grand. Quand celui-ci meurt en -323, la présence romaine commence par des demandes d'alliances de certaines cités, puis par la mise en œuvre d'une puissante politique d'expansion. Peu à peu, le monde grec devient partie intégrante du monde romain et c'est ainsi qu'apparaît une culture gréco-romaine.

La cité grecque étant soumise à ses conquérants, la finalité politique de Platon ou Aristote est foncièrement transformée et la philosophie abandonne peu à peu les grands questionnements idéaux pour s'intéresser de plus près aux préoccupations des hommes. Comme il n'est plus possible d'attendre les bienfaits de la vie politique, des idées nouvelles émergent et en particulier celle-ci : **c'est à l'individu qu'appartient le choix de décider de sa propre vie et des règles qui la gouvernent.** Si auparavant l'homme grec n'existait que vis-à-vis de l'État et qu'en tant que citoyen, il devient à présent possible de concevoir une vie privée qui en soit distincte.

LE PETIT



Chaque cité vit dans son isolement à telle enseigne que le citoyen d'une cité voisine est considéré comme un étranger et, dans certains cas, comme un ennemi.

Apparaissent alors, en tant que modes de vie et après Platon et Aristote, quatre grands systèmes philosophiques : l'épicurisme, le stoïcisme, le scepticisme et le cynisme. Chacun, à sa manière, détermine une façon de mieux vivre et donne des clés pour accomplir son existence dans le bonheur.

Entre un colon militaire et une magicienne

Épicure voit le jour en 341 av. J.-C., six ou sept ans après la mort de Platon. Deuxième de quatre frères, il naît à Samos en mer Égée, proche de la Turquie¹. Il y demeure jusqu'à ses 18 ans dans un quartier populaire au sein d'une communauté de citoyens athéniens.

Certainement ruiné, c'est pour échapper à la misère que Néoclès, son père, devient clérouque, c'est-à-dire « détenteur d'une parcelle de terre » que le gouvernement d'Athènes attribue par tirage au sort à des citoyens-soldats afin de coloniser des terres tout en conservant la citoyenneté d'Athènes. Il est ensuite maître d'école.

LE PETIT



À l'époque d'Épicure, la profession de maître d'école est très déconsidérée car elle est généralement confiée à des esclaves spécialisés.

Sa mère, Chérestrate, est magicienne et, plus précisément, pratique chez les pauvres des rites propiatoires, c'est-à-dire des rites (paroles, gestuelles, offrandes, sacrifices...) destinés à attirer les faveurs et bonnes grâces d'une divinité. On parlerait aujourd'hui de diseuse de bonne aventure. Épicure l'a accompagnée dans ses tournées et il est très probable que vienne de là sa condamnation virulente de toute superstition.

Les premiers jalons

Le philosophe Sextus Empiricus raconte que vers l'âge de 12 ans, Épicure se lance dans l'étude de la philosophie quand son maître d'école expose un passage de la *Théogonie* d'Hésiode et assure qu'au commencement était le chaos. « D'où vient le chaos ? » demande le jeune Épicure. Le maître répondant qu'il n'est pas possible de le savoir, ce sujet étant réservé aux philosophes, Épicure déclare qu'il va aller directement chez les philosophes afin de ne pas perdre son temps, et son premier enseignant sera le platonicien Pamphile.

En -323, année de la mort d'Alexandre et de Diogène, Épicure part à Athènes s'acquitter de ses obligations

militaires. Il a 18 ans et y reçoit probablement les enseignements de Xénocrate, un platonicien d'importance puisqu'il fut à la tête de l'Académie pendant vingt-cinq ans.

Libéré de l'armée, Épicure découvre que les colons athéniens ont entre-temps été chassés de Samos. Il suit probablement les leçons de Praxiphane à Rhodes, puis s'en va rejoindre sa famille réfugiée à Colophon, en Asie mineure. Il y demeure deux ans et connaît de grandes difficultés matérielles. À cela s'ajoute une santé mauvaise qui demeurera toujours précaire. Néanmoins, il y reçoit les leçons de Nausiphane, un philosophe influencé par le scepticisme de Pyrrhon et l'atomisme de Démocrite. Grâce à lui, Épicure découvre ces deux doctrines et nous verrons combien Démocrite l'a influencé.

Épicure a donc suivi les enseignements d'un ou deux platoniciens, d'un aristotélien et d'un atomiste. Il pose les bases d'une philosophie personnelle et fonde le premier noyau épicurien avec ses frères et un esclave avec lesquels il s'installe ensuite à Mytilène, sur l'île de Lesbos. Il y fonde sa propre école et commence à enseigner. Il s'oppose à la fois à l'idéalisme platonicien et à la théorie aristotélienne de la substance. L'atomisme de Démocrite lui permet de donner corps à son matérialisme.

BON À SAVOIR



Platon a une vision dualiste : il y a le monde du réel et celui des idées. Épicure a une vision moniste : il n'existe qu'un seul monde qui est celui de la matière.

Mais cette première expérience ne se passe pas très bien : l'influence de la pensée de Platon est forte et surtout est hostile à ce qui pourrait détourner de la religion et de la politique. Loin de se décourager, il fait une autre tentative à Lampsaque et rencontre diverses personnes qui seront ses premiers disciples, dont Hermarque, son futur successeur. Au bout de cinq ans, en -306, suivi par certains de ses élèves, il décide de revenir à Athènes et s'y installe définitivement. Il a 35 ans et sa philosophie va enfin s'affirmer.

PORTRAIT



Le nom même d'Épicure est singulier et bien en harmonie avec sa philosophie. En effet, étymologiquement, on trouve *epikouros*, l'assistant, celui qui secourt, et *epikouria*, le secours, l'assistance, l'aide. Son nom signifie donc « celui qui porte assistance ».

2. Vivre dans le plaisir

Un jardin intime

Pour fonder son école, Épicure achète un jardin (d'où le nom d'école du Jardin) et une maison au nord-ouest d'Athènes. C'est là qu'il délivre son enseignement jusqu'à la fin de sa vie. Au fronton de son école, il affiche un message de bienvenue : « Hôte, ici tu seras heureux : le souverain bien y est le plaisir. » Une invitation des plus sympathique qui résume sa pensée.

À la différence d'autres écoles, il n'y a pas de recherches sur des concepts abstraits ou de grandes discussions dialectiques ni une volonté d'érudition poussée. Sa philosophie n'est pas destinée à une élite. Tout au contraire, l'entrée y est libre car Épicure veut que son école soit ouverte à tous et que chacun ait le droit et la possibilité de philosopher. Tous, c'est-à-dire également les femmes, même les prostituées, les jeunes, les vieux, les étrangers, les notables, les esclaves. Contrairement aux conceptions élitistes de Platon et d'Aristote, Épicure ne fait aucune distinction de classe, d'origine ou de sexe dès lors que l'on est un être humain et que l'on désire être conduit sur le chemin de la sagesse.

BON À SAVOIR



Les écoles philosophiques ont une dénomination qui renvoie directement à son fondateur ou à sa pensée. Ainsi, l'Académie est l'école de Platon et le Lycée celle d'Aristote. La Philosophie du Portique désigne le stoïcisme et la Philosophie du Jardin qualifie l'Épicurisme.

Dans ce jardin, on y philosophe en communauté, une communauté heureuse, entre amis et de plus, on vit ensemble, ce qui est facilité par le fait que ce jardin procure une partie de la nourriture dont ses occupants ont besoin. Cela n'est pas en faveur de la réputation des épicuriens et de plus, l'école est presque cachée : elle est proche d'Athènes, mais à sa périphérie de manière à être au calme, et elle est entourée d'une clôture comme pour symboliser un repli sur la sphère privée. Une sorte

de micro-société qui fonde la célèbre maxime : « *Pour vivre heureux, vivons cachés.* »

Pour Épicure, il ne s'agit nullement d'enseigner pour le seul plaisir d'une théorie, mais bien d'incarner ce qu'il enseigne. La vie qu'il mène dans son jardin est d'une grande simplicité et très frugale. Quelques siècles plus tard, Nietzsche écrira : « *Un petit jardin, des figues, du fromage, et avec cela, trois ou quatre bons amis – ce fut là l'opulence d'Épicure.* » (*Humain, trop humain* « Le voyageur et son ombre ».)

Ami fidèle et bienveillant, même avec ses esclaves, ne se plaignant pas des souffrances de son corps malade et d'un naturel fort sympathique, il est apprécié et aimé voire adulé de ses compagnons et disciples ; ils ont une réelle admiration pour celui qui leur offre un si bel exemple d'équilibre. Les violentes critiques que l'on a faites à son encontre, sur son immoralité et sa vie décadente notamment, sont aussi calomnieuses qu'infondées.

Une mort douloureuse et glorieuse

Avant sa mort, il lègue son jardin à condition que l'on y enseigne sa philosophie et qu'on y célèbre chaque mois une fête en son honneur, mais également en l'honneur de Métrodore, son disciple préféré. Défaut de modestie peut-être, mais surtout culte de l'amitié et souci d'assurer à ceux qu'il quitte la continuité d'une vie bienheureuse : méditer et honorer sa mémoire et celle de Métrodore ne peut que contribuer à la tranquillité de l'âme.