

François Thurot

Traduction

MANUEL D'ÉPICTÈTE

traduit par François Thurot

[1914]



I

1. Des choses les unes *dépendent de nous*, les autres *ne dépendent pas de nous*. Ce qui *dépend de nous*, ce sont nos *jugements*, nos *tendances*, nos *désirs*, nos *aversions*, en un seul mot tout ce qui est opération de notre âme; ce qui *ne dépend pas de nous*, c'est le corps, la fortune, les témoignages de considération, les charges publiques, en un mot tout ce qui n'est pas opération de notre âme.

2. Ce qui *dépend de nous* est, de sa nature, *libre*, sans *empêchement*, sans *contrariété*; ce qui *ne dépend pas de nous* est *inconsistant*, *esclave*, sujet à *empêchement*, *étranger*.

3. Souviens-toi donc que si tu regardes comme *libre* ce qui de sa nature est *esclave*, et comme *étant à toi* ce qui *est à autrui*, tu seras *contrarié*, tu seras dans le deuil, tu seras *troublé*, tu t'en prendras et aux dieux et aux hommes; mais si tu ne regardes comme *étant à toi* que ce qui *est à toi*, et si tu regardes comme *étant à autrui* ce qui, en effet, *est à autrui*, personne ne te contraindra jamais, personne ne t'*empêchera*, tu ne t'en prendras à personne, tu n'accuseras personne, tu ne feras absolument rien contre ton gré, personne ne *te nuira*; tu

n'auras pas d'ennemi¹, car tu ne souffriras rien de *nuisible*.

4. Aspirant à de si grands biens, songe qu'il ne faut pas te porter mollement à les rechercher, qu'il faut renoncer entièrement à certaines choses et en ajourner d'autres quant à présent. Mais si outre ces biens tu veux encore le pouvoir et la richesse, peut-être n'obtiendras-tu même pas ces avantages parce que tu aspires en même temps aux autres biens, et, en tout cas, ce qu'il y a de certain, c'est que tu manqueras les biens qui peuvent seuls nous procurer la *liberté* et le bonheur.

5. Ainsi, à toute *idée rude*², exerce-toi à dire aussitôt : «Tu as une *idée*, et tu n'es pas tout à fait ce que tu représentes.» Puis examine-la, applique les *règles* que tu sais, et d'abord et avant toutes les autres celle qui fait reconnaître si quelque chose *dépend* ou *ne dépend pas de nous*; et si l'idée est relative à quelque chose qui *ne dépend pas de nous*, sois prêt à dire «Cela ne me regarde pas.»

II

1. Souviens-toi que ce que le *désir* déclare qu'il veut, c'est d'obtenir ce qu'il *désire*, que ce que l'*aversion* déclare qu'elle ne veut pas, c'est de tomber dans ce qu'elle a en *aversion*; et quand on n'obtient pas ce qu'on *désire*, on n'est pas heureux, quand on tombe dans ce qu'on a en *aversion*, on est malheureux. Si donc tu n'as d'*aversion* que pour ce qui est *contraire à la nature* dans ce qui *dépend de toi*, tu ne tomberas dans rien de ce que tu *as en aversion*; mais si tu *as de l'aversion* pour la maladie, la mort ou la pauvreté, tu seras malheureux.

2. Cesse donc de donner pour objet à ton *aversion* rien de ce qui *ne dépend pas de nous*, transporte-la sur ce qui est *contraire à la nature* dans ce qui *dépend de nous*. Quant au *désir*,

¹ Il veut dire : *Tu n'auras pas d'ennemi*, parce que le propre d'un ennemi est de nuire.

² Il n'est pas question ici des impressions agréables, probablement parce qu'elles sont moins fréquentes.

supprime-le absolument pour le moment³. En effet, si tu *désires* quelque chose qui *ne dépende pas de nous*, infailliblement, tu ne seras pas heureux; et quant aux choses qui *dépendent de nous*, qu'il est beau de *désirer*, il n'est aucune qui soit encore à ta portée. Borne-toi à *tendre* vers les choses et à *t'en éloigner*, mais légèrement, *en faisant des réserves*, et sans ardeur.

III

À propos de tout objet d'agrément, d'utilité ou d'affection, n'oublie pas de te dire en toi-même ce qu'il est, à commencer par les moins considérables. Si tu aimes une marmite, dis : «C'est une marmite que j'aime;» alors, quand elle se cassera, tu n'en seras pas *troublé* : quand tu embrasseras ton enfant ou ta femme, dis-toi que c'est un être humain⁴ que tu embrasses; et alors sa mort ne te *troublera* pas.

IV

Quand tu entreprends quelque chose, rappelle-toi ce que c'est. Si tu t'en vas te baigner, représente-toi ce qui arrive tous les jours au bain⁵, les gens qui vous jettent de l'eau, qui vous poussent, qui vous injurient, qui vous volent⁶; tu seras plus *sûr de toi* en allant te baigner, si tu te dis aussitôt : «Je veux me baigner, mais je veux aussi conserver ma *volonté* dans un état *conforme à la nature*.» Et de même en chaque occasion. Ainsi, s'il te survient au bain quelque *contrariété*, tu auras aussitôt présent à l'esprit : «Mais je ne voulais pas seulement me baigner, je voulais conserver aussi ma *volonté* dans un état *conforme à la nature*; et je n'y réussirai pas, si je m'irrite de ce qui arrive tous les jours.»

³ Plus tard, quand tu auras fait des progrès dans la sagesse, tu *désireras* ce qui est honnête.

⁴ Un être humain, par conséquent mortel.

⁵ Dans les bains publics des anciens, on ne se baignait pas dans des cabinets séparés comme aujourd'hui, mais plutôt comme nous nous baignons au bain froid.

⁶ On volait souvent les vêtements des baigneurs.

V

Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les *jugements* qu'ils portent sur les choses. Ainsi la mort n'a rien de redoutable, autrement elle aurait paru telle à Socrate; mais le *jugement* que la mort est redoutable, c'est là ce *qui* est redoutable. Ainsi donc quand nous sommes *contrariés, troublés* ou *peinés*, n'en accusons jamais d'autres que nous-même, c'est-à-dire nos propres *jugements*. Il est d'un ignorant de s'en prendre à d'autres de ses malheurs; il est d'un homme qui commence à s'instruire de s'en prendre à lui-même; il est d'un homme complétement instruit de s'en prendre ni à un autre ni à lui-même.

VI

Ne t'enorgueillis d'aucun avantage qui *soit à autrui*. Si un cheval disait avec orgueil : «Je suis beau,» ce serait supportable; mais toi, quand tu dis avec orgueil : «J'ai un beau cheval,» apprends que tu t'enorgueillis d'un avantage qui appartient au cheval. Qu'est-ce qui *est donc à toi*? *L'usage de tes idées*. Quand tu *en uses conformément à la nature*, alors enorgueillis-toi; car tu t'enorgueilliras d'un avantage qui *est à toi*.

VII

Il en est de la vie comme d'une navigation⁷. Si l'on relâche, et que l'on t'envoie faire de l'eau, accessoirement tu pourras sur ta route ramasser un coquillage ou un oignon, mais il faut toujours avoir l'esprit tendu vers le navire, te retourner sans cesse pour voir si le pilote ne t'appelle pas, et, s'il t'appelle, laisser tout cela pour ne pas te voir lié et jeté à bord comme un mouton : de même dans la vie, si au lieu d'un coquillage ou d'un oignon, tu as une femme et un enfant, rien n'empêche; mais si le pilote t'appelle, cours au vaisseau, en laissant tout

⁷ On trouve une comparaison analogue dans le *Discours* III, 24, 33 et 34. L'homme est sous les ordres de Dieu, comme un matelot sous les ordres du pilote. Le matelot que le pilote a envoyé faire de l'eau peut ramasser, chemin faisant, un coquillage ou un oignon; mais il doit toujours penser au navire et être prêt à obéir à la voix du pilote. De même l'homme peut prendre femme et élever des enfants; mais il doit être toujours prêt à les quitter, si Dieu le rappelle. S'il est vieux, il ne doit pas s'engager trop avant dans les liens du monde, mariage, affaires, etc.; autrement il ne pourra plus obéir à la voix de Dieu; il sera moins disposé à quitter les lieux où il est engagé.

cela, sans te retourner. Si tu es vieux, ne t'éloigne pas trop du navire, pour ne pas risquer de manquer à l'appel.

VIII

Ne demande pas que ce qui arrive arrive comme tu le désires; mais désire que les choses arrivent comme elles arrivent, et tu sera *heureux*.

IX

La maladie est une *contrariété* pour le corps, mais non pour la *volonté*, si elle ne veut pas. Être boiteux est une *contrariété* pour la jambe, mais non pour ta *volonté*. Dis-toi la même chose à chaque incident; tu trouveras que c'est une *contrariété* pour autre chose, mais non pour toi.

X

À chaque occasion qui se présente, replie-toi sur toi-même et cherche quelle *faculté* tu as en toi-même pour te conduire : si tu vois une belle femme, tu trouveras en toi la *faculté* de la *continence*; s'il se présente une fatigue à supporter, tu trouveras celle de l'*endurance*; une injure, tu trouveras celle de la patience. Si tu prends cette habitude, tes *idées* ne t'emporteront pas.

XI

Ne dis jamais de quoi que ce soit : «Je l'ai perdu,» mais : «Je l'ai rendu.» Ton enfant est mort : il est rendu. Ta femme est morte : elle est rendue. «On m'a enlevé mon bien.» – Et bien! il est rendu aussi. – «Mais c'est un scélérat que celui qui me l'a enlevé.» – Eh! que t'importe par qui celui que te l'a donné l'a réclamé? Tant qu'il te laisse, occupe-t'en comme de quelque chose qui *est à autrui*, ainsi que les passant usent d'une hôtellerie.

XII

1. Si tu veux faire des *progrès*, laisse là toutes ces réflexions, comme : «Si je néglige ma fortune, je n'aurai pas de quoi manger;» «Si je ne châtie pas mon esclave, il sera vicieux.»

Il vaut mieux mourir de faim, exempt de *peine* et de *crainte*, que de vivre dans l'abondance et le *trouble*; il vaut mieux que ton esclave soit vicieux, et que tu ne sois pas malheureux.

2. Commence donc par les petites choses. On laisse couler ton huile; on vole ton vin : dis-toi, «C'est à ce prix que se vent l'*impassibilité*, c'est à ce prix que se vend le *calme*.» On n'a rien pour rien. Quand tu appelles ton esclave, pense qu'il peut ne pas répondre à ton appel, et, y répondant, ne rien faire de ce que tu veux, mais que sa situation n'est pas assez belle pour qu'il *dépende de lui* que tu ne sois pas *troublé*.

XIII

Si tu veux faire des *progrès*, résigne-toi à passer pour un idiot et pour un imbécile dans les choses *du dehors*, consens à passer pour n'y rien entendre; et si quelques-uns te croient quelque chose, défie-toi de toi-même. Sache qu'il n'est pas facile de conserver sa *volonté* dans un état *conforme à la nature*, et en même temps de veiller sur les choses *du dehors*; mais nécessairement, on ne peut s'occuper de l'un sans négliger l'autre.

XIV

1. Si tu veux que tes enfants, ta femme, tes amis vivent toujours, tu es un imbécile; tu veux que ce qui *ne dépend pas de toi*, *dépende de toi*; tu veux que ce qui est *à autrui* soit *à toi*. Ainsi, si tu veux que ton esclave ne commette pas de fautes, tu es fou; tu veux que le *vice* ne soit pas le *vice*, mais autre chose. Mais si tu veux ne pas manquer ce que tu *désires*, tu le peux; applique-toi donc à ce que tu peux.

2. On est toujours le maître d'un homme, quand on a le pouvoir de lui donner ou de lui ôter ce qu'il veut ou ce qu'il ne veut pas. Si l'on veut être *libre*, qu'on n'ait ni désir ni aversion pour rien de ce qui *dépend d'autrui*, sinon, il faut être *esclave*.

XV

Souviens-toi que tu dois te comporter dans la vie comme dans un festin. Le plat qui circule arrive à toi : étends la main et prends avec discrétion. Il passe plus loin : ne le retiens pas.

Il n'est pas encore arrivé : ne le devance pas de loin par tes *désirs*, attends qu'il arrive à toi. Fais-en de même pour des enfants, pour une femme, pour des charges publiques, pour de l'argent; et tu seras digne de t'asseoir un jour à la table des dieux⁸. Mais si l'on te sert et que tu ne prennes rien, que tu dédaignes de prendre, alors tu ne seras pas seulement le convive des dieux, tu seras leur collègue. C'est en se conduisant ainsi que Diogène⁹, qu'Héraclite¹⁰ et ceux qui leur ressemblent ont mérité d'être appelés des hommes divins, comme ils l'étaient en effet.

XVI

Quand tu vois quelqu'un qui pleure, soit parce qu'il est en deuil, soit parce que son fils est au loin, soit parce qu'il a perdu ce qu'il possédait, prends garde de te laisser emporter par l'*idée* que les accidents *du dehors* qui lui arrivent sont des *maux*. Rappelle-toi sur-le-champ que ce qui l'afflige ce n'est pas l'accident, qui n'en afflige pas d'autre que lui, mais le *jugement* qu'il porte sur cet accident. Cependant n'hésite pas à lui témoigner, au moins des lèvres, ta sympathie, et même, s'il le faut, à gémir avec lui; mais prends garde de gémir du fond de l'âme.

XVII

Souviens-toi que tu es l'acteur d'un rôle, tel qu'il plaît à l'auteur¹¹ de te le donner : court, s'il l'a voulu court; long, s'il l'a voulu long; s'il veut que tu joues un rôle de mendiant, joue-le

⁸ Tantale était célèbre à ce titre; voy. Pindare, *Olymp.* I, 54; Euripide, *Oreste*, 9; Horace, *Odes*, I, XXVIII, 7; «Occidit et Pelopis genitor conviva deorum.»

⁹ Épicète parle souvent de Diogène, le célèbre cynique, et avec admiration. Voyez en particulier *Discours* III, 22, 80, où il oppose Diogène aux cyniques dégénérés de son temps.

¹⁰ Dans ce qui nous reste d'Épicète, ce passage est le seul où Héraclite soit mentionné; et il ne paraît pas très naturel qu'il le soit avec Diogène. Mais les stoïciens estimaient beaucoup Héraclite, à qui ils avaient beaucoup emprunté pour leur physique, et ils le considéraient sans doute comme un sage, dont la conduite aussi devait servir de modèle.

¹¹ Le poète dressait lui-même les acteurs.

naïvement; ainsi d'un rôle de boiteux, de magistrat, de simple particulier. C'est *ton* fait de bien jouer le personnage qui t'est donné; mais de le choisir, c'est le fait d'un autre.

XVIII

Quand un corbeau¹² pousse un cri de mauvais augure, ne te laisse pas emporter par ton *idée*; distingue¹³ aussitôt en toi-même, et dis : «Dans tout cela il n'y a point de présage pour moi, il ne peut y en avoir que pour mon corps, ma fortune, ma réputation, mes enfants, ma femme. Quant à moi, tout est de bon augure, si je veux; car quel que soit l'événement, il *dépend de moi* d'en tirer *profit*.»

XIX

1. Tu peux être invincible, si tu ne t'engages dans aucune lutte, où il *ne dépend pas de toi* d'être vainqueur.

2. Quand tu vois un homme revêtu d'honneurs extraordinaires ou d'un grand pouvoir ou de toute autre illustration, prends garde de le proclamer heureux et de te laisser emporter par ton *idée*. Si la *substance*¹⁴ du bien est dans les choses qui *dépendent de nous*, il n'y a pas de place pour *l'envie* ni pour *la jalousie*; et toi-même, tu ne voudras pas être stratège¹⁵, prytane ou consul, tu voudras être *libre*. Or il n'y a qu'une route pour y arriver, mépriser ce qui *ne*

¹² Le corbeau et aussi la corneille (*Festus*, p. 197) étaient du nombre des oiseaux que les romains appelaient *oscines*, dont le cri était considéré comme un présage. Cicéron, de *Divin.*, I, 52, 120 : «Efficit in avibus divina mens Horace, *Odes*, III, 27, 11 : «Oscinem corvum prece suscitabo solis ab ortu;» ce qui était un bon présage; s'il faisait entendre son cri du côté du couchant, le présage était mauvais.

¹³ Distingue entre ce qui dépend de toi et ce qui n'en dépend pas, entre ce qui est à toi et ce qui t'est étranger.

¹⁴ *Substance* était pour les stoïciens synonyme de *matière* par opposition à *forme*. Les opérations de l'âme bien dirigées sont la matière qui reçoit les différentes formes du bien.

¹⁵ Le premier magistrat de certaines villes grecques portait le titre de stratèges.

dépend pas de nous.

XX

Souviens-toi qu'on n'est pas outragé par celui qui injurie ou qui frappe, mais par le *jugement* qu'ils vous outragent. Quand quelqu'un te met en colère, sache que c'est ton *jugement* qui te met en colère. Efforce-toi donc avant tout de ne pas te laisser emporter par ton *idée*; si une fois tu gagnes du temps, quelque délai, tu seras plus facilement maître de toi.

Source : *Épictète, Manuel. Traduction française*, par François Thurot accompagnée d'une introduction et revue par Charles Thurot, membre de l'Insitut, Nouvelle Édition, Paris, Librairie Hachette, pp. 1-11.