

ARTHUR SCHOPENHAUER

**L'ART D'ÊTRE
HEUREUX**

À travers cinquante règles de vie

Lisez. Apprenez. Grandissez.

Ce document a été téléchargé depuis InfoLivres légalement, et c'est génial !

Chez InfoLivres, nous nous efforçons sans relâche de rendre des livres exceptionnels disponibles gratuitement pour tous.

Mais ce livre n'est pas la fin...



Des milliers de livres gratuits : Avec plus de 3 500 livres dans notre catalogue, ta prochaine grande lecture t'attend. Cherches-tu de l'inspiration, de l'aventure ou de la connaissance ? Nous avons tout cela.



Sans frais, sans complications : Chez InfoLivres, nous croyons en l'accès libre et facile à la connaissance. Tous nos livres sont disponibles gratuitement et sans nécessité d'inscription. Oui, aussi simple que ça !



Découvre et Apprends : Plonge dans notre large éventail de sujets et trouve exactement ce dont tu as besoin. Des classiques littéraires aux livres d'actualité, notre contenu est conçu pour enrichir ton esprit et ton âme.

**Pour lire et télécharger
des livres gratuits, visite**

[InfoLivres.org](https://www.infolivres.org)



[infolivres.org/livres-gratuits-pdf/](https://www.infolivres.org/livres-gratuits-pdf/)

REGLE DE VIE N° 1

< Nous sommes tous nés en Arcadie ¹⁰, autrement dit nous entrons dans la vie pleins d'exigences de bonheur et de jouissance, et nous avons l'espoir fou de les réaliser jusqu'à ce que le destin nous tombe dessus sans ménagement et nous montre que *rien* n'est à nous, qu'au contraire tout est sien puisqu'il a un droit incontestable non seulement sur tout ce que nous possédons et acquérons, mais encore sur nos bras et nos jambes, nos yeux et nos oreilles, et même sur le nez au milieu de notre visage. Vient alors l'expérience et elle nous enseigne que bonheur et jouissance sont de pures chimères qu'une illusion nous indique au loin ; qu'au contraire la souffrance, la douleur sont réelles, qu'elles se font connaître elles-mêmes immédiatement sans avoir besoin d'illusion et de délais. Leur enseignement porte-t-il du fruit ? Voici que nous cessons de rechercher bonheur et jouissance, et que nous sommes uniquement préoccupés d'échapper autant que faire se peut à la douleur et à la souffrance. *Ou to hêdu, alla to alupon*

diôkei ho phronimos [« Le sage n'aspire pas au plaisir, mais à l'absence de souffrance », Aristote, *Éthique à Nicomaque* VII, 11, 1152b 15]. Nous nous rendons compte que le meilleur qu'on puisse trouver sur terre est une vie présente sans souffrance, une vie qu'on puisse supporter paisiblement : une telle vie nous est-elle en partage, et nous savons l'apprécier ; nous nous gardons bien de la détruire par une quête sans fin de joies imaginaires et en nous souciant avec angoisse d'un avenir toujours incertain : ce dernier n'est-il pas entièrement entre les mains du destin, quels que soient nos efforts pour lutter contre lui ? >¹¹
– Par ailleurs : combien il serait insensé de toujours veiller à jouir autant que possible du présent qui est seul certain, alors que pourtant la vie entière n'est qu'une part de présent plus grande, et comme telle totalement passagère. Voir, sur ce point, le n° 14.

REGLE DE VIE N° 3 Caractère acquis

(cf. p. 436 de l'œuvre) ¹³

< Outre le caractère intelligible et le caractère empirique, il faut encore en évoquer un troisième, différent des deux premiers, le *caractère acquis*, qu'on ne reçoit qu'au cours de la vie, avec le commerce du monde, et dont il est question lorsqu'on est loué comme un homme ayant du caractère, ou qu'on est blâmé pour être un homme sans caractère. — Certes, on pourrait croire que du fait que le caractère empirique, en tant qu'il fait apparaître le caractère intelligible, est immuable et, comme tout phénomène naturel, en lui-même cohérent, l'homme aussi, pour cette raison même, devrait toujours apparaître égal à lui-même et cohérent, et que par conséquent il n'aurait nul besoin de se forger artificiellement un caractère par l'expérience et la réflexion. Mais les choses se passent autrement, et on a beau être toujours le même, on ne se comprend pas soi-même à tout moment ; au contraire, on se méconnaît souvent jusqu'à ce qu'on ait acquis la connaissance personnelle de soi à un

certain degré. Le caractère empirique est, comme simple pulsion naturelle, irrationnel en soi : il faut même dire que ses expressions sont par-dessus le marché contrariées par la raison, et elles le sont d'autant plus que l'homme possède plus de circonspection et de force de pensée. Car ces dernières ne cessent de lui représenter ce qui revient à *l'homme en général* en tant que caractère générique et ce dont il est capable dans son vouloir comme dans ses réalisations. Il prend ainsi plus difficilement conscience de ce que seul parmi tout le reste il veut et peut en vertu de son individualité. Il trouve en lui les dispositions pour toutes les aspirations et énergies humaines, si diverses soient-elles ; mais le degré différent de ces dispositions dans son individualité, il ne le découvre pas sans expérience ; et s'il se met certes à suivre les aspirations qui sont seules conformes à son caractère, il n'en ressent pas moins, spécialement à certains moments et lorsqu'il est dans certaines humeurs, les incitations à des aspirations exactement contraires, inconciliables avec les précédentes : s'il veut poursuivre les premières sans être contrarié, les secondes doivent être totalement réprimées. Car de même que notre chemin physique sur la terre est toujours une ligne, jamais une surface, nous devons durant la vie, si nous voulons saisir et posséder

une chose, laisser tomber, en y renonçant, une quantité innombrable d'autres choses, à droite et à gauche. Si nous n'arrivons pas à nous décider en ce sens, si, au contraire, comme des enfants à la fête foraine, nous voulons nous emparer de tout ce qui nous attire au passage, alors on a affaire aux efforts néfastes pour convertir la ligne de notre chemin en surface : nous courons dès lors en zigzag, de-ci de-là, comme des feux follets, et nous n'aboutissons à rien. — Ou, pour prendre une tout autre comparaison : dans la philosophie du droit de Hobbes, chacun possède à l'origine un droit sur toutes choses, mais aucun droit exclusif sur aucune ; ce dernier toutefois peut se porter sur des choses particulières du fait que l'individu renonce à son droit sur toutes les autres ; moyennant quoi, les autres, constatant le choix qu'il a fait, font de même de leur côté. Il en va exactement ainsi dans la vie : nous ne sommes en mesure d'aller vraiment, avec sérieux et succès, au bout de nos aspirations au plaisir, à l'honneur, à la richesse, à la science, à l'art ou à la vertu que si nous abandonnons tout désir qui leur est étranger, si nous renonçons à tout le reste. C'est pourquoi le pur vouloir de même que le simple pouvoir ne sont pas encore en eux-mêmes suffisants : mais un homme doit aussi *savoir* ce qu'il veut, et *savoir* ce qu'il peut : c'est

seulement ainsi qu'il montrera du caractère, et c'est seulement alors qu'il accomplira quelque chose de juste. Avant d'y parvenir, il est en effet sans caractère, nonobstant la cohérence naturelle de son caractère empirique, et bien qu'il doive au total rester fidèle à lui-même et suivre sa voie, il est tirillé par son démon ; il ne décrira donc pas une ligne droite, mais une ligne tremblante, inégale ; il va hésiter, dévier, revenir en arrière, ressentir du repentir et de la souffrance : tout cela parce qu'il voit sous ses yeux, en petit et en gros, tant de choses qui sont possibles à l'homme et qu'il peut atteindre, et que pourtant il ignore cela seul qui, parmi toutes ces choses, lui convient et cela seul qu'il peut réaliser, voire même cela seul qui peut le satisfaire. C'est pourquoi il en jalouera plus d'un pour une situation et des conditions qui sont pourtant adaptées uniquement au caractère de celui-ci, et non au sien, et dans lesquelles il se sentirait malheureux, qu'il serait même probablement incapable de supporter. En effet, de même que le poisson ne se sent bien que dans l'eau, l'oiseau seulement dans l'air, la taupe uniquement sous terre, ainsi chaque homme ne se sent bien que dans l'atmosphère appropriée pour lui ; par exemple, l'air de la cour n'est pas respirable par chacun. Par manque de lucidité sur tout cela, plus d'un fera toutes sortes

de tentatives vouées à l'échec, il fera violence à son caractère sur tel point précis, et au total il devra de toute façon lui céder à nouveau : et ce qu'il obtient ainsi péniblement, contre sa nature, ne lui donnera aucun plaisir ; ce qu'il apprend ainsi restera lettre morte ; et même, dans une perspective éthique, un acte trop noble pour son caractère, surgi non pas de la pure, de l'immédiate aspiration, mais d'un concept, d'un dogme, perdra tout mérite, même à ses propres yeux, à cause du repentir égoïste qui s'ensuivra. *Velle non discitur* [« On n'apprend pas à vouloir », Sénèque, *Lettres à Lucilius* 81, 14]. Nous prenons conscience de la nature inflexible des caractères étrangers grâce à l'expérience ; jusque-là, nous partageons la croyance infantile que par des représentations raisonnables, des prières et des supplications, des exemples et de la générosité nous pourrions amener quelqu'un à ce qu'il renonce à quelque aspect de lui-même, qu'il change sa manière d'agir, qu'il laisse de côté une façon de penser ou même qu'il augmente ses capacités. Il en va de même pour nous. Il nous faut d'abord apprendre par l'expérience ce que nous voulons et ce que nous pouvons : jusque-là, nous ne le savons pas, nous sommes dépourvus de caractère, et souvent il faut que nous soyons rejetés sur notre propre chemin par de violents

coups venus de l'extérieur. – Mais une fois que nous l'avons enfin appris, alors nous avons atteint ce que dans le monde on appelle caractère, le *caractère acquis*. Celui-ci n'est donc rien d'autre qu'une connaissance aussi parfaite que possible de sa propre individualité : c'est le savoir abstrait, et par conséquent évident, des propriétés immuables de son propre caractère empirique ainsi que de la mesure et de l'orientation de ses forces spirituelles et corporelles, donc de l'ensemble des forces et des faiblesses de l'individualité personnelle. Cela nous rend capables de réaliser maintenant de façon réfléchie et méthodique le rôle en soi invariable de notre propre personne, qu'auparavant nous naturalisions sans règle aucune, et de combler, sous la houlette de concepts solides, les lacunes que des humeurs ou des faiblesses introduisent dans ce rôle. Nous avons désormais soumis le comportement, qui est de toute façon nécessairement conforme à notre nature individuelle, à des maximes qui nous sont toujours présentes ; grâce à elles, nous réalisons ce comportement de manière aussi réfléchie que s'il avait été appris, sans jamais nous laisser égarer par l'influence passagère de l'humeur ou de l'impression du moment présent, sans être freinés par l'amertume ou la douceur d'une singularité rencontrée en cours de

route, sans hésitations, sans oscillations, sans incohérences. Nous cesserons alors, comme font les novices, de soupeser, d'essayer, d'errer de-ci de-là pour voir ce que nous voulons au juste et ce dont nous sommes capables ; bien au contraire, nous le savons une fois pour toutes, pour chaque choix à faire nous avons des maximes universelles à appliquer à des cas particuliers et nous arrivons rapidement à la décision. Nous connaissons notre volonté en général et ne nous laissons guère détourner par notre humeur, ou par des invites extérieures à décider dans le cas particulier ce qui lui est contraire dans l'ensemble. Nous connaissons par conséquent ainsi le type et la mesure de nos forces et de nos faiblesses, et nous nous épargnerons ainsi bien des souffrances. Car, en réalité, il n'y a absolument pas de satisfaction ailleurs que dans l'usage et la sensation de ses propres forces, et la plus grande douleur est de constater l'absence de forces là où l'on a besoin d'elles. Si donc nous avons découvert où se trouvent nos forces et nos faiblesses, nous développerons nos qualités naturelles les plus éminentes, nous les utiliserons, nous chercherons à en user de toutes les manières et nous irons toujours là où elles ont valeur et là où elles sont en vigueur, tandis que nous éviterons totalement, et en nous dépassant nous-mêmes, les objectifs pour les-

quels nous avons de faibles dispositions ; nous nous garderons de tenter ce qui de toute façon ne nous réussit pas. Seul celui qui est parvenu à ce point sera toujours, de façon pleinement réfléchie, totalement lui-même, et il ne sera pas abandonné par lui-même, car il aura toujours su ce qu'il pouvait s'imposer à lui-même. C'est pourquoi il aura souvent en partage la joie de sentir ses forces, et rarement il éprouvera la douleur d'avoir à se souvenir de ses faiblesses – ce qu'est cette humiliation-là, qui provoque peut-être la suprême souffrance spirituelle : le fait de beaucoup mieux supporter de regarder clairement en face sa malchance plutôt que sa maladresse. – Si donc nous sommes désormais parfaitement au clair sur nos forces et nos faiblesses, nous ne chercherons pas à exhiber des forces que nous n'avons pas, nous ne nous amuserons pas avec de la fausse monnaie, car de tels faux-semblants manquent en fin de compte leur but. En effet, l'homme entier n'est que la manifestation de sa volonté ; rien, par conséquent, ne saurait être pire que de partir de la réflexion pour vouloir être quelque chose d'autre que ce qu'on est : car c'est une contradiction immédiate de la volonté avec elle-même. Imiter des propriétés et des particularités qu'on n'a pas doit être davantage blâmé que le port des vêtements d'un autre :

car c'est le constat de sa propre inanité exprimé par soi-même. La connaissance de ses propres tendances et de ses capacités en tout genre ainsi que de leurs limites variables est, dans cette perspective, le chemin le plus sûr pour parvenir autant que faire se peut au contentement de soi-même. Car ce qui est vrai des circonstances extérieures l'est aussi des états intérieurs : à savoir qu'il n'est pas de consolation efficace pour nous hors de la pleine certitude de la nécessité immuable. Un mal nous ronge, qui nous atteint moins que la pensée à propos des moyens qui auraient pu le détourner de nous ; moyennant quoi, rien n'est plus efficace pour assurer notre tranquillité que de contempler ce qui est arrivé sous l'angle de la nécessité : car sous cet angle, tous les événements contingents se présentent comme les instruments du destin souverain et nous reconnaissons de surcroît que le mal advenu est intervenu inexorablement en raison du conflit entre états intérieurs et circonstances extérieures – rien n'est plus efficace donc que le fatalisme. En vérité d'ailleurs, nous ne gémissons et ne fulminons qu'aussi longtemps que nous espérons ainsi ou bien agir sur d'autres, ou nous stimuler nous-mêmes en vue d'efforts sans précédents. Mais enfants et adultes savent fort bien

s'estimer contents dès qu'ils prennent clairement conscience que c'est ainsi et pas autrement :

*thumon eni stêthessi philon damasantes
anagkê*

(*Animo in pectoribus nostro domito necessitate*).

[« Compriment la fureur renfermée dans sa poitrine », Homère, *Iliade* XVIII, v. 113.]

Nous ressemblons aux éléphants en captivité qui, des jours durant, se déchaînent et se débattent, jusqu'à ce qu'ils comprennent que c'est sans résultat ; et subitement ils s'offrent alors au joug, domptés pour toujours. Nous sommes comme le roi David qui, tant que son fils vivait encore, assaillait sans arrêt Jéhovah de supplications et se comportait comme un désespéré ; mais dès que le fils fut mort, il n'y pensa plus. De là vient que d'innombrables maux durables – infirmité, pauvreté, rang social inférieur, laideur, habitat misérable – sont supportés dans une parfaite indifférence par des individus innombrables et ne sont plus même sentis, comme des plaies cicatrisées, uniquement parce que ces gens savent que la nécessité interne ou externe ne laisse pas d'autre choix ; de plus heureux, au contraire, ne voient pas comment on peut supporter cela.

Rien ne réconcilie davantage tant avec la nécessité externe qu'avec la nécessité interne qu'une connaissance claire de chacune. Quand nous avons clairement et une fois pour toutes reconnu nos qualités et nos forces aussi bien que nos défauts et nos faiblesses, alors notre objectif est fixé à partir de là et nous nous satisfaisons de l'inatteignable ; nous échappons ainsi le plus sûrement, pour autant que notre individualité le permet, à la plus terrible de toutes les douleurs, l'insatisfaction par rapport à nous-mêmes, cette insatisfaction qui est la conséquence inéluctable de l'ignorance de l'individualité propre, de la fausse obscurité et de l'esprit présomptueux qui en résulte. Le vers d'Ovide admet une application appropriée aux chapitres amers de la connaissance de soi qu'on recommande ici :

*Opîimus ille animi vindex, laedentia pectus
Vincula qui rupit, dedoluitque semel.*

[« Le meilleur adjutant de l'âme est celui qui
brise

Une fois pour toutes les chaînes douloureuses
qui brident le cœur »,

Ovide, *Remedia amoris*, v. 293-294.]

Nous arrêtons là avec le *caractère acquis* ; il est à vrai dire moins important pour l'éthique personnelle que pour la vie dans le monde ; son explicitation s'ajoutait cependant à celle du caractère intelligible et du caractère empirique comme le troisième type de caractère ; il s'imposait de nous livrer à un examen détaillé à son sujet pour que nous voyions clairement comment la volonté est soumise dans toutes ses manifestations à la nécessité, alors qu'on peut cependant dire qu'elle est en soi libre, et même toute-puissante. >

REGLE DE VIE N° 4 Ce qu'il en est de la revendication à posséder

(voir ce qui est ajouté p. 442 de l'œuvre) ¹⁴

< Les biens qu'un homme n'a jamais songé à réclamer ne lui manquent absolument pas : bien au contraire, même sans eux, il est parfaitement satisfait. Tandis qu'un autre, qui possède mille fois plus que lui, se sent malheureux parce qu'une chose qu'il veut avoir lui échappe. Chacun a, dans cette perspective, un horizon propre pour ce qu'il peut éventuellement atteindre : ce qu'il revendique d'avoir va jusqu'à cette limite. Quand un objet contenu dans ce périmètre s'offre à lui de telle sorte qu'il peut s'attendre à l'obtenir, il se sent heureux ; et malheureux, en revanche, si des difficultés interviennent qui le privent de cette perspective. Ce qui se tient hors de cet horizon n'a sur lui aucun effet. C'est pourquoi le pauvre n'est pas troublé par les grandes possessions des riches, et, à l'inverse, le riche n'est pas consolé, quand ses projets échouent, par la quantité de biens qu'il possède déjà. La richesse ressemble à l'eau de mer : plus on en boit et plus on a soif. –

On peut dire la même chose de la gloire. – Après la perte de richesses, ou d’une situation aisée, notre humeur habituelle, sitôt la première souffrance surmontée, n’est pas très différente de ce qu’elle était avant : cela est dû au fait qu’après que le destin a restreint le facteur de nos biens, nous aussi diminuons de même fortement le facteur de nos prétentions. Mais cette opération est proprement la chose douloureuse à la suite d’une infortune : quand elle est arrivée à son terme, la souffrance ne cesse de devenir moindre, et à la fin on ne la sent même plus : la plaie se cicatrise. À l’inverse, lors d’une bonne fortune, la poussée de nos prétentions s’accroît, et elles gonflent : là réside la joie. Mais elle aussi ne dure que le temps nécessaire pour que cette opération aille entièrement à son terme : nous nous habituons à la quantité plus grande de prétentions et devenons indifférents à la possession qui lui correspond. C’est ce qu’exprime déjà le passage d’Homère (*Odyssée* XVIII, 130-137), qui conclut :

*Toios gar noos estin epichthoniôn anthropôn,
Hoion eph’hêmar agei patêr andrôn te theôn
te.*

[« Car l'état d'esprit des hommes qui habitent la terre ressemble au jour qu'offrit le père des dieux et des hommes. »]

La source de nos insatisfactions réside dans nos tentatives sans cesse répétées pour accroître le facteur de nos prétentions alors que reste inchangé l'autre facteur, qui empêche d'aller dans ce sens. >

Règle de vie n° 5 La quantité individuelle naturelle de la souffrance

(voir p. 455 de l'ouvrage ainsi que le passage sur la cura praedominans) ¹⁵

< Du reste, à travers ces considérations sur le caractère inévitable de la souffrance et le refoulement d'une souffrance par une autre, ainsi que sur l'appel au nouveau du fait du retrait de l'ancien, on pourrait même être amené à l'hypothèse paradoxale, mais non dépourvue de vraisemblance, qu'en tout individu la mesure de souffrance qui lui est inhérente serait déterminée une fois pour toutes par sa nature, laquelle mesure ne pourrait ni demeurer vide ni être trop remplie, si variable soit la forme de la souffrance. La souffrance et le bien-être qu'on ressent ne seraient donc pas du tout déterminés de l'extérieur, mais précisément par cette mesure, par ces dispositions, qui peuvent certes subir, en fonction de l'état physique, quelques baisses ou quelques hausses à divers moments, mais qui, dans l'ensemble, resteraient identiques et ne seraient rien d'autre que ce qu'on appelle le tem-

pérament de l'individu, ou plus exactement le degré selon lequel il serait, comme le dit Platon au livre 1 de *La République*, *eukolos* ou *dyskolos*, d'humeur légère ou d'humeur morose. — En faveur de cette hypothèse ne plaide pas seulement l'expérience bien connue que de grandes douleurs rendent totalement insensible à toutes les petites, et à l'inverse, qu'en l'absence de grandes douleurs les moindres désagréments nous tourmentent et nous contrarient ; mais l'expérience apprend aussi que, lorsqu'un grand malheur dont la seule pensée nous faisait frissonner finit par intervenir réellement, notre humeur, une fois surmontée la première souffrance, reste au total assez inchangée ; et aussi, à l'inverse, qu'après l'avènement d'un bonheur longtemps désiré, nous ne nous sentons pas, au total et durablement, sensiblement mieux et plus à l'aise qu'auparavant. Seul l'instant où intervient cette modification nous émeut de manière inhabituellement forte, comme un profond chagrin ou une vive allégresse ; mais tous deux s'évanouissent bientôt, car ils reposaient sur l'illusion. En effet, ils ne naissent pas à travers le plaisir ou la douleur immédiatement actuels, mais uniquement de par l'ouverture d'un avenir nouveau qui se trouve anticipé en eux. C'est uniquement du fait que la souffrance ou la joie empruntaient au

futur qu'elles ont pu acquérir une intensité au-delà de la norme, et par suite nullement de manière durable. — En faveur de l'hypothèse proposée selon laquelle, dans la connaissance comme dans le sentiment de la douleur ou du bien-être, une très grosse part relève de la subjectivité et serait déterminée *a priori*, on peut encore avancer à l'appui les remarques suivantes : la nature heureuse ou morose de l'homme n'est manifestement pas déterminée par des circonstances extérieures, par la richesse ou par la classe sociale : nous rencontrons en effet autant de visages heureux parmi les pauvres que parmi les riches ; en outre, les motifs qui provoquent le suicide sont extrêmement divers : il nous est impossible d'avancer un malheur qui serait assez grand pour simplement le provoquer avec une grande probabilité chez tous les caractères, et peu de malheurs qui seraient assez minces pour que d'autres, d'égale importance, ne l'aient pas déjà provoqué. Si donc le degré de notre bonne humeur ou de notre tristesse n'est pas en tout temps identique, nous ne l'attribuerons pas, conformément aux vues qui précèdent, au changement de circonstances extérieures, mais à celui des conditions intérieures, de l'état physique où l'on se trouve. En effet, lorsqu'une hausse de notre bonne humeur se produit, une hausse ef-

fective quoique toujours seulement temporaire – notre bonne humeur pouvant même aller jusqu’à la félicité –, elle intervient en général sans la moindre raison. Certes, souvent nous voyons notre souffrance naître uniquement d’une situation extérieure déterminée et, visiblement, nous ne sommes opprimés et troublés que par elle ; nous croyons alors qu’il suffirait que cette situation disparaisse pour que le plus intense contentement s’installe nécessairement. Or c’est là une illusion. Au total, la mesure de notre souffrance et de notre bien-être est, selon notre hypothèse, déterminée en permanence subjectivement et, par rapport à elle, le motif externe de trouble que nous avons évoqué n’est que l’équivalent d’un vésicatoire pour le corps, où toutes les mauvaises substances dispersées par ailleurs viennent se rassembler. La douleur ayant son origine dans notre être pour ce laps de temps et pour cette raison inextirpable serait, sans cette cause extérieure déterminée de souffrance, répartie en cent points et elle apparaîtrait sous la forme de cent petites contrariétés et soucis pour des choses que pour l’instant nous ignorons totalement : en effet, notre capacité à souffrir est déjà remplie par le mal principal qui a concentré toute la douleur dispersée par ailleurs en un seul point. À quoi correspond aussi l’observation suivante :

lorsque notre cœur est enfin libéré, grâce à une heureuse issue, d'une grande inquiétude qui nous oppressait, bientôt une autre vient prendre sa place : toute la matière de cette nouvelle inquiétude était déjà là auparavant, mais elle ne pouvait pénétrer dans la conscience comme souci car celle-ci n'avait plus la capacité pour cela ; moyennant quoi, cette matière du souci est restée immobilisée, comme une sombre et invisible substance nébuleuse à l'extrême limite de l'horizon de la conscience. Mais maintenant qu'il y a de la place, cette matière toute prête se manifeste aussitôt et occupe le trône du souci dominant (*prutaneouosa*) du jour : même si, de par sa consistance, elle est beaucoup plus légère que la matière de l'inquiétude qui s'est dissipée, elle s'y connaît cependant pour se gonfler jusqu'à l'égaliser en grosseur apparente et occuper ainsi pleinement le trône, comme inquiétude principale du jour.

Joie immodérée et souffrance très violente n'arrivent jamais qu'à la même personne : car toutes deux se conditionnent mutuellement, et elles sont aussi conditionnées en commun par une grande vitalité de l'esprit. Comme nous l'avons vu à l'instant, toutes deux sont produites non par ce qui est purement actuel, mais par

anticipation de l'avenir. Mais la souffrance est essentielle à la vie et, de plus, elle est déterminée, pour ce qui est de son intensité, par la nature du sujet ; aussi des changements subits, du fait qu'ils sont toujours extérieurs, ne sauraient à proprement parler modifier son intensité. C'est pourquoi l'allégresse ou la souffrance immodérées ont toujours pour fondement une erreur et une illusion : par suite, ces deux exaltations de l'âme pourraient être évitées grâce à la réflexion. Cette allégresse immodérée (*exultatio, insolens laetitia*) repose toujours sur la chimère d'avoir trouvé dans la vie quelque chose qu'il est tout simplement impossible d'y rencontrer, à savoir une satisfaction durable des désirs, ou des soucis, lancinants qui ne cessent de renaître. De toute chimère singulière de ce genre il faut se déprendre sans trêve plus tard et, lorsqu'elle disparaît, la payer d'autant de souffrances amères que son avènement avait suscité de joie. En quoi elle ressemble parfaitement à un sommet d'où l'on ne peut descendre qu'en chutant : c'est pourquoi on devrait l'éviter ; toute souffrance subite, immodérée, n'est précisément que la chute d'un sommet, la disparition d'une telle chimère, et elle est donc déterminée par elle. Par conséquent, on pourrait éviter les deux si l'on prenait sur soi pour toujours examiner avec une totale clarté les

choses dans leur ensemble et dans leurs rapports et se garder fermement de leur conférer effectivement les couleurs qu'on souhaiterait qu'elles aient. L'éthique stoïcienne s'efforçait essentiellement de libérer le cœur de toutes ces chimères et de leurs conséquences, et de lui donner à la place une impassibilité inébranlable. Horace est rempli de cette conception dans l'ode célèbre :

*Aequam memento rebus in arduis
Servare mentem, non secus in bonis
Ab insolenti temperatam
Laetitia.*

[« N'oublie pas de garder en des temps pénibles l'impassibilité, comme en des temps heureux un cœur sait tempérer la joie insolente »,
Horace, *Carmina* II, 3.]

Mais la plupart du temps nous nous fermons à la connaissance, comparable à une potion amère, qui sait que la douleur est essentielle à la vie et que par conséquent elle ne nous submerge pas du dehors, mais que chacun en transporte au sein de lui-même la source invincible. À l'inverse, nous cherchons toujours, pour la souffrance qui jamais ne s'éloigne de nous, une cause singulière externe, pour ainsi dire un prétexte, à l'instar de

l'homme libre qui se fabrique une idole pour avoir un maître. Car infatigablement, nous courons de désir en désir, et même si toute satisfaction atteinte ne nous comble pas pour autant, si pleine de promesses qu'elle fût, qu'au contraire elle apparaîût en général très vite comme une erreur humiliante, nous ne réalisons cependant pas que nous puisons avec le tonneau des Danaïdes : au contraire, nous nous hâtons sans fin vers de nouveaux désirs.

*Sed, dum abest quod avemus, id exsuperare
videtur*

*Caetera ; post aliud, cum contingit illud,
avemus ;*

Et sitis aequa tenet vitae semper hiantes.

(*Lucrèce* III, 1095.)

[« Car aussi longtemps que ce que nous désirons nous manque, cela nous semble surpasser en valeur toute chose ; mais dès que nous l'avons, une autre surgit, et ainsi nous sommes tenus en tout temps par une soif égale nous qui sommes altérés et aspirons à la vie. »]

Ou bien on se perd ainsi à l'infini, ou bien – chose plus rare et présupposant déjà une certaine force du caractère – nous avançons jusqu'à

ce que nous tombions sur un vœu non exaucé et auquel pourtant nous ne saurions renoncer ; nous avons alors pour ainsi dire ce que nous cherchions, c'est-à-dire quelque chose que nous pouvons en permanence accuser à la place de nous-mêmes d'être la source de notre souffrance : nous sommes ainsi scindés en deux quant à notre destin, mais, en contrepartie, réconciliés avec notre existence ; en effet, savoir que pour cette existence même la souffrance est essentielle et qu'une vraie satisfaction est impossible – cette connaissance s'éloigne à nouveau. La conséquence du genre d'évolution évoqué en dernier est une humeur quelque peu mélancolique, une unique grande douleur portée en permanence et, par suite, du mépris pour toutes les douleurs ou joies mineures ; par voie de conséquence, une manifestation déjà plus digne que la quête permanente de figures trompeuses sans cesse renouvelées – une attitude beaucoup plus fréquente. >

REGLE DE VIE N° 6

Faire de bon cœur ce qu'on peut et souffrir de bon cœur ce qu'on doit. *Zômen gar ouk hôs thelômen, all' hôs dunametha* [« Nous devons vivre non pas comme nous voulons, mais comme nous pouvons », *Gnomici pœtae Graeci*, Fleischer, Leipzig, 1817, p. 30].

REGLE DE VIE N° 7

Méditer mûrement une chose avant de la mettre en œuvre : mais une fois ceci fait et alors qu'on en attend l'issue, ne pas s'inquiéter en ne cessant d'en peser les risques possibles. Laisser maintenant l'affaire totalement de côté, exclure la réflexion qui la concerne en se rassurant avec la conviction que tout a été mûrement réfléchi en temps voulu. Arrive néanmoins une vilaine issue : il en est ainsi parce que toutes choses sont soumises au hasard et à l'erreur.

REGLE DE VIE N° 8

Limiter le cercle de ses relations : on offre ainsi moins de *prise*^E au malheur. La limitation rend heureux, etc.

^E En français dans le texte.

REGLE DE VIE n° 9

Ou to hêdu diôkei ho phronimos, alla to alupon [« Le sage n'aspire pas au plaisir, mais à l'absence de souffrance », Aristote, *Ethique à Nicomaque* VII, 11, 1152b 15].

REGLE DE VIE n° 10

Subjice te rationi si tibi subjicere vis omnia. Sic fere Seneca [« Soumets-toi à la raison si tu veux te soumettre tout », approximativement d'après Sénèque, *Lettres à Lucilius* 37, 4]. Cf. n° 21.

REGLE DE VIE N° 11

Une fois qu'un malheur est là et qu'il n'y a rien à faire, ne pas se permettre non plus de penser que les choses pourraient être autrement, comme le roi David et les éléphants capturés¹⁶. Sinon, l'on est un *heautontimoroumenos* [« bourreau de soi-même », Térence]. Cependant, l'attitude inverse a l'avantage, en nous châtiant nous-mêmes, de nous rendre plus prudents pour une autre fois.

REGLE DE VIE N° 12 Sur la confiance

(à propos de la confiance, cent cinquième lettre de Sénèque ; voir aussi plusieurs aspects dans mon *Eis heauton*)

[« Mais rien ne servira autant que de se comporter sans se faire remarquer et de parler très peu avec autrui, très souvent avec soi-même. Il y a une sorte de séduction de la conversation qui se faufile et s'insinue et qui arrache des secrets en n'agissant pas autrement que l'ivresse ou l'amour. Personne ne gardera par-devers soi ce qu'il a entendu ; personne ne dira autant qu'il en a entendu. Celui qui ne garde pas une information pour lui-même ne gardera pas non plus le nom de son auteur. Chacun a un homme à qui il fait confiance autant qu'à soi-même ; parviendrait-il à dominer son goût du bavardage et à se contenter de l'oreille *d'un seul* homme, il finira tout de même par informer la population ; ainsi ce qui à l'instant encore était un secret est la conversation de tous. »] ¹⁷

REGLE DE VIE N° 13

Quand on est de bonne humeur, ne pas se donner de surcroît à soi-même permission de chercher, au moyen de la réflexion, si l'on a aussi des raisons d'être de bonne humeur en toutes circonstances (cf. *Quartant* [1826], § 108 : < Rien n'est plus assuré de son salaire que la *bonne humeur* : car, en elle, salaire et action sont tout un. [*Remarque* : Quiconque est de bonne humeur a toujours une raison de l'être, en l'occurrence celle-ci précisément : qu'il est de bonne humeur.] Rien n'est capable comme elle de remplacer sûrement et en abondance tout autre bien. Quelqu'un est-il riche, jeune, beau, couvert d'honneurs ? La question se pose alors si, étant tout cela, il est *de bonne humeur*, à supposer qu'on veuille juger de son bonheur. Mais à l'inverse, s'il est de bonne humeur, peu importe qu'il soit jeune, vieux, pauvre, riche : il est heureux. — Nous devons donc ouvrir portes et fenêtres à la bonne humeur, peu importe quand elle se décide à venir. Car elle ne vient jamais au mauvais moment, alors que souvent nous nous

demandons si nous devons la laisser entrer en voulant d'abord réfléchir si nous avons une raison d'être de bonne humeur, ou pour éviter qu'elle nous éloigne de nos réflexions pleines de sérieux et de nos graves soucis. Ce que nous améliorons avec ces derniers est fort incertain ; en revanche, la bonne humeur est le gain le plus sûr qui soit. Et comme sa valeur ne vaut que pour le présent, elle représente le souverain bien pour des êtres dont la réalité a la forme d'un présent indivisible entre deux périodes infinies. Si donc la bonne humeur est le bien qui peut remplacer tous les autres et qui ne peut être lui-même remplacé par aucun autre, nous devrions donner à l'acquisition de ce bien la priorité sur toute autre aspiration. Mais il est certain que rien ne contribue moins à la bonne humeur que les occasions de bonheur extérieures, et rien plus que la *santé*. C'est pourquoi nous devrions placer cette dernière avant tout le reste, et chercher avec zèle à conserver le *niveau élevé* d'une *santé parfaite*, dont la fleur est la bonne humeur. Acquérir cette dernière exige qu'on évite tous les excès ainsi que tous les mouvements d'humeur violents ou désagréables, également tous les efforts intellectuels intenses et prolongés, enfin tous les jours au moins deux heures d'exercice rapide à l'air libre.

>[18](#))

REGLE DE VIE N° 14

On pourrait dire qu'une grande part de la sagesse vécue repose sur la juste proportion selon laquelle nous portons notre attention tantôt sur le présent et tantôt sur le futur, afin d'éviter que l'un nous pervertisse l'autre. Beaucoup vivent trop dans le présent (les inconscients), d'autres trop dans le futur (les inquiets et les soucieux) ; il est rare qu'il y en ait un qui garde exactement la mesure. Ceux que leurs aspirations font vivre uniquement dans le futur, tourner leur regard toujours vers l'avant et courir impatiemment vers ce qui est en train d'advenir comme si ce dernier allait enfin apporter le vrai bonheur, ceux donc qui laissent passer le présent sans en profiter quand il est là et sans y prêter attention, ceux-là ressemblent à l'âne italien de Tischbein, avec sa botte de foin préalablement reliée à une corde pour accélérer son pas. Ils ne vivent jamais qu'*ad interim*, jusqu'à leur mort. La tranquillité du présent a tout au plus le droit d'être troublée par des maux qui sont eux-mêmes certains et dont le moment où ils arrivent est également certain.

Mais ils sont très peu nombreux : car, ou ils sont eux-mêmes simplement possibles, dans le meilleur des cas probables, ou ils sont certains mais le moment de leur arrivée totalement indéterminé, ainsi la mort. – Si nous voulons entrer dans ces deux logiques, nous n'avons plus un instant de tranquillité. Pour ne pas perdre la tranquillité toute notre vie durant avec des maux incertains ou indéterminés, nous devons nous habituer à considérer les premiers comme s'ils n'arrivaient jamais, et les seconds comme s'ils n'arrivaient certainement pas maintenant.

REGLE DE VIE N° 15

Un homme qui reste serein en dépit de tous les accidents de la vie montre simplement qu'il sait combien les malheurs possibles de la vie sont terribles et d'une diversité à n'en plus finir, et par conséquent il considère le malheur actuel comme une très petite part de ce qui pourrait arriver ; et, à l'inverse, celui qui est conscient de ce dernier point et le médite restera constamment serein. Par suite *All's well that ends well*, p. 258¹⁹. Voir, sur ce point, la règle n° 19.

REGLE DE VIE N° 16

< Nous sommes tous nés en Arcadie, c'est-à-dire : nous venons dans le monde remplis d'exigences de bonheur et de plaisir et nous gardons l'espérance folle de les réaliser jusqu'à ce que le destin se rappelle brutalement à nous et nous montre que *rien* n'est nôtre, mais que tout est sien : il possède en effet un droit incontestable non seulement sur tous nos biens et toutes nos acquisitions, mais encore sur nos bras et nos jambes, nos yeux et nos oreilles, et même sur le nez au milieu de notre visage. Ensuite vient l'expérience et elle nous apprend que bonheur et plaisir sont de pures chimères qu'un mirage nous montre au loin, qu'au contraire la souffrance, la douleur sont réelles, qu'elles se font connaître elles-mêmes immédiatement sans avoir besoin de l'illusion et de l'attente. Si son enseignement porte du fruit, nous cessons de rechercher le bonheur et le plaisir et sommes uniquement préoccupés d'échapper autant que faire se peut à la douleur et à la souffrance. *Ou to hêdu, alla to alupon diôkei ho phronimos* [« Le sage n'aspire

pas au plaisir, mais à l'absence de souffrance », Aristote, *Ethique à Nicomaque* VII, 11, 1152b 15]. Nous voyons que le mieux qu'on puisse trouver au monde est un présent sans souffrance, qu'on puisse supporter paisiblement. Qu'un tel présent nous vienne en partage, et nous savons l'apprécier et nous nous gardons certainement de le pervertir en aspirant sans trêve à des joies imaginaires ou en nous souciant avec inquiétude d'un avenir toujours incertain : n'est-il pas entièrement entre les mains du destin, quels que soient nos efforts pour le contrecarrer ? >[20](#)

REGLE DE VIE N° 17

²¹ < Comme tout *bonheur* et tout *plaisir* sont de genre *négatif*, mais que la souffrance est de genre *positif*, la vie n'est pas là pour qu'on en jouisse, mais pour être conquise, traversée ; c'est pourquoi *degere vitam, vita defingi, scampa cosi* [tâche de t'en sortir]. Quiconque passe sa vie sans souffrances excessives, physiques ou psychiques a eu le sort le plus heureux qu'on pouvait trouver, et non pas celui qui a eu en partage les joies et les plaisirs les plus grands²². Quiconque veut mesurer le bonheur du cours d'une vie d'après ces derniers a un critère tout à fait faux, car les joies sont négatives : qu'elles puissent rendre heureux est une illusion que nourrit et attise l'envie, car elles ne sont pas ressenties positivement, contrairement aux souffrances ; celles-ci sont donc le critère du bonheur de la vie, par leur absence. De ce qu'on vient de dire, il s'ensuit qu'on doit éviter d'obtenir des plaisirs grâce à des souffrances, fût-ce des souffrances seulement virtuelles, car l'on paie ainsi du négatif et par conséquent du chimérique par du positif et

du réel. À l'inverse, c'est gain que de sacrifier des plaisirs pour obtenir par là d'être libéré de souffrances, et ce pour la même raison. – Dans les deux cas, il est indifférent que les souffrances succèdent ou précèdent les plaisirs. *Ou to hêdu... alla to alupon diôkei ho phronimos* : [« Le sage n'aspire pas au plaisir, mais à l'absence de souffrance », Aristote, *Ethique à Nicomaque* VII, 11, 1152b 15]. Une des plus grandes chimères, que nous suçons avec le lait de l'enfance et dont nous ne sommes que tardivement débarrassés, est *précisément* que la valeur *empirique* de la vie réside dans ses *plaisirs*, qu'il existe des joies et des possessions qui rendent positivement heureux : on cherche donc à les acquérir jusqu'à ce que le *desengano* [la désillusion] arrive trop tard, jusqu'à ce que lors d'une chasse au bonheur et au plaisir, qui ne sont pas du tout réellement disponibles, nous ayons trouvé ce qui est réellement disponible : douleur, souffrance, maladie, souci et mille autres choses. Au lieu que nous ayons précocement reconnu que des biens positifs sont une chimère mais que des douleurs positives sont réelles, et que nous soyons uniquement préoccupés d'éviter de loin ces dernières, d'après Aristote *ou to hêdu, alla to alupon diôkei ho phronimos* [« Le sage n'aspire pas au plaisir,

mais à l'absence de souffrance », Aristote, *Ethique à Nicomaque* VII, 11,1152 b 15].

(Doit-on éviter de cueillir une rose

Parce que l'épine peut nous piquer ?)

Il semble même que là réside à proprement parler l'idée essentielle du *cynisme*. En effet, qu'est-ce qui poussait les cyniques à rejeter tous les plaisirs si ce n'était justement l'idée des douleurs liées à eux de près ou de loin : les éviter leur paraissait beaucoup plus important que d'accéder aux plaisirs. Ils étaient profondément saisis par *l'aperçu*^F de la négativité du plaisir et de la positivité de la douleur, et par voie de conséquence ils faisaient tout pour échapper à la douleur en rejetant de manière absolument délibérée les plaisirs ; ces derniers leur apparaissaient tout simplement comme autant de pièges qui entraînent dans les douleurs²³.

(Et là-dessus se greffe ceci : la vie de l'homme a *deux faces principales*, une face *subjective, intérieure*, et une face *objective, extérieure*. La face *subjective intérieure* concerne le bien-être et la douleur, la joie et la souffrance. Ce à quoi nous

^F En français (*sic*) dans le texte.

avons à nous tenir vient d'être dit : le degré et la quantité la plus faible possible de souffrances sont ici la chose suprême à atteindre – c'est la face passive.

La face *objective extérieure*, c'est l'image que présente l'évolution de notre vie, la manière dont nous exécutons notre rôle, *to kalôs ê kakôs zên* [la vie belle ou la vie mauvaise]. Là résident la vertu, l'héroïsme, les réalisations de l'esprit : c'est la part active. Et là, la différence entre tel homme et tel autre est infiniment plus grande que sur l'autre face, où un peu plus ou un peu moins de souffrance constitue la seule différence. C'est pour cela que la face objective de notre vie (*to kalôs zên* [la vie belle]) devrait être le principal objet de notre attention, alors qu'en général c'est l'autre qui l'emporte (*to eu zên* [le vivre bien]).

Précisément parce que notre action se situe de ce côté qui se présente comme objectif, extérieur, les Grecs considéraient la vertu et ce qui l'accompagne comme le *kalon* de la vie : ce qui est beau à voir. Et justement parce que c'est uniquement de ce côté-là qu'il y a de grandes différences entre l'homme et l'homme, même celui qui prend ici la première place est néanmoins, sur la première face dont nous avons parlé, assez

semblable aux autres : le bonheur positif n'est pas au rendez-vous, pour lui non plus, mais des souffrances positives, comme pour tous les autres.

« Une couronne de lauriers est, quand tu
l'aperçois,
Un signe... »

[« La couronne de lauriers est, là où elle
t'apparaît,
Un signe davantage de la souffrance que du
bonheur »

Goethe, *Tasse* III, 4.]²⁴

REGLE DE VIE N° 18

Il faut brider son imagination en toutes choses concernant notre bien-être et notre douleur, notre espoir et nos craintes. Si l'on se dépeint par l'imagination de possibles cas de bonheur et leurs conséquences, on se rend la réalité encore plus invivable, on construit des châteaux de cartes et plus tard, à cause de la désillusion, il faut chèrement les payer. Mais s'offrir en imagination des cas de malheur possibles peut avoir des conséquences encore pires : comme le dit Gracian²⁵, cela peut faire de notre imagination notre bourreau détestable. En effet, si l'on allait chercher très loin le thème qui mène aux sombres imaginations et si on le choisissait à partir de morceaux épars, cela ne pourrait faire de mal : en effet, à notre réveil, nous saurions de suite que tout cela est pure invention, et cela constituerait un avertissement par rapport à des cas de malheur éloignés, mais cependant possibles. Seulement, notre imagination ne cultive pas d'habitude ces derniers, si utiles qu'ils puissent être ; de façon totalement vaine, elle ne

construit que des châteaux de cartes pleins de gaieté ; en revanche, alors qu'un malheur quelconque déjà nous menace, l'imagination est souvent occupée à le dépeindre ; ce faisant, elle le grossit toujours, elle le rend proche et encore plus effrayant qu'il n'est. Au réveil, impossible de nous débarrasser d'un tel rêve, comme nous le faisons avec le rêve gai : ce dernier, la réalité le dément immédiatement, et ce qui pourrait encore être possible en lui nous l'abandonnons au destin. Il en va autrement au sortir de rêves sombres : nous n'avons aucun critère concernant le degré de leur éventualité. Nous les avons rapprochés de nous, ils se tiennent devant nous, leur possibilité en général est certaine, cette possibilité devient probabilité pour nous, et nous éprouvons une grande angoisse. Des choses qui concernent notre bonheur et notre malheur, nous devons les appréhender uniquement avec notre faculté de juger, qui opère avec des concepts et *in abstracto* par une réflexion sèche et froide. L'imagination n'a pas le droit de s'approcher des concepts. Car elle est incapable de juger. Elle nous présente une image, et celle-ci meut l'âme de façon inutile et souvent très pénible. — Donc, brider l'imagination !

REGLE DE VIE N° 19

²⁶À propos d'un événement quel qu'il soit, éviter de laisser monter une grande allégresse aussi peu qu'un grand chagrin : en effet, le caractère éphémère de toutes choses peut à tout instant le modifier du tout au tout²⁷. En revanche, profiter en tout temps du présent aussi gaiement que possible : voilà qui est sagesse vécue. Mais en général nous faisons l'inverse : plans et soucis pour le futur, ou encore nostalgie du passé nous occupent si constamment et durablement que le présent est presque toujours tenu pour rien et qu'on le néglige. Et pourtant lui seul est certain, tandis que l'avenir et même le passé sont presque toujours autres que nous les pensons. C'est ainsi que nous nous trompons nous-mêmes à propos de la vie entière. Certes, pour l'Eudémonique cette situation est excellente, sauf que seule une philosophie plus sérieuse le réalise : certes, la quête du passé est toujours inutile, le souci de l'avenir l'est certes souvent, et donc seul le présent constitue le théâtre de notre bonheur ; cependant ce présent à tout instant se mue en pas-

sé et il est par suite aussi indifférent que s'il n'avait jamais été : où reste-t-il alors un espace pour notre bonheur²⁸ ?

REGLE DE VIE n° 20

Il est inutile, il est dangereux, il est imprudent, il est risible, il est vulgaire de laisser entrevoir sa colère ou sa haine par des paroles ou des mimiques. On n'a jamais le droit de manifester sa colère ou sa haine autrement que dans des actes. On parviendra à ce dernier résultat d'autant plus parfaitement qu'on aura plus parfaitement évité la première attitude.

REGLE DE VIE n° 21

Les affaires de la vie qui nous touchent interviennent et se bousculent entre elles de manière totalement éclatée, fragmentaire, sans lien entre elles, dans le plus violent des contrastes, sans le moindre point commun sinon qu'elles sont nos affaires. C'est pourquoi il importe d'organiser de manière tout aussi fragmentaire nos pensées et nos soucis au sujet de ces affaires pour qu'ils leur soient conformes. Autrement dit, il nous faut être capables d'abstraire. Il nous faut réfléchir à toute chose en son temps, en avoir souci, en profiter, la supporter sans nous préoccuper le moins du monde de tout le reste – il faudrait pour ainsi dire avoir des portes coulissantes de nos pensées : tandis que nous en ouvrons une, nous fermons toutes les autres. Alors un grave souci évitera de nous priver de toute petite jouissance actuelle et de nous enlever tout notre repos, une réflexion cessera de refouler l'autre – le souci pour un instant important évitera de troubler le souci pour cent petits instants, et ainsi de suite. Pour cela, comme en tant d'autres affaires, il faut

appliquer *l'autocontrainte* : en faveur de cette dernière doit nous soutenir la réflexion que chaque homme doit tout de même endurer de si nombreuses et de si fortes contraintes extérieures qu'une vie sans contraintes nombreuses est par conséquent impossible, qu'en revanche une petite autocontrainte appliquée au bon endroit prévient beaucoup de contraintes ultérieures venues de l'extérieur – exactement comme une petite portion du cercle correspond et équivaut tout près de son centre à un cercle souvent cent fois plus grand à la périphérie la plus extérieure ²⁹. Rien ne nous soustrait autant à la contrainte de l'extérieur que l'autocontrainte. C'est pourquoi, *subjice te rationi si subjicere tibi vis omnia* [« Soumets-toi à la raison si tu veux te soumettre tout », Sénèque, *Lettres à Lucilius* 37, 4]. En outre, nous restons toujours maîtres de l'autocontrainte et, dans les cas extrêmes, ou bien là où elle touche le point le plus sensible de notre nature, nous pouvons arrêter ; au contraire, la contrainte de l'extérieur agit sans égards ni ménagement, et elle est impitoyable : il est donc de bon aloi de prévenir celle-ci par celle-là.

REGLE DE VIE N° 22

³⁰ ³¹ La première proposition de l'Eudémonologie est précisément que cette expression est un euphémisme et que « vivre heureux » peut seulement signifier ceci : vivre le moins malheureux possible ou, en bref : *vivre de manière supportable*. On pourrait sans difficulté affirmer la proposition suivante : *le fondement de la véritable sagesse vécue* dans la proposition d'Aristote réside en ceci qu'on doit, sans se préoccuper le moins du monde des plaisirs et des agréments de la vie, être uniquement et exclusivement soucieux d'échapper autant que faire se peut à tous les maux innombrables de cette dernière. Sinon, il faudrait que le mot de Voltaire : *le bonheur n'est qu'un rêve, et la douleur est réelle*^G ³² soit aussi faux qu'il est vrai dans la réalité. Beaucoup de malheurs viennent en effet ici de l'ignorance en ces matières, une ignorance favorisée par l'optimisme. Le jeune homme croit que le monde a été fait pour en jouir, que le bonheur

y a élu domicile, un bonheur que ratent uniquement ceux qui ne sont pas assez habiles pour le chercher. Il est renforcé dans cette idée par des romans, des poèmes et l'hypocrisie que le monde cultive toujours et partout en sauvant les apparences extérieures³³. À partir de là, sa vie est une chasse (entamée avec plus ou moins de réflexion) en vue d'acquérir le bonheur positif, naturellement censé consister en plaisirs positifs. Le danger du malheur auquel on s'expose ainsi doit être assumé, car la vie est orientée vers l'obtention du bonheur et du plaisir positifs. La chasse après un gibier qui en réalité n'existe pas conduit en règle générale au malheur fort réel et positif. – À l'inverse, le chemin qui mène à la sagesse vécue est celui-ci : on part de la conviction que tout bonheur et tout plaisir sont uniquement de nature négative, tandis que douleur et manque sont de genre positif. À partir de là, tout l'objectif de la vie est orienté vers l'évitement de la douleur et l'éloignement du manque ; et là on peut obtenir un résultat, mais avec quelque certitude uniquement si l'objectif n'est pas troublé par l'aspiration qui consiste à courir après la chimère du bonheur positif. On en a une confirmation avec la maxime de base de Mittler dans *Les Affinités électives* ³⁴. Le fou court après les plaisirs de la vie et se voit trompé ; en effet, les maux qu'il a évités sont

infiniment réels ; et s'il allait trop loin pour les éviter en renonçant inutilement à maints plaisirs, rien de tout cela n'est perdu ; car tous les plaisirs sont chimériques, et ce serait faire preuve de mesquinerie et de ridicule que de regretter des plaisirs qu'on a laissés échapper³⁵.

REGLE DE VIE n° 23

Plaute dit ceci : *est in vita quasi cum ludas tesseris : si id quod jactu opus erat forte non ceci-dit, id quod cecidit arte corrigas (sic fere)* [« Dans la vie humaine, il en va comme du jeu de dés : si le dé ne tombe pas comme cela t'arrange, il faut que l'art améliore ce que le hasard a proposé », approximativement d'après Térence (et non Plaute), *Adelphi* IV, 7, v. 739-741]. On a une métaphore identique avec ce qui suit : il en va dans la vie comme dans le jeu d'échecs. En chacun des deux, nous nous fixons certes un objectif. Mais celui-ci dépend de part en part de ce que dans le jeu d'échecs l'adversaire et dans la vie le destin se plairont à faire. Les modifications qui en résultent sont en général si importantes que c'est à peine si nos objectifs demeurent reconnaissables à quelques traits essentiels lors de leur réalisation³⁶.

REGLE DE VIE N° 24 Sur la vieillesse

³⁷ < Ce qui rend malheureuse la *première moitié de la vie*, qui a tant d'avantages par rapport à la seconde, c'est la chasse au bonheur à partir du ferme présumé qu'il doit être accessible durant la vie. De là naissent l'espoir perpétuellement trompé et l'insatisfaction. Des images trompeuses d'un bonheur rêvé indéterminé, sous des formes choisies par caprice, trottent dans nos têtes et nous cherchons en vain leur archétype³⁸.

Durant la seconde moitié de la vie, c'est l'inquiétude devant le malheur qui s'est installée à la place de l'aspiration toujours insatisfaite au bonheur. Savoir que faire devant cette inquiétude est cependant objectivement possible. Car désormais nous sommes enfin guéris du présumé évoqué à l'instant et nous ne cherchons que la tranquillité et, autant que faire se peut, l'absence de souffrance, d'où peut naître un état sensiblement plus satisfait que le précédent : en effet, il désire quelque chose qu'on peut atteindre, celui qui surmonte les privations de la seconde moitié de l'existence. > ³⁹

REGLE DE VIE N° 25

Nous devons tenter de parvenir à ceci : considérer ce que nous possédons avec le regard précisément que nous aurions si cela nous était arraché ; qu'il s'agisse des biens, de la santé, des amis, des êtres aimés, de la femme et de l'enfant, la plupart du temps nous ne sentons la valeur qu'après la perte. Si nous parvenons à ce point, nos biens, en premier lieu, nous procureront immédiatement plus de bonheur ; et deuxièmement, nous préviendrons de toutes les manières la perte, nous n'exposerons nos biens à aucun péril, nous ne mettrons pas nos amis en colère, nous ne mettrons pas à l'épreuve la fidélité des femmes, nous surveillerons la santé des enfants, et ainsi de suite. À la vue de tout ce que nous n'avons pas, nous avons coutume de penser : « Et si cela m'appartenait ? », et nous ressentons alors en nous la privation. Au lieu de quoi, nous devrions souvent nous dire, avec ce que nous possédons : « Et si je perdais cela ? » [40](#)

REGLE DE VIE n° 26

Fixer un but à nos désirs, tenir en laisse nos envies, dompter notre colère, nous souvenir que l'homme n'est capable d'atteindre qu'une part infiniment petite de ce qui vaut d'être désiré et que beaucoup de maux sont inévitables : ainsi nous pourrons *anékhēin kai apékheîn, sustinere et abstinere* [supporter et renoncer]⁴¹. En outre, si riches et puissants que nous soyons, nous penserons que nous sommes misérables.

Inter cuncta leges, etc. [et percontabere doctos

*Qua ratione queas traducere leniter aevum
Num te semper inops agitet vexetque cupido,
Num pavor et rerum mediocriter utilium spes*

[« Parmi les œuvres que tu poursuis, lis toujours et interroge les sages,

Dans quelle légèreté tu voudrais passer ton existence.

Que l'envie, la toujours insatisfaite, ne te tourmente point,

Et pas davantage la crainte et l'espoir pour des
choses de peu d'importance »

Horace, *Lettres* I, 18, v. 96-99.]

REGLE DE VIE n° 27

Contempler ceux qui vont plus mal que nous plus souvent que ceux qui semblent aller mieux. Dans les maux réels qui nous accablent, la consolation la plus efficace est la contemplation de souffrances beaucoup plus grandes que les nôtres. Ensuite, la rencontre avec les *sociis malorum* [compagnons de souffrance] qui sont dans le même cas que nous⁴².

REGLE DE VIE N° 28 À propos de la vieillesse

C'est à tort qu'on s'apitoie sur l'absence de joies qui caractérise la vieillesse et qu'on la plaint parce que maints plaisirs lui sont refusés. Tout plaisir est relatif car il ne s'agit que d'une satisfaction, d'un besoin qu'on assouvit. Qu'avec la suppression du besoin le plaisir s'estompe, cela mérite aussi peu de regrets que l'impossibilité de continuer à manger après un repas ou de dormir après une nuit de sommeil. Beaucoup plus justement, Platon (*République*, livre 1) estime heureux le temps de la vieillesse du fait qu'à cet âge cesse enfin le désir des femmes. – Confort et sécurité sont les besoins principaux de la vieillesse : c'est pourquoi on aime avant tout, à cet âge-là, l'argent – un substitut des forces qui déclinent. Après lui, ce sont les joies de la table qui remplacent les plaisirs de l'amour. À la place du besoin de voir, de voyager et d'apprendre s'est installé le besoin d'enseigner et de parler. Mais c'est un bonheur quand le vieillard a gardé l'amour de l'étude, de la musique et même du théâtre⁴³.

REGLE DE VIE n° 29

Épicure déclare :

< « La richesse conforme à la nature a ses limites et elle est facile à acquérir ; la richesse qu'on fait miroiter en vertu d'opinions néfastes se dissout dans l'infini » > (Diogène Laërce, *Vitae philosophorum* X, 144).

< « Parmi les besoins, certains sont naturels et nécessaires, d'autres sont naturels et non nécessaires, d'autres ne sont ni naturels ni nécessaires » > (Diogène Laërce, *Vitae philosophorum* X, 149).

REGLE DE VIE n° 30

Une activité, faire quelque chose ou simplement apprendre, est nécessaire au bonheur de l'homme. Il veut mettre sa force au service de l'action et d'une façon ou d'une autre constater le succès de ces activités. (Peut-être parce que c'est la garantie pour lui que ses besoins peuvent être couverts par ses forces.) – Pour cette raison peut-être, on se trouve de temps à autre, au cours de longs voyages de détente, très malheureux. – Faire des efforts et combattre en résistant, voilà le besoin le plus essentiel de la nature humaine : l'arrêt, dont la jouissance tranquille suffirait amplement, lui est chose impossible. Franchir des obstacles est le plaisir le plus souverain de son existence, elle ne connaît rien de meilleur. Les obstacles peuvent être purement matériels, comme dans le commerce et les affaires, ou de nature purement spirituelle, comme dans l'étude et la recherche : lutter pour les éliminer et les vaincre est le plaisir suprême de son existence. L'occasion lui manque-t-elle d'agir ainsi ? Elle la crée comme elle peut : à son insu, sa nature la

pousse alors à chercher des affaires, ou à tisser des intrigues, à se lancer dans des filouteries et d'autres méchancetés : au gré des circonstances. *Bilboquet*^{H 44}.

^H En français dans le texte.

REGLE DE VIE N° 31

⁴⁵ Comme étoile pour guider ses aspirations, on doit prendre non des *images nées de l'imagination*, mais des *concepts*. – La plupart du temps, c'est l'inverse qui se passe. Dans la jeunesse surtout, le but de notre bonheur se fixe sous l'égide de quelques images que nous gardons sous les yeux souvent durant toute la vie, ou la moitié de la vie, des images qui sont en réalité des fantômes qui nous taquinent : car dès que nous les avons atteintes, elles se dissolvent en fumée, et nous voyons qu'elles ne tiennent absolument rien de leurs promesses. Il en va de même de certaines scènes de la vie domestique, de la vie en société ou à la campagne, des images de la maison, de l'environnement, etc., etc. *Chaque fou a sa marotte*¹. Entre aussi dans cette série l'image des êtres qu'on aime. C'est naturel. Car ce qui relève de l'intuition exerce, précisément parce que c'est le non-médiatisé, une influence plus immédiate sur notre volonté que le

concept, la pensée abstraite qui ne donne que le général, non le *détail*^J, et qui n'a qu'un rapport médiat à la volonté. En revanche, le concept tient parole. Son rôle est de nous guider et de nous déterminer en tout temps. Naturellement, il aura sans doute toujours besoin d'explication et de paraphrase à travers quelques images.

^J En français dans le texte.

REGLE DE VIE n° 32

Les neuf dixièmes, au moins, de notre bonheur reposent exclusivement sur la santé. Car, au tout premier chef, la gaieté de notre humeur dépend d'elle. Là où cette dernière est présente, les circonstances les plus désagréables et les plus adverses semblent davantage supportables que les plus heureuses dans lesquelles la mauvaise santé rend maussade et inquiet. Qu'on compare la façon de voir les mêmes choses les jours de santé et de bonne humeur avec celle des jours de santé défaillante. Non pas ce que les choses sont réellement dans le contexte apparent de l'expérience, mais ce qu'elles sont pour nous dans la conception que nous avons, voilà ce qui nous rend heureux ou malheureux. Par suite, la santé et la bonne humeur qui l'accompagnent peuvent tout remplacer, mais elles, rien ne les remplace. En fin de compte, impossible de jouir d'aucun bonheur apparent sans la santé, et par conséquent il est absent chez l'homme accablé par la maladie. Avec elle tout est source de plaisir : c'est pourquoi un mendiant en bonne santé

est plus heureux qu'un roi malade. – Ce n'est donc pas sans raison qu'on se demande toujours mutuellement comment on va et qu'on n'interroge sur rien d'autre, et qu'on se souhaite une bonne santé : car elle représente neuf dixièmes de tout bonheur. – Il s'ensuit que c'est la pire de toutes les folies que de sacrifier sa santé pour quelque cause que ce soit : acquérir des biens, devenir savant, gloire, avancement professionnel, et même pour les joies de Vénus et les plaisirs fugaces. Au contraire, tout et le reste doivent lui être subordonnés ⁴⁶.

REGLE DE VIE n° 33

⁴⁷ Il faut devenir maître de l'impression qu'offre ce qui est objet de l'intuition sensible et actuel, dont la puissance est disproportionnée par rapport à ce qui n'est que pensé et su ; ce qui est évident et actuel est puissant non du fait de sa matière ou de son contenu – souvent très insignifiants –, mais en raison de sa forme – son accès à l'intuition sensible, son immédiateté, grâce auxquelles cela s'impose à l'esprit et trouble son repos, ou même fait vaciller ses présupposés. – Ainsi, ce qui est agréable, et à quoi nous avons renoncé après réflexion, nous attire par son apparence extérieure ; ainsi, un jugement dont nous savons l'incompétence nous blesse, une offense qui mérite le mépris nous irrite ; ainsi dix raisons contre l'imminence d'un péril seront emportées par l'apparence erronée de sa présence effective, etc.

Presque toujours, les femmes succombent à cette impression, et peu d'hommes ont une prépondérance telle de la raison qu'ils ne souffrent pas des effets de cette impression. Quand nous

sommes incapables de maîtriser celle-ci complètement en appelant à la rescousse de pures idées, le mieux consiste à neutraliser une impression par l'impression opposée, par exemple l'impression d'une insulte en faisant appel à celles d'une haute estime à notre égard [48](#) ; l'impression du danger qui menace par un examen approfondi de ce qui va en sens contraire. C'est chose lourde à porter, quand tous ceux qui nous entourent sont d'une autre opinion que nous et se comportent en conséquence – de n'être pas ébranlés même si nous sommes convaincus de leur erreur. Car ce qui est là sous nos yeux, ce qui relève de l'intuition sensible, agit toujours, parce que c'est de l'appréhender dans son ampleur, avec toute sa virulence. Des pensées et des raisons, en revanche, demandent du temps et du repos pour être pleinement assimilées, car il est impossible d'être présent à soi à tout instant. Pour un roi en fuite et poursuivi, qui voyage *incognito*, la cérémonie d'allégeance de son compagnon intime, qui a eu lieu entre quatre yeux, sera un soutien presque obligatoire pour qu'à la fin il ne se désespère pas lui-même.

Conformément à ce qu'on vient de dire, la connaissance par l'intuition sensible qui nous assaille à tout instant, et qui donne à

l'insignifiant présent ici et maintenant une importance et une signification disproportionnées, nous perturbe et fausse en permanence le système de nos pensées ; de même, à l'inverse, lors de performances physiques (comme je l'ai montré dans mon ouvrage [*Le Monde comme volonté et représentation*]), la pensée est un élément perturbateur d'une conception purement issue de l'intuition.

Règle de vie n° 34

Quand on jette un regard rétrospectif sur le cours de sa vie passée et qu'on aperçoit tant de bonheur raté, tant de malheur arrivé, « le cours de la vie comme un labyrinthe fou » [Goethe, *Faust*, I, « Dédicace », v. 14] –, il arrive facilement qu'on aille trop loin dans les reproches contre soi-même. Car le cours de notre vie n'est en aucune façon et sans plus notre propre œuvre. Il est au contraire le produit de deux facteurs, à savoir la succession des événements et la série de nos décisions⁴⁹, et en outre de telle sorte que notre horizon pour chacun des deux est fort limité et que nous sommes incapables de prédire longtemps à l'avance nos décisions, et encore moins de prévoir les événements ; bien au contraire, pour chacun des deux, nous ne connaissons que ce qui est actuel ; par suite de quoi, quand notre but demeure lointain, il nous est impossible de mettre le cap dessus directement, mais uniquement selon des approximations et des conjectures. Autrement dit, nous sommes obligés au gré des circonstances de nous décider

à tout instant en espérant atteindre notre but de telle sorte qu'il nous rapproche du but principal. Par conséquent, les circonstances qui s'offrent à nous et nos objectifs de base doivent être comparés à deux forces tirant en sens différents, et la diagonale qui en résulte est le cours de notre vie⁵⁰.

REGLE DE VIE N° 35

⁵¹En planifiant notre vie, ce que nous oublions le plus souvent, et même presque nécessairement, d'examiner et de prendre en compte, ce sont les changements que le temps opère sur nous-mêmes. C'est la raison pour laquelle nous poursuivons des choses qui, lorsque nous finissons par les obtenir, ne correspondent plus à ce que nous sommes ; ou encore qu'avec les efforts préliminaires à une œuvre les années passent, qui dans le même temps nous volent silencieusement les forces pour l'œuvre proprement dite.

REGLE DE VIE n° 36

⁵² Pour ne pas devenir malheureux, le moyen le plus sûr consiste à ne pas réclamer de devenir très heureux, donc de ramener à quelque chose de très modéré ses prétentions au plaisir, à la possession, au rang, à l'honneur, etc. Car précisément la quête et la poursuite du bonheur attirent les grandes catastrophes. La quête d'un bonheur modéré est cependant sage et opportune déjà du fait qu'il est extrêmement facile d'être très malheureux, tandis qu'être très heureux n'est pas seulement difficile, mais tout à fait impossible⁵³. En particulier, qu'on évite de bâtir sa béatitude, moyennant de nombreuses exigences, sur un large fondement : il ensevelit avec la plus grande facilité celui qui se tient debout dessus. En effet, l'édifice de notre bonheur se comporte à cet égard à l'inverse de tout autre, qui tient le plus solidement sur un fondement large. Etablir ses prétentions à un niveau aussi bas que possible en rapport avec ses moyens en tout genre : c'est le moyen le plus sûr d'échapper à un grand

malheur. Car tout bonheur positif est chimère,
tandis que la souffrance est réelle.

Auream quisquis mediocritatem

Diligit, tutus caret obsoleti

Sordibus tecti, caret invidenda

Sobrius aula.

Saevius ventis agitatur ingens

Pinus : et celsae graviore casu

Decidunt tures : feriuntque summos

Fulgura montes

[« Quiconque choisit l'or du milieu

Reste à l'écart des ruines

De la chaumière délabrée, à l'écart,

Dans sa modération, du palais désirable.

Le pin immense est secoué par le vent

Furieux ; de hautes tours s'écroulent

Dans des chutes vertigineuses, et les éclairs

Lacèrent les cimes des monts. »

Horace, *Carmina* II, 10, v. 5-12.]

REGLE DE VIE N° 37

⁵⁴ < Dans la vie, la souffrance domine et elle est positive, tandis que les plaisirs sont négatifs. Pour cette raison précisément, celui qui fait de *la raison* la ligne directrice de son action et qui, pour tout ce qu'il fait, considère les conséquences et l'avenir devra appliquer très souvent le *sustine et abstine* ; et pour garantir autant que faire se peut l'absence de souffrance toute la vie durant, il devra sacrifier la plupart du temps les plaisirs et les joies les plus excitants⁵⁵. C'est pourquoi la raison joue le plus souvent le rôle d'un mentor d'humeur chagrine, et elle propose inlassablement des renoncements, sans pour autant promettre autre chose qu'une vie à peu près dénuée de souffrance. Cela vient de ce que la raison embrasse, par le biais de ses concepts, *le tout* de l'existence, et le résultat en est, dans le meilleur des cas prévisibles, nul autre que celui qui est annoncé. La folie ne saisit qu'un *pan* de la vie, et il peut être riche de jouissance. >

REGLE DE VIE n° 38

⁵⁶ Chacun vit dans un monde différent, et celui-ci s'avère aussi divers que la diversité des personnes : conformément à ces dernières, il est pauvre, insipide, plat, ou bien riche, intéressant, plein de sens. Même la diversité que le destin, les circonstances, le contexte introduisent dans le monde de chacun est de moindre importance que cette diversité-là. De surcroît, la seconde peut varier par l'effet du hasard, tandis que la première a été irrévocablement établie par la nature.

Aussi, pour le bien comme pour le mal, ce qui arrive et s'oppose à chacun dans sa vie importe-t-il infiniment moins que la façon dont il l'éprouve, que la forme de sa réceptivité et le degré de cette réceptivité en chacune de ses formes⁵⁷. C'est souvent à tort que l'un envie l'autre pour des événements intéressants survenus dans la vie de ce dernier. Alors qu'il devrait l'envier pour la réceptivité grâce à laquelle ces événements paraissent si intéressants dans la description qu'il en fait. Le même événement qui, survenant à un génie, est pour ce dernier d'un suprême intérêt serait de-

venu pour un cerveau insipide une scène insipide de la vie quotidienne. – C’est ainsi que ce qui est scène de tragédie pour le mélancolique l’est déjà beaucoup moins pour le flegmatique et le sanguin. Aussi devrions-nous nous fixer beaucoup moins sur la possession de biens extérieurs que sur le maintien d’un tempérament gai et heureux ainsi que d’un esprit sain, qui dépendent pour une large part de la santé : *mens sana in corpore sano* [« Un esprit sain dans un corps sain », Juvénal, *Satires* IV, 10, 356].

Dès le début de l’Eudémonique, j’ai déclaré que *ce que nous avons* et *ce que nous nous représentons* constituent des considérations subordonnées par rapport à *ce que nous sommes*. *L’état de la conscience* seul est ce qui subsiste et agit durablement : tout le reste n’agit que passagèrement⁵⁸. Mais la préséance de l’intellect sur la volonté, du fait que cette dernière apporte toujours beaucoup de tourment et peu de joie véritable, la grande vitalité et capacité de l’intellect qui bannissent l’ennui et rendent l’homme riche en soi, qui sont infiniment plus performantes que toutes les distractions qu’apporte la richesse, également une âme contente et raisonnable : c’est de cela que beaucoup dépend. – L’état d’esprit, la nature de la conscience est à tous

égards, par rapport au bonheur de notre existence, la chose essentielle. En effet, n'est-ce pas la conscience seule qui est *la réalité immédiate* ? Tout le reste est médiat, du pareil au même. Comme notre vie est, contrairement à celle des plantes, une vie non pas inconsciente, mais *consciente*, et qu'elle a de surcroît comme base et condition communes une *conscience*, la nature et le degré de plénitude de cette conscience sont manifestement la chose absolument essentielle pour une vie agréable ou désagréable⁵⁹.

REGLE DE VIE n° 39

[60](#) < J'ai déjà dit (essai sur la liberté) [61](#) qu'en raison de la puissance secrète qui préside même aux événements les plus fortuits de notre vie (j'en ai parlé de manière exhaustive), on doit s'habituer à considérer chaque événement comme *nécessaire*[62](#) – un fatalisme à bien des égards rassurant et qui dans son principe est juste. Mais de la simple loi de causalité, il résulte sans contestation possible ceci[63](#) : était toujours vraiment *possible* (comme le dit à juste titre Diodore de Mégare[64](#) dans mon ouvrage [*Le Monde comme volonté et représentation*], p. 650) uniquement ce qui est devenu *réel* ou qui le devient encore. Cependant, que le champ de la possibilité soit tellement plus grand que celui de la réalité n'est pour une part qu'une apparence : en effet, le concept embrasse d'un coup une infinité, alors que le temps infini où cette infinité se réalise ne peut nous être donné et que, pour cette raison, nous ne saurions embrasser totalement du regard le champ de la réalité – qui, comme le temps, est infini – du fait qu'il apparaît plus pe-

tit ; pour une autre part, il n'est question que d'une possibilité théorique. À savoir de la façon suivante : est possible ce qui peut arriver : mais ce qui *peut* arriver arrive à coup sûr, car autrement cela ne peut arriver. La réalité est la conclusion d'un syllogisme dont la possibilité fournit la prémisse.

{Il était manifeste que ce dont le fondement est posé s'ensuit inéluctablement, c'est-à-dire ne peut pas ne pas être, donc est nécessaire. Mais on s'en tint exclusivement à cette dernière détermination et l'on déclara : est nécessaire ce qui ne peut être autrement, ou dont le contraire est impossible. Mais on ne prêta aucune attention au fondement et à la racine de cette nécessité, on ignora la relativité de toute nécessité qui en résultait, et l'on fit ainsi la fiction tout à fait impensable d'un *absolument nécessaire*, c'est-à-dire d'un quelque chose dont l'existence serait tout aussi inéluctable que la conséquence à partir du fondement, mais qui ne serait cependant pas la conséquence à partir d'un fondement et qui donc ne dépendrait de rien. Une proposition annexe qui est précisément une pétition absurde, parce qu'elle contredit à la proposition du fondement. Partant néanmoins de cette fiction, on expliqua, dans un sens allant diamétralement à l'encontre

de la vérité, que tout ce qui est posé à travers un fondement est l'accidentel : on mit en effet l'accent sur la relativité de sa nécessité et on compara celle-ci à la nécessité *absolue* évoquée, qui est totalement suspendue en l'air, contradictoire avec son propre concept⁶⁵. Cette détermination de l'accidentel, erronée dans son fondement, Kant la conserve cependant lui aussi et l'avance comme explication : voir *Critique de la raison pure*, V⁶⁶. Il tombe même, ce faisant, dans une contradiction éclatante avec lui-même lorsqu'il déclare (p. 301) : « Tout ce qui est accidentel a une cause », et qu'il ajoute : « Est accidentel ce dont le non-être est possible. » Mais ce qui a une cause, son non-être est absolument impossible, c'est donc une chose nécessaire. – Du reste, on peut trouver déjà chez Aristote cette explication totalement fautive du nécessaire et de l'accidentel : dans *De generatione et corruptione* II, 9 et 11, le nécessaire est en effet expliqué comme ce dont le non-être est impossible ; face à lui, il y a ce dont l'être est impossible ; et entre les deux, il y a ce qui peut être et ne pas être – donc ce qui naît et ce qui disparaît –, et ceci serait alors l'accidentel. Après ce qui a été dit ci-dessus, il est clair que cette argumentation est née, comme souvent chez Aristote, du fait qu'il reste fixé sur des concepts abstraits sans retourner à ce

qui est concret et objet d'intuition, où pourtant réside la source des concepts abstraits et à travers quoi ils doivent toujours être contrôlés. « Quelque chose dont le non-être est impossible » est assurément pensable *in abstracto*. Mais si nous nous tournons avec cette idée vers le concret, le réel, vers ce qui relève de l'intuition sensible, nous ne trouvons rien qui puisse attester cette pensée, fût-ce seulement comme quelque chose de possible – rien sinon la séquence évoquée d'un fondement donné dont la nécessité est cependant une nécessité relative et conditionnée.

Je profite de l'occasion pour ajouter encore quelques remarques à propos de ces concepts qui concernent la modalité. – Comme toute nécessité repose sur la proposition du fondement et qu'elle est relative pour cette raison même, tous les concepts *apodictiques* sont originellement et dans leur signification ultime *hypothétiques*. Ils ne deviennent *catégoriques* qu'avec l'adjonction d'une mineure *assertorique*, donc dans le syllogisme. Si cette mineure est encore indécidable et si ce caractère indécidable est exprimé, cela donne le jugement *problématique*.

Ce qui (comme règle) est apodictique (une loi de la nature) n'est toujours, considéré par apport

à un cas singulier, que problématique, car il faut que la condition qui place le cas sous la règle commence par intervenir réellement. Et à l'inverse, ce qui dans le singulier comme tel est nécessaire (apodictique) (tout changement singulier, nécessaire de par sa cause) est, énoncé en soi et en général, à son tour de nouveau purement problématique, car la cause intervenue ne concernait que le cas singulier, et que le jugement apodictique, toujours hypothétique, n'énonce que des lois universelles, et non des cas immédiatement singuliers. — Tout cela vient de ce que la possibilité n'est là que dans le domaine de la réflexion et pour la raison, tandis que le réel est là dans le domaine de l'intuition sensible et pour l'entendement, et que le nécessaire l'est pour les deux. Et même, à proprement parler, la différence entre nécessaire, réel et possible n'est là qu'*in abstracto* et selon le concept. Dans le monde réel, en revanche, les trois coïncident pour ne faire qu'un. Car tout ce qui arrive arrive *nécessairement*, parce que cela survient à partir de causes, et que ces causes à leur tour ont elles-mêmes des causes. De sorte que tous les événements qui se déroulent dans le monde, les petits comme les grands, constituent un enchaînement rigoureux de ce qui arrive nécessairement. Conformément à quoi, tout ce qui est réel est simul-

tanément quelque chose de nécessaire, et dans la réalité¹⁰ il n'y a pas de différence entre réalité et nécessité. De même qu'il n'y en a pas entre réalité et possibilité ; car ce qui n'est pas arrivé, c'est-à-dire n'est pas devenu réel, n'était pas non plus possible, du fait que les causes sans lesquelles cela ne pouvait en aucun cas survenir ne sont elles-mêmes pas survenues, et ne pouvaient pas survenir, dans la grande chaîne des causes : c'était donc quelque chose d'impossible. Tout ce qui arrive est par suite soit nécessaire soit impossible. Mais tout cela ne vaut que du monde réel empirique, c'est-à-dire du complexe des choses singulières, donc du tout à fait singulier comme tel. Si en revanche nous considérons, par le moyen de la raison, les choses en général en les concevant *in abstracto*, alors nécessité, réalité et possibilité se disjoignent à nouveau : nous reconnaissons alors tout ce qui est conforme *a priori* aux lois appartenant à notre intellect comme possible en général, et ce qui correspond aux lois empiriques de la nature comme possible en ce monde même si ce n'est jamais devenu réel ; nous distinguons donc clairement le possible du réel. Ce qui est réel est certes en soi toujours aussi quelque chose de nécessaire, mais seul celui qui connaît sa cause le conçoit comme tel. Abstraction faite de cette cause, cela est et

s'appelle de l'accidentel. Cette considération nous fournit aussi la clef à propos de cette *contentio peri dunatôn* [conflit sur la possibilité] entre Diodore de Mégare et Chrysippe le stoïcien, conflit que Cicéron rapporte dans son livre *De fato*. Diodore dit : « Seul ce qui devient réel a été possible : et tout ce qui est réel est également nécessaire. » Chrysippe déclare au contraire. « Beaucoup de choses sont nécessaires qui ne deviennent jamais réalité : car seul le nécessaire devient réel. » – Nous pouvons nous expliquer ces déclarations de la façon suivante. La réalité est la conclusion d'un syllogisme dont la possibilité fournit la prémisse. Or ce n'est pas seulement la majeure qui est exigée ici, mais aussi la mineure ; c'est uniquement toutes deux qui livrent la possibilité plénière. En effet, la majeure ne donne qu'une possibilité universelle *in abstracto*, purement théorique ; mais celle-ci en soi ne rend encore rien du tout possible, c'est-à-dire capable de devenir réel. Pour cela, il faut aussi la mineure, en tant qu'elle fournit la possibilité pour le cas particulier du fait qu'elle le range sous la règle. Ce cas particulier devient ainsi aussitôt réalité. Par exemple :

Majeure : Toutes les maisons (par conséquent aussi ma maison) peuvent brûler.

Mineure : Le feu se met à ma maison.

Conclusion : Ma maison brûle.

Car toute proposition universelle, donc toute majeure, ne détermine jamais les choses, sous l'angle de la réalité, que d'après une présupposition, par conséquent de manière hypothétique par exemple, la capacité de brûler a pour présupposition que le feu s'y mette. Cette présupposition est apportée dans la mineure. À tous les coups, la majeure charge le canon : c'est uniquement lorsque la mineure ajoute la mèche que le syllogisme, la *conclusio*, suit. C'est absolument le cas pour le rapport de la possibilité à la réalité. Or, comme la conclusion, qui est renonciation de la réalité, s'ensuit toujours *nécessairement*, il en découle que tout ce qui est réel est aussi nécessaire. L'on voit aussi par là qu'être nécessaire veut seulement dire être la conséquence d'un fondement donné. Ce dernier est, dans le cas du réel, une cause. Donc tout ce qui est réel est nécessaire. Par suite, nous voyons ici coïncider les notions du possible, du réel et du nécessaire, et pas seulement le dernier présupposer le premier, mais également l'inverse. Ce qui les maintient disjoints, c'est la limitation de notre intellect par la forme du temps, car le temps constitue la médiation entre possibilité et réalité. La nécessité de

l'événement singulier peut être intrinsèquement comprise grâce à la connaissance de l'ensemble de ses causes ; mais la coïncidence de l'ensemble de ces causes, diverses et indépendantes l'une de l'autre, nous apparaît *accidentelle*, et même, l'indépendance de l'une par rapport à l'autre est précisément le concept de l'accidentel. Cependant, comme chacune d'elles était la conséquence nécessaire de sa cause, dont la chaîne est sans commencement, il s'avère que l'accidentel n'est qu'un phénomène purement subjectif qui naît de la limitation de l'horizon de notre entendement, et tout aussi subjectif que l'horizon optique où le ciel frôle la terre.} > [67](#)

REGLE DE VIE N° 40

⁶⁸ D'habitude, nous cherchons à éclairer l'ombre du présent par des spéculations sur des possibilités favorables et nous nous imaginons mille espérances chimériques ; chacune d'elles est grosse d'un *disappointment*^K si elle demeure, comme c'est la plupart du temps le cas, déçue. Au lieu de quoi, nous devrions plutôt faire de toutes les possibilités désagréables l'objet de nos spéculations, ce qui amènerait soit des mesures préventives pour les éviter, soit d'agréables surprises si ces possibilités ne se réalisent pas. < Des caractères sombres et angoissés rencontreront sur leur route mainte souffrance imaginaire, mais moins de souffrances réelles que des caractères gais et insoucians. Car quiconque voit tout en noir et craint toujours le pire, celui-là se sera trompé moins souvent que celui qui confère toujours aux choses des couleurs gaies et une issue heureuse. >⁶⁹

REGLE DE VIE N° 41

Quand quelque chose de désagréable se produit, ne pas se permettre non plus la pensée qu'il pourrait en être autrement. Fatalisme : nous en avons déjà parlé. (Immédiatement bon, et non médiatement.)

Règle de vie n° 42

⁷⁰ Une folie parmi les plus grandes et les plus fréquentes consiste à prendre *des dispositions à long terme pour la vie*, de quelque nature qu'elles soient. Parmi elles, en premier lieu, l'on compte aussi sur une vie humaine allant à son terme et bien remplie, que pourtant une minorité atteint ; ensuite, même s'ils vivent aussi longtemps, cette vie est malgré tout trop courte pour leurs plans, car leur réalisation nécessite toujours beaucoup plus de temps qu'on l'a supposé. Puis, comme toutes choses humaines, ces plans sont exposés aux échecs, aux obstacles, à un point tel qu'ils sont rarement menés à terme. Et même si en fin de compte tout est atteint, on a oublié d'inclure dans le calcul le fait que l'homme lui-même change avec les années⁷¹ et ne conserve pas les mêmes facultés, ni pour réaliser ni pour jouir ; ce pour quoi il a travaillé toute sa vie, dans sa vieillesse il est incapable d'en jouir : le poste si difficilement obtenu, il n'est plus en état de le tenir, et donc les choses arrivent trop tard pour lui ; ou encore, à l'inverse, il arrive trop tard pour

les choses quand il a voulu réaliser et créer quelque chose d'original : le goût de l'époque a changé, une nouvelle génération n'y prend aucune part, d'autres l'ont précédé en prenant un chemin plus court.

Quid aeternis minorent

Consiliis animum fatigas ?

[« Pourquoi te fatiguer l'esprit
trop faible pour des projets éternels ? »

Horace, *Carmina* II, 11, v. 11-12.]

La raison de ce mauvais choix très répandu est l'illusion naturelle qui fait que la vie, vue à partir du commencement, semble sans fin ; ou que, lorsqu'on regarde en arrière à partir de la fin du parcours, elle paraît infiniment courte (vue avec des jumelles). Elle a assurément ses avantages : car sans elle, quelque chose de grand viendrait difficilement au jour.

Règle de vie N° 43

Celui que la nature a *richement doté* (l'expression convient ici vraiment au sens propre), celui-là n'a extérieurement besoin de rien de plus que de temps libre pour pouvoir profiter de sa richesse intérieure. Il est, si seulement ce temps libre lui échoit, à proprement parler le plus heureux des hommes, car il est certain que le Moi nous est infiniment plus proche que le non-Moi. Tout ce qui est extérieur est et demeure non-Moi ; l'intérieur, la conscience et son état constituent seuls le Moi, et en lui seul résident notre bien-être et notre douleur. – N. B. : Ces concepts de Moi et de non-Moi sont beaucoup trop grossiers pour la métaphysique, car le Moi n'est pas simple : ils ne sont suffisants que pour l'Eudémonologie.

Règle de vie N° 44

La vérité principale de l'Eudémonologie reste ceci : ce que l'on *a* ou ce qu'on *représente* important beaucoup moins que ce que l'on *est*. « Le bonheur le plus grand est la personnalité » [Goethe, *Divan ouest-est*, livre *Suleika*, 7^e partie]. En tout et pour tout on ne jouit à proprement parler que de soi-même. Que le Soi ne vaille rien, et tous les grands plaisirs sont comme des vins délicieux dans une bouche contaminée par la gale. – Les grands ennemis du bonheur de l'homme sont au nombre de deux : la *douleur* et l'*ennui*. Or, la nature a également doté la personnalité d'un remède pour se protéger contre chacune de ces deux forces hostiles : contre la douleur (qui est bien plus souvent spirituelle que corporelle) la *bonne humeur*, et contre l'ennui l'esprit. – Mais tous deux ne sont guère apparentés entre eux, et même, à leurs degrés suprêmes, ils sont probablement incompatibles. Le génie est apparenté avec la mélancolie : [Aristoteles ait] *omnes ingeniosos melancholicos esse* [« Aristote déclare que tous les hommes de génie sont mé-

lancoliques », Cicéron, *Tusculanes* I, 33, 80] ; et les tempéraments très gais n'ont que des dispositions spirituelles superficielles. Par conséquent, plus une nature est armée face à l'un de ces maux, moins elle l'est en règle générale face à l'autre. – Nulle vie humaine n'est épargnée par la douleur et l'ennui ; c'est donc une faveur spéciale du destin que d'exposer un homme principalement à celui de ces deux maux pour lequel la nature l'a le mieux armé, que d'envoyer de grandes douleurs là où règne beaucoup de gaieté, et beaucoup de temps libre là où il y a beaucoup d'esprit – et non pas l'inverse. Car l'esprit fait qu'on ressent doublement et de façon démultipliée la douleur ; et pour un tempérament gai manquant d'esprit, la solitude et le loisir non remplis par des occupations sont totalement insupportables⁷².

Règle de vie n° 45

Duskolos [grincheux] est celui qui, ayant les mêmes chances pour et contre lui, ne se réjouit pas quand l'issue lui est favorable et au contraire s'irrite quand elle lui est défavorable. – *Eukolos* [d'humeur gaie] est celui qui se réjouit lors d'une issue favorable et ne s'irrite pas d'une issue défavorable. < La sensibilité face à des impressions agréables ou désagréables est extrêmement diverse chez des hommes différents. Ce qui porte l'un quasiment au désespoir, l'autre va jusqu'à en rire.

*Natur has fram'd strange fellows in her
time :*

*Some that will evermore peep through their
eyes.*

*And laugh, like parrots, at a bag-piper ;
And others of such vinegar aspect.*

*That they'll not show their teeth in way of
smile.*

Though Nestor swear the jest be laughable.

(*Le Marchand de Venise, scène 1*)

[« La nature a, en son temps, produit de
drôles d'oiseaux ;

Certains, qui ouvrent des yeux réjouis et
Sont aussi hilares que des perroquets à la vue
d'un joueur de cornemuse ;

et d'autres qui ont des airs si renfrognés
qu'ils ne desserrent pas les dents pour un sou-
rire,

Nestor lui-même jurerait-il que la plaisanterie
est bonne ! »] ⁷³

Platon appelle cette différence *duskolos* et *eukolos*. – Plus la sensibilité pour des sensations désagréables est forte, plus la sensibilité pour celles qui sont agréables est en général négative, et inversement. – La raison de la différence réside sans doute dans la tension plus ou moins forte (*tonus*) inhérente aux nerfs et dans la conformation des organes de la digestion.

La *duskolia* est une grande sensibilité pour toutes les impressions désagréables. L'*eukolia* se comporte à l'inverse. Si la *duskolia* atteint un niveau très élevé en raison de dysfonctionnements corporels (résidant la plupart du temps dans le système nerveux ou digestif), le moindre

désagrément est un motif suffisant pour le *suicide* ; au plus haut degré de *duskolia*, il n'est même pas besoin d'un incident particulier : du simple fait d'un mal-être durable (dégoût de la vie), le suicide est accompli avec une si froide réflexion et une si ferme détermination que le malade, la plupart du temps déjà sous surveillance, est prêt à tout moment et profite du premier moment de relâchement de la surveillance, sans la moindre hésitation ni lutte pour s'y précipiter comme vers l'unique *soulagement*^L naturel. Ce suicide né d'une manifeste *duskolia* relève de la maladie et Esquirol le décrit comme tel dans le détail (troubles de l'âme)⁷⁴.

Seulement, l'immensité d'un malheur peut mener même l'homme possédant une santé excellente au *suicide*.

La différence réside simplement dans l'intensité différente de l'occasion et elle est relative, car la mesure de *duskolia* et *d'eukolia* est d'une infinie diversité de degrés. Plus infime le malheur qui devient motif, et d'autant plus grande devra nécessairement être la *duskolia*, d'autant plus aussi le cas relève de la maladie. —

Et plus le malheur est grand, d'autant plus en bonne santé et d'autant plus *eukolos* est l'homme⁷⁵.

Abstraction faite des stades de transition et des stades moyens, il y a donc deux types de suicides : celui du malade, dû à la *duskolia*, et celui de l'homme sain, dû au malheur.

À cause de la grande différence entre *duskolia* et *eukolia*, il n'y a pas d'accident qui serait si infime qu'il ne puisse devenir, avec une *duskolia* suffisante, un motif de suicide, et aucun qui serait si grand qu'il devrait nécessairement le devenir pour tout homme.

Il faut juger du degré de santé de l'homme qui se suicide d'après la gravité et la réalité du malheur. À supposer qu'on admette qu'un homme en parfaite santé soit nécessairement si *eukolos* qu'aucun malheur ne saurait lui enlever le courage de vivre, alors il est juste de dire que tous les hommes qui se suicident sont des malades mentaux (mais en réalité malades dans leur corps). Mais qui donc est tout à fait en bonne santé ?

Dans les deux sortes de *suicides*, il s'agit ultimement de la même chose : le penchant naturel à vivre est vaincu par le côté insupportable des souffrances ; mais pour casser une planche solide

il y faut 1000 onces, alors qu'une planche légère casse avec 1 once : il en va de même avec l'occasion et la sensibilité. Et en fin de compte, c'est comme avec des accidents purement physiques un petit refroidissement coûte la vie à un malade, mais il est des refroidissements dont même l'homme ayant la meilleure des santés mourra.

Assurément, pour prendre sa décision, l'homme en bonne santé doit soutenir un combat bien plus dur que le malade mental à qui, aux stades ultimes de sa maladie, la décision ne coûte pratiquement rien ; en revanche, ce dernier a déjà subi auparavant une longue période de souffrance avant d'être amené à un moral si bas. Ce qui dans tous les cas facilite la chose, c'est que des souffrances de l'esprit nous rendent indifférents à des souffrances corporelles, et réciproquement.

Le caractère héréditaire de la disposition au suicide démontre que la part subjective de la détermination est probablement la plus forte. >⁷⁶

Règle de vie N° 46

Aristote estime que la vie philosophique est la plus heureuse : *Éthique à Nicomaque* X, 7-9.

Règle de vie N° 47

À ce qu'on a appartiennent de manière privilégiée des amis. Mais cette possession a la propriété suivante : celui qui possède doit être dans une mesure équivalente la possession de l'autre. Dans une généalogie des rois de Saxe datée du XVII^e siècle et déposée dans le pavillon de chasse de Moritzburg, écrite par quelque aristocrate de l'époque, on lit ceci :

Amour véritable

Amitié durable

Et tout le reste au diable.

Sur l'amitié, voir Aristote, *Ethique à Nicomaque* X, 8-10, et *Ethique à Eudème* VII.

Règle de vie N° 48

Sur la béatitude en général, Aristote est beau et vaut d'être lu : voir *Ethique à Nicomaque* X, 7-10 ; et dans *Éthique à Eudème* VII, 2, 1238a 12, il déclare : *hê eudaimonia tôn autarkôn esti* (à savoir : *anthropôn*) [« Le bonheur appartient à ceux qui se suffisent à eux-mêmes »].

Le bonheur n'est pas chose aisée : il est très difficile de le trouver en nous, et impossible de le trouver ailleurs^M (Chamfort, *Caractères et Anecdotes*, dans *Œuvres*, t. IV, Paris, Imprimerie des Sciences et des Arts, 1795, p. 433).

Règle de vie N° 49

∩∩ La définition d'une *existence heureuse* serait : une existence qui serait, considérée de manière purement objective – ou (parce qu'il y va ici d'un jugement subjectif) après froide et mûre réflexion –, résolument préférable au non-être. Il s'ensuit du concept d'une telle existence que nous y serions attachés à cause d'elle-même, et non pas seulement par peur de la mort ; et de là, à son tour, il s'ensuit que nous voudrions la voir durer éternellement. La vie humaine correspond-elle ou peut-elle correspondre au concept d'une telle existence ? Voilà une question à laquelle ma philosophie, comme on sait, répond par la négative. Mais l'Eudémonologie y présuppose sans doute une réponse affirmative.

Règle de vie N° 50

Toute réalité, c'est-à-dire tout présent accompli, consiste en deux moitiés, l'objet et le sujet, unis de manière aussi essentielle et nécessaire que l'oxygène et l'hydrogène dans l'eau. Avec une moitié objective pleinement semblable, mais une moitié subjective différente, ou inversement, la réalité ou le présent ne sont plus les mêmes.

La moitié objective la plus belle et la meilleure, nantie d'une moitié subjective tronquée, mauvaise, ne donne qu'une réalité et un présent mauvais, comme une belle contrée vue par mauvais temps ou captée dans une mauvaise *camera obscura* sur une table bancale. La moitié objective est entre les mains du destin et sujette à changements. La moitié subjective, c'est nous-mêmes. Elle est pour l'essentiel immuable⁷⁸. À partir de là, on voit clairement à quel point notre bonheur dépend de *ce que nous sommes*, de notre individualité, alors qu'en général on ne prend en compte que notre destin et *ce que nous avons*. Le destin peut s'améliorer, et la frugalité ne lui réclame pas grand-chose : mais un sot

reste un sot et un gros balourd reste un gros balourd pour l'éternité, seraient-ils entourés de houris au paradis. « Le bonheur suprême est la personnalité » [cf. Goethe, *Divan ouest-est*, livre *Souleika*, 7^e partie].

Eudémonologie

⁷⁹ Ce qui fonde la *différence* dans le *destin des mortels* peut être ramené à trois points ⁸⁰ :

1. Ce que quelqu'un *est* : c'est-à-dire la personnalité au sens le plus large, qui comprend la santé, la force, la beauté, le caractère moral, l'esprit et la formation de l'esprit.

2. Ce que quelqu'un *a* : c'est-à-dire son avoir et ses possessions.

3. Ce que quelqu'un *représente* : ce point réside dans l'opinion d'autres sur lui et c'est la renommée, le rang et la gloire.

Sur le n°1 repose la différence établie par la *nature* entre les hommes, et on peut déjà en conclure qu'elle sera beaucoup plus essentielle et plus profonde que les différences n°2 et n°3, dues aux institutions humaines⁸¹.

Sans aucun doute, le premier point est de loin le plus essentiel pour le bonheur et le malheur des hommes. Car à proprement parler, la chose essentielle, l'existence véritable de l'homme, est

manifestement ce qui se passe à l'intérieur de l'homme, son bien-être intérieur, qui est le résultat de ce qu'il ressent, veut, pense. Avec le même environnement, chacun vit dans un autre monde (microcosme) ; les mêmes événements du dehors affectent chacun tout à fait autrement. Et la différence qui naît exclusivement de ces dispositions intimes est bien plus grande que celle que des circonstances extérieures établissent entre des hommes différents. Du reste, *immédiatement*, chacun n'a affaire qu'à ses représentations, ses sensations, l'expression de ses volontés ; les choses extérieures n'ont d'influence que dans la mesure où elles les stimulent ; mais chacun vit effectivement à travers ces dispositions intimes : elles rendent sa vie heureuse ou malheureuse⁸².

Un *tempérament gai*, dû à une excellente santé et une organisation heureuse, un esprit clair, vivant, pénétrant, d'une puissante largeur de vue, une volonté douce et modérée, voilà des avantages qui ne sauraient être remplacés par nul rang ni richesses.

Ce qui est subjectif est beaucoup plus important que ce qui est objectif : cela représente, par rapport au plaisir, les neuf dixièmes. Cela vaut de l'adage : « La faim est le meilleur cuisinier », jusques et y compris dans la vie du génie ou du

saint ; le vieillard reste de glace devant la jeune fille, qui est pour le jeune homme le *summum bonum*.

83 Puisque tout ce qui est là et qui se passe pour l'homme n'est immédiatement présent que dans sa conscience et ne se passe que pour la sienne, il est manifeste que les dispositions de la *conscience* sont elles-mêmes la chose la plus essentielle et que les choses dépendent beaucoup plus d'elles que des figures qui apparaissent en elles. Tout le faste et tous les plaisirs qui se déroulent dans la conscience morne d'un sot sont très pauvres par rapport à la conscience de *Cervantès* quand il écrit le *Don Quichotte* dans une prison inconfortable.

Ce que quelqu'un possède pour soi, ce qui l'accompagne dans la solitude et que personne ne peut ni lui donner ni lui prendre, voilà qui est beaucoup plus essentiel que tout ce qu'il possède ou ce qu'il est aux yeux des autres.

Un homme d'esprit s'entretient excellemment dans la totale solitude grâce à ses propres pensées et sa propre imagination, tandis qu'un crétin éprouve de l'ennui même s'il ne cesse d'alterner spectacles, fêtes et sorties. – Un bon caractère, un caractère doux et modéré peut être content

dans des circonstances laissant fortement à désirer, alors qu'un méchant caractère, un caractère envieux et plein de convoitise ne le sera guère même s'il est couvert de richesses. (Goethe dit à juste raison dans le *Divan* : « Le bonheur suprême, c'est la personnalité » [cf. Goethe, *Divan ouest-est*, livre *Souleika*, 7^e partie]. De l'extérieur, l'homme est susceptible de retirer bien moins que l'on a l'air de croire.) – Combien de jouissances totalement superflues, fâcheuses même et encombrantes pour celui qui possède en permanence la jouissance d'une individualité hors du commun⁸⁴ !

Si donc la subjectivité, la personnalité sont la chose la plus essentielle, la chose regrettable est ailleurs : c'est que le subjectif ne dépend absolument pas de nous, mais demeure immuable pour la vie entière⁸⁵, alors que les deux autres points, l'avoir et ce qu'on représente, sont malgré tout à portée de main éventuelle de tout un chacun. – La seule chose en notre pouvoir par rapport à la personnalité, c'est d'en user avec tout l'avantage possible, c'est-à-dire de lui assurer le type de formation qui lui est exactement appropriée en évitant toute autre ; il s'agit de se mettre dans la situation, l'état de vie, l'occupation, etc., qui correspondent à cette personnalité et, en second

lieu, de s'en conserver la jouissance. Pour cela, c'est la connaissance de soi qui est exigée : d'elle naît le caractère acquis dont il est question dans mon ouvrage, p. 436 [*Le Monde comme volonté et représentation*, livre IV, § 55, conclusion]⁸⁶ Par conséquent, il y a beaucoup plus à gagner en employant ses forces à cultiver sa personnalité qu'à acquérir des biens. Il faut simplement éviter de négliger ces derniers au point de tomber dans la pauvreté, et par ailleurs, il faut que la culture soit adaptée à l'individualité : beaucoup de savoir rend l'homme ordinaire et limité encore plus idiot, bon à rien, incapable de donner la moindre satisfaction ; au contraire, la tête sortant de l'ordinaire ne jouira de son individualité qu'en acquérant les connaissances adaptées à elles. Beaucoup de riches sont malheureux parce qu'ils sont dépourvus de connaissances ; et pourtant, en règle générale, chacun est davantage préoccupé d'amasser que de se cultiver : alors que ce qu'on *est* contribue beaucoup plus au bonheur que ce qu'on *a* !

En effet, la personnalité accompagne l'homme partout et à toute heure ; sa valeur est absolue et non pas relative comme les deux autres points elle assure même à l'estime qu'on se porte à soi-même, si essentielle à notre bonheur⁸⁷, une as-

sisse bien plus solide que la rubrique n°3 : elle n'est pas, comme le n°2 et le n°3, soumise au bonheur, c'est-à-dire au hasard, elle ne peut donc lui être arrachée, de même qu'inversement elle ne saurait être acquise. Seul le temps, l'âge, l'amointrissent, abstraction faite cependant du caractère moral : alors que le reste succombe nécessairement à la durée ; c'est le seul point où le n°2 et le n°3 ont l'avantage. Néanmoins, de même que l'âge diminue les capacités intellectuelles, il amoindrit aussi les passions qui sont à l'origine de tourments.

Les n^{os} 2 et 3 ont quelques effets mutuels. *Habes, haberis* [« Si tu as, tu seras », Pétrone, *Satyricon* LXXVII, 6], et, inversement, l'opinion d'autrui [peut] aider pour acquérir des biens⁸⁸.

Seuls des fous placeront le rang avant la propriété. Car la valeur de la propriété est de nos jours si universellement reconnue qu'elle n'a besoin d'aucune recommandation. Comparée à elle, le n°3 est de nature fort éthérée. Il est foncièrement l'opinion d'autrui. Sa valeur immédiate est problématique et repose sur notre vanité. Il est des cas où il faut la mépriser. Sa valeur médiate peut devenir très grande, car notre propriété et notre sécurité personnelle dépendent d'elle souvent. Il faut distinguer les deux.

*Ce qu'on représente, c'est-à-dire l'opinion d'autres sur nous, paraît déjà à première vue inessentielle à notre bonheur. D'où vanité, vanitas. Cependant, la nature humaine est ainsi faite que nous lui accordons une grande valeur. Il est pratiquement impossible d'expliquer à quel point chaque homme se réjouit intérieurement chaque fois qu'il remarque des signes de l'opinion favorable d'autrui et que sa vanité est d'une manière ou d'une autre flattée. Souvent, il se console du malheur réel, ou du manque des biens n^{os} 1 et 2, par des signes d'applaudissement de la part d'autrui ; et à l'inverse, c'est une source d'étonnement que de voir combien chaque blessure portée à sa vanité, chaque manque d'égard, chaque marque de moindre estime le contristent. Le sentiment de l'honneur repose là-dessus⁸⁹. Et il se peut que cette propriété soit fort nécessaire à la bonne conduite, comme un appui de la moralité. Il convient néanmoins à un homme qui réfléchit de tempérer au maximum ce sentiment, aussi bien quand on le flatte que lorsqu'il subit des avanies. – Car les deux sont liés. Sinon, il demeure tristement esclave de l'opinion d'autrui. – *Tam leve tam parvum est animus quod laudis avarum subruit aut reficit* [« C'est chose si mesquine et inconsistante que celle qui démonte ou*

relève un esprit ambitieux ! » Horace, *Lettres* II, 1, v. 179-180].

À la réputation, c'est-à-dire au bon renom, chacun doit s'efforcer de parvenir ; à occuper un rang, uniquement ceux qui servent l'État ; à la gloire au sens supérieur du mot ne doivent aspirer que très peu d'hommes.