

B. Le stoïcisme

Le bonheur est dans la restriction de nos désirs : telle est la thèse stoïcienne. En effet, si le bonheur consiste en la satisfaction de nos désirs, cette satisfaction peut être atteinte de deux manières : (1) en ajustant le monde à nos désirs, c'est-à-dire en cherchant à avoir ce qu'on désire (méthode épicurienne) ; (2) en ajustant nos désirs au monde, c'est-à-dire en essayant de désirer ce que l'on a (méthode stoïcienne). Ce renversement de perspective (agir sur soi plutôt que sur le monde) est miraculeux : il semble permettre d'atteindre un bonheur absolu, quelles que soient les circonstances. Mais il ne va pas sans difficulté.



1. Le stoïcisme classique (Sénèque, Epictète, Marc-Aurèle)

a. Distinguer ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas

Les Stoïciens (Sénèque, Epictète et Marc-Aurèle sont les plus connus) recommandent tout d'abord de distinguer *ce qui dépend de nous* et *ce qui ne dépend pas de nous* :

Souviens-toi donc de ceci : si tu crois soumis à ta volonté ce qui est, par nature, esclave d'autrui, si tu crois que dépende de toi ce qui dépend d'un autre, tu te sentiras entravé, tu gémiras, tu auras l'âme inquiète, tu t'en prendras aux dieux et aux hommes. Mais si tu penses que seul dépend de toi ce qui dépend de toi, que dépend d'autrui ce qui réellement dépend d'autrui, tu ne te sentiras jamais contraint à agir, jamais entravé dans ton action, tu ne t'en prendras à personne, tu n'accuseras personne, tu ne feras aucun acte qui ne soit volontaire ; nul ne pourra te léser, nul ne sera ton ennemi, car aucun malheur ne pourra t'atteindre.

Epictète, *Manuel*, I, 1

Ce qui dépend de nous, ce sont nos désirs et nos pensées : tout ce qui est notre œuvre. Ce qui ne dépend pas de nous, ce sont le corps (la santé et la maladie), la richesse, la réputation, le pouvoir, etc. (Epictète, *Ibid.*)

b. Modifier nos désirs

Une fois que nous avons bien fait la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas, nous pouvons tâcher de modifier nos désirs : il faut supprimer tous nos désirs qui portent sur le destin (ce qui ne dépend pas de nous) afin de se rendre indépendant de la fortune. Si nous ne désirons que des choses qui dépendent de nous, nos désirs seront toujours satisfaits, donc nous connaissons un bonheur parfait.

« Ne cherche pas à ce que les événements arrivent comme tu veux, mais veuille que les événements arrivent comme ils arrivent, et tu seras heureux. » (Epictète, *Manuel*, VIII)

Par exemple, si nous avons clairement conscience de la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui est au contraire impossible, nous ne désirerons pas plus être en bonne santé quand nous sommes malades que nous ne désirons posséder les royaumes de la Chine ou du Mexique¹. Et ainsi nous ne souffrirons pas de ne pas avoir cette chose complètement inaccessible (la santé).

c. La vertu, c'est le bonheur

On peut aller un peu plus loin. Si nous parvenons à limiter nos désirs, en plus du bonheur de les voir toujours satisfaits, nous aurons le plaisir d'avoir su maîtriser ce qui dépend de nous (nos désirs) et d'avoir su mépriser ce qui ne dépend pas de nous (les coups du destin). C'est-à-dire que le sage se réjouira de sa force d'âme :

¹ Descartes, *Discours de la méthode*, III.

Ainsi, ressentant de la douleur en leurs corps, [les grandes âmes] s'exercent à la supporter patiemment, et cette épreuve qu'elles font de leur force, leur est agréable ; ainsi, voyant leurs amis en quelque grande affliction, elles compatissent à leur mal, et font tout leur possible pour les en délivrer, et ne craignent pas même de s'exposer à la mort pour ce sujet, s'il en est besoin. Mais, cependant, le témoignage que leur donne leur conscience, de ce qu'elles s'acquittent en cela de leur devoir, et font une action louable et vertueuse, les rend plus heureuses, que toute la tristesse, que leur donne la compassion, ne les afflige.

Descartes, *Lettre à Elisabeth*, 18 mai 1645

Il ne faut pas accorder d'importance à la douleur, car elle ne dépend pas de nous. Il faut « rester stoïque », la supporter d'une âme égale : essayer de l'ignorer, de la mépriser, d'en minimiser l'importance. Il ne faut attacher d'importance qu'à ce qui dépend de nous, c'est-à-dire à notre action, à notre vertu : si nous avons bien agi, nous devons être satisfaits, car c'est le mieux que nous pouvons faire. Pour les Stoïciens, le bonheur s'identifie donc à la vertu : la vertu fait le bonheur, il suffit de bien agir pour être heureux.

Ainsi le rugbyman, à la fin d'un match perdu, sera heureux s'il est intimement convaincu d'avoir « tout donné », d'avoir bien joué et d'avoir fait tout ce qu'il pouvait. En revanche, un match gagné par chance, malgré un jeu médiocre, laissera un souvenir amer au joueur honnête : il ne sera pas très fier de lui.

La vie est comme une pièce de théâtre : tu ne choisis pas le rôle qui t'est donné ; mais il ne dépend que de toi de bien jouer ton rôle. (Epictète, *Manuel*, XVII)

d. Être conscient des maux qui nous guettent

De manière plus générale, nous devons être conscients de nous-mêmes, de nos désirs et des contraintes qui pèsent sur eux. Il faut bien voir ce qu'implique un désir, quels sont les moyens à mettre en œuvre pour le réaliser. Représente-toi les conséquences de ton projet, dit Epictète. Par exemple, si tu veux aller à la piscine, rappelle-toi qu'à la piscine il y a du bruit, qu'on se fait éclabousser et bousculer, etc. (Epictète, *Manuel*, I, 4 ; IV ; XXIX, 1 et 2)

Il faut aussi être conscient de ce qu'est l'objet de notre désir ou de notre amour : Sois conscient de ce qu'est l'objet que tu aimes, ainsi tu ne seras pas troublé. Si tu aimes une marmite, dis-toi : C'est une marmite que j'aime. Ainsi, le jour où elle casse, tu ne seras pas troublé. De même, quand tu embrasses un être humain, dis-toi : C'est un être humain que j'embrasse. (Epictète, *Manuel*, III)

Il faut donc, pour Epictète, être conscient des malheurs et de la mort, pour ne pas en être troublé le jour où ils arrivent : « Que la mort soit devant tes yeux chaque jour. » (Epictète, *Manuel*, XXI)



e. Conclusion

Par la *connaissance* de nous-mêmes et du monde, de l'objet de notre désir ou de notre amour, par la distinction entre ce qui dépend de nous et de ce qui n'en dépend pas, nous pouvons *accepter le destin* (c'est-à-dire tout ce qui ne dépend pas de nous) et *modifier nos désirs* pour ne désirer que ce que nous pouvons atteindre, et éviter ainsi la frustration et le malheur. Il faut changer nos désirs plutôt que l'ordre du monde, dit Descartes².

Ainsi nous serons heureux : d'une part, nous ne serons jamais frustrés, nous serons toujours satisfaits : car nous saurons nous contenter de ce que nous avons ; d'autre part, nous aurons la satisfaction d'avoir bien agi, d'avoir su limiter nos désirs et faire ce qu'il fallait, d'avoir agi moralement, d'avoir été un homme de bien. Le stoïcisme est donc une philosophie

² « Ma troisième maxime était de tâcher toujours plutôt à me vaincre que la fortune, et à changer mes désirs plutôt que l'ordre du monde » (Descartes, *Discours de la méthode*, III).

fondée sur l'action qui identifie bonheur et vertu : le mieux que nous puissions faire, c'est bien agir, être vertueux ; donc être vertueux, c'est être heureux.

Le stoïcisme invite donc à un travail sur soi afin de se rendre indépendant du monde extérieur : il faut se replier dans une « citadelle intérieure » à l'abri de la fortune : notre for intérieur. Pour le Stoïcien, la douleur n'est pas un mal, ou à peine ; seul le vice est un mal. Une douleur inévitable n'est pas un mal ; seule la douleur qui aurait pu être évitée est un mal, car elle est le résultat d'une erreur, d'un manque de vertu.



2. Un Stoïcien original : Spinoza

Cette philosophie stoïcienne peut sembler un peu dure, surtout quand elle nous recommande de toujours penser au mal pour ne pas en être affligé le jour où il se présente. Spinoza offre une version alternative du stoïcisme, un peu moins austère, un peu plus gaie.

En effet, Spinoza distingue deux sortes d'affects³ : les passions joyeuses et les passions tristes. En effet, tout affect est une modification, une altération de notre être, généralement liée à une bonne ou à une mauvaise rencontre : cette modification peut augmenter ou diminuer notre *puissance*. Tout ce qui augmente notre puissance d'exister et d'agir est une passion joyeuse ; tout ce qui diminue en revanche notre puissance d'être est une passion triste. Par exemple, la douleur est une passion triste : elle diminue notre puissance (par exemple, dans le cas d'une blessure ou d'une maladie) ; le plaisir de manger, au contraire, est une passion joyeuse : la rencontre de l'aliment est une heureuse rencontre qui accroît ma puissance.

Spinoza recommande sans hésiter de rechercher les passions joyeuses et d'éviter les passions tristes⁴ : l'éthique consiste à rechercher ce qui nous est utile pour atteindre la puissance maximale, la plénitude, la joie. Ainsi, de manière très originale, Spinoza condamne non seulement la tristesse et la haine, mais aussi le repentir, l'humilité et la pitié :

Proposition 50

La Pitié, chez un homme qui vit sous la conduite de la Raison, est en elle-même mauvaise et inutile.

Démonstration

La Pitié, en effet (...), est une Tristesse ; par suite (...), elle est mauvaise en elle-même. Quant à ce bien qui en découle et qui est que nous nous efforçons de libérer de sa souffrance l'homme dont nous avons pitié (...), nous désirons le faire par le seul commandement de la Raison (...); et ce n'est que par le commandement de la Raison que nous pouvons faire quelque chose que nous sachions avec certitude être un bien (...); c'est pourquoi, chez l'homme qui vit sous la conduite de la Raison, la pitié est en elle-même mauvaise et inutile. (...)

Proposition 53

L'Humilité n'est pas une vertu, c'est-à-dire qu'elle ne naît pas de la Raison.

Démonstration

L'Humilité est une Tristesse née du fait que l'homme considère sa propre impuissance (...).

Proposition 54

Le Repentir n'est pas une vertu, c'est-à-dire qu'il ne naît pas de la Raison ; mais celui qui se repent de ses actes est deux fois malheureux ou impuissant. (...)

Scolie

Comme il est rare que les hommes vivent sous le commandement de la Raison, ces deux affects que sont l'Humilité et le Repentir, mais aussi l'Espoir et la Crainte, comportent plus d'avantages que d'inconvénients ; c'est pourquoi, s'il faut pécher, il vaut mieux que ce soit dans ce sens. Car si les hommes à l'âme impuissante étaient tous également orgueilleux, s'ils n'avaient honte de rien et s'ils ne craignaient rien, quel lien pourrait donc les discipliner ? La foule est terrible si elle est sans crainte ; c'est pourquoi il n'est pas étonnant que les Prophètes, se préoccupant de l'utilité commune et non de l'utilité particulière, aient tant

³ Les affects sont les sentiments (émotions, passions).

⁴ Cf. *supra*, Le désir, I, B, 4.

recommandé l'Humilité, le Repentir, et le Respect. Et, en effet, ceux qui sont soumis à ces affects peuvent être conduits plus facilement que d'autres à vivre enfin sous la conduite de la Raison, c'est-à-dire à être libres et à jouir de la vie des bienheureux.

Spinoza, *Ethique*, IV

Spinoza déconseille donc de penser aux malheurs : cela ne ferait que nous attrister, c'est-à-dire diminuer notre puissance. Il reconnaît toutefois qu'il faut avoir conscience des dangers qui nous guettent, mais uniquement pour trouver des moyens de les éviter. En dehors de cela, il faut au contraire voir le bon côté des choses afin d'être mû par des affects joyeux :

[O]n doit souvent énumérer et imaginer les périls communs de l'existence, et songer à la façon de les éviter et de les surmonter le mieux possible par la présence d'esprit et par la force d'âme. Mais il convient de noter qu'en ordonnant nos pensées et nos images nous devons toujours prêter attention (...) à ce qu'il y a de bon en chaque chose afin qu'ainsi nous soyons toujours déterminés à agir par un affect de Joie.

Spinoza, *Ethique*, V, prop. 10, scolie

Bref, il ne faut pas agir par rapport au mal mais par rapport au bien : il ne faut pas haïr mais aimer, il ne faut pas craindre mais désirer : « Par un Désir issu de la Raison nous poursuivons le bien directement et nous fuyons indirectement le mal. » (*Ethique*, I, prop. 64, corollaire). Spinoza s'oppose donc radicalement aux Stoïciens classiques qui recommandaient de penser aux maux qui nous guettent et de méditer la mort :



Proposition 67

L'homme libre ne pense à rien moins qu'à la mort et sa sagesse est une méditation non de la mort mais de la vie.

Démonstration

Un homme libre, c'est-à-dire un homme qui vit sous le seul commandement de la Raison, n'est pas conduit par la crainte de la mort (...) mais désire directement le bien (...), c'est-à-dire qu'il désire agir, vivre, conserver son être sur le fondement de la recherche de l'utile propre ; par suite il ne pense à rien moins qu'à la mort et sa sagesse est une méditation de la vie.

Spinoza, *Ethique*, IV

Cette critique des passions tristes est la première grande différence qui démarque Spinoza du stoïcisme classique. Une autre grande différence est que chez Spinoza, l'« acceptation du destin » prend la forme de l'amour de Dieu, c'est-à-dire de la Nature, c'est-à-dire de l'Univers, c'est-à-dire du Tout (car Spinoza est panthéiste : pour lui, Dieu ne désigne rien d'autre que la totalité de la nature). Accepter le destin cela signifie, pour Spinoza, prendre conscience du fait que nous ne sommes qu'une partie du Tout, que nous ne sommes qu'une vague à la surface de l'océan. Il s'agit d'aimer ce Tout dont nous dépendons, dont nous tirons toute notre existence et toute notre puissance. Aimer le Tout, c'est nous aimer nous-mêmes : c'est la seule façon de nous aimer adéquatement, car nous sommes inconcevables indépendamment du Tout.

De plus, le Tout est infini et éternel. Il est infiniment puissant et indestructible. Par conséquent, en aimant le Tout, nous ne serons jamais attristés. En effet, Spinoza remarquait déjà dans le *Traité de la réforme de l'entendement* que « Toute notre félicité et notre misère dépendent de la qualité de l'objet que nous aimons. Ainsi l'amour d'une chose éternelle et infinie nourrit l'âme d'une joie sans mélange et sans tristesse. »

Malgré ces deux différences, Spinoza se rattache à la tradition stoïcienne. Ce texte, par exemple, offre l'expression condensée du stoïcisme de Spinoza :

Mais la puissance de l'homme est extrêmement limitée et infiniment surpassée par la puissance des causes extérieures ; c'est pourquoi nous n'avons pas le pouvoir absolu

d'adapter les choses extérieures à notre usage. Pourtant, nous supporterons d'une âme égale les événements contraires à ce qu'exige le principe de notre utilité, si nous sommes conscients de nous être acquittés de notre tâche, si nous savons que notre puissance n'était pas suffisamment étendue pour nous permettre de les éviter, et si nous pensons que nous sommes une partie de cette Nature entière dont nous suivons l'ordre. Si nous comprenons tout cela clairement et distinctement, cette partie de nous-mêmes qui se définit par l'intelligence, c'est-à-dire la meilleure partie de nous-mêmes, en sera pleinement satisfaite et elle s'efforcera de persévérer dans cette satisfaction.

Spinoza, *Ethique*, IV, Appendice, chap. 32

Ainsi Spinoza termine l'*Ethique* par cette thèse éminemment stoïcienne : « La Béatitude n'est pas la récompense de la vertu, mais la vertu même » (V, prop. 42).