

Colloque 3 « Être libre, est-ce faire tout ce qui nous plaît ? »

8ème philosophe : Sénèque, De la vie heureuse

Bonjour à tous, je me présente, je suis Sénèque, aussi connu sous le nom de Sénèque le jeune. Né à Cordoue en Espagne en l'an 1 après J.-C, je suis reconnu de tous comme l'un des plus grands philosophes romains. A travers mon ouvrage « De la vie heureuse » je vais tenter de répondre à la question « Être libre, est-ce faire tout ce qui nous plaît ? ».

Pour commencer, je suis attaché à l'idée selon laquelle l'homme qui se laisse envahir par ses plaisirs et ses douleurs est réduit à l'esclavage. Selon moi, l'homme ne doit pas osciller entre les extrêmes : d'une part, le bien-être complet qui anesthésie l'esprit et nous empêche d'avoir une vision objective du monde et d'autre part, la peine et la tristesse qui nous font mal, nous nuisent et nous privent surtout d'objectivité face aux situations auxquelles nous sommes confrontés.

J'associe les plaisirs et les douleurs à des **maîtres capricieux et absolus**. En effet, les maîtres capricieux peuvent se dissimuler dans l'ambivalence des sentiments amoureux qui peuvent balancer entre les deux extrêmes, l'amour et la haine. C'est pour cette raison que je pense qu'il est primordial de **garder le contrôle** de ce sentiment incertain afin de ne pas se laisser déposséder, en effet il est bien connu que « l'amour rend aveugle ». Les maîtres absolus, quant à eux se glissent dans les douleurs les plus profondes, difficilement maîtrisables car elles nous **submergent**. Ces douleurs peuvent être de deux ordres : corporelles, telles que la douleur causée par la maladie ou les blessures mais aussi la douleur psychologique comme la perte d'un être cher. Si nous ne sommes pas prêt à souffrir, la douleur nous envahit, elle devient absolue. L'esprit devient alors **l'esclave** du corps. C'est dans cette optique que je peux avancer que les sentiments extrêmes nous rendent dépendants des facteurs extérieurs et abolissent notre capacité de jugement. C'est à partir de la notion de maître que naît alors en moi une réflexion sur l'esclavage. Au sens général, un esclave est une personne qui n'est pas de condition libre et se trouve sous la dépendance absolue d'un maître dont elle est la propriété. Je suis alors amené à faire un parallèle avec la vision philosophique de l'esclave, celui qui est aliéné ou dominé par un pouvoir perçu comme extérieur comme les passions, les désirs, l'appétit. Sous la dépendance du maître, l'esclave **perd son libre arbitre**. Le maître détient alors tous les pouvoirs et les échanges ne sont font que dans un sens, dépourvus alors d'une quelconque réciprocité. L'homme qui est esclave est alors totalement à la merci de ses sentiments les plus intenses, il n'a plus le pouvoir de les réprimer, subissant alors une situation incontrôlable. Selon moi, nous ne pouvons regagner notre liberté qu'à la condition de s'affranchir du joug de nos sentiments perturbateurs. C'est lorsque le maître est contraint de céder ses pouvoirs que l'esclave peut s'affranchir et devenir un homme libre capable de penser, d'agir d'égal à égal.

Dans mon ouvrage « De la vie heureuse », il me vient à penser que le **prix (non)** de la liberté vient dans l'indifférence pour la fortune. J'entends par là qu'il ne faut pas trop se soucier de son avenir, de sa réussite pour ne pas être déçu. J'estime que la faute revient au destin qui nous échappe et qu'il faut apprendre à accepter. Pour preuve, lorsque nos espérances sont trop élevées, et que nous n'arrivons pas à atteindre nos objectifs, nous sommes extrêmement attristés et renvoyés à notre médiocrité. J'en veux pour preuve l'adage populaire qui me dit que « faire contre mauvaise fortune bon cœur ». La vie nous apprend que si nous n'attendons rien d'elle, nous ne pouvons pas être déçu mais au contraire nous avons la possibilité de la façonner à notre image et la soumettre à notre volonté.

Je prône une vie d'équilibre où l'homme pour être heureux doit être dans la **maîtrise** de ses sentiments. Il doit s'attacher tout particulièrement à **contrôler** ses espoirs et ses peines. Ne pas se jeter à corps perdu dans quelque situation serait alors selon moi la clé du bien être.

Chaque homme devrait créer un cocon protecteur autour de lui pour traverser les événements de la vie avec la plus grande sérénité. Je ne veux pas que mon jugement soit altéré, parasité par des sentiments qui me submergeraient et me paralyseraient. En effet, selon mes amis stoïciens, la seule chose que nous pouvons maîtriser c'est notre attitude intérieure face aux situations rencontrées. J'envisage alors la **sagesse (def?)** comme le but ultime de tout homme, c'est pour cela que j'avance

que le calme de l'esprit est le bien suprême qui procure sérénité et satisfaction. Si je suis en accord avec moi même, rien ne pourra alors me tourmenter. Les pièges que la vie nous tend résident dans les terreurs, qui sont des émotions trop intenses et incontrôlables. La peur est alors démesurée, indéfinissable. Le danger est que l'on ne peut pas l'objectiver, c'est à dire la rendre à l'état d'objet que l'on peut contrôler. Lorsque nous sommes submergés par des émotions trop fortes il est alors difficile de distinguer le bien du mal, le vrai du faux, notre jugement est alors paralysé. Je ne veux pas me retrouver dans ce déséquilibre perturbateur et improductif. Je prône un monde stable, ne laissant de la place ni à l'imprévu, ni au doute ni à la peur.

Ma réflexion m'amène à présent à m'interroger sur l'acquisition d'outils qui permettent à l'homme d'acquérir la stabilité par la sagesse. Le premier de ces outils me semble être la connaissance du vrai qui permet de mieux appréhender son environnement : la place de l'homme dans l'univers, le développement de la science. Pour atteindre un niveau de sagesse, il faut se comprendre soi et comprendre ce qui nous entoure mais pour cela il nous faut prendre du recul, utiliser son expérience. Cette attitude n'est envisageable que si l'homme est instruit (**attention à na pas confondre sagesse et culture**). En effet l'absence de conscience entraîne l'absence de connaissance qui ne permet pas de définir les sentiments et d'en avoir une réelle notion. Cela m'amène alors à hiérarchiser les hommes selon certaines catégories. Ceux qui parviennent à atteindre la raison ont eux l'intelligence du bonheur, ils détiennent la bienveillance et **l'épanouissement** (def?) de l'âme. Ceux sont les hommes qui détiennent la raison qui peuvent prétendre à ce stade de la sagesse, capable de faire abstraction des biens car leur plus grand bien ne réside pas à l'extérieur mais au plus profond fond d'eux même. Je distingue également entre les hommes les bêtes des brutes. Les bêtes sont des hommes qui ne font aucun effort pour élever leur état de conscience et qui se retrouvent alors au même niveau que l'animal et le minéral. Ces hommes là ne se connaissent pas, ils réagissent avec leur instinct plutôt qu'avec la raison qui leur fait cruellement défaut. Les brutes quant à elles ont une conscience dépravée consistant en une absence de morale qui les pousse à mal agir. Cette mauvaise utilisation de la raison est pire que tout car elle met à jour la cruauté et la perversité de l'homme. Nul ne saurait être appelé heureux s'il est jeté hors de la vérité. Pour savoir ce qu'est le véritable bonheur il faut avoir conscience. Cette conscience se traduit alors par la capacité à distinguer le vrai du faux mais aussi le bien du mal, avoir une perception de la morale. Comme mon ami Roger Pol Droit le dit le stoïcisme s'agit bien « d'une attitude qui relève de la recherche de **l'absence de trouble**, en faisant preuve d'apathie, de sérénité intérieure, de résistance à la douleur comme à la joie ». Je rajouterai qu'il faut se faire à sa condition, s'en plaindre le moins possible, tu rendras le mal léger en le considérant comme tel, tout dépend de l'idée que l'on s'en fait ».

Être libre est ce faire tout ce qui nous plaît ? **Le bonheur passe par la liberté** (il fallait le préciser plus rigoureusement, peut-être en analysant le +/- entre ataraxie et autarcie, deux nouvelles façons de définir bonheur et liberté). Être heureux c'est être libre. Mais le problème se repose : comment devenir libre ? Pour devenir libre il faut savoir distinguer les choses qui ne dépendent pas de nous telles que la célébrité, le pouvoir, le corps des choses qui dépendent de nous comme nos jugements sur les choses, nos désirs, nos aversions. De ce fait selon moi être libre ne résonne pas avec le fait de faire tout ce qui nous plaît car si nous nous autorisons des moments de joie trop intenses nous risquons ensuite de retomber dans un état dépressif dès que cette phase sera terminée. « Je préfère modérer mes joies que réprimer mes douleurs ».