

# Épictète, le bonheur par détachement

Author : Sylvain Portier

Categories : [Classiques iPhilo](#)

Date : 14 mars 2020

**ANALYSE** : Alors que l'épidémie de coronavirus nourrit légitimement des craintes à une échelle qui est celle du monde entier, il peut être utile de relire le philosophe stoïcien, ancien esclave devenu homme libre. Sa pensée est loin de représenter un fatalisme inactif, bien au contraire, nous explique notre chroniqueur, [Sylvain Portier](#).

---



Docteur en Philosophie, spécialiste de Fichte, [Sylvain Portier](#) est professeur de lycée dans les Pays de la Loire et conférencier. Il a notamment publié : [Fichte, philosophe du Non-Moi](#) (L'Harmattan, 2011) et [Philosophie, les bons plans](#) (éd. Ellipses, 2016).

---

Épictète est né autour de l'an 50 à Hiérapolis, en Phrygie, région qui se situe dans l'ouest de la partie asiatique de l'actuelle Turquie. Nous y reviendrons, son nom, *Épiktétos*, signifie *homme acheté, esclave*, et lui a sans doute été attribué du fait de sa fonction. Il fut en effet emmené très jeune à Rome comme esclave, au service d'Épaphrodite, un serviteur affranchi de Néron, mais aussi un maître cruel et brutal. Celui-ci le laisse toutefois suivre les cours du philosophe stoïcien Rufus.

**Lire aussi :** [Être stoïcien, une solution à la crise ? \(Francis Métivier\)](#)

Épictète devint boiteux - et il est souvent représenté avec une canne - et l'origine de ce handicap est relatée par Origène dans une célèbre anecdote, qui tient d'ailleurs peut-être de la légende. Celle-ci raconte qu'un jour, Épaphrodite s'amusait à lui torturer la jambe avec un instrument ou une pierre. «*Tu vas la casser*», lui dit tranquillement Épictète. Étonné, contrarié et énervé, car il aimait entendre ses esclaves geindre et les supplier d'arrêter de les faire souffrir, Épaphrodite continua, et il lui cassa finalement la jambe. «*Tu vois, elle est cassée*» (ou «*Je t'avais bien dit que tu la casserais*»), aurait-il ajouté calmement.

Quelques années plus tard, il fut affranchi dans des conditions qui demeurent indéterminées. Il commence alors à enseigner à Rome. Comme son illustre prédécesseur Rufus et, comme nombre d'autres philosophes antiques, ses enseignements furent exclusivement oraux. L'on pense qu'il donna des cours à Julius Rusticus, le futur précepteur de l'empereur Marc Aurèle. Il reprend les grands principes de ses prédécesseurs et, au plan de la physique, est lui aussi matérialiste. On notera donc un apparent paradoxe, que nous expliquerons, dans une doctrine *matérialiste* qui nous enjoint pourtant à cultiver une très haute forme de *spiritualité*.

**Lire aussi :** [La cohérence du stoïcisme : une laitue pour une obole \(Maël Goarzin\)](#)

En 94, le sénateur de Rome Domitien décida d'interdire les philosophes et les chassa de Rome. Épictète fut banni et dut s'exiler à Nicopolis, en Épire (à l'ouest de l'actuelle Grèce, au bord de la mer Méditerranée) où il reprit son enseignement. C'est là, autour de l'an 108, qu'un homme politique et écrivain, Arrien (95-175), assista à ses cours et les prit en notes afin d'en tirer douze livres de *Leçons* (des récits des exposés théoriques), huit livres d'*Entretiens* (des récits et des discussions), un *Manuel* (un résumé des points essentiels de sa doctrine) et peut-être une biographie (la *Vie d'Épictète*). Malheureusement, seuls les quatre premiers *Entretiens* et le *Manuel* ont été conservés, ainsi que divers fragments.

Épictète meurt entre 125 et 130. Dans les dernières années de sa vie, il aurait adopté un jeune enfant et assuré son éducation, aidé d'une compagne. Il reste, avec Sénèque - le précepteur de Néron - et l'empereur Marc Aurèle, l'une des plus grandes figures du stoïcisme. Avant d'en venir aux grands principes de ce courant de pensée et cet art de vivre (car les deux sont toujours inséparables chez les philosophes antiques !), notons que le *stoïcien* vient du grec *stoa*, qui signifie *portique*... tout simplement parce que les premiers d'entre eux se réunissaient en Grèce sous un portique, symbole de fermeté, de stabilité. Dans le langage courant, ce mot a ainsi donné l'adjectif *stoïque*, qui signifie *calme*, *imperturbable*, *zen*. Mais nous verrons jusqu'à quel point ce déplacement est justifié, et nous tenterons de répondre, avec Épictète, à trois questions plus précises, qui sont intimement liées :

- Chacun se vend-il forcément à son juste prix ?
- Comment se maintenir toujours «au niveau de son rôle» ?
- Quel doit finalement être notre «rôle d'homme» ?

## **Le mal dans un monde pourtant parfait**

Chez Épictète comme chez ses prédécesseurs, le monde est donc pensé comme un ensemble d'êtres matériels totalement liés : toute chose étant en relation d'effet ou de cause à une chose voisine, nulle ne peut être donc considérée comme échappant à l'ordre global. C'est ainsi que le

monde est nécessairement à concevoir comme une unité organique où chaque être a sa place et son rôle, et contribue harmonieusement à l'ordre du monde. En ce sens, le *cosmos* est donc entièrement matériel et parfait.

Or, les hommes attribuent toujours aux événements du monde une *valeur*, en jugeant par exemple qu'il est mauvais que «*les femmes soient enlevées, les enfants emmenés en esclavage et les hommes massacrés*» (1). Nous introduisons ainsi un jugement moral et l'idée que, dans ce pseudo *monde parfait*, il y a des choses qui *ne vont pas bien* et des personnes et des actions qui sont *mauvaises*. Enfonçons une porte ouverte en disant que ces jugements de valeurs sont *subjectifs*, différents à la fois selon les personnes et, historiquement et géographiquement, selon les cultures. Mais si l'on prend cela au sérieux, cela signifie aussi qu'Épictète a raison lorsqu'il dit (de manière provocante, comme souvent, pour provoquer l'étonnement et la réflexion) :

«*La mort n'est rien d'effrayant, car [sinon] Socrate lui aussi l'aurait trouvée telle*» (2)

Ou encore :

«*L'enfant d'un autre est-il mort, ou sa femme ? Il n'est personne qui ne dise : "C'est la condition humaine" ; mais perd-on soi-même l'un des siens, c'est tout de suite : "Hélas ! quel malheur est le mien !"*» (3)

On reconnaît bien ici la façon de faire d'Épictète : il parle directement avec son interlocuteur en le *provoquant* et, dans les deux cas, le renvoie à une exception qui, à elle seule, suffit à contredire la prétendue objectivité et la prétendue universalité de l'affirmation initiale de cet interlocuteur. Dès lors, en quoi doit consister notre «*rôle d'homme*» ? La valeur d'un homme est-elle tout simplement relative ? Dépend-elle, là aussi de façon relative, de sa capacité à supporter le mal ? – de sorte que nous jugerions mauvaises ou insupportables certaines choses en fonction de nos limites personnelles, qui varient selon notre nature et les circonstances de notre vie.

Ce que nous voudrions montrer ici, c'est qu'il n'y a rien de tel dans le stoïcisme d'Épictète. Il donne pourtant un exemple qui semble aller en ce sens. Si l'esclave lacédémonien supporte les coups c'est, dit-il, qu'ils sont conformes à ce qu'il estime «*raisonnable de supporter*» compte tenu de sa nature d'esclave et de la représentation qu'il se fait de cet acte. Dans le même sens, si tout jugement de valeur est relatif, n'est-ce pas égal de faire ou de refuser de faire quelque acte de ce soit : tuer un tyran comme Néron ou le servir, laisser mourir une personne ou la sauver ? Ou, pour reprendre un exemple donné par Épictète lui-même, tendre le verre à un maître que l'on exécra et préserver sa vie, au risque de se corrompre et de perdre sa dignité d'homme, ou refuser de se soumettre au nom de l'intégrité, au risque d'y perdre son statut social, certaines libertés voire sa vie ? On retrouve donc la grande question de la philosophie : que dois-je faire ? comment agir pour bien agir ?

## **Ce qui est essentiel et ce qui est préférable**

Si les animaux autant que les êtres humains dirigent leur vie en faisant usage de leurs représentations, les seconds peuvent en faire un usage *réfléchi, conscient*, en les mettant en quelque sorte à distance d'eux-mêmes, pour avoir la possibilité de les percevoir comme telles et les étudier. Or, les dieux semblent nous avoir fait un cadeau empoisonné en nous donnant ce pouvoir de réflexion, car il a engendré les désirs, la nostalgie, la peur de l'avenir, etc. De ce point de vue, les animaux semblent être plus heureux que nous. Mais cette damnation - je vous renvoie par exemple aux mythes de Prométhée et de Pandore - est aussi une chance, un cadeau qui peut faire de nous des dieux parmi les animaux. En effet, la conscience nous donne aussi cette faculté qu'est la *prohairesis*, que l'on pourrait traduire par la *volonté* ou, mieux, par le *gré*. C'est là ce qui peut nous permettre de tenir notre «*rôle d'homme*» et d'être heureux dans cette grande pièce de théâtre qu'est la vie, pièce dans laquelle nous n'avons pourtant pas choisi notre rôle (naître dans telle famille, avec tel corps, vivre tel événement, mourir de telle manière, etc.).

Tout vient de la capacité à donner du sens, à créer ce que les Antiques nommaient des *incorporels* (les *lekta*, que l'on pourrait traduire par *les signifiés*), qui nous permettent de *juger* les événements – capacité proprement humaine qui est, pour les stoïciens, cosmologiquement libre. Par exemple, si je suis sur le point d'être pendu et que je ne peux rien y faire, je crée un monde différent en voulant ne pas être pendu qu'en acceptant de l'être ou en trouvant cela légitime, ou pire encore en oubliant ma conscience à ce moment-là, en ne tenant plus mon «*rôle d'homme*» qui détermine «*le prix*» auquel je me vends. Mais que mon jugement puisse ou non s'incarner dans un acte concret, cela ne me concerne pas : je le veux, mais que cela advienne réellement «*ne dépend pas de moi*». On peut en ce sens citer l'exemple légendaire de Socrate qui accepte d'être exécuté mais qui crée un monde dans lequel le sens qu'il donne fait de ce destin *son destin* : il co-écrit et ne subit donc pas la fatalité, même s'il subit le cours des choses. L'on peut dire en ce sens que notre liberté est *infinie*, ou plutôt *absolue*, car même si l'on peut nous obliger à faire quelque-chose, l'on ne peut pas nous obliger à *avoir voulu* faire ce que nous avons fait et à y lier notre bonheur.

**Lire aussi :** [Pourquoi s'attaquer aux stoïciens ? \(Jean-Michel Muglioni\)](#)

Mais, contrairement à des contre-sens très répandus, les stoïciens ne sont ni inactifs, ni fatalistes, ni insensibles : ils veulent seulement nous prémunir contre l'entrée dans le couple *plaisir-peine*. C'est ce qu'explique la théorie dite «*des préférables*». L'idée majeure est qu'il faut toujours distinguer les plans de *compréhension du monde* et *d'adhésion à la réalité* : si la mort n'est pas un mal, ce n'est pas qu'elle est un bien, mais qu'elle est *indifférente*, et il en va de même pour la richesse, la beauté, le pouvoir, etc. Les jugements positifs et négatifs sur la mort font en effet partie d'un couple qui appartiennent, comme diraient les logiciens modernes, au même *espace logique*. Ainsi, dans le cas de la croyance en la malignité de la mort, nous pouvons passer, au cours de notre vie, de la tristesse de se savoir mortel et de la peur de mourir (qui sont des peines) à la joie de ne pas être encore mort (qui est un plaisir), voire à l'espérance d'être immortel (qui est un fantasme, un désir déraisonnable), comme dans la religion ou, aujourd'hui, dans le transhumanisme. Toutes ces affections, ces *passions*, ne quittent jamais le couple *plaisir-peine*, et constituent ainsi la cause même de notre malheur.

Mais le stoïcien n'est pas pour autant *insensible*. S'il l'était, on comprendrait d'ailleurs mal pourquoi il dialoguerait avec les gens qui sont malheureux. Qu'ils deviennent plus heureux n'est pas *essentiel* au bonheur du stoïcien, mais il est *préférable* de vivre en compagnie de gens qui ne souffrent pas et ne passent pas leur temps à se plaindre. C'est pourquoi Épictète leur donne tous ces conseils. De même, le stoïcien ne s'empêchera pas de vivre ni d'apprécier le monde (en *préférant* être en bonne santé que malade, recevoir un compliment qu'une injure, etc.), mais il le fera toujours avec une conscience globale des choses qui lui fait percevoir le caractère relatif de la valeur de ce qui est :

« - Que me demandes-tu ? Si la mort est préférable à la vie ? La vie, sans doute ; si la peine est préférable au plaisir ? Le plaisir, je l'affirme. » (4)

Le caractère *préférable* de ce qui est agréable n'est donc absolument pas nié, seul son caractère *essentiel* l'est. Contrairement aux hédonistes qui prônent une vie passionnée ou aux épicuriens qui cherchent à éviter la souffrance à éprouver des plaisirs modérés mais saints, le sage stoïcien tient à se détacher d'un monde matériel qu'il ne méprise pourtant pas, mais qui ne saurait selon lui être la véritable source du bonheur.

## Sagesse et liberté

La conséquence de cette conception est que la véritable *liberté* n'est pas, selon une vision naïve, de *faire ce que l'on veut*, mais à *vouloir ce que l'on fait*. Épictète, ancien esclave, sait sans doute mieux que quiconque ce que c'est que d'être privé de liberté. Sur ce point, il est possible d'établir une proximité avec la pensée de Spinoza, pour lequel la félicité et la liberté consistent en une compréhension et une acceptation du déterminisme universel de la Nature, du «*Deus sive Natura*». De même, aux yeux d'Épictète, le bonheur est essentiellement un *assentiment* face au Destin, à la volonté de Dieu, sans que cela ne soit pourtant une simple et triste résignation :

«*J'ai uni ma volonté à Dieu. Dieu veut que j'aie la fièvre, je le veux. [...] Il veut que j'aie tel désir, je le veux. Il veut que j'atteigne tel objet, je le veux ; il ne le veut pas, je ne le veux pas.*» (5)

Même si notre volonté était déterminée par Dieu, nous aurions encore à *choisir* de nous accorder à celle de Dieu, c'est-à-dire non pas *accepter* mais *vouloir* le Destin :

«*Aussi Chrysippe a-t-il raison de dire : "Si je savais que le Destin veut que je sois actuellement malade, j'aurais la volonté de l'être." Le pied, lui aussi, s'il avait conscience, aurait la volonté de se salir dans la boue.*» (6)

En effet, si nous savions que nous allions tomber malade - c'est à dire si le corps avait conscience de ce qui va lui arriver, tout comme si le pied d'Épictète savait ce qui allait lui arriver en tant que pied - nous aurions la volonté d'être malade. De même, Épictète dit qu'un cylindre, s'il était conscient, *voudrait* rouler et ne pourrait vouloir *que* rouler puisqu'il est cylindre ; il ne pourrait que vouloir être conforme aux causes parfaites déterminées par sa nature propre. Or, si l'on en revient au cas qui nous concerne - pas celui des pieds et des cylindres, mais celui des humains -, il est impossible que nous connaissions l'avenir, notre destin, qui est donc source de nombreux tourments pour nous, alors que nous devrions l'admettre, mieux, «*le vouloir*».

Cela ne veut pas dire que le stoïcien ne juge pas et n'agit pas : il prend du recul grâce au pouvoir incorporel de la *prohairesis*, reste conscient de la relativité de ses jugements, et ne «*s'identifie pas*» à ce qu'il fait, puisque c'est le Destin qui guide le monde matériel. Éprouver, désirer, vivre, mais sans jamais «*s'identifier*», cela revient à dire, comme l'écrit parfois Épictète, que «*tu peux*



*pleurer, mais pas intérieurement*». Et c'est là ce qui peut nous permettre de comprendre le sens du célèbre passage *du vase*, qu'il s'agit ou non de tendre à un maître que l'on déteste. Ici, Épictète montre clairement que les actes de chacun sont envisagés en fonction de certaines *représentations*, qui divergent bien sûr selon les individus. L'un trouve raisonnable de tendre le vase, l'autre pas («*Mais c'est au-dessous de moi !*»).

**Lire aussi :** [La nécessaire mise en pratique de la philosophie \(Maël Goarzin\)](#)

Épictète imagine alors être confronté à cette situation du vase, et exprime une différence notable d'avec les deux protagonistes, qui semblent s'être identifiés à leurs représentations et sont comme perdus en elles. Épictète s'associe au second et se positionne différemment en *remontant d'un cran*, en passant au plan du sens et du jugement. Il ne dit pas qu'il ne faut pas agir, mais montre que même s'il agissait d'une manière ou d'une autre, cela resterait fondamentalement indifférent. Il y a donc deux plans : celui de la liberté de choisir de tendre le vase ou pas, liée au choix d'une représentation, et celui, préalable mais souvent inconscient, de la conscience que ce ne sont *que* des représentations et que ce sens est créé par nous. Et la sagesse consiste à revenir sans cesse à la conscience fondamentale de ce premier plan. C'est le sens de la scène que raconte Épictète, dans laquelle l'historien Florus demande au stoïcien Agrippinus s'il doit aller sur scène avec l'exécrable Néron :

«- *Descends, lui dit Agrippinus.*

- *Et toi, demanda Florus, pourquoi n'y descends-tu pas ?*

- *Parce que je ne me pose même pas la question.*» (7)

Ici, la position d'Agrippinus est *sage* car elle consiste à contempler les choses telles qu'elles sont mais sans les juger : la mort n'est ni un mal ni un bien, pas plus qu'être amoureux, riche, pauvre ou célèbre. Cela est, c'est tout. Le stoïcien est en ce sens *incorruptible* au sens profond du terme, et *invincible*, même s'il n'est bien sûr pas *invulnérable*. Il ne peut être vaincu que par lui-même car il ne sera vaincu que si *lui* décide d'entrer sur le terrain de la victoire et de la défaite :

«*Tu peux être invincible, si tu restes au-dessus de toute lutte où il ne dépend pas de toi d'être vainqueur.*» (8)

Le sage choisit de rester *en paix avec lui-même*, dans un état d'apaisement intérieure que rien ne peut venir troubler, au lieu d'entrer sur le terrain d'un affrontement d'où ressort toujours un vainqueur et un vaincu. L'invincibilité conçue comme invulnérabilité correspondrait à la situation fantasmée d'un esprit si fort qu'il *résisterait à tout*, comme le ferait un muscle surentraîné – ce qui est encore un contre-sens sur le stoïcisme. La sagesse consiste bien plutôt à opérer un *lâcher-prise*, à vouloir accorder sa raison à celle du Tout par des jugements corrects et à contempler ce qui est donné à voir, sans ajouter de jugement moral, ou simplement un jugement qui redouble objectivement ce qui est vécu :

«*Quelqu'un se baigne à la hâte. Ne dis pas que c'est mal, mais que c'est à la hâte. Quelqu'un boit beaucoup de vin : ne dis pas que c'est mal, mais que c'est beaucoup.*» (9)

Qu'est-ce qui est finalement *grave*, pour Épictète ? Comme nous le savons, ce qui est considéré comme tel est par exemple très différent selon notre âge ou notre expérience de la vie. Pour le stoïcien comme pour le bouddhiste qui soulève le *Voile de Maya*, rien de ce qui est lié aux désirs

ne saurait être *grand* et source d'une félicité durable, et rien ne peut advenir dans le monde matériel qui ne soit *grave* au sens fort du terme. Ce qui serait *grave* serait que le sage trouve grave ce qui n'est qu'indésirable, qu'il soit troublé au point de ne plus être sage, car alors le stoïcien ne serait plus dans le stoïcien. Et c'est seulement ce comportement qui peut être jugé *grand* ici-bas. Épictète en est tout à fait conscient, une telle conversion *éthique* du regard n'est pas facile : c'est un exigeant travail sur soi, peut-être encore plus de nos jours, dans un monde matérialiste et consumériste, et c'est pourquoi l'on trouve souvent dans ses textes des formules telles que «*souviens-toi*» ou «*n'oublie jamais que*» de prendre soin de ta *prohairesis*. C'est en ce sens que la situation d'Épictète se transfigure et s'inverse : son maître est esclave de ses désirs, aliéné par ses pulsions sadiques et dépendant de ce qui lui arrive, tandis qu'Épictète (*Épiktétos, l'homme acheté*) incarne le modèle de l'homme libre. Il a appris ce qu'il y a peut-être de plus difficile et de plus beau à apprendre : se libérer soi-même en se libérant de l'illusion d'une gravité objective des événements, sans pour autant devenir indifférent au sort de ce monde.

**Lire aussi :** [Le crépuscule de la vitesse](#) (Sylvain Portier)

(1) Épictète, *Entretiens*, I, 28, 26.

(2) Épictète, *Manuel*, V.

(3) *Ibid.*, XXVI.

(4) Épictète, *Entretiens*, I, 2, 15.

(5) *Ibid.*, IV, 1, 89.

(6) *Ibid.*, II, 6, 9-11.

(7) *Ibid.*, I, 2, 12-13.

(8) Épictète, *Manuel*, XIX, 1.

(9) *Ibid.*, XLV.