



# Sénèque

## La tranquillité de l'âme

*suivi de La retraite (inédit)*

NOUVELLE  
ÉDITION



La Tranquillité  
de l'âme

suivi de  
La Retraite



*Sénèque*

La Tranquillité  
de l'âme

suivi de

La Retraite

Traduits du latin et présentés  
par Juliette Dross

*Éditions Points*

ISBN 978-2-7578-7046-4  
(ISBN 978-2-7578-2237-1, première publication)

© Éditions Points, janvier 2014,  
pour la traduction française de *La Tranquillité de l'âme*,  
et juin 2018 pour la traduction de *La Retraite* et la présente édition

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## PRÉSENTATION

On garde souvent de Sénèque l'image qu'en ont laissée les peintres : un vieil homme entouré de ses proches, le corps amaigri, les traits déformés par la douleur et la mort qui approche, dicte ses dernières volontés à une assistance éplorée. En peignant la mort de Sénèque, Giordano, Rubens ou David ont contribué à immortaliser le philosophe, martyr de la tyrannie impériale.

Nous sommes en 65 après Jésus-Christ. Rome et le palais impérial sont en alarme après la découverte d'une vaste conspiration sénatoriale visant à assassiner Néron. Gaius Calpurnius Piso en est l'instigateur, et les conjurés sont nombreux. Parmi eux, beaucoup de membres de l'aristocratie sénatoriale et quelques intellectuels humiliés par l'empereur, tel Lucain, le jeune et brillant poète qui, après avoir connu la gloire, s'est vu interdire de déclamer en public : Néron, poète et chanteur lui-même, détestait qu'on lui fit de l'ombre. Sénèque a-t-il participé à la conjuration ? Rien n'est moins sûr. Selon l'historien Tacite, il est même certain que non. Quoi qu'il en soit, Néron prend prétexte de cette conjuration pour éliminer le philosophe, qui l'a formé puis conseillé

pendant les premières années de son règne. Devenu désormais *persona non grata*, Sénèque se voit intimer l'ordre de se donner la mort. Il s'exécute avec courage, se taillant d'abord les veines avant d'absorber un poison, dont la lenteur d'action le pousse finalement à s'immerger dans un bain pour accélérer la mort. Jusqu'au moment ultime, il reconforte ses amis, leur rappelle, selon les préceptes stoïciens, que la mort n'est pas à craindre et dicte sereinement ses dernières volontés. Le récit de Tacite, volontiers pathétique, va contribuer à faire de l'ancien précepteur de Néron un emblème de la résistance à la tyrannie impériale. Sénèque a rejoint Socrate ; il est désormais une icône.

### *La Tranquillité de l'âme (De tranquillitate animi)*

« Il ne faut pas longtemps pour basculer d'une situation à l'autre », écrit Sénèque dans *La Tranquillité de l'âme*. « Il suffit d'une heure pour passer du trône à l'agenouillement devant son vainqueur » (XI, 9). Oublions l'actualité de cette remarque – que l'on songe aux révolutions, putschs ou autres scandales politico-médiatiques qui ont tôt fait de mettre à terre les grands de ce monde – pour observer la vie de Sénèque lui-même. Cruelle clairvoyance d'un homme qui, des ors de l'Empire, va passer en quelques années à la disgrâce puis à la condamnation à mort. Dix ans avant son suicide forcé, Sénèque est au faite de sa gloire. Écrivain reconnu et admiré, proche conseiller du jeune empereur, il est l'un des hommes les plus en vue à Rome. C'est probablement

à cette époque qu'il écrit *La Tranquillité de l'âme*, ainsi qu'un certain nombre d'autres traités dans lesquels il aborde sous des angles différents la question centrale des philosophies anciennes : celle du bonheur. Comment accéder à la constance du sage, autre nom du bonheur ? Quel est le secret permettant d'atteindre la tranquillité de l'âme, sésame de la vie heureuse ? Cette question est au cœur du stoïcisme, qui ne prétend rien de moins que de définir les conditions du bonheur, comme le font également les autres philosophies hellénistiques.

La période de rédaction de *La Tranquillité de l'âme* a son importance : si la date précise de composition de l'ouvrage est inconnue, on peut en revanche affirmer avec une quasi-certitude qu'il a été rédigé entre l'année 49 et l'année 62, c'est-à-dire entre le retour d'exil de Sénèque et son entrée en disgrâce – autrement dit à un moment où il était au sommet de sa gloire. En 49, Agrippine, nouvelle femme de l'empereur Claude, fait rappeler à Rome Sénèque, condamné et exilé en Corse en 41 par Claude sous l'influence de Messaline, son ancienne épouse, sous prétexte d'adultère avec Julia Livilla, la sœur de Caligula. Le philosophe doit devenir le précepteur du jeune Néron, alors âgé de douze ans, et servir ainsi les intérêts de sa mère Agrippine, qui lui destine l'Empire. Pendant cinq ans, jusqu'à la mort de Claude en 54, Sénèque éduque Néron et l'initie à la philosophie. Lorsque le jeune homme accède au pouvoir, conformément aux plans de sa mère, Sénèque devient assez naturellement son conseiller. Sans avoir de fonction officielle, il a l'oreille attentive du prince et dicte dans l'ombre la politique impériale, avec

le préfet du prétoire Burrus, ministre tout-puissant de l'empereur. C'est à cette époque qu'il rédige à l'attention du nouveau prince le traité *La Clémence*, dans lequel il esquisse les grandes lignes d'un règne sage et éclairé : c'est par sa clémence, vertu première par excellence, que Néron se distinguera de son obscur prédécesseur – Sénèque détestait Claude, qui l'avait envoyé en exil – et incarnera l'idéal stoïcien du prince sage. Il semble d'ailleurs, à en croire les historiens, que les cinq premières années du règne de Néron – mini âge d'or passé à la postérité sous le nom de *quinquennium Neronis* – aient été assez saines : conseillé par deux adeptes du stoïcisme, Néron administre l'Empire avec sagesse et mesure. Se gardant de bafouer l'autorité du Sénat, malmenée par ses prédécesseurs, il parvient à rétablir la sérénité après le règne quelque peu chaotique de Claude et celui, plus chaotique encore, de son prédécesseur Caligula.

C'est donc vraisemblablement à cette époque – mais est-ce avant ou après l'intronisation de Néron ? – que Sénèque rédige *La Tranquillité de l'âme*. Comme dans ses autres traités, le philosophe opte pour la forme du « dialogue » – ainsi appelle-t-on la dizaine de traités philosophiques que Sénèque adresse à un destinataire, regroupés sous ce titre (*dialogi*) sur le manuscrit *Ambrosianus* du XI<sup>e</sup> siècle. Le lecteur qui s'attendrait à trouver là la retranscription d'un dialogue philosophique réel ou fictif, à la manière platonicienne ou cicéronienne, ne laissera pas d'être étonné : les « dialogues » de Sénèque sont moins des dialogues au sens classique du terme que des traités adressés à un destinataire dans lesquels se

croisent plusieurs voix : celle du destinataire, celle de l'interlocuteur universel auquel s'adresse *in fine* le dialogue, celle de l'adversaire fictif ou encore celles des autres philosophes. Par ce choix générique et formel, Sénèque montre qu'il préfère au traité doctrinal et doctrinaire la « discussion » avec un destinataire, dans la tradition diatribique, dans le but d'apporter une réponse, en l'occurrence stoïcienne, aux questions qu'il se pose. Comme *La Constance du sage*, vraisemblablement écrite un peu avant, comme – peut-être – *La Retraite* (j'y reviendrai), *La Tranquillité de l'âme* est adressée à Sérénus. Le nom d'Annaeus Serenus était familier aux Romains de l'Empire. Probablement parent lointain de Sénèque, dont il partageait le nom *Annaeus*, Sérénus avait fait carrière dans l'administration impériale et obtenu le poste prestigieux de préfet des vigiles, dont la mission était de superviser la lutte contre les incendies et la police nocturne. Cette fonction était d'autant plus importante que les incendies ravageaient régulièrement des quartiers de la ville, jusqu'à celui de 64, qui la détruisit presque entièrement. Plus jeune que Sénèque, il fut son protégé et son disciple et lui dut probablement sa carrière politique. Sur le plan philosophique, Sérénus connaissait les fondamentaux de la philosophie stoïcienne, comme d'autres destinataires des traités de Sénèque : il avait déjà embrassé cette doctrine et faisait partie de l'élite cultivée. Moins avancé cependant que son aîné sur le chemin philosophique, il se confie à lui dans *La Tranquillité de l'âme* et lui demande aide et lumière pour avancer vers la sagesse.

*La Tranquillité de l'âme* se présente donc comme un dialogue avec Sérénus, et c'est sans doute le dialogue de Sénèque qui ressemble le plus à un véritable dialogue, avec toute la sincérité et l'intimité que suppose cette forme littéraire. S'il n'est pas novice en philosophie, Sérénus n'en est pas moins encore bien éloigné de la sagesse et de la tranquillité qu'elle promet. Il est, selon la terminologie stoïcienne consacrée, un « progressant » (*proficiens* ou *procedens*), un homme en route vers la sagesse. On pourrait croire les premières pages de *La Tranquillité de l'âme* extraites des *Essais* de Montaigne, tant la lucidité les illumine. Sérénus y décrit à Sénèque sa disposition d'esprit à travers un « je » qui résonne encore aujourd'hui : ayant échappé aux passions les plus primaires, prenant le temps et le recul nécessaires à la réflexion et à l'introspection, il a déterminé où était le bonheur. Il a compris que c'était en cultivant sa raison, en se détachant des apparences et du superflu qu'il pourrait atteindre la vie heureuse. Il y a là un premier élément d'universalité : chaque lecteur peut se retrouver en Sérénus s'il s'extrait un moment du tourbillon des affaires du monde pour déterminer selon quels principes orienter sa vie.

Mais c'est surtout par sa sincérité que ce texte nous touche : Sérénus, c'est chacun d'entre nous. C'est un homme qui, lorsqu'il prend le temps de réfléchir (ce sont les premières lignes du texte), est convaincu que les biens extérieurs, le luxe, la gloire qu'apportent les hautes fonctions sont choses indépendantes du bonheur, incapables en tout cas de nous conduire à la vie heureuse. Et pourtant, tiraillé entre

des aspirations contraires, il reconnaît simultanément son attirance pour ce qui brille :

Viens-je à sortir d'une longue et difficile période de frugalité et ce luxe m'assaille par sa splendeur et m'assourdit de toute part par son tumulte : mon regard se met à vaciller, j'en supporte moins aisément la vue que la pensée, et je ressors de là, non certes plus mauvais qu'avant, mais plus amer. En rentrant chez moi, en retrouvant mes modestes murs, je baisse la tête, je sens une morsure insidieuse me saisir, et je me prends à me demander si toutes ces somptuosités ne valent pas mieux : rien de tout cela ne me fait changer d'avis, mais je n'en suis pas moins ébranlé (*La Tranquillité de l'âme*, I, 9).

Déchiré entre la raison et la passion, entre une attirance irréfléchie pour la gloire et les paillettes et un choix rationnel de vie, « ni malade ni en bonne santé », comme il le reconnaît lui-même, il s'en remet à Sénèque pour avancer en sagesse et fortifier ses choix.

*La Tranquillité de l'âme* est donc moins un exposé en règle de la doctrine stoïcienne que la réponse d'un homme, avancé en philosophie, à son destinataire et ami, moins expert que lui. Le stoïcisme de *La Tranquillité de l'âme* est un stoïcisme vivant, qui se coule dans l'expérience quotidienne et puise dans celle-ci pour la guider, l'éclairer. Et c'est là qu'apparaît dans tout son éclat l'universalité du stoïcisme. Car si le contexte a changé, la question qui se posait à Sérénus et à Sénèque se pose encore à nous : quelle est la clef de la tranquillité et du bonheur ?

Sénèque parle en adepte du stoïcisme, doctrine qu'il a adoptée dès sa jeunesse, mais il est avant tout, dans cet ouvrage, directeur de conscience. Dans cette perspective, il lui importe moins de faire une analyse méticuleuse des principes du stoïcisme que de montrer à Sérénus quels outils lui offre la philosophie pour atteindre la tranquillité. Le philosophe communique ainsi à son disciple les remèdes philosophiques propres à le faire sortir de son état instable et à le guider vers une sagesse à la fois théorique et pratique. Car, comme l'a remarquablement montré Pierre Hadot<sup>1</sup>, la philosophie est autant dans l'Antiquité un discours qu'un mode de vie – les deux dimensions étant profondément liées : philosopher, c'est à la fois penser et vivre, et c'est penser pour vivre. La réponse de Sénèque à Sérénus illustre bien cette dimension pratique de la philosophie, qui n'était rien de moins, pour les philosophes romains, que l'« art de la vie ».

Comment acquérir une âme tranquille, sereine, et heureuse de son sort ? Comment, en d'autres termes, échapper à l'insatisfaction qui nous fait verser dans l'« intransquillité<sup>2</sup> » ? Telle est bien la question, comme le rappelle Sénèque : toutes les tergiversations qui déstabilisent Sérénus, toutes ces aspirations contraires qui nous font aimer tantôt l'isolement, tantôt les bains de foule, tantôt l'action, tantôt le retrait loin des affaires, tantôt le dépouille-

1. Voir en particulier *Qu'est-ce que la philosophie antique*, Paris, Gallimard, 1995.

2. Pour reprendre le néologisme inventé par Henri Michaux et repris dans la traduction française de l'opus posthume de F. Pessoa, *Le Livre de l'intransquillité (O Livro do desassossego)*.

ment, tantôt le luxe et la pompe, tirent leur source d'un seul et même sentiment : l'insatisfaction, ou le « dégoût de soi-même » (*tædium sui*) – Pascal aurait dit l'ennui. Fuyons donc cette insatisfaction et nous trouverons la *tranquillitas* – ainsi Sénèque traduit-il le terme grec *euthymia*.

Toute la réponse de Sénèque est consacrée à l'exploration des causes qui nous éloignent de la tranquillité et des conditions qui peuvent nous en rapprocher. Ces pages font ressortir une caractéristique de *La Tranquillité de l'âme*, souvent considérée comme un défaut : le manque apparent de structure. Il est vrai que Sénèque, tout à son souci de répondre à Sérénus en lui exposant les causes des maux qui nous rongent et les remèdes que l'on peut y apporter, semble passer d'une idée à l'autre, sans lien apparent. Mais cette discontinuité fait le charme de *La Tranquillité de l'âme*. Se gardant d'adopter les règles du traité dogmatique, froidement structuré, implacablement agencé, Sénèque paraît ici s'adonner avec bonheur à une écriture plus libre, qui annonce à certains égards les *Lettres à Lucilius* : ce qu'il perd en rigueur, il le gagne en spontanéité.

Premier remède aux tourments de l'âme : l'action. Et l'action, pour un philosophe, membre de l'élite politique et sociale, passe avant tout par une implication dans les affaires publiques. Suivant dans un premier temps son aîné stoïcien Athénodore de Tarse, qui fut le maître d'Auguste, Sénèque invite Sérénus à participer dans la mesure du possible à la vie publique pour fuir l'inaction qui conduit à la mélancolie et à la dépression. Ce développement s'inscrit dans la tradition stoïcienne : comme le rap-

pellera Sénèque dans *La Retraite* (III), Zénon de Cittium, le fondateur du stoïcisme, affirmait en effet que le sage devait participer aux affaires publiques, sauf empêchement exceptionnel. En d'autres termes, le sage – et celui qui veut lui ressembler – doit par principe participer à la vie publique, mais cette exigence admet toutefois certaines limites qui en restreignent le champ d'application. Si le sage est malade ou diminué, si la cité est trop mal en point pour que le sage puisse lui apporter son concours sans se compromettre ou se mettre en danger, il doit se retirer. C'est le sens de la remarque que Sénèque prête à Athénodore :

Puisque l'ambition des hommes n'a pas de limite, puisque tant d'esprits pervers déprécient la droiture par la calomnie, puisque l'intégrité n'est plus en sécurité et que l'on s'expose toujours à rencontrer plus d'obstacles que de succès, il faut bien se retirer du forum et de la vie publique (*La Tranquillité de l'âme*, III, 2).

Cela étant, cette retraite ne sera pas un prétexte à la paresse. Elle ne ressemblera pas non plus à cette inertie oiseuse et pourtant fébrile, si bien décrite dans le traité *La Brièveté de la vie*, dans laquelle l'« homme occupé » (*homo occupatus*), aspiré par ses occupations stériles – plaisirs sensoriels en tout genre mais aussi vaine érudition –, perd sa vie à essayer de la meubler. Car où qu'il soit, le sage doit rester utile à ses congénères – romains, certes, mais aussi plus généralement humains. De sa retraite, il tentera donc de contribuer au bien public par son

comportement, par son exemple et par son enseignement. La pensée que Sénèque met ici dans la bouche d'Athénodore ressemble beaucoup à celle qu'il développera dans le traité *La Retraite*, spécifiquement consacré à la question.

Faut-il donc s'impliquer dans la vie de la cité et briguer les magistratures ou s'en tenir à l'écart, comme on s'écarte d'un lieu malsain ? En termes latins, faut-il préférer le *negotium*, c'est-à-dire la participation aux affaires, ou la tranquillité de l'*otium*, c'est-à-dire la « retraite », au sens plein du terme ? Sur cette question centrale des philosophies antiques, Sénèque suit dans *La Tranquillité de l'âme* la tradition stoïcienne en valorisant le *negotium* et l'action. Se distinguant au fil des pages d'Athénodore, auquel il reproche de « battre trop vite en retraite » (IV, 1), Sénèque insiste en effet avant tout sur la primauté de l'action. L'obstacle qui pousserait le sage à se retirer de la vie publique doit être sérieux ; on ne peut se désengager au moindre revers, sous peine de faire preuve d'inconstance et de désintérêt pour ses concitoyens. L'*otium* exclusif apparaît donc comme un choix par défaut, qui ne se justifie qu'en cas d'impossibilité majeure de s'impliquer dans la vie de la cité.

On pourrait croire, au vu de ce long développement sur l'opportunité d'une participation aux affaires, que Sénèque a perdu de vue la question initiale de Sérénus : il n'en est rien. Tous les développements de *La Tranquillité de l'âme* vont dans le même sens et répondent, de manière plus ou moins directe, à la même question : comment atteindre la tranquillité ? Comment se défaire de nos hésitations

et de nos va-et-vient perpétuels pour trouver enfin le bonheur ?

Ainsi, après la question de l'action, Sénèque aborde celle de l'amitié, déterminante pour accéder à la tranquillité, puis celle de la richesse, source perpétuelle d'inquiétude et de tourments. Ces quelques pages peuvent sembler bien décalées : Sénèque n'est-il pas aveuglé par sa propre situation, qui l'a conduit à amasser, au cours des premières années du règne de Néron, une fortune colossale ? N'est-il pas hypocrite, de la part de l'un des hommes les plus riches de Rome, de conseiller à Sérénus de se détacher des biens matériels pour goûter la tranquillité ? La question se pose avec d'autant plus d'acuité que les détracteurs de Sénèque lui reprochaient précisément son goût prononcé pour l'argent, parfois sale de surcroît. Aveuglement, donc ? Hypocrisie ? Cette image de Tartuffe est souvent associée à Sénèque, et l'on peut sourire de voir le philosophe condamner avec tant de fermeté l'argent, source de tous les maux – pour celui qui en possède. Néanmoins, si l'on dépasse la polémique pour lire le texte sans *a priori*, on reconnaîtra que ces lignes sont souvent d'une grande clairvoyance. On verra, à les lire jusqu'au bout, que Sénèque ne prône pas le dénuement absolu, mais un juste milieu entre la pauvreté et la richesse : « En matière d'argent, le mieux est de ne pas tomber dans la pauvreté mais de ne pas trop s'en éloigner non plus » (VIII, 9).

Suivent quelques développements savoureux sur l'importance de la discrétion, au cours desquels Sénèque fustige la culture de l'ostentation. Le « bling-bling », déjà, dont la pire forme est ce

verniss culturel, si bien croqué par le philosophe, qui pousse les riches (Romains) incultes à accumuler des livres dont ils ne liront jamais que les titres...

La description détaillée de la fin du traité s'apparenterait presque à un inventaire à la Prévert, n'était la ligne directrice, bien dessinée, que constitue la fin recherchée : la tranquillité. Sénèque rappelle successivement l'importance, pour y accéder, de ne pas tourbillonner, de savoir être souple sans s'accrocher trop obstinément à ses désirs, de prendre du recul pour rire des travers humains plutôt qu'en pleurer, d'imiter les grands hommes et leur attitude face à l'adversité, de toujours privilégier la sincérité, ou encore de savoir se détendre et se divertir.

De manière plus générale, la dernière partie de *La Tranquillité de l'âme* a des allures de manuel de préparation à l'adversité. Mais là encore, le stoïcisme abandonne sa rigidité dogmatique pour se couler dans l'expérience quotidienne, devenir un guide de vie et rappeler quelques règles de bon sens que l'on oublie trop souvent, faute de recul. Tel un aiguillon, *La Tranquillité de l'âme* redit l'importance de s'extraire du tumulte ambiant pour prendre le temps, tout simplement, de réfléchir.

Quel rapport entre la participation à la vie politique, l'amitié, la modération, le rejet de l'ostentation ou la préparation à l'adversité ? Ce sont là autant d'éléments propres à guider l'homme vers la tranquillité. Tels les différents morceaux d'un puzzle, les préceptes stoïciens se combinent et se conjuguent pour dessiner les contours de la sagesse et du bonheur.

*La Retraite (De otio)*

Quelques années après *La Tranquillité de l'âme*, Sénèque revient sur l'une des questions majeures qu'il y abordait : celle du genre de vie et du choix entre l'*otium* et le *negotium*, à laquelle il consacre le dialogue *De otio (La Retraite)*, traduit avec *La Tranquillité de l'âme* dans cette nouvelle édition.

Disons-le d'emblée : *La Retraite* est un texte plus difficile d'accès que *La Tranquillité de l'âme*. Sur le plan formel, d'abord, le texte nous est parvenu de manière lacunaire : manquent le début de l'exorde, très probablement une partie de l'argumentation et la conclusion. Le destinataire du traité, ensuite, est incertain : Sénèque l'a-t-il adressé à Sérénus, comme *La Tranquillité de l'âme* ? C'est bien le nom qui semble écrit sur le manuscrit *Ambrosianus* sous le titre *De otio*, mais à demi effacé sous la rature d'un copiste. Pas plus que le destinataire, la date de rédaction n'est certaine. On estime généralement qu'il a été écrit autour de l'année 62, à un moment où Sénèque s'était retiré de la vie publique – ou s'apprêtait à le faire – et se consacrait à l'écriture des *Recherches sur la nature*, vaste ouvrage de physique rédigé entre 62 et 64, dont le *De otio* est parfois considéré comme l'ouvrage préparatoire. Si l'on considère que Sérénus est le destinataire de l'œuvre, il faut même avancer la rédaction à la fin de l'année 61 ou au tout début de l'année 62, avant la mort de Sérénus, qui advint selon toute vraisemblance à cette période. Enfin, sur le fond, les développements du *De otio* peuvent déconcerter le lecteur à double titre : d'une part en



RÉALISATION : NORD COMPO À VILLENEUVE-D'ASCQ  
IMPRESSION : NORMANDIE ROTO IMPRESSION S.A.S. À LONRAI  
DÉPÔT LÉGAL : JUIN 2018. N° 138300 (000000)  
IMPRIMÉ EN FRANCE