

## Avant-propos

Nous sommes des êtres d'émotion, de désir, de passion. Il existe assurément des émotions douces, des désirs utiles pour vivre. Mais la plupart du temps, nos émotions, nos désirs, nos passions nous troublent au point de nous mettre mal à l'aise ou de nous rendre fermés à l'égard des autres. Nous sommes aussi sans cesse en train de subir les émotions, les passions et les désirs des autres. Esclaves de nos émotions et victimes de celles des autres, nous souffrons pendant que la vie, avec ses chances de bonheur, passe...

Depuis toujours et dans tous les coins du monde, les poètes décrivent les désastres causés par nos émotions et passions excessives et ils nous disent comment les apprivoiser. Fortement soumis aux turpitudes affectives, les peuples grec et romain furent jadis le terreau remarquablement fertile d'une multiplicité foisonnante d'œuvres poétiques décrivant colères, terreurs, amours, humiliations, enthousiasmes. Les œuvres philosophiques, quant à elles, envisagèrent plus systématiquement à la fois une analyse de l'âme humaine et une réflexion sur les moyens de nous libérer de ce qui nous asservit ou nous rend nuisibles.

À l'origine de la place que nous accordons chaque jour aux émotions et aux passions, il s'avère utile, voire indispensable, de remonter au rôle que les Anciens leur attribuèrent. Nous allons donc entreprendre en cet

ouvrage un voyage à travers les façons dont les Grecs et les Latins vivaient, combattaient, utilisaient leurs émotions et leurs passions. Dans ce parcours, nous rencontrerons ce qu'ont de colossal la colère d'Achille, le désespoir de Médée, la nostalgie d'Ulysse. Nous rencontrerons aussi les réflexions des sages, puis la méditation de Platon sur l'ardeur, d'Épicure sur le plaisir, de Sénèque sur la colère.

Chemin faisant, grâce à ce retour sur les Anciens, nous comprendrons combien la régulation de l'énergie affective est, aujourd'hui comme jadis, l'une des conditions du bien-être personnel et des relations fertiles avec autrui.