



Corinne Maurig, Praticien

VOUS SAVEZ QUOI ?

Petite réflexion du mois de Janvier

La justice procure à l'âme une grande paix. En effet, c'est une source de plaisir et de contentement pour l'existence que de vivre sans crainte ni honte de rien ni personne.

Celui qui, d'autre part, possède la justice en son âme est d'un précieux secours non seulement à autrui, mais beaucoup plus encore à lui-même. Il n'entreprendra évidemment pas de nuire à la moindre partie de lui-même. Il ne saurait par exemple s'infliger à lui-même de peine ou de maladie ; il percevra au contraire le caractère divin de ses facultés naturelles de sensation, il en usera avec mesure, veillera jalousement sur elles, n'agissant en rien au-delà de ses capacités, il en recueillera ainsi plaisirs et avantages.

Car celui qui fera un bon usage de sa personne retirera maints plaisirs de l'ouïe, de la vue, de la nourriture et de l'activité sexuelle. Qui, au contraire, fait mauvais usage de lui-même, s'expose à maints dangers dans les choses les plus graves et les plus essentielles.

N'a-t-on pas déjà vu des gens dont l'esprit était jour et nuit troublé se lancer à l'aventure sur les fleuves et la mer ?

Les cyniques grecs, fragments et témoignages, propos de Diogène rapportés par Stobée, WH III, 9, 46, traduit par Léonce Paquet (le livre de poche, 1992).

Le mois prochain rendez-vous avec Le mois prochain rendez-vous avec Epicure : "Trouver le plaisir dans la mesure..."

Petite réflexion du mois de Février

Curieusement pour Epicure, l'un des premiers philosophes matérialistes, les lois de la physique et celles du bonheur sont étroitement liées ! Nos plaisirs doivent en effet s'accorder avec la nature . D'ailleurs, Epicure enseignait dans son jardin, à Athènes, où il réunissait ses élèves et amis, autour d'un peu d'eau, d'un morceau de pain et les jours fastes, d'un bout de fromage.

Mais la morale épicurienne est paradoxale.

Elle nous invite à ne pas rater une occasion de jouir- sauf si cette jouissance nous met en danger ou risque de nous faire rater une satisfaction supérieure.

Simultanément, elle affirme que les clés du bonheur appartiennent à un homme qui se contente d'un croûton de pain.

Epicure déclare que « le principe de tout bien, c'est le plaisir du ventre », le plaisir des sens.

Mais également que le bien suprême réside dans l'absence de sensation et d'émotion (l'ataraxie). Tout s'éclaire quand nous saisissons que, pour Epicure, le pire, c'est la frustration, le manque.

Nous devons donc apprendre à nous protéger, en maîtrisant en permanence nos pulsions.

Le secret d'une vie heureuse, c'est la mesure. Médecin de l'âme, Epicure nous prescrit un quadruple remède (tetrapharmakos) : ne pas craindre les dieux-indifférents à notre sort- ni la mort- qui n'est rien pour nous- se persuader que le bonheur est possible et que la douleur cesse toujours à un moment.

Avec ce traitement, délivrés des fantasmes et des fantômes effrayants, nous vivons paisibles et heureux. L'épicurisme est à la fois un art du plaisir et une école de retenue. Le plaisir, oui, mais à consommer avec modération.

A lire en priorité :

- Lettres d'Epicure. L'essentiel de la pensée épicurienne (Nathan, les intégrales de philo, 2005).

Ce qu'Epicure nous apprend pour vivre mieux :

- Renoncer aux plaisirs qui entraînent une dépendance.
- Maîtriser son corps pour éradiquer les troubles de l'âme.
- Ne pas avoir de désir irrationnel (comme celui de ne pas mourir).

**Le mois prochain rendez-vous avec Epicure, un extrait de la lettre à Ménécée d'Epicure (hatier 2007) :
"L'habitude de régimes de vie simples rend l'homme résolu"**

Petite réflexion du mois de Mars

"Les saveurs simples apportent un plaisir égal à un régime de vie profus, dès lors que toute la douleur venant du manque est supprimée ; et le pain et l'eau donnent le plaisir le plus élevé, dès que dans le besoin on les prend.

Ainsi donc, l'habitude de régimes de vie simple et non profus est constitutive de la santé, rend l'homme résolu dans les nécessités de la vie courante, nous met dans les meilleures dispositions lorsque, par intervalles, nous nous approchons de la profusion, et, face à la fortune, nous rend sans peur.

Ainsi donc, lorsque nous disons que le plaisir est la fin, nous ne voulons pas parler des « plaisirs des gens dissolus » ni des « plaisirs qui se trouvent dans la jouissance », comme le croient certains qui, par ignorance, sont en désaccord avec nous [...], mais de l'absence de douleur en son corps, et de troubles en son âme. Car ce ne sont pas les banquets et les fêtes ininterrompues, ni les jouissances que l'on trouve avec des garçons et des femmes, [...] qui engendrent la vie de plaisirs, mais le raisonnement sobre qui recherche les causes de tout choix et de tout refus, et repousse les opinions par lesquelles le plus grand tumulte se saisit des âmes. "

Lettre à Mécénée d'Epicure (Hatier,2007)

Le mois prochain rendez-vous avec Sénèque : "Faire preuve de raison et de volonté"...

Petite réflexion du mois d'Avril

Sénèque est le premier « coach » en développement personnel de l'histoire.

Comme tous les philosophes antiques, son ambition est de nous livrer les secrets du bonheur...

Le bonheur suprême étant d'être un sage. Ses fameuses lettres à Lucilius constituent une authentique méthode de travail sur soi, avec exercices pour éliminer les mauvaises habitudes, applicables par tous !

Sénèque appartient à l'école philosophique stoïcienne née en Grèce des siècles plus tôt.

Le stoïcisme est une pensée résolument optimiste en ceci qu'elle nous fait miroiter la perspective d'échapper aux tempêtes de l'existence grâce à notre raison et notre volonté.

Utilisées à bon escient, celle-ci nous permettent de tout supporter. Et si vraiment la situation est intenable, reste cette porte de sortie de la vie qu'est le suicide. D'ailleurs, qu'est-ce qu'une situation insupportable puisque le sage est heureux par définition, même torturé par le bourreau ?

Nous le constatons, le bonheur pour Sénèque, et, en fait, pour toute la philosophie gréco-romaine, est sans rapport avec le bien-être ressenti sur la plage, les doigts de pied en éventails : ou encore avec la sensation de l'exaltation de l'état amoureux.

Sénèque vise à doter ses disciples d'une armure protectrice à l'épreuve des pires souffrances. Pour comprendre ce désir de sécurité, souvenons-nous qu'il a dû coexister avec quatre empereurs caractériels : Tibère, Caligula, Claude et Néron dont il fut le précepteur. Le deuxième était dément, le dernier l'était encore plus, sa paranoïa l'amena à accuser Sénèque d'avoir voulu l'assassiner. Condamné à se suicider, il connut une dernière occasion de mettre en pratique sa philosophie et stoïquement s'ouvrit les veines.

Ce que Sénèque nous apprend pour vivre mieux :

- Ne pas se soucier de ce qui ne dépend pas de nous.
- Elever la modestie au rang de vertu suprême.
- Ne pas se laisser emporter par les passions.
- Ne pas redouter la mort car elle met fin à nos tourments.
- Ne compter que sur soi-même.

Le mois prochain rendez-vous avec Montaigne : "Se voir tel que l'on est ... "