

Philosophes phares

COMMENT CESSER DE VIVRE DANS LA PEUR ?

Épicurisme : découvrez une philosophie radicale, cohérente et mal comprise.

Après l'aura de Socrate, la stature de Platon, la rigueur encyclopédique d'Aristote, ou les doutes des sceptiques, voici Épicure et son Jardin.

Contexte.

Épicure naît en -341 sur l'île de Samos. Son père Néoclès y est clérouque, c'est-à-dire un petit colon chargé d'y défendre les intérêts d'Athènes. Sur Samos, Épicure rencontre notamment Nausiphane, disciple de Démocrite, grand théoricien de l'atomisme, qui le marquera.

Il découvre Athènes lors de son service militaire en -323, au moment où meurt Alexandre le Grand. L'Empire se morcelle. Athènes perd Samos. Épicure rejoint son père à Colophon et fait l'expérience de l'exil et de l'instabilité politique.

En -306, il fonde son école de philosophie à Athènes : le Jardin, qui se distingue en accueillant femmes et esclaves. Face à la solitude née du morcellement de l'Empire, Épicure pose une question centrale : comment vivre heureux dans cet après-empire ?

Et sa réponse sera provocatrice.

Il pense en effet que notre première source de souffrance est la peur. La peur des dieux qui punissent. La peur de la mort qui approche. La peur de vivre.

Le quadruple remède.

Épicure construit alors ce que nous appelons un *tétraphármakos*, un « quadruple remède ». Quatre principes pour mener une vie heureuse :

1 | **Ne pas craindre les dieux.** Comme les dieux sont parfaits, ils jouissent déjà de l'ataraxie (cf. 17/144). Or, si les dieux et les déesses devaient mettre leur nez parfait dans les tumultueuses et imparfaites affaires humaines, pas

moyen de toucher l'ataraxie. C'est donc qu'ils vivent leur vie quelque part au loin, au calme. Nous ne devons donc pas craindre leur intervention.

2 | **Ne pas craindre la mort.** Nous reviendrons sur cette idée en 21/144. La mort est simplement la privation de toutes sensations et la dispersion de nos atomes. Tant que nous vivons, la mort ne nous concerne pas. Lorsque nous ne vivons plus, nous ne sommes plus là pour sentir quoi que ce soit. La mort ne doit donc pas nous effrayer.

3 | **Savoir que le bonheur est accessible.** Les désirs naturels et nécessaires sont plutôt faciles à obtenir (cf. 20/144). Nous ne devons pas craindre que le bonheur soit impossible, mais focaliser notre attention sur les bons désirs.

4 | **Savoir que la douleur est supportable.** Selon Épicure, les douleurs sont brèves ou chroniques et intenses ou mesurées. Mais rares sont les expériences où la douleur est intense et chronique. Nous ne devons ainsi pas craindre la douleur et garder confiance en son aspect passager.

Épicure écrit une œuvre immense, dont il ne reste (pour l'instant) que trois lettres intégrales, dont la célèbre *Lettre à Ménécée*, et quelques fragments. Mais elles nous indiquent l'essentiel : philosopher est urgent pour ne pas vivre dans la peur. Alors autant commencer maintenant.

Pourquoi cela nous intéresse-t-il ?

L'épicurisme est une philosophie pour les managers qui s'épuisent à force d'ambitions.

Nous vivons dans une culture qui valorise avec force la visibilité, la croissance permanente, la gloire numérique. Or, pour Épicure, tout ceci nous occupe, certes, mais ne nous rend pas heureux.

Car ces désirs sont des désirs non naturels et non nécessaires. Autrement dit, des puits sans fond. Et donc nous n'en viendrons jamais à bout.

Distinguer trois types de désirs est une précieuse compétence pour diriger une équipe (et pour entretenir notre santé mentale). C'est au menu de 20/144.

Avec philosophie,
Bernt