Université Populaire Neuchâteloise
Bernt Frenkel | LaPhilo.ch
Jeudi 26 novembre 2026

UN RENDEZ-VOUS AVEC...

MARC AURÈLE

DESCRIPTIF DU COURS

Découvrez avec Marc Aurèle le dialogue intérieur. Une manière de se parler pour rester lucide, libre et calme. Un empereur stoïcien qui nous apprend à parler avec soi pour mieux traverser les épreuves.

OBJECTIFS DU COURS

Faire la connaissance de Marc Aurèle ; comprendre ce qu'est le stoïcisme et sa distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas ; découvrir la philosophie comme un exercice spirituel ; saisir pourquoi les « stoïcismes » des réseaux sociaux et le masculinisme trahissent Marc Aurèle.

POURQUOI MARC AURÈLE

Il est, à ma connaissance, le seul philosophe à avoir détenu un pouvoir presque absolu. Et il s'en est servi pour ne pas être corrompu.

S'il n'invente pas le stoïcisme, il pousse loin sa pratique. Il développe, par exemple, l'idée de construire une citadelle intérieure, encore célèbre aujourd'hui. But : que rien de ce qui arrive ne puisse l'atteindre dans son jugement. Car l'intelligence, libérée des passions, est une forteresse.

Autre idée, le regard d'en haut : voir de loin les gloires, les querelles et les drames humains nous permet de les (re)-mettre à leur juste place.

Ou son image des membres d'un même corps : nous sommes faits pour coopérer, comme les mains, les pieds, les paupières.

Ces trois images correspondent aux trois disciplines que Pierre Hadot repère dans les *Pensées pour moi-même* : discipline de l'assentissement, du désir, de l'action. J'y reviendrai.

MARC AURÈLE EN BREF

Naissance. 26 avril 121, à Rome.
Famille. Orphelin de père très jeune, il est élevé par son grand-père. Adopté en 138 par Antonin le Pieux (futur empereur), à la demande de Hadrien (futur ex-empereur).
Formation. La rhétorique avec Fronton ; la philosophie avec Junius Rusticus, qui



lui fait lire Épictète, un ancien esclave. Et il s'intéresse à la philosophie très tôt.
Vie civique. Empereur de 161 à 180 ! Un règne de crises.
Œuvre. Douze « livres » de notes écrites « à lui-même », rédigés en partie sous tente et sur le front.
Signe particulier. Il incarne le rêve platonicien du roi-philosophe… et s'en méfie ! « N'espère pas réaliser la République de Platon, mais tiens-toi pour satisfait si tu progresses un tant soit peu » (IX, 29).
Mort. 17 mars 180, en campagne, probablement de la peste ou peut-être d'un empoisonnement. Son successeur : son fils Commode… qui ne l'était pas.

REMARQUE

Les *Pensées pour moi-même* de Marc Aurèle ne sont ni un traité, ni un journal intime.

D'ailleurs, ce titre n'est pas de lui. La raison est toute simple : ces notes n'étaient pas prévues pour être lues ! La première édition, au XVI[e] siècle (!) était basée sur un manuscrit aujourd'hui perdu.

Mais que sont alors ces 12 livres ?

Car Marc Aurèle se répète, reformule, se force à intérioriser des principes (d'Épictète). Depuis notre Occident moderne, nous tendons à estimer cette prose redondante de piètre qualité, jusqu'à comprendre, grâce à Pierre Hadot, qu'il s'agit d'**exercices spirituels**. Je vous expliquerai pourquoi cela change fondamentalement notre manière de comprendre ces textes.

Au II[e] siècle… l'imprimerie n'existait pas, le droit d'auteur n'existait pas. « Notre » rapport aux textes était tellement différent. Ainsi, dans un exercice spirituel, on s'entraîne à bien penser. Comme du fitness, mais pour l'esprit.

1 | DÈS L'AURORE

« Dès l'aurore, dis-toi d'avance : Je rencontrerai un indiscret, un ingrat, un fourbe, un envieux, un égoïste. Tous ces vices ont été causés en eux par l'ignorance des biens et des maux. Mais moi, ayant observé que la nature du bien, c'est le beau, et que celle du mal, c'est le honteux, et que la nature du pécheur lui-même est d'être mon parent, qui participe, non du même sang ou de la même semence, mais de l'intelligence et d'une parcelle de la divinité, je ne puis subir un dommage d'aucun d'entre eux, car il ne saurait me couvrir de honte. Je ne puis non plus me fâcher contre mon parent ni le haïr, car nous sommes faits pour coopérer, comme les pieds, les mains, les paupières, les deux rangées de dents, celle d'en haut et celle d'en bas. »

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, I, 1, trad. A-I. Tannoy, Les Belles Lettres, 2017.

2 | LA RETRAITE INTÉRIEURE

« On se cherche des retraites à la campagne, au bord de la mer, à la montagne ; et toi aussi, tu as coutume de désirer ces sortes de choses au plus haut point. Mais tout cela marque une grande simplicité d'esprit, car on peut, à toute heure de son choix, se retirer en soi-même. Nulle part on ne trouve de retraite plus paisible, plus exempte de tracas, que dans son âme, surtout quand elle renferme de ces biens sur lesquels il suffit de se pencher pour recouvrer aussitôt toute liberté d'esprit ; et par liberté d'esprit, je ne veux dire autre chose que l'état d'une âme bien ordonnée. Accorde-toi constamment cette retraite et renouvelle-toi. »

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, IV, 3, trad. A-I. Tannoy, Les Belles Lettres, 2017.

3A | LE REGARD D'EN-HAUT

« Beau passage de Platon : ‹ Eh bien ! Celui qui discourt sur les hommes doit considérer aussi, comme de quelque lieu élevé, ce qui se passe sur la terre : cohues, armées en campagne, travaux dans les champs, mariages et divorces, naissances et décès, brouhaha des tribunaux et contrées désertes, peuplades diverses de barbares, fêtes et deuils, réunions publiques, tout le pêle-mêle et les contrastes qui contribuent au bel ordre d'ensemble › ».

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, VII, 48
trad. A-I. Tannoy, Les Belles Lettres, 2017.

Note : ceci semble être un commentaire de Marc Aurèle, après la lecture de Platon, *Théétète*, 173c-176a, plus qu'une réelle citation de Platon).

3B | LE REGARD D'EN-HAUT

« Considère, par exemple, l'époque de Vespasien. Tu verras tout cela : gens qui se marient, élèvent une famille, sont malades, guerroient, célèbrent des fêtes, font du commerce, cultivent la terre, flattent, sont arrogants, soupçonnent, tendent des embûches, souhaitent d'en voir d'autres mourir, murmurent contre le présent, aiment, thésaurisent, ambitionnent le consulat, l'Empire. Eh bien ! toute la génération de ces gens-là, disparue ! »

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, IV, 32,
trad. A-I. Tannoy, Les Belles Lettres, 2017.

4 | PERDRE LE PRÉSENT

« Dusses-tu vivre trois fois mille ans, et même autant de fois dix mille, souviens-toi toujours que personne ne perd d'autre existence que celle qu'il vit et qu'on ne vit que celle qu'on perd. Ainsi la plus longue et la plus courte reviennent au même. Le présent est égal pour tous et ce qu'on perd est donc égal [aussi] et ce qu'on perd apparaît de la sorte infinitésimal. On ne saurait perdre, en effet, le passé ni l'avenir, car ce que nous n'avons pas, comment pourrait-on nous le ravir ? »

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, II, 14,
trad. A-I. Tannoy, Les Belles Lettres, 2017.

5 | QUE DE LOISIRS ON GAGNE

« Que de loisirs on gagne, si l'on ne regarde pas ce que le voisin a dit, fait ou pensé, mais seulement ce qu'on fait soi-même, afin que cette action-là même soit juste, sainte et, en tout, conforme au bien. »

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, IV, 18,
trad. A-I. Tannoy, Les Belles Lettres, 2017.

LA CITATION

« ‹ Malheureux que je suis, parce que telle chose m'est arrivée ! › - Mais non ! Au contraire : ‹ Bienheureux que je suis, parce que, telle chose m'étant arrivée, je continue d'être exempt de chagrin, sans être brisé par le présent ni effrayé par l'avenir. Le même accident eût pu survenir au premier venu : le premier venu n'eût pas su, comme moi, continuer d'être, de ce fait, exempt de chagrin. › Et pourquoi donc cela est-il un malheur plutôt qu'un bonheur ? ».

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, IV, 49,
trad. A-I. Tannoy, Les Belles Lettres, 2017.

QUELQUES TERMES

Stoïcisme. Courant philosophique fondé par Zénon de Kition et prônant notamment une acceptation du destin, une maîtrise de soi et un détachement de tout ce qui a une influence sur la sensibilité.
Ce qui dépend de nous. Selon Épictète : nos jugements, nos désirs, nos actions. Le reste, corps, réputation, richesse, événements, ne dépend pas de nous.
Représentation (*phantasia*). Impression que les choses produisent en nous.
Logos. La raison qui ordonne le cosmos et dont chaque être humain porte une parcelle, d'où notre parenté avec toutes et tous.
Exercice spirituel. Selon Pierre Hadot, pratique volontaire destinée à transformer sa manière de voir et d'être, et non seulement acquérir un savoir.

LECTURE RECOMMANDÉE

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Livres II à IV pour commencer.

PROCHAINS RENDEZ-VOUS

21 janvier 2027 : Machiavel.
18 février 2027 : Pascal.
29 avril 2027 : Kant.
27 mai 2027 : Nietzsche.
24 juin 2027 : Arendt.



Marc Aurèle, fragment d'un bronze conservé au Louvre (170 ap. J.-C.).



Découverte du buste en or de Marc Aurèle en 1939 à Avenches. Archives du Site et Musée Romains d'Avenches.