

# Pensées pour moi-même, Marc-Aurèle.

## (Sélection)

### Livre 1 - IX

De Sextus\* : la bienveillance ; l'exemple de ce qu'est une maison soumise aux volontés du père ; l'intelligence de ce que c'est que vivre conformément à la nature ; la gravité sans affectation ; la sollicitude attentive pour les amis ; la patience envers les ignorants et envers ceux qui décident sans avoir réfléchi ; l'art de s'accommoder à toutes les espèces de gens, de telle sorte que son commerce était plus agréable que toute flatterie, et qu'il leur imposait, par la même occasion, le plus profond respect ; l'habileté à découvrir avec intelligence et méthode et à classer les préceptes nécessaires à la vie ; et ceci, qu'il ne montra jamais l'apparence de la colère ni d'aucune autre passion, mais qu'il était à la fois le moins passionné et le plus tendre des hommes ; l'art de savoir sans bruit adresser des louanges, de connaître beaucoup sans chercher à briller.

\*Sextus de Chéronée, stoïcien, neveu de Plutarque.

### Livre 1 - X

D'Alexandre le Grammairien\* : s'abstenir de blâmer ; ne pas critiquer d'une façon blessante ceux qui ont commis un barbarisme, un solécisme, ou quelque autre faute choquante, mais amener adroitement le seul terme qu'il fallait proférer, sous couvert de réponse, de témoignage à l'appui, ou de commun débat sur le fond même du sujet, et non sur la forme, ou par quelque autre moyen d'avertissement occasionnel et discret.

\*Alexandre de Séleucie, grammairien, avait écrit un commentaire des poèmes d'Homère, et appris le grec à Marc-Aurèle.

### Livre 1 - XIII

De Catulus : ne jamais être indifférent aux plaintes d'un ami, même s'il arrive que ce soit sans raison qu'il se plaigne, mais essayer même de rétablir nos relations familières ; souhaiter du fond du cœur du bien à ses maîtres, ainsi que faisaient, comme on le rapporte, Domitius et Athénodote ; avoir pour ses enfants une véritable affection.

### Livre 1 - XIV

De mon frère Sévérus : l'amour du beau, du vrai, du bien ; avoir connu, grâce à lui, Thraséas, Helvidius, Caton, Dion, Brutus ; avoir conçu l'idée d'un état juridique fondé sur l'égalité des droits, donnant à tous un droit égal à la parole, et d'une royauté qui respecterait avant tout la liberté des sujets. Et de lui aussi : l'estime constante et soutenue pour la philosophie ; la bienfaisance, la libéralité assidue ; la confiance et la foi envers ceux qui se trouvaient les avoir mérités, et ne pas laisser ses amis se demander : « Que veut-il, ou que ne veut-il pas ? », mais être d'une évidence nette.

### Livre 1 - XVI

[...] Et surtout : son art de s'effacer sans jalousie devant ceux qui s'étaient acquis quelques supériorités, comme, par exemple, dans la facilité de l'élocution, la connaissance des lois, des coutumes ou de toute autre matière, et son empressement à faire que chacun, selon sa spéciale capacité, soit honoré ; [...]

### Livre 1 - XVII

[...] d'un père qui devait m'enlever tout orgueil et m'amener à comprendre qu'il est possible de vivre à la cour sans avoir besoin de gardes du corps, de vêtements de parade, de lampadaires, de statues, de choses analogues et d'un luxe semblable, mais qu'il est possible de se réduire presque au train de vie d'un simple particulier, sans déchoir pour cela ou se montrer plus négligent, lorsqu'il s'agit de s'acquitter en chef de ses devoirs d'Etat ; [...]

### Livre 2 - I

Dès l'aurore, dis-toi par avance : « Je rencontrerais un indiscret, un ingrat, un insolent, un fourbe, un envieux, un insociable. Tous ces défauts sont arrivés à ces hommes par leur ignorance des biens et des maux. Pour moi, ayant jugé que la nature du bien est le beau, que celle du mal est le laid, et que la nature du coupable lui-même est d'être mon parent, non par la communauté du sang ou celle d'une semence, mais par celle de l'intelligence et d'une même parcelle de la divinité, je ne puis éprouver du dommage de la part d'aucun d'eux, car aucun d'eux ne peut me couvrir de laideur. Je ne puis pas non plus m'irriter contre un parent, ne le prendre en haine, car nous sommes nés pour coopérer, comme les pieds, les mains, les paupières, les deux rangées de dents, celle d'en haut et celle d'en bas. Se comporter en adversaire est donc contre nature, et c'est agir en adversaire que de témoigner de l'animosité ou de l'aversion. »

### Livre 2 - IV

Rappelle-toi de puis combien de temps tu remets à plus tard et combien de fois, ayant reçu des Dieux des occasions de t'acquitter, tu ne les as pas mises à profit. Mais il faut enfin, dès maintenant, que tu sentes de quel monde tu fais partie, et de quel être, régisseur du monde, tu es une émanation, et qu'un temps limité te circonscrit. Si tu n'en profites pas pour accéder à la sérénité, ce moment passera aussi, et jamais plus il ne reviendra.

## Livre 2 - VIII

Il n'est pas facile de voir un homme malheureux pour n'avoir point arrêté sa pensée sur ce qui passe dans l'âme d'un autre. Quant à ceux qui ne se rendent pas compte des mouvements de leur âme propre, c'est une nécessité qu'ils soient malheureux.

## Livre 2 - IX

Il faut toujours se souvenir de ceci : quelle est la nature du Tout ? Quelle est la mienne ? Comment celle-ci se comporte-t-elle à l'égard de celle-là ? Quelle partie de quel Tout est-elle ? Noter aussi que nul ne peut t'empêcher de toujours faire et de dire ce qui est conforme à la nature dont tu fais partie.

## Livre 2 - XII

[...] Qu'est-ce que mourir ? Si l'on envisage la mort en elle-même, et si, divisant sa notion, on en écarte les fantômes dont elle s'est revêtue, il ne restera plus autre chose à penser, sinon qu'elle est une action naturelle. Or celui qui redoute une action naturelle est un enfant. La mort pourtant n'est pas uniquement une action naturelle, mais c'est encore une œuvre utile à la nature. [...]

## Livre 2 - XVI

L'âme de l'homme se fait surtout injure, lorsqu'elle devient, autant qu'il dépend d'elle, une tumeur et comme un abcès du monde. S'irriter en effet contre quelques événements que ce soit, est se développer en dehors de la nature, en qui sont contenues, en tant que parties, les natures de chacun de tout le reste des êtres. L'âme se fait ensuite injure, lorsqu'elle conçoit pour un homme de l'aversion ou que, pour lui nuire, contre lui elle se dresse, telles que les âmes des hommes en colère. Troisièmement, elle se fait injure, lorsqu'elle est vaincue par le plaisir ou par la douleur. Quatrièmement, lorsqu'elle dissimule, agit ou parle sans franchise et contrairement à la vérité. Cinquièmement, lorsqu'elle ne dirige son activité et son initiative vers aucun but, mais s'applique à n'importe quoi, au hasard et sans suite, alors que nos moindres actions devraient être ordonnées par rapport à une fin. Or, la fin des êtres raisonnables, c'est d'obéir à la raison et la loi du plus vénérable des Etats et des Gouvernements.

## Livre 3 - I

Il ne faut pas seulement considérer que la vie chaque jour se consume et que la part qui reste diminue d'autant. Mais il faut encore considérer ceci : à supposer qu'un homme vive longtemps, il demeure incertain si son intelligence restera pareille et suffira dans la suite à comprendre les questions et à se livrer à cette spéculation qui tend à la connaissance des choses divines et humaines. Si cet homme, en effet, vient à tomber en enfance, il ne cessera ni de respirer, ni de se nourrir, ni de former des images, ni de se porter à des impulsions, ni

d'accomplir toutes les autres opérations du même ordre ; mais la faculté de disposer de soi, de discerner avec exactitude tous nos devoirs, d'analyser les apparences, d'examiner même s'il n'est point déjà temps de sortir de la vie, et de juger de toutes les autres considérations de ce genre qui nécessitent une raison parfaitement bien exercée, cette faculté, dis-je, s'éteint la première. Il faut donc se hâter, non seulement parce qu'à tout moment nous nous rapprochons de la mort, mais encore parce que nous perdons, avant de mourir, la compréhension des questions et le pouvoir d'y prêter attention.

### Livre 3 - III

Hippocrate, après avoir guéri bien des maladies, tomba malade lui-même et mourut. Les Chaldéens, qui avaient prédit la mort d'un grand nombre d'hommes, ont été à leur tour saisis par le destin. Alexandre, Pompée, Caius César, après avoir tant de fois détruit de fond en comble des villes entières et taillé en pièces en bataille rangée de nombreuses myriades de cavaliers et de fantassins, finirent eux aussi par sortir de la vie. Héraclite, après d'aussi savantes recherches sur l'embrassement du monde, l'intérieur rempli d'eau et le corps enduit de bouse, trépassa. La vermine fit mourir Démocrite, et une autre sorte de vermine, Socrate. [...]

### Livre 3 - V

[...] Il faut donc être droit, et non pas redressé.

### Livre 3 - IX

Vénère la faculté de te faire une opinion. Tout dépend d'elle, pour qu'il n'existe jamais, en ton principe directeur, une opinion qui ne soit pas conforme à la nature de la constitution d'un être raisonnable. Par elle nous sont promis l'art de ne point se décider promptement, les bons rapports avec les hommes et l'obéissance aux ordres des Dieux.

### Livre 3 - X

Rejette donc tout le reste et ne t'attache qu'à ces quelques préceptes. Mais souviens-toi aussi que chacun ne vit que le moment présent, et que ce moment ne dure qu'un instant ; le reste, il a été vécu ou est dans l'incertain. Petit est donc le temps que chacun vit, et petite aussi, même la plus durable, est la gloire posthume ; elle ne tient qu'à la succession de ces petits hommes qui mourront très vite, sans se connaître eux-mêmes, bien loin de connaître celui qui mourut longtemps avant eux.

### Livre 3 - XII

Si tu remplis la tâche présente en obéissant à la droite raison, avec empressement, énergie, bienveillance et sans y mêler aucune affaire accessoire ; si tu veilles à ce que soit toujours conservé pur ton génie intérieur, comme s'il te fallait le restituer à l'instant ; si tu rattaches

cette obligation au précepte de ne rien attendre et de ne rien éluder ; si tu te contentes, en ta tâche présente, d'agir conformément à la nature, et, en ce que tu dis et ce que tu fais entendre, de parler selon l'héroïque vérité, tu vivras heureux. Et il n'y a personne qui ne puisse t'en empêcher.

#### Livre 4 - I

Le maître intérieur, quand il se conforme à la nature, envisage les événements de telle sorte, qu'il puisse toujours, selon la possibilité qu'il en a, modifier sans peine son attitude envers eux. Il n'a de préférence pour aucune matière, comme le feu lorsqu'il se rend maître des choses qu'on y jette, alors qu'une petite lampe en serait étouffée. Mais un feu ardent a vite fait de s'approprier ce qu'on y ajoute ; il le consume et, de par ce qu'on y jette, il s'élève plus haut.

#### Livre 4 - II

N'accomplis aucun acte au hasard, ni autrement que le requiert la règle qui assure la perfection de l'art.

#### Livre 4 - III

On se cherche des retraites à la campagne, sur les plages, dans les montagnes. Et toi-même, tu as coutume de désirer ardemment ces lieux d'isolement. Mais tout cela est de la plus vulgaire opinion, puisque tu peux, à l'heure que tu veux, te retirer en toi-même. Nulle part, en effet, l'homme ne trouve de plus tranquille et de plus calme retraite que dans son âme, surtout s'il possède, en son for intérieur, ces notions sur lesquelles il suffit de se pencher pour acquérir aussitôt une quiétude absolue, et par quiétude, je n'entends rien d'autre qu'un ordre parfait.

Accorde-toi donc sans cesse cette retraite, et renouvelle-toi. Mais qu'il s'y trouve aussi de ces maximes concises et fondamentales qui, dès que tu les auras rencontrées, suffiront à te renfermer en toute ton âme et à te renvoyer, exempt d'amertume, aux occupations vers lesquelles tu retournes. Contre quoi, en effet, as-tu de l'amertume ? Contre la méchanceté des hommes ? Reporte-toi à ce jugement que les êtres raisonnables sont nés les uns pour les autres, que se supporter est une partie de la justice, que les hommes pèchent involontairement, que tout ceux qui jusqu'ici se sont brouillés, soupçonnés, haïs, percés de coups de lances, sont allongés, réduits en cendres ! Calme-toi donc enfin.

[...]

Il reste donc à te souvenir de la retraite que tu peux trouver dans le petit champ de ton âme. Et, avant tout, ne te tourmente pas, ne te raidis pas ; mais sois libre et regarde les choses en être viril, en homme, en citoyen, en mortel. Au nombre des plus proches maximes sur lesquelles tu te pencheras, copte ces deux : l'une, que les choses n'atteignent point l'âme, mais qu'elles restent confinées au-dehors, et que les troubles ne naissent que de la seule opinion qu'elle s'en fait. L'autre, que toutes ces choses que tu vois seront, dans la mesure où elles ne le sont point encore, transformées et ne seront plus. Et de combien de choses les

transformations t'ont déjà eu pour témoin ! Songes-y constamment. « Le monde est changement ; la vie, remplacement\*. »

\*Pensée de Démocrite.

#### Livre 4 - VI

De telles choses, par le fait de tels hommes, doivent naturellement se produire ainsi, par nécessité. Ne pas vouloir que cela soit, c'est vouloir que le figuier soit privé de son suc. Bref, souviens-toi de ceci : dans très peu de temps, toi et lui, vous serez morts ; et, bientôt après, rien, pas même votre nom, ne restera.

#### Livre 4 - X

Souviens-toi que tout ce qui arrive, arrive justement. Tu le remarqueras, si tu observes avec exactitude. Je ne dis pas seulement : arrive *selon la suite*, mais encore *selon la justice*, et comme si quelqu'un assignait à chacun selon son mérite. Continue donc d'observer comme tu as commencé, et, ce que tu fais, fais-le avec cette pensée, la pensée d'être un homme de bien, selon l'idée qui constitue proprement l'homme de bien. Ce principe, conserve-le pour toutes tes actions.

#### Livre 4 - XI

Ne conçois point les choses telles que les juge celui qui t'offense ou comme il veut que tu les juges. Mais vois-les telles qu'elles sont en réalité.

#### Livre 4 - XVI

En moins de dix jours, tu paraîtras un dieu à ceux qui maintenant te regardent comme un fauve ou un singe, pourvu que tu reviennes aux principes et au culte de la raison.

#### Livre 4 - XVIII

Que de loisirs il gagne, celui qui ne regarde pas à ce que dit le voisin, à ce qu'il fait, à ce qu'il a pensé ; mais à ce qu'il fait lui-même, afin que son acte soit juste, saint et absolument bon. Ne jette point les yeux sur les âmes noires ; mais cours droit à la ligne du but, sans te disséminer.

#### Livre 4 - XXI

Si les âmes survivent, comment depuis l'éternité, l'air suffit-il à les contenir ? Et comment la terre suffit-elle à contenir les corps de ceux qui sont morts depuis la même éternité ? De même qu'ici-bas en, effet, les corps après avoir séjourné quelques temps dans la terre, se

transforment, se dissolvent et font place à d'autres cadavres : de même, les âmes, transportées dans les airs, après d'y être maintenues quelques temps, se transforment, se dispersent et s'enflamment, reprises dans la raison génératrice du Tout, et, de cette façon, font place aux âmes qui viennent y chercher une autre résidence. Voilà ce qu'on pourrait répondre dans l'hypothèse de la survivance des âmes. Et il ne faut pas considérer seulement la foule des corps ensevelis de cette sorte, mais encore celle des animaux que nous mangeons chaque jour et que dévorent aussi les autres animaux. Car quel nombre en est ainsi consommé et ensevelis, pour ainsi dire, dans les corps de ceux qui s'en nourrissent ? Et cependant il y a place pour eux, parce qu'ils se convertissent en sang, parce qu'ils se transforment en air ou en feu. [...]

#### Livre 4 - XXV

Essaie de voir comment te réussit la vie de l'homme de bien qui a pour agréable la part qui lui est assignée sur l'ensemble, et qui se contente d'être juste dans sa propre conduite et bienveillant dans sa façon d'être.

#### Livre 4 - XLIV

Tout ce qui arrive est aussi habituel et prévu que la rose au printemps et les fruits en été ; il en est ainsi de la maladie, de la mort, de la calomnie, des embûches et de tout ce qui réjouit ou afflige les sots.

#### Livre 4 - XLVII

Si l'un des Dieux te disait : « Tu mourras demain ou, en tout cas, après-demain », tu n'attacherais plus une grande importance à ce que ce soit dans deux jours plutôt que demain, à moins d'être le dernier des rustres, car qu'est-ce que ce délai ? De même ne crois pas que mourir dans beaucoup d'années plutôt que demain, soit de grande importance.

#### Livre 4 - XLVIII

Considère sans cesse combien de médecins sont morts, après avoir tant de fois froncé les sourcils sur les malades ; combien d'astrologues, après avoir prédit, comme un grand événement, la mort d'autres hommes ; combien de philosophes, après s'être obstinés à discourir indéfiniment sur la mort et l'immortalité ; combien de chefs, après avoir fait périr tant de gens ; combien de tyrans, après avoir usé avec une cruelle arrogance, comme s'ils eussent été immortels, de leur pouvoir de vie et de mort ; combien de villes, pour ainsi dire, sont mortes tout entières : Hélice, Pompéi, Herculanium, et d'autres innombrables ! Ajoutes-y aussi tous ceux que tu as vus toi-même mourir l'un après l'autre. Celui-ci rendit les derniers devoirs à cet autre, puis fut lui-même exposé par un autre, qui le fut à son tour, et cela en peu de temps ! En un mot, toujours considérer les choses humaines comme éphémères et sans valeur : hier, un peu de glaire ; demain, momie ou cendre. En conséquence, passer cet infime moment de la durée conformément à la nature, finir avec sérénité, comme une olive qui,

parvenue à maturité, tomberait en bénissant la terre qui l'a portée, et en rendant grâces à l'arbre qui l'a produite.

#### Livre 4 - LI

Va toujours par le chemin le plus court, et le plus court est celui qui va selon la nature. Voilà pourquoi il faut agir et parler en tout de la façon la plus naturelle. Une telle ligne de conduite te délivrera de l'emphase, de l'exagération et du style figuré et artificiel.

#### Livre 5 - II

Qu'il est aisé de repousser et d'abandonner toute pensée déplaisante ou impropre, et d'être aussitôt dans un calme parfait !

#### Livre 5 - V

On n'a pas lieu d'admirer ton acuité d'esprit. Soit. Mais il est bien d'autres qualités dont tu ne peux pas dire : « Je n'ai pour elles aucune disposition naturelle. » Acquiéris-les donc, puisqu'elles dépendent entièrement de toi : sincérité, gravité, endurance, continence, résignation, modération, bienveillance, liberté, simplicité, austérité, magnanimité. Ne sens-tu pas combien, dès maintenant, tu pourrais acquérir de ces qualités, pour lesquels tu n'as aucune incapacité naturelle, aucun défaut justifié d'aptitude ? Et cependant tu restes encore de plein gré au-dessous du possible. A murmurer, lésiner, flatter, incriminer ton corps, chercher à plaire, te conduire en étourdi et livrer ton âme à toutes ces agitations, est-ce le manque de dispositions naturelles qui t'y oblige ? Non, par les Dieux ! Et, depuis longtemps, tu aurais pu te délivrer de ces défauts, et seulement, si c'est vrai, te laisser accuser de cette trop grande lenteur et de cette trop pénible difficulté à comprendre. Mais, sur ce point même, il faut t'exercer, et ne point traiter par le mépris cette lourdeur, ni t'y complaire.

#### Livre 5 - IX

Ne te rebute pas, ne te dégoûte pas, ne te consterne pas, si tu ne parviens pas fréquemment à agir en chaque chose conformément aux principes requis. Mais lorsque tu en es empêché, reviens à la charge et sois satisfait, si tu agis le plus souvent en homme. [...]

Mais examine donc s'il n'y a pas plus d'apaisement dans la grandeur d'âme, la liberté, la simplicité, la bienveillance, la sainteté ? Quant à la sagesse, qu'y a-t-il de plus apaisant, si tu considères la stabilité et la prospérité qui proviennent en toutes tes actions de cette faculté d'intelligence et de science ?

#### Livre 5 - XVII

Poursuivre l'impossible est d'un fou. Or, il est impossible que les méchants ne commettent point quelques méchancetés.

#### Livre 5 - XXIV

Souviens-toi de la substance totale, dont tu participes pour une minime part ; de la durée totale, dont un court et infime intervalle t'a été assigné ; de la destinée, dont tu es quelle faible part !

#### Livre 5 - XXVIII

— T'emportes-tu contre celui qui sent le bouc ? T'emportes-tu contre celui qui a l'haleine forte ? Que veux-tu qu'il y fasse ? Il a cette bouche ; il a ces aisselles, et il est inévitable que de telles dispositions fassent naître de telles exhalaisons.

— Mais l'homme, dit-on, possède la raison, et il peut, en y réfléchissant, parvenir à comprendre en quoi il est défectueux.

— Bonne réponse ! Ainsi donc, toi aussi tu possèdes la raison. Provoque alors par ta disposition raisonnable sa disposition raisonnable ; fais-le comprendre ; avertis-le. S'il entend, tu le guériras. Nul besoin de colère.

Ni tragédien, ni courtisane.

#### Livre 6 - XIX

Ne suppose pas, si quelque chose t'est difficile, que cette chose soit impossible à l'homme. Mais, si une chose est possible et naturelle à l'homme, pense qu'elle est aussi à ta portée.

#### Livre 6 - XXI

Si quelqu'un peut me convaincre et me prouver que je pense ou que j'agis mal, je serai heureux de me corriger. Car je cherche la vérité, qui n'a jamais porté dommage à personne. Mais il se nuit, celui qui persiste en son erreur et en son ignorance.

#### Livre 6 - XXVII

Comme il est cruel de ne pas laisser les hommes se porter aux choses qui leur paraissent naturelles et dignes d'intérêt ! Et pourtant, en un certain sens, tu ne leur accordes pas de le faire, lorsque tu t'indignes de ce qu'ils commettent des fautes. Ils s'y portent généralement, en effet, comme à des choses qui leur seraient naturelles et dignes d'intérêt.

— Mais il n'en est pas ainsi.

— Instruis-les donc et détrompe-les, sans t'indigner.

#### Livre 6 - XLVIII

Si tu veux te donner de la joie, pense aux qualités de ceux qui vivent avec toi, par exemple à l'activité de l'un, à la réserve de l'autre, à la libéralité d'un troisième et à telle autre qualité chez tel autre. Rien, en effet, ne donne autant de joie que l'image des vertus, quand elles se manifestent dans la conduite de ceux qui vivent avec nous et qu'elles s'y trouvent, en aussi grand nombre que possible, réunies. Voilà pourquoi il faut toujours avoir ce tableau sous les yeux.

#### Livre 6 - LIII

Habitue-toi à être attentif à ce qu'un autre dit, et, autant que possible, entre dans l'âme de celui qui parle.

#### Livre 6 - LIV

Ce qui n'est pas utile à l'essaim n'est pas utile à l'abeille non plus.

#### Livre 6 - LVIII

Personne ne t'empêchera de vivre selon la raison de ta propre nature ; rien ne t'arrivera qui soit en opposition avec la raison de la nature universelle.

#### Livre 6 - LIX

Que sont-ils, ceux à qui l'on veut plaire ? Et pour quels profits et par quels procédés ? Comme le temps aura tôt fait de tout recouvrir, et que de choses déjà n'a-t-il pas recouvertes !

#### Livre 7 - VIII

Que les choses à venir ne te tourmentent point. Tu les affronteras, s'il le faut, muni de la même raison dont maintenant tu te sers dans les choses présentes.

#### Livre 7 - XXIII

La nature universelle use de la substance comme d'une cire pour modeler aujourd'hui un cheval. Puis l'ayant refondu, elle se sert de sa matière pour un arbre, ensuite pour un homme, ensuite pour quelque autre chose. Et chacun de ces êtres n'a subsisté que peu de temps. Or il n'y a pas plus de mal pour un coffre à être démonté, qu'il n'y en eut pour lui à être assemblé.

#### Livre 7 - XXVI

Lorsqu'un homme a commis une faute contre toi, considère aussitôt quelle opinion il se fait du bien ou du mal pour avoir commis cette faute. Lorsque tu le sauras, en effet, tu auras pitié de lui, et tu n'éprouveras ni étonnement, ni colère. Car, ou bien, toi aussi tu te fais encore la même opinion que lui sur le bien, ou une autre analogue, et il faut donc lui pardonner. Mais si tu ne partages plus ses opinions sur le bien et le mal, tu seras plus facilement bienveillant à celui qui les distingue mal.

#### Livre 7 - LIV

Creuse au-dedans de toi. Au-dedans de toi est la source du bien, et une source qui peut toujours jaillir, si tu creuses toujours.

#### Livre 7 - LXV

Prends garde de ne jamais avoir envers les misanthropes les sentiments qu'ont les misanthropes à l'égard des hommes.

#### Livre 7 - LXVII

La nature ne t'a pas tellement mêlé ou composé des choses, qu'il ne te soit point permis de te délimiter et de faire que ce qui t'appartient soit en ton pouvoir. Il est parfaitement possible, en effet, d'être un homme divin et de n'être remarqué par personne. [...]

#### Livre 8 - I

[...] Si tu as donc exactement compris où tu en es, ne te soucie plus de ce qu'on peut penser de toi, mais contente-toi de vivre le reste de ta vie, quelle qu'en soit la durée, comme le veut la nature. Réfléchis donc à ce qu'elle veut, et qu'aucun autre souci ne te distraie. [...]

#### Livre 8 - XVI

Souviens-toi que changer d'avis et obéir à ce qui te redresse, c'est faire encore acte de liberté. Ton activité, en effet, s'étend selon ta volonté, selon ton jugement et, par conséquent, selon aussi ta propre intelligence.

#### Livre 8 - XXVI

Bonheur de l'homme : faire ce qui est le propre de l'homme. Et ce qui est le propre de l'homme, c'est d'être bienveillant envers ses pareils, de mépriser les mouvements des sens, de discerner les idées qui méritent créance, de contempler la nature universelle et tout ce qui arrive conformément à sa loi.

### Livre 8 - XXX

Parler, soit au Sénat, soit à n'importe qui avec décence et distinctement ; se servir d'un langage sain.

### Livre 8 - XLVII

Si tu t'affliges pour une cause extérieure, ce n'est pas elle qui t'importune, c'est le jugement que tu portes sur elle. Or, ce jugement, il dépend de toi de l'effacer à l'instant. Mais, si tu t'affliges pour une cause émanant de ta disposition personnelle, qui t'empêche de rectifier ta pensée ? De même, si tu t'affliges parce que tu ne fais pas une action qui te paraît saine, pourquoi ne la fais-tu pas plutôt que de t'affliger ? – Mais quelque obstacle insurmontable m'empêche. – Ne t'afflige donc pas, puisque ce n'est point par ta faute que tu ne la fais point. – Mais il est indigne de vivre si je ne l'exécute pas. – Sors donc de la vie, l'âme bienveillante, à la façon de celui qui meurt en exécutant ce qu'il veut, mais sois en même temps indulgent aux obstacles.

### Livre 8 - LI

Dans tes actions, ne soit point nonchalant ; dans tes conversations, ne soit point brouillon ; dans tes pensées, ne t'égare pas ; en ton âme, en un mot, ne te contracte pas, ne t'en évade pas, et ne passe pas ta vie dans les tracasseries.

Ils tuent, ils dépècent, ils poursuivent sous des malédictions ! En quoi tout ceci peut-il empêcher ta pensée d'être pure, sage, modérée, juste ? C'est comme si quelqu'un, passant auprès d'une source claire et douce l'injurait. Elle ne cesserait pas de faire jaillir une eau bonne à boire. Et si même il y jetait de la boue, du fumier, elle aurait vite fait de les disperser, de les monder, et n'en resterait aucunement souillée. Comment auras-tu donc en toi une source intarissable, et non un puits ? En te haussant à toute heure vers l'indépendance, avec bienveillance, simplicité, modestie.

### Livre 8 - LIX

Les hommes sont faits les uns pour les autres ; instruis-les donc ou supporte-les.

### Livre 9 - III

Ne méprise pas la mort, mais fais-lui bon accueil, comme étant une des choses voulues par la nature. Ce que sont en effet la jeunesse, la vieillesse, la croissance, la maturité, l'apparition des dents, de la barbe et des cheveux blancs, la fécondation, la grossesse, l'enfantement et toutes les autres activités naturelles qu'amènent les saisons de ta vie, telle est aussi ta propre dissolution. Il est donc d'un homme réfléchi de ne pas, en face de la mort, se comporter avec hostilité, véhémence et dédain, mais de l'attendre comme une action naturelle. Et, de la même façon que tu attends aujourd'hui l'instant où l'enfant qu'elle porte sortira du ventre de ta femme, tu dois semblablement attendre l'heure où ton âme se détachera de son enveloppe.

Et si tu veux encore un précepte tout simple, qui te touche le cœur et te rende accommodant entre tout à l'égard de la mort : porte ton attention sur les choses dont tu vas te séparer et sur les mœurs auxquelles ton âme ne sera plus mêlée. Il ne faut pas pourtant se buter contre les hommes, mais leur marquer de l'intérêt et les supporter avec douceur, sans oublier toutefois que la mort te délivrera des hommes qui n'ont pas les mêmes principes que toi. [...]

#### Livre 9 - V

On est souvent injuste par omission, et non pas seulement par action.

#### Livre 9 - XIX

Tout est en cours de transformation. Toi-même aussi tu es en état de transformation continue et, à certains égards, de dissolution; de même pour l'univers entier.

#### Livre 9 - XX

La faute d'un autre, il faut la laisser où elle est.

#### Livre 9 - XXXII

Tu peux supprimer bien des sujets pour toi de trouble superflus et qui n'existent tous qu'en ton opinion. Et tu t'ouvriras un immense champ libre, si tu embrasses par la pensée le monde tout entier, si tu réfléchis à l'éternelle durée, si tu médites sur la rapide transformation de chaque chose prise en particulier, combien est court le temps qui sépare la naissance de la dissolution, l'infini qui précéda la naissance comme aussi l'infini qui suivra la dissolution !

#### Livre 9 - XXXIII

Tout ce que tu vois sera bientôt détruit, et tout ceux qui assistent à cette dissolution seront bientôt détruits, et celui qui meurt dans l'extrême vieillesse sera réduit au même point que celui dont la mort fut prématurée.

#### Livre 9 - XL

Ou les Dieux n'ont aucun pouvoir, ou ils ont un pouvoir. S'ils n'ont aucun pouvoir, pourquoi pries-tu ? Mais s'ils ont un pouvoir, pourquoi ne les pries-tu pas de te donner de ne rien avoir à craindre des choses de ce monde, de n'en désirer aucune et de ne jamais t'affliger pour aucune, au lieu de leur demander que telle chose t'advienne ou ne t'advienne pas ? [...]

#### Livre 9 - XLII

Lorsque tu es offensé par l'impudence d'un homme, demande-toi aussitôt : « Se peut-il donc qu'il n'y ait pas d'impudents dans le monde ? » Cela ne se peut pas. Ne réclame donc pas l'impossible, puisque cet homme est l'un de ces impudents qui nécessairement se trouvent dans le monde. Sois prêt à te poser la même question devant un scélérat, un fourbe ou tout autre coupable. En te rappelant, en effet, qu'il est impossible qu'il n'existe pas des gens de cette sorte, tu deviendras plus indulgent pour chacun d'eux.

Il est utile encore de songer aussitôt à la vertu que la nature a donnée à l'homme pour remédier au vice que tu découvres. Comme antidote, en effet, contre l'ingratitude, elle a donné la bonté, et contre un autre défaut, une autre perfection. Et, somme toute, il t'est toujours loisible de ramener celui qui s'égare, car tout homme qui commet une faute s'écarte du but et s'égare.

Et puis, en quoi t'a-t-il lésé ? Car tu ne trouveras pas un seul de ces hommes contre lesquels tu t'exacerbes, qui ait pu te causer un dommage tel que ton âme en eût été rendue pire, et pour toi le mal et le dommage n'ont leur absolue consistance que là. Est-ce donc un malheur ou une étrangeté qu'un ignorant fasse acte d'ignorant ? Examine si tu ne dois pas plutôt t'accuser toi-même de n'avoir point prévu que cet homme commettrait cette faute. Ta raison, en effet, te fournissait des motifs de penser qu'il était vraisemblable que cet homme commettrait cette faute, et cependant, pour l'avoir oublié, tu t'étonnes de ce qu'il l'ait commise !

C'est surtout lorsque tu reproches à un homme sa déloyauté ou son ingratitude, qu'il faut faire ce retour sur toi-même. Car c'est ta faute évidemment, si tu as présumé qu'un homme de ce caractère garderait sa foi, ou si, en lui rendant service, tu ne l'as point obligé sans réserve, ni de façon à retirer aussitôt de ton action même tout son fruit. Qu'exiges-tu de plus, si tu as fait du bien à quelqu'un ? Ne te suffit-il pas d'avoir agi selon ta nature, mais cherches-tu encore à en être payé ? C'est comme si l'œil exigeait une récompense pour voir, et les pieds pour marcher. De la même façon, en effet, que ces membres ont été faits pour une fonction déterminée et qu'en agissant selon leur propre constitution ils remplissent le rôle qui leur est particulier, de même l'homme, né pour la bienfaisance, lorsqu'il accomplit quelque action bienfaisante, ou simplement s'il aide son prochain en des choses ordinaires, agit conformément à sa constitution et atteint sa fin propre.

#### Livre 10 - XVI

Il ne s'agit plus du tout de discourir sur ce que doit être l'homme de bien, mais de l'être.

#### Livre 10 - XXXVIII

Souviens-toi que le fil qui te meut comme une marionnette est cette force cachée au-dedans de toi, cette force qui fait qu'on s'exprime, qu'on vit et qui, s'il faut le dire, fait qu'on est homme. Ne te la représente jamais comme confondue avec le réceptacle qui l'enveloppe, ni avec ces organes qui sont collés autour. Ils sont comme des outils, avec cette seule différence qu'ils naissent naturellement avec nous, vu que ces parties de notre être ne lui servent pas plus, sans la cause qui les met en mouvement et les ramène au repos, que la navette à la tisseuse, le roseau à l'écrivain, et le fouet au cocher.

### Livre 11 - XV

Il y a comme une grossièreté et quelque dépravation à dire : “J’ai préféré me comporter franchement avec toi. – Homme, que fais-tu ? Il ne faut pas commencer par affirmer cela. La chose d’elle-même le déclarera. Elle doit être écrite sur ton front ; ta voix doit aussitôt l’exprimer ; tes yeux doivent aussitôt la montrer, à l’instar de l’aimé qui connaît aussitôt, dans le regard de ses amants, tout ce qu’ils éprouvent. En un mot, il faut que l’homme droit et honnête ressemble à l’homme qui sent le bouc, en sorte que quiconque s’approche de lui sente dès l’abord, qu’il le veuille ou non, ce qu’il en est. La recherche de la simplicité est un coutelas. Rien n’est plus odieux qu’une amitié de loup\*. Evite ce vice avant tous. L’homme de bien, l’homme droit, bienveillant, portent ces qualités dans leurs yeux, et elles n’échappent point.

### Livre 11 - XXIX

Dans l’art de l’écriture et de la lecture, tu ne peux enseigner avant d’avoir appris. Il en est de même, à plus forte raison, de l’art de la vie.

### Livre 12 - IX

Il faut, dans la pratique des principes, être semblable au pugiliste et non au gladiateur. Si celui-ci, en effet, laisse tomber l’épée dont il se sert, il est tué. L’autre dispose toujours de sa main, et n’a besoin de rien autre que de serrer le poing.

### Livre 12 - XIII

Combien est ridicule et étrange l’homme qui s’étonne de quoi que ce soit qui arrive en la vie !

### Livre 12 - XVI

[...]

Celui qui n’admet pas que le méchant commette des fautes est semblable à celui qui n’admettrait pas que le figuier porte du suc aux figues, que les nouveaux-nés vagissent, que le cheval hennisse, et toutes autres nécessités de cet ordre. Que peut-on supporter, en effet, en se trouvant dans une telle disposition d’esprit ? Si tu es exaspéré, guéris-toi de cette façon d’être.

### Livre 12 - XXVI

Lorsque tu t’impatientes contre quelque chose, tu oublies que tout arrive conformément à la nature universelle ; que la faute commise ne te concerne pas, et aussi que tout ce qui arrive est toujours arrivé ainsi, arrivera encore et arrive partout, même à l’heure qu’il est. Tu oublies

quelle parenté unit l'homme à tout le genre humain, parenté qui n'est pas celle du sang ou bien de la semence, mais qui provient de la participation commune à la même Intelligence. [...]

#### Livre 12 - XXIX

Le salut de la vie consiste à voir à fond ce qu'est chaque chose en elle-même, quelle est sa matière, quelle est sa cause formelle ; à pratiquer la justice, du fond de son âme, et à dire la vérité. Que reste-t-il, sinon à tirer parti de la vie pour enchaîner une bonne action à une autre, sans laisser entre elles le plus petit intervalle ?

#### Livre 12 - XXX

Une est la lumière du soleil, bien qu'elle se laisse séparer par des murs, des montagnes et mille autres obstacles. Une est la substance universelle, bien qu'elle se sépare en combien de milliers de corps particuliers. Un est le souffle vital, bien qu'il se sépare en des milliers de natures et de particulières délimitations. Une est l'âme intelligente, bien qu'elle paraisse se partager. De ces diverses parties, les unes comme les souffles vitaux et les événements sous-jacents, sont indifférents et entre eux sans lien de parenté. Et pourtant ces mêmes parties sont maintenues par la force qui les unit et la pesanteur qui porte sur elles. L'intelligence, au contraire, par son caractère particulier, tend à ce qui lui est apparenté, s'y réunit, et son ardeur pour cette agrégation est invincible.