

À la recherche de la paix de l'âme

Atelier proposé par Jean-François Tessier pour le 19^e Intercollégial de philosophie

1. L'euthymie de Démocrite, l'atomiste rieur

1.1 « Pour l'homme, la tranquillité de l'âme provient de la modération dans le plaisir et de la mesure dans le genre de vie. L'insuffisance et l'excès provoquent d'ordinaire des changements, fâches et causent à l'âme de grands troubles. Les âmes qui se trouvent agitées par ces brusques changements perdent leur équilibre¹ et leur tranquillité. Il faut donc appliquer son esprit à ce qui est possible et se contenter du présent, ne tenir que peu de compte de ce qu'on envie et admire, ne pas y revenir sans cesse. On doit au contraire avoir sous les yeux la vie des malheureux, songer à leurs criantes misères ; ainsi notre état présent et notre situation de fortune nous paraîtront importants et enviables et, en cessant désormais de désirer davantage, nous ne serons plus exposés à nous tourmenter l'esprit. Quiconque en effet admire les riches et ceux que les autres jugent heureux et dont la pensée ne les quitte à aucun moment, se voit sans cesse contraint à imaginer de nouveaux moyens à faire de nouvelles tentatives, poussé par le désir d'agir contre les prescriptions des lois. Aussi faut-il éviter de désirer ce qui ne nous appartient pas, nous contenter de ce que nous possédons, en comparant notre vie à celle des plus misérables et nous juger heureux en songeant à ce qu'ils souffrent. De la sorte nous nous estimons plus heureux qu'eux et nous le serons effectivement. En adoptant cette manière de voir, on vivra plus tranquillement et pas mal de calamités nous seront épargnées : l'envie, la jalousie et la haine »

1.2 « Il faut que celui qui se propose la tranquillité de l'âme ne se charge que de peu d'affaires, aussi bien à titre de particulier qu'à titre de citoyen² ; il ne doit rien entreprendre qui dépasse ses forces et sa nature ; il doit se tenir sur ses gardes, afin de pouvoir négliger la fortune, même quand elle lui est hostile ou qu'elle semble l'entraîner irrésistiblement ; enfin, il ne doit s'attacher qu'à ce qui ne dépasse pas ses forces ; la charge que soutiennent nos épaules doit être moins lourde que facile à porter³ »

1.3 « Clément d'Alexandrie : Mais les Abdéritains aussi enseignent qu'il existe une fin (un but de l'activité humaine) ; Démocrite dans son ouvrage *De la fin*, dit qu'elle est la tranquillité qu'il appelle aussi bien-être. Et il répète souvent : le contentement et la gêne définissent (l'utile et le nuisible). [...] C'est ce que Démocrite appelait la fermeté d'âme⁴ »

1.4 « La bonne humeur vient aux humains par les plaisirs modérés et une vie mesurée. Les manques et les excès ont tendance à s'aggraver et causent de grands mouvements dans l'âme. Les âmes, mises en mouvement par de grands séparations, ne peuvent avoir ni stabilité ni bonne humeur »

1.5 « Le mieux pour les humains est de mener leur vie de manière à être le plus dans la bonne humeur et le moins dans la morosité. Il en sera ainsi s'ils ne placent pas leur plaisir dans les choses mortelles »

¹ « Démocrite est encore l'auteur d'une éthique [...] [qui] met au premier chef le concept de *kresis*, un *équilibre dynamique* qui se situe soit à l'intérieur du microcosme humain, soit entre l'homme et la partie du macrocosme qui l'entoure immédiatement. De cet équilibre doit jaillir un bien-être heureux et impavide (sans crainte) – mais rigoureux et frôlant l'ascétisme : *n'accepte aucun plaisir sauf s'il te convient*. Le pouvoir de l'homme sur soi va jusqu'à une complète refonte, à une *création de sa nature* »

² « Plutarque : Or quant à [Démocrite] qui dit que pour vivre tranquillement, il ne faut pas se mêler de beaucoup de choses ni en être privé, ni en public, il commence par nous vendre trop chèrement cette tranquillité, en voulant nous la faire acheter à prix d'oisiveté »

³ « Sénèque : or l'objet de ton désir est grand et souverain, et proche de la condition divine : être à l'abri de tout tracas. Les Grecs donne à cette stabilité de l'âme le nom de tranquillité, à laquelle Démocrite a consacré un livre remarquable. [...] qui veut vivre une vie tranquille ne doit pas s'occuper de nombreuses affaires, ni en privé ni en public, en visant par cette expression les activités superflues. Car lorsqu'elles sont nécessaires, tant en privé qu'en public, il faut consentir à en entreprendre beaucoup, et même sans compter, mais là où aucun devoir habituel ne nous contraint, il faut renoncer à ces activités »

⁴ « Cicéron : le souverain bien, [Démocrite] l'appelle tranquillité et souvent fermeté d'âme, c'est-à-dire un état d'esprit affranchi de la crainte »

1.6 « Rechercher les biens de l'âme, C'est rechercher des biens divins ; se contenter des biens du corps, c'est se contenter de biens humains »

2. Extraits de la *Lettre à Ménécée*, d'Épicure l'hédoniste modéré

« (§1) Même jeune, on ne doit pas hésiter à philosopher. Ni, même au seuil de la vieillesse, se fatiguer de l'exercice philosophique. Il n'est jamais trop tôt, ni trop tard pour l'assainissement de l'âme. [...] on doit donc se préoccuper de ce qui crée le bonheur, s'il est vrai qu'avec lui nous possédons tout, et que sans lui nous faisons tout pour l'obtenir. Ces conceptions, dont je t'ai constamment entretenu, garde-les en tête [mon ami]. Ne les perds pas de vue quand tu agis, en connaissant clairement qu'elles sont les principes de base du bien vivre. [...]

(§2) Car les dieux existent : évidente est la connaissance que nous avons d'eux [mais elle n'est pas] tels que la foule les imagine communément [...]. Les explications des gens à propos des dieux ne sont pas des notions établies à travers nos sens, mais des suppositions sans fondement [voilà leur erreur]. [...]

(§3) Familiarise-toi avec l'idée que la mort n'est rien pour nous, puisque tout bien et tout mal résident dans la sensation, et que la mort est l'éradication de nos sensations. Dès lors, la juste prise de conscience que la mort ne nous est rien autorise à jouir du caractère mortel de la vie : non pas en lui conférant une durée infinie, mais en l'amputant du désir d'immortalité. [...]

(§6) Il est également à considérer que certains d'entre les désirs sont naturels, d'autres vains, et si certains des désirs naturels sont contraignants, d'autres ne sont... que naturels. Parmi les désirs contraignants, certains sont nécessaires au bonheur, d'autres à la tranquillité durable du corps, d'autres à la vie même. Or, une réflexion irréprochable à ce propos sait rapporter tout choix et rejet à la santé du corps et à la sérénité de l'âme, puisque tel est le but de la vie bienheureuse. C'est sous son influence que nous faisons toute chose, dans la perspective d'éviter la souffrance et l'angoisse. Quand une bonne fois cette influence a établi sur nous son empire, toute tempête de l'âme se dissipe, le vivant n'ayant plus à courir comme après l'objet d'un manque ni à rechercher cet autre par quoi le bien, de l'âme et du corps serait comblé. C'est alors que nous avons besoin de plaisir : quand le plaisir nous torture par sa non-présence. Autrement, nous ne sommes plus sous la dépendance du plaisir.

(§7) Voilà pourquoi nous disons que le plaisir est le principe et le but de la vie bienheureuse. C'est lui que nous avons reconnu comme bien premier, né avec la vie. C'est de lui que nous recevons le signal de tout choix et rejet. C'est à lui que nous aboutissons comme règle, en jugeant tout bien d'après son impact sur notre sensibilité. Justement parce qu'il est le bien premier et né avec notre nature, nous ne bondissons pas sur n'importe quel plaisir : il existe beaucoup de plaisirs auxquels nous ne nous arrêtons pas, lorsqu'ils impliquent pour nous une avalanche de difficultés. Nous considérons bien des douleurs comme préférables à des plaisirs, dès lors qu'un plaisir pour nous plus grand doit suivre des souffrances longtemps endurées. Ainsi tout plaisir, par nature, a le bien pour intime parent, sans pour autant devoir être cueilli. Symétriquement, toute espèce de douleur est un mal, sans que toutes les douleurs soient à fuir obligatoirement.

(§8) C'est à travers la confrontation et l'analyse des avantages et désavantages qu'il convient de se décider à ce propos. [...]

(§10) Quand nous parlons du plaisir comme d'un but essentiel, nous ne parlons pas des plaisirs du noceur irrécupérable [c'est-à-dire la volupté sexuelle] ou de celui qui a la jouissance pour résidence permanente — comme se l'imaginent certaines personnes peu au courant et réticentes, ou victimes d'une fausse interprétation — mais d'en arriver au stade où l'on ne souffre pas du corps et où l'on n'est pas perturbé de l'âme. Car ni les beuveries, ni les festins continuels, ni les jeunes garçons ou les femmes dont on jouit, ni la

délectation des poissons et de tout ce que peut porter une table fastueuse ne sont à la source de la vie heureuse : c'est ce qui fait la différence avec le raisonnement sobre, lucide, recherchant minutieusement les motifs sur lesquels fonder tout choix et tout rejet, et chassant les croyances à la faveur desquelles la plus grande confusion s'empare de l'âme.

(§11) Au principe de tout cela, comme plus grand bien : la prudence. Or donc, la prudence, d'où sont issues toutes les autres vertus, se révèle en définitive plus précieuse que la philosophie : elle nous enseigne qu'on en saurait vivre agréablement sans prudence, sans honnêteté et sans justice, ni avec ces trois vertus vivre sans plaisir. Les vertus en effet participent de la même nature que vivre avec plaisir, et vivre avec plaisir en est indissociable. [...]

(§14) À ces questions, et à toutes celles qui s'y rattachent, réfléchis jour et nuit pour toi-même et pour qui est semblable à toi, et veillant ou rêvant jamais rien ne viendra te troubler gravement : ainsi vivras-tu comme un dieu parmi les humains. Car il n'a rien de commun avec un vivant mortel, l'homme vivant parmi des biens immortels. »

3. Quelques extraits du *Manuel* d'Épictète le stoïcien

Une âme sans trouble

(§XII 2.) Commence donc par les petites choses. On gaspille ton huile, on vole ton vin ? Dis-toi *c'est le prix de la tranquillité, c'est le prix d'une âme sans trouble*. On n'a jamais rien pour rien. Quand tu as besoin de ton esclave, souviens-toi qu'il peut ne pas venir et que, s'il vient, il exécutera peut-être tes ordres à tort et à travers. Mais il n'a pas le pouvoir que ta tranquillité dépende de lui.

Ce qui dépend de nous, ce qui ne dépend pas de nous

(§I 1.) Parmi les choses qui existent, certaines dépendent de nous, d'autres non. De nous, dépendent la pensée, l'impulsion, le désir, l'aversion, bref, tout ce en quoi c'est nous qui agissons ; ne dépendent pas de nous le corps, l'argent, la réputation, les charges publiques, tout ce en quoi ce n'est pas nous qui agissons. (2.) Ce qui dépend de nous est libre naturellement, ne connaît ni obstacles ni entraves ; ce qui n'en dépend pas est faible, esclave, exposé aux obstacles et nous est étranger. (3.) Donc, rappelle-toi que si tu tiens pour libre ce qui est naturellement esclave et pour un bien propre ce qui t'est étranger, tu vivras contrarié, chagriné, tourmenté ; tu en voudras aux hommes comme aux dieux ; mais si tu ne juges tien que ce qui l'est vraiment - et tout le reste étranger -, jamais personne ne saura te contraindre ni te barrer la route ; tu ne t'en prendras à personne, n'accuseras personne, ne feras jamais rien contre ton gré, personne ne pourra te faire de mal et tu n'auras pas d'ennemi puisqu'on ne t'obligera jamais à rien qui soit mauvais pour toi.

(§XIX 1.) Tu peux être invincible si tu n'engages jamais de lutte où la victoire ne dépende pas de toi.

L'importance du détachement

(§III) Pour tout objet qui t'attire, te sert ou te plaît, représente-toi bien ce qu'il est, en commençant par les choses les plus petites. Si tu aimes un pot de terre, dis-toi : *J'aime un pot de terre*. S'il se casse, tu n'en feras pas une maladie. En serrant dans tes bras ton enfant ou ta femme, dis-toi : *J'embrasse un être humain*. S'ils viennent à mourir, tu n'en seras pas autrement bouleversé.

(§XI) Ne dis jamais, à propos de rien, que tu l'as perdu ; dis : *Je l'ai rendu*. Ton enfant est mort ? Tu l'as rendu. Ta femme est morte ? Tu l'as rendue. On t'a volé ? Eh bien, ce que l'on t'a volé, tu l'as rendu. *Mais c'est un scélérat qui me l'a pris !* Que t'importe le moyen dont s'est servi, pour le reprendre, celui qui te l'avait donné ? En attendant le moment de le rendre, en revanche, prends-en soin comme d'une chose qui ne t'appartient pas, comme font les voyageurs dans une auberge.

L'acceptation du destin

(§VIII) N'attends pas que les événements arrivent comme tu le souhaites ; décide de vouloir ce qui arrive comme cela arrive et tu seras heureux. [...]

(§XVII) Souviens-toi que tu joues dans une pièce qu'a choisie le metteur en scène : courte, s'il l'a voulue courte, longue, s'il l'a voulue longue. S'il te fait jouer le rôle d'un mendiant, joue-le de ton mieux ; et fais de même, que tu joues un boiteux, un homme d'État ou un simple particulier. Le choix du rôle est l'affaire d'un autre.

(§XLI) C'est la marque d'une infériorité naturelle à la pratique de la philosophie que de s'attarder aux choses du corps, comme de passer trop de temps à prendre de l'exercice, à manger, à boire, à faire ses besoins, à copuler. Tout cela, il faut le faire comme en passant ; c'est sur notre jugement que nous devons porter toute notre attention. [...]

(§LIII 1.) En toute occasion, rappelle-toi ces mots : *Conduis-moi, ô Zeus, et toi, ô Destinée, où vous avez formé le vœu de me conduire. Je vous suivrai avec empressement. Mais si, par lâcheté, je résiste, il n'en faudra pas moins que je vous suive.* (2.) *L'homme qui consent dignement à la Nécessité, on le nomme sage et il connaît les secrets des dieux.* [...] »

Vivre une vie philosophique ou une vie ordinaire

(§XXIX 7.) Voilà ce qu'il te faut examiner. Seras-tu prêt, alors, à payer de ce prix l'insensibilité aux émotions, la liberté, la sérénité ? Si c'est non, ne va pas plus loin. Ne sois pas, comme les enfants, philosophe un jour, percepteur impôts le lendemain, et puis rhéteur, et puis encore procureur de César : tout cela ne fait pas bon ménage ! Il faut que tu sois un seul homme ; bon ou mauvais. Il te faut cultiver ou bien la part qui dirige ton âme, ou alors tes biens matériels ; consacrer tes efforts au dedans ou au dehors ; c'est-à-dire régler ta vie en philosophe ou en homme ordinaire. »

4. Extraits des *Hypotyposes* de Sextus Empiricus le sceptique

« **XII Quelle est la fin du scepticisme.** : (§1) Il est à propos de dire ici quelque chose de la fin du scepticisme. La fin en général, est ce pour quoi on fait, ou on considère toutes choses : c'est ce que l'on ne recherche point pour quelque autre chose : c'est ce qui est la dernière chose que l'on recherche. Nous disons donc maintenant, que la fin du philosophe sceptique est l'*Ataraxie*, ou l'exemption de trouble à l'égard des opinions, et la *Métriopathie*, ou la modération des passions ou des souffrances dans les perceptions nécessaires et contraintes. Le sceptique commençant à philosopher, et voulant discerner les différentes perceptions qu'il avait des objets, et connaître celles qui étaient vraies et celles qui étaient fausses, pour s'exempter par-là d'inquiétude, si cela était possible ; ayant rencontré des raisons contraires de pareille force dans les différents sentiments des philosophes et ne pouvant juger de quel côté était la vérité, il suspendit son jugement ; et alors l'*Ataraxie* ou l'exemption de trouble, fut une suite heureuse, quoique fortuite, de cette suspension de son jugement à l'égard des opinions. Cette suite est juste ; car enfin celui qui opine dogmatiquement, et qui établit qu'il y a naturellement et réellement quelque bien et quelque mal, est toujours troublé. Tant qu'il manque des choses qu'il croit être des biens, il s' imagine que des maux vrais et réels le tourmentent, et il recherche avec ardeur ce qu'il croit être de vrais biens : et s'il les obtient enfin, il tombe encore dans plusieurs troubles ; soit parce qu'il n'agit plus alors conformément à la raison, et qu'il s'élève sans mesure, soit parce que craignant quelque changement il fait tous ses efforts pour ne pas perdre les choses qu'il regarde comme des biens. Au contraire, celui, qui ne détermine rien, et qui est incertain sur la nature de ce que l'on envisage comme des biens et des maux, cet homme-là ne fuit, ni ne poursuit rien avec trop de violence, et par conséquent il est exempt de trouble.

(§2) Il arrive au sceptique quelque chose de semblable à ce qui arriva au peintre Apelle, dont on dit que, peignant un cheval, et voulant représenter l'écume de cet animal, cela lui réussit si mal, que désespérant de son entreprise, il jeta contre son tableau l'éponge, dont il se servait pour nettoyer ses pinceaux : il arriva, dit-on, que cette éponge, ayant atteint le cheval, en représenta fort bien l'écume. Les premiers sceptiques de même espéraient de pouvoir parvenir à l'*Ataraxie*, en jugeant au juste de la différence des choses qui s'aperçoivent par les sens, et de celles qui s'aperçoivent par l'entendement : mais n'ayant pu venir à bout de parvenir à rien de certain, ils s'arrêtèrent à l'*Épochê* ; ils suspendirent leur jugement ; et aussitôt par un bonheur inespéré, l'*Ataraxie* suivit l'*Épochê*, comme l'ombre suit le corps.

(§3) Nous ne croyons pas néanmoins, que le sceptique soit tout à fait tranquille, et exempt de toute fâcherie ; nous disons qu'il est inquiet par la nécessité de souffrir, qui lui vient du choc ou de l'action de certains objets extérieurs ; et nous avouons que quelquefois il souffre le froid, la soif et d'autres incommodités pareilles. Mais il faut remarquer qu'à l'égard de ces incommodités, le commun des hommes souffre doublement : premièrement parce qu'ils en sont tourmentés et secondement parce qu'ils croient qu'elles sont de vrais maux par elles-mêmes et de leur nature : au lieu que le sceptique ne décidant pas qu'aucune des choses qui l'incommodent soit un mal par elle-même et de sa nature, il les souffre avec plus de modération que les autres hommes. Voilà pourquoi nous disons que par rapport aux choses qui dépendent de l'opinion, la fin du philosophe sceptique est l'*Ataraxie*, et qu'en égard aux sentiments et aux perceptions involontaires, sa fin est la *Métriopathie*, qui est une souffrance modérée des douleurs. Quelques philosophes sceptiques distingués y ont ajouté l'*Épochê*, ou la suspension de l'esprit à l'égard des questions qui partagent les dogmatiques. »

5. Perspective neuropsychiatrie

« §5 Il ne faut pas oublier que le fait d'exclure une émotion du registre émotionnel peut avoir de graves conséquences. Et ce, quelle que soit l'émotion en question.

§6 **C'est pourquoi l'ataraxie, loin d'être un concept séduisant, serait en fait un trouble.** De plus, dans certains cas, on pourrait même avoir affaire à un trouble neurologique. En effet, certaines émotions telles que l'angoisse, le malaise ou le stress, bien que gênantes et ennuyeuses, remplissent elles aussi une fonction indiscutable à notre survie. [...]

§10 Vivre dans une bulle psychologique dans laquelle nous ne serions pas affectés par le harcèlement psychologique au travail ni par les trahisons de nos partenaires, par exemple... Cette absence de souffrance, est en effet – à première vue – souhaitable.

§11 Cependant, en vérité, si nous devons réagir de cette manière aux adversités de la vie, nous ne serions plus des êtres humains. Nous serions dès lors des machines. En effet, l'incapacité à réagir aux événements de notre environnement ou l'absence de peur sont dans de nombreux cas associée à un trouble neurologique.

§12 L'ataxie n'apparaît pas en tant que telle dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-V)*. Cependant, **il peut être le symptôme, comme nous l'avons souligné, d'un problème neurologique.** Il existe des changements dans diverses régions du cerveau qui sont liés à cette réalité et à ses symptômes. Analysons à présent les symptômes de l'ataraxie :

- **Un comportement passif.** Une incapacité à réagir aux stimuli de l'environnement.
- **En permanence dans un état d'aplatissement affectif.** Elle ne montre dès lors ni hauts ni bas d'un point de vue émotionnel : aucune joie, aucune peur, aucun comportement illusoire, aucune expression de gêne...
- **Aucune frustration.** Les erreurs ou le fait de ne pas pouvoir atteindre des objectifs ne l'affectent pas.
- **Aucune culpabilité.** Elle ne se sent pas responsables de ses actes.
- **Un non-respect des limites.** Elle ne voit pas que ses comportements comportent certains risques.

§13 L'ataraxie clinique ou médicale est une manifestation poussée à l'extrême de l'ataraxie philosophique. C'est-à-dire que même si l'on peut maintenir un caractère calme et posé face aux événements de la vie, il est

cependant normal et même recommandé, en tant qu'être humain, d'éprouver de la joie, de la culpabilité, de la peur, de l'anxiété, de l'amour mais aussi, de temps en temps, un sentiment de malaise et de tristesse.

§14 Tout cela nous permet de nous adapter aux événements inattendus de la vie. En effet, cela nous apporte des outils d'apprentissage précieux.

§15 Ainsi, une personne souffrant d'ataraxie clinique fait preuve d'une passivité clairement inadaptée. **Cette condition définit les personnes qui sont incapables de réagir à leur environnement.** Et ce, qu'il soit social, professionnel ou émotionnel. Mais quelle est l'origine de ce problème ?

§16 Il y a de multiples déclencheurs qui expliquent l'ataraxie. Les plus courants sont les chocs traumatiques sur la zone frontale du cerveau. Il peut également s'agir des conséquences d'un accident vasculaire cérébral.

§17 Il est également important de parler d'une autre origine possible à l'ataraxie. **Il s'agit de la maladie d'Urbach-Wiethe.** En effet, nous savons que cette pathologie a pour principale manifestation l'absence totale de peur.

§18 Cette affection est due à une lésion ou à une atrophie de l'amygdale cérébrale. Comme on le sait, cette région régule une partie de nos émotions. Les plus courantes sont notamment la peur et la vigilance. Ainsi, lorsque nous sommes confrontés à un danger, c'est l'amygdale cérébrale qui envoie immédiatement l'information au cortex cérébral.

§19 Par la suite, c'est ce même cortex cérébral qui applique un filtre cognitif pour évaluer objectivement le risque réel. Cependant, la personne atteinte d'ataraxie n'est pas en mesure d'effectuer un tel traitement. »

6. Bibliographie

BROUILLETTE, Xavier. *Aux origines de la philosophie occidentale : les présocratiques.*

CHEVALIER, Jacques. *Histoire de la pensée : 1. La pensée antique.*

COMTE-SPONVILLE, André. *Dictionnaire philosophique.*

DUMONT, Jean-Paul. *Les écoles présocratiques.*

GILL, Fernando. *Dictionnaire des philosophes.*

LALANDE, André. *Vocabulaire technique et critique de la philosophie.*

SABATER, Valeria. *L'ataraxie ou lorsque rien ne nous affecte émotionnellement.*

VOILQUIN, Jean. *Les penseurs grecs avant Socrate.*

Annexe : Quel philosophe grec antique es-tu ?

Consigne : pour chaque question, compte +1 si tu es tout à fait d'accord avec chacune des réponses et -1 si tu es tout à fait en désaccord :

Q1 : Qu'est-ce que la vérité ?

- β : La vérité est subjective et on peut choisir la vérité qui nous convient.
- δ : La vérité est inaccessible, vaut mieux la méfiance envers nos perceptions.
- χ : En plus des sens, la pensée et la divination aident à comprendre le monde.
- α : On ne connaît qu'indirectement le monde à travers nos perceptions.

Q2 : Qu'est-ce que le monde ?

- β : Le monde n'est composé que d'atomes.
- α : Le monde est complètement déterminé et sans divinité.
- δ : On ne peut pas connaître le monde, que les phénomènes que l'on rencontre.
- χ : Le monde est déterminé par un Destin, la Nature ou une force supérieure.

Q3 : Qu'est-ce que le bonheur ?

- | | |
|----------|---|
| δ | : Il faut éviter les certitudes et suivre les lois et coutumes. |
| χ | : Il faut poursuivre ce qui est en notre pouvoir et se détourner du reste. |
| β | : Le plaisir est le but de la vie, mais il faut bien choisir ses plaisirs. |
| α | : Il faut chercher un équilibre intérieur et une harmonie avec l'extérieur. |

Q4 : Question en prime :

- | | |
|----------|--|
| χ | : Vivre avec peu n'est pas un mal pour celui dont la pensée est puissante. |
| δ | : Vaut mieux ne pas se prononcer, on pourrait énoncer des faussetés. |
| α | : Il faut rire souvent et de bon cœur devant l'absurdité humaine. |
| β | : Il faut vivre avec des gens avec lesquels on partage les mêmes valeurs. |

Comptabilise tes plus et tes moins :

- | | | |
|----------|---|------------------|
| α | : | Démocrite |
| β | : | Épicure |
| χ | : | Épictète |
| δ | : | Sextus Empiricus |