



Texte du podcast n°2 (saison 1)

La vie est-elle assez longue ? La réponse de Sénèque

Pourquoi reprochons-nous à la vie d'être trop courte ? Tant que nous sommes en vie, nous avons du temps à notre disposition. Et après tout, puisque nous nous plaignons souvent, pourquoi vouloir plus de temps si nous ne sommes presque jamais contents de la manière dont nous l'occupons ? Mais alors *pourquoi* et *de quoi* nous plaignons-nous ?

Nous avons souvent le sentiment que le manque de temps est propre à notre époque où les sollicitations sont démultipliées et où par conséquent le temps semble accéléré. Mais quelle que soit la nouveauté de certains aspects de notre rapport au temps, on sera bien surpris de trouver chez Sénèque des éléments de réponse à notre problème d'actualité ! Il en parle notamment dans un texte intitulé *De la brièveté de la vie*.

Quelques mots sur Sénèque et le stoïcisme

Sénèque était un philosophe romain, ayant vécu au 1^{er} siècle de notre ère. Il était adepte du stoïcisme. Qu'est-ce que le stoïcisme ? C'est un courant de pensée qui a le grand mérite d'avoir perduré de maître en maître durant plusieurs siècles : depuis Zénon (300 av. notre ère) jusque Marc-Aurèle (2^{ème} siècle de notre ère). Il y a donc eu un certain nombre de philosophes stoïciens dans la Grèce antique – Zénon, Chrysippe - puis à Rome - Sénèque, Epictète, et Marc-Aurèle pour ne citer qu'eux. La morale stoïcienne a connu une grande postérité : chez Montaigne, Pascal, Descartes, Rousseau, et jusqu'aujourd'hui, notamment grâce aux ouvrages de Pierre Hadot, explorant la dimension pratique de la philosophie stoïcienne et de ses exercices spirituels. On en trouve aussi des éléments importants dans le code Jedi de notre ami Yoda.

Le mot « stoïcisme » vient de *stoa* en grec qui signifie « portique ». Quel rapport, me direz-vous ? Il se trouve que Zénon de Citium, le fondateur de cette philosophie, enseignait à l'agora d'Athènes, plus précisément sous un portique de l'agora. On appelait donc son courant : l'École du portique et



c'est devenu le stoïcisme.

Quelle est l'**idée phare du stoïcisme** ? C'est que **la cause de nos malheurs tient dans une erreur de jugement**, erreur qui est très rapidement devenue une seconde nature. Cette erreur : nous pensons, désirons et agissons comme si nous pouvions avoir du pouvoir sur des choses qui nous échappent totalement. D'où la frustration, le sentiment d'impuissance, la déception, la tristesse, bref la souffrance morale. Ainsi en voudrai-je à la terre entière parce que mon ordinateur a planté ce matin, ou parce qu'on m'a volé ma voiture, ou parce que j'ai attrapé un rhume, ou encore parce qu'il pleut dehors ! Derrière tous ces motifs de plainte et de colère, il y a une même erreur facile à rectifier si on s'y exerce : le fonctionnement d'une machine échappe à mon désir, un bien matériel qui m'appartient un temps peut m'être volé, il est de la nature d'un corps vivant de pouvoir être malade, et nous n'avons pas de pouvoir sur la météo du jour. Autant dire que nous nous créons nos propres souffrances en nous insurgant contre les événements.

Cette lucidité ne nous conduit pas à la passivité ! Il suffit de savoir discerner les choses sur lesquelles nous avons du pouvoir (c'est-à-dire nos pensées, nos jugements, nos désirs) pour apprendre à les maîtriser dans un sens propice à la joie ou au bonheur. Ainsi, apprendre à connaître les choses telles qu'elles sont et à ne désirer que ce qui est en mon pouvoir est un principe fondamental de la morale stoïcienne. Ça paraît peu, mais c'est énorme ! Au passage se clarifie ici la façon dont l'adjectif « stoïque » dérive de cette philosophie : on dit de quelqu'un qu'il est *stoïque* quand il ne se laisse pas perturber par les événements, en d'autres termes lorsqu'il ne se laisse pas troubler par les situations qui ne dépendent pas de lui. Ce qui ne le dispense pas d'entreprendre les actions qu'il dépend de lui d'entreprendre !

Les conseils de Sénèque

Dans *De la brièveté de la vie*, Sénèque s'adresse à son beau-frère Paulinus, qui exerce une lourde charge administrative à Rome. Sénèque lui écrit ces quelques pages pour l'inviter à conserver du temps pour son bonheur et, par là, pour la réflexion philosophique. Je vous en restitue ici l'argument, mais rien ne vaut la lecture de ces quelques pages d'une grande limpidité. La lecture laisse le temps de réfléchir aux détails et aux liens que vous pouvez faire avec tel ou tel aspect qui



vous intéresse personnellement. En fait, en lisant de la philosophie, on suit déjà le conseil que Sénèque nous donne : sauvegarder du temps pour réfléchir et oeuvrer dès maintenant à notre bonheur.

Sans doute me direz-vous : s'il écrit à son beau-frère pour lui dire de garder du temps pour faire de la philosophie, quel rapport cela a-t-il avec son bonheur ? Après tout, celui qui est heureux a-t-il encore besoin de philosopher ? En quoi la réflexion philosophique n'est-elle pas une perte de temps bien regrettable pour nous qui voulons être heureux ?

Justement, c'est là la thèse de Sénèque : *c'est par manque de réflexion qu'à force de dilapider notre temps, nous accusons la vie d'être trop courte*. Dit autrement, la vie n'est pas trop courte et nous ne manquons pas de temps. Seulement, nous avons pris l'habitude de mal l'utiliser.

« Ainsi nous n'avons pas reçu une vie brève, nous l'avons faite telle. »

Comment s'y prend-on pour se rendre la vie plus courte qu'elle ne l'est ? Nous gaspillons notre temps, nous faisons comme si le temps était inépuisable, illimité, nous le dépensons sans compter, c'est-à-dire sans en profiter. Pour le souligner, Sénèque file l'analogie d'une façon qui m'avait marquée lorsque je l'ai lue la première fois : **nous sommes avarés avec notre argent que nous ne voudrions pas voir partir à la poubelle, mais nous distribuons notre temps sans compter, sans nous assurer de la valeur de ce à quoi nous le consacrons.**

« On ne trouve personne qui veuille partager son argent ; entre combien de gens partage-t-on sa vie ! [et Sénèque ne connaissait pas les réseaux sociaux !] On est parcimonieux s'il s'agit de garder intact son patrimoine ; mais quand il s'agit de perdre son temps, on est prodigue dans le seul domaine où l'avarice serait honorable. »

L'ensemble du texte entremêle les raisons pour lesquelles nous perdons si souvent notre temps et des conseils sur la discipline à adopter pour y remédier.

Nous pouvons retenir ces quatre importants facteurs responsables de notre « gaspillage » temporel :

1. **Nous remplissons nos journées avec de nombreuses occupations futiles**, si bien que nous ne nous laissons plus de temps pour nos priorités. Pourquoi ?

2. **Par inconscience ou par imprévoyance**. Nous vivons comme si nous étions immortel·les ! Nous cultivons ainsi une illusion qui se retourne contre nous, dès que notre condition mortelle se



manifeste à notre conscience, notamment en vieillissant. Au fond, ce point rejoint ce que Pascal décrira plus tard dans ses *Pensées*, en particulier dans celle intitulée « Divertissement » : nous passons notre temps à fuir le présent pour ne pas songer à notre mortalité. D'où le besoin de se divertir sans cesse par des actions ou par la remémoration nostalgique du passé. Or, le bonheur ne peut se vivre qu'au présent ! Donc nous nous divertissons de futilité en futilité pour échapper à un présent que nous redoutons, et du même coup, nous nous empêchons d'être heureux et remettons le bonheur à plus tard.

Précisons. Sénèque nous met en garde aussi bien contre cette imprévoyance, que contre l'excès de prévoyance qui nous fait faire moult plans prudents pour notre avenir et nous éloigne aussi du présent.

3. Nous nous perdons dans les futilité en raison d'un autre facteur : **le goût des honneurs et du pouvoir**. Nous peinons à renoncer au pouvoir et à ce qu'on appelle aujourd'hui la carrière. Or, la course au pouvoir est infinie : on n'en fait jamais assez car on en n'a jamais assez ! Cet attachement au pouvoir dévore par lui-même tout le temps dont nous disposons.

Il me semble que là aussi, c'est une thématique qui a toute son actualité. Le besoin de reconnaissance sociale nous plonge illico dans la concurrence, qui nous rend esclave du regard des autres comme le décrit si bien Rousseau. Ce besoin aujourd'hui nous subordonne à des urgences permanentes qui n'ont plus rien à voir avec nos priorités à long terme : il nous fait fonctionner à flux tendus, en obéissant à de multiples sollicitations extérieures quotidiennes.

4. Le dernier et crucial facteur auquel Sénèque consacre un autre texte, *De la constance du sage*, que je vous recommande : **notre inconstance**.

Précisément parce que nous vivons dans une forme d'inconscience, suivant les aléas de notre environnement social, nous sommes inconstants, changeant de priorité, de choix, de mode de vie, etc. Bref, nous peinons à être cohérents dans les choix que nous faisons et défaisons. On comprend par là que **la condition d'une certaine constance de soi au milieu des autres et des événements, c'est la réflexion philosophique**. C'est par la réflexion sur ce qui est important et ce qui ne l'est pas, sur ce qui est en notre pouvoir et ne l'est pas, sur ce que nous voulons et ne voulons pas, sur le temps dont nous disposons et sur l'immortalité dont nous ne disposons pas, que nous pourrons faire œuvre de discernement. Sans ce discernement, nous dilapidons notre vie. Sans réflexion, pas de



bonheur.

Et il ne suffit pas d'avoir réfléchi une fois pour ensuite mener une vie heureuse ! Les stoïciens avaient justement très bien compris que **la pratique d'une philosophie est une discipline de tous les jours**. Plus on s'habitue à juger correctement les choses, moins c'est difficile. La quête du bonheur est une pratique quotidienne, et la réflexion philosophique procure par elle-même une tranquillité intérieure qui procède bien sûr du bonheur. Vous l'avez compris : pas de bonheur sans sagesse. Le malheur procède toujours d'un manque de sagesse. Ce qui explique qu'une broutille peut causer une grande déprime chez l'un, alors qu'un autre abordera une grande perte avec sagesse et courage.

La réflexion philosophique et l'épaisseur du présent

Pour conclure cette petite introduction à la lecture de ce texte propice à la réflexion sur le temps, sur ce que nous faisons de notre temps, je voudrais terminer par deux remarques.

D'abord, le conseil de Sénèque souligne cette expérience que l'on peut faire : **la réflexion philosophique donne une épaisseur au présent, là où l'inconscience le dissout**. La réflexion n'est pas opposée à l'action : comprendre, c'est déjà modifier nos représentations, ce qui produit des effets sur le cours des choses. La réflexion nous permet même selon Sénèque d'atteindre une forme d'immortalité, parce qu'elle nous fait bénéficier des siècles de pensée antérieurs à nous.

« Seuls entre tous sont gens de loisir ceux qui consacrent leur temps à la sagesse : seuls ils vivent. Et non seulement ils protègent leur propre vie ; mais à leur siècle ils ajoutent tous les siècles. Toutes les années qui se sont écoulées avant eux leur sont acquises. Ne soyons pas ingrats ; c'est pour nous que sont nés les créateurs célèbres des saintes doctrines ; ils ont préparé notre vie ; c'est par le travail d'autrui que nous sommes conduits jusqu'aux réalités les plus belles qu'ils ont fait passer des ténèbres à la lumière ; aucun siècle ne nous est interdit ; nous avons accès à tous ; et si, en agrandissant notre âme, nous pouvons sortir des limites étroites imposées à la faiblesse humaine, nous disposons d'une vaste durée à travers laquelle nous étendre. Nous pouvons discuter avec Socrate, douter avec Carnéade, vivre en repos avec Épicure, vaincre la nature humaine avec les Stoïciens, la dépasser avec les Cyniques, vaincre le sexisme avec Simone de Beauvoir, sortir de la banalité du mal avec Hannah Arendt et cultiver l'attention avec Simone Weil ; puisque, par la nature des choses, nous pouvons pareillement accéder à la communauté qui dure à travers les siècles ».

Je me suis permis d'ajouter quelques noms de philosophes, mais le reste de la citation est fiable et d'ailleurs nul doute que Sénèque aurait complété sa liste de la même façon s'il vivait aujourd'hui ! Et



puis, n'est-ce pas cela précisément ce genre de liberté que la philosophie doit permettre : renouveler la pensée des Anciens ?

Jouir du temps au lieu de l'instrumentaliser

Une seconde et dernière remarque, liée à ce passage cité plus haut, dans lequel Sénèque nous interpelle sur notre négligence : nous perdons notre temps sans compter, alors que nous veillons de près à ne pas perdre d'argent. Cette comparaison pourrait donner l'impression qu'en fin de compte, Sénèque nous invite à rationaliser notre temps et fait ainsi écho à toutes les techniques, si souvent promues par notre culture industrielle, pour gagner du temps et faire un maximum de choses en un minimum de temps.

Or, précisément, c'est là une représentation instrumentale du temps tout à fait contraire au message de Sénèque. En des termes très contemporains, donc anachroniques, notre rapport économique au temps vise à le rentabiliser, c'est-à-dire à en accroître la valeur d'échange. Une quantité de temps a un coût et c'est comme telle qu'elle devrait être rationalisée. Or, comme le montre très bien Baudrillard dans *La société de consommation*, cette instrumentalisation capitaliste du temps anéantit sa valeur d'usage, c'est-à-dire le *temps libre*, rempli d'une activité qui nous apporte par lui-même quelque chose, et non pour l'argent qu'il rapporte ou permet de rapporter. En revenant à la mise en garde de Sénèque – ne pas dépenser notre temps sans compter - cela signifie qu'il nous faut user du temps pour ce qui a de la valeur pour nous, comme si nous avions à mourir aujourd'hui. Dans l'intention non de le brûler, mais de le vivre en cohérence avec nos aspirations les plus importantes. Alors parce qu'on ne fuit plus la conscience de notre mortalité, le temps ne manque plus.

« La vie est assez longue pour qui sait en user. »