

*Vous commenterez le texte suivant, tiré du traité De la tranquillité de l'âme de Sénèque :*

IL NE FAUT POINT S'ATTARDER AUX PENSÉES DÉPRIMANTES

XV. (1) Mais il ne sert à rien d'avoir banni les motifs de tristesse personnelle. Parfois en effet nous assaille la haine du genre humain, quand se présente à l'esprit combien il y a de crimes heureux. Quand on pense combien est rare la droiture, inconnue la probité; quand on songe à l'absence presque complète de la loyauté, sinon quand elle est utile; aux profits et pertes, également odieux, de la débauche; à l'ambition qui, sortant de ses propres limites, va jusqu'à trouver de l'éclat dans l'infamie, l'âme alors se laisse engloutir dans la nuit; et dans cette espèce de crépuscule des vertus, où s'obscurcit l'espoir de les rencontrer et le fruit de leur exercice, les ténèbres recouvrent tout. (2) Sur ce point il faut renverser notre manière de voir; il faut que ces vices de la foule nous paraissent non pas odieux, mais risibles; prenons pour modèle Démocrite plutôt qu'Héraclite. Celui-ci pleurait chaque fois qu'il paraissait en public; celui-là riait; l'un ne voyait que malheurs dans tout ce que nous faisons, l'autre n'y voyait que sottises. Il faut toujours prendre les choses à la légère, et les supporter avec bonne humeur; il est plus humain de rire de la vie que d'en pleurer. (3) Ajoute que l'on rend plus de service au genre humain en se moquant de lui qu'en se lamentant : on laisse un peu de place à l'espoir du meilleur, au lieu de pleurer sottement de ce que l'on désespère de corriger. Après avoir contemplé toutes choses, il y a plus de grandeur d'âme à ne pas retenir son rire qu'à ne pas retenir ses larmes; on ne ressent alors qu'une émotion superficielle, et l'on ne pense pas que rien d'important, rien de sérieux, rien de triste non plus puisse résulter de tout l'appareil de la vie humaine. (4) Que chacun se représente une à une les choses qui le rendent gai ou triste, et qu'il apprenne ainsi la vérité de ce mot de Bion : « Toutes les affaires des hommes ressemblent au point d'où ils partent, et leur vie n'a rien de plus respectable ni de plus sérieux que leur conception : nés du néant, ils retombent dans le néant. » (5) Mais il vaut mieux accepter paisiblement les mœurs communes et les défauts des hommes, et ne se laisser aller ni au rire ni aux pleurs. Car c'est une torture sans fin que de se tourmenter des maux d'autrui; et c'est un plaisir inhumain que de s'y complaire. (6) De même, c'est manifester une inutile compassion que de pleurer et de prendre un air triste parce que quelqu'un enterre son fils. Dans tes malheurs personnels aussi, il faut faire en sorte de donner à ta douleur autant qu'exige la nature, et non pas la coutume. La plupart des gens versent des larmes pour la montre; et ils gardent les yeux secs dès qu'il n'y a personne pour les regarder; ils jugent qu'il est indécent de ne pas pleurer, puisque tous le font. Ce mal, qui nous fait dépendre de l'opinion des autres, s'est ancré si profondément qu'on en vient à simuler jusqu'à la plus immédiate des émotions, la douleur.