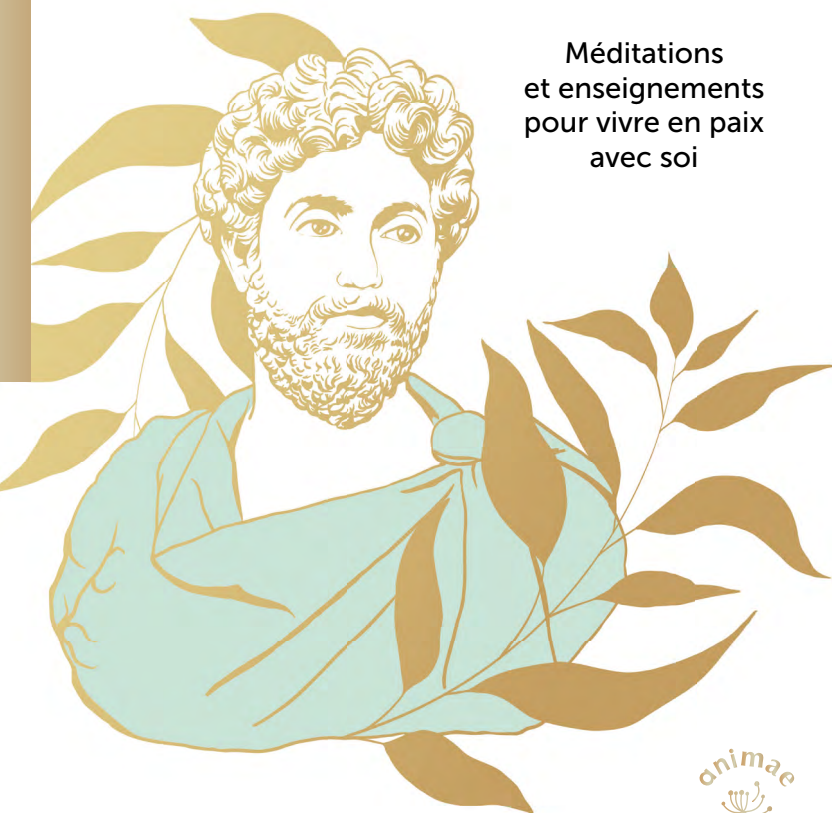


MARC AURÈLE

Pensées pour moi-même

Méditations
et enseignements
pour vivre en paix
avec soi




« Ne fais jamais quoi que ce soit à la légère
et règle uniquement tous tes actes
d'après la réflexion. »

« Ne te conduis pas comme si tu devais vivre
des millions d'années. L'inévitable dette
est suspendue sur toi. Pendant que tu vis,
pendant que tu le peux encore,
deviens homme de bien. »

Véritables trésors de sagesse, ces préceptes intemporels nous livrent les secrets d'une vie bonne.

Une invitation à regarder la vie autrement, à trouver le pouvoir dans la maîtrise de soi, la paix intérieure, la fidélité à ses valeurs... et à s'élever dans les gestes simples et les choix justes.



MARC AURÈLE (121-180), empereur romain et philosophe stoïcien. Ses *Pensées pour moi-même*, écrites dans l'intimité, sont aujourd'hui un texte fondateur d'une justesse remarquable.

ISBN : 978-2-38564-200-6



7,95 euros
Prix TTC France

Avis des Gardiennes

Ludivine, @lafourmidecristal

Pensées pour moi-même est un livre intemporel qui invite à ralentir et à revenir à l'essentiel. C'est un ouvrage dans lequel on entre par petites touches, une pensée à la fois, selon l'humeur ou le besoin du moment. Ce texte ressemble davantage à un compagnon de route. Chaque fragment propose une réflexion sur la vie, le temps, la mort, la maîtrise de soi, les relations humaines ou encore notre place dans l'ordre du monde. Certaines pensées frappent juste immédiatement, d'autres demandent plus de maturité ou de relecture pour en saisir toute la portée. C'est typiquement le genre de livre que l'on garde sur sa table de chevet, que l'on ouvre au hasard chaque jour pour nourrir sa réflexion ou prendre un peu de hauteur face aux turbulences du quotidien. Un livre à savourer lentement, pour celles et ceux qui aiment réfléchir, se recentrer et cultiver une forme de sagesse intérieure.

Rachel, @aradiaguidances

J'aime profondément les pensées de Marc Aurèle, que je connaissais déjà en grande partie. C'est donc un véritable plaisir de les découvrir et de les redécouvrir au fil des pages. Chaque lecture apporte un éclairage nouveau, une résonance différente selon le moment de vie dans lequel on se trouve. La force de ce texte tient à sa simplicité et à son intemporalité : ce livre est pour moi une source constante de réflexion, de calme et de sagesse, que l'on peut ouvrir à tout moment et qui ne cesse jamais d'enrichir l'esprit.

Sabrina, @lame_sorceleuse

Je suis une passionnée de l'histoire depuis ma plus tendre enfance. Découvrir les pensées de Marc Aurèle résonne profondément en moi : c'est plus qu'un simple livre, c'est une évasion vers soi-même. J'ai ouvert cette parenthèse avec douceur et cela m'a permis d'en apprendre davantage sur mon propre éveil. Je referme donc ces pages avec gratitude et le sentiment d'être alignée.

Sylvie, @mimilitavecmoi

Des pensées d'un autre temps et pourtant intemporelles, à piocher pour méditer et retrouver simplicité, équilibre et harmonie.

MARC AURÈLE

Pensées pour moi-même

Méditations et enseignements
pour vivre en paix avec soi



Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Présente édition publiée par :

© 2026 Animae, une marque des éditions Leduc

Traduction : Jules Barthélemy-Saint-Hilaire, révisée par Stéphanie Girardot

Maquette : Nord Compo

Correction : Astrid Simon

Design de couverture : Constance Clavel

Crédits de couverture : Shutterstock_2357986723

et Shutterstock_1232600404

© 2026 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-200-6

Sommaire

Livre premier.....	7
Livre II.....	20
Livre III.....	31
Livre IV.....	44
Livre V.....	68
Livre VI.....	89
Livre VII.....	114
Livre VIII.....	140
Livre IX.....	165
Livre X.....	186
Livre XI.....	208
Livre XII.....	227
Notes de fin.....	245

— Livre premier —

I

Exemples que j'ai reçus de mon grand-père Vérus¹ : la bonté et la douceur, qui ne connaît point la colère.

II

Du père qui m'a donné la vie² : la modestie et la virilité, du moins si je m'en rapporte à la réputation qu'il a laissée et au souvenir personnel qui m'en reste.

III

De ma mère³ : la piété et la générosité ; l'habitude de s'abstenir non seulement de faire le mal, mais même d'en concevoir jamais la pensée ; et aussi, la simplicité de vie, si loin du faste ordinaire des gens opulents.

IV

À mon bisaïeul⁴, je suis redevable de n'avoir point fréquenté les écoles publiques, d'avoir profité dans ma famille des leçons d'excellents maîtres et d'avoir appris par moi-même que, pour l'éducation des enfants, il ne faut ménager aucune dépense.

V

À mon précepteur, de n'avoir jamais été de la faction des Verts ou des Bleus, ni de celle des Petits-Boucliers ou des Grands-Boucliers⁵ ; il m'a montré aussi à endurer la fatigue, à restreindre mes besoins, à faire beaucoup par moi-même, à diminuer le nombre des affaires et à n'accueillir que très difficilement les dénonciations⁶.

VI

À Diognète⁷, j'ai dû de ne pas perdre mon temps avec des futilités ; de ne jamais croire à tout ce que les sorciers et les charlatans débitent sur les incantations et les conjurations de démons, ainsi qu'à toutes leurs inventions. Je lui ai dû encore de ne pas me plaire à élever des cailles de combat et de ne point me passionner pour ces puérités⁸ ; de savoir supporter la franchise de ceux qui me parlent ; d'avoir contracté le goût de la philosophie ; d'avoir suivi d'abord les leçons de Bacchius, puis ensuite celles de Tandasis et de Marcien⁹ ; d'avoir composé des dialogues dès mon enfance et de m'être fait une joie du grabat, du simple cuir, et de

tous les ustensiles dont se compose la discipline des philosophes grecs.

VII

À Rusticus¹⁰, j'ai dû de m'apercevoir que j'avais à redresser et à surveiller mon humeur ; de ne point me laisser aller aux engouements de la sophistique ; de ne point écrire sur les sciences spéculatives ; de ne pas déclamer de petits sermons vaniteux ; de ne point chercher à frapper les imaginations en m'affichant pour un homme plein d'activité ou de bienfaisance ; de me défendre de toute rhétorique, de toute poésie et de toute affectation dans le style. Je lui dois encore de n'avoir pas la sottise de me promener en robe traînante à la maison et de me défendre de ces molles habitudes ; d'écrire sans aucune prétention ma correspondance, dans le genre de la lettre qu'il écrivit lui-même de Sinuesse à ma mère. Il m'a montré aussi à être toujours prêt à rappeler ou à accueillir ceux qui m'avaient chagriné ou négligé, dès le moment qu'ils étaient eux-mêmes disposés à revenir ; à toujours apporter grande attention à mes lectures et à ne pas me contenter de comprendre à demi ce que je lisais ; à ne pas acquiescer trop vite aux propositions qui m'étaient faites. Enfin, je lui dois d'avoir connu les Commentaires d'Épictète, qu'il me prêta de sa propre bibliothèque.

VIII

D'Apollonius¹¹, j'ai appris à avoir l'esprit libre et à être ferme sans hésitation ; à ne regarder jamais qu'à la raison, sans en dévier un seul instant ; à conserver toujours une parfaite égalité d'âme contre les douleurs les plus vives, la perte d'un enfant, par exemple, ou les longues maladies. J'ai vu clairement en lui, par un exemple vivant, qu'une même personne peut être en même temps résolue et douce ; et qu'on peut enseigner sans rudesse ; il m'a donné le spectacle éclatant d'un homme qui regarde comme la moindre de ses qualités de savoir transmettre la science à autrui, avec une rare expérience. C'est lui encore qui m'a appris l'art de recevoir de la main de mes amis de prétendus services, sans en être diminué, et sans y paraître insensible quand je ne croyais pas devoir les accepter.

IX

De Sextus¹², j'ai appris ce que c'est que la bienveillance, une famille paternellement gouvernée et le vrai sens du précepte « vivre selon la nature » ; la gravité sans prétention ; la sollicitude qui devine les besoins de nos amis ; la patience à supporter les fâcheux et leurs propos irréfléchis ; la faculté de s'entendre si bien avec tout le monde que sa compagnie semblait plus agréable que toute flatterie, et que ceux qui l'entretenaient n'avaient jamais plus de respect pour lui que dans ces rencontres ; l'habileté à saisir, à trouver, chemin faisant, et à classer les préceptes nécessaires à la pratique de la vie ; le soin de ne jamais montrer d'emportement ni

aucune autre passion excessive ; le talent d'être à la fois le plus impassible et le plus affectueux des hommes ; le plaisir à dire du bien des gens mais sans bruit ; enfin une instruction immense sans ostentation.

X

Par l'exemple d'Alexandre le grammairien¹³, j'ai appris à ne jamais choquer les gens, à ne point les heurter par une brusquerie blessante pour un barbarisme qu'ils auraient commis, pour une tournure fautive ou une prononciation vicieuse qui leur aurait échappé ; mais à m'arranger adroitement dans la conversation pour que le mot qui aurait dû être choisi d'abord reparût, à travers une réponse ou une confirmation, en donnant mon avis sur la chose même sans m'arrêter du tout à l'expression malheureuse, ou en prenant soigneusement tel autre détour pour dissimuler l'allusion.

XI

De Fronton¹⁴, j'ai pu apprendre tout ce qu'un tyran peut ressentir de jalousie, et avoir de duplicité, et de fourberie, et combien ceux que nous appelons patriciens ont, pour la plupart, peu de bonté et d'affection dans le cœur.

XII

D'Alexandre le Platonicien¹⁵, j'ai appris à ne pas dire aux gens à tout propos et sans nécessité, quand je leur parle ou que je leur réponds par lettre : « Je n'ai pas le temps », et à ne pas décliner constamment, par cette facile excuse, mes devoirs divers envers ceux qui vivent avec moi, en alléguant les affaires qui me pressent.

XIII

De Catulus, j'ai appris à ne jamais négliger les plaintes d'un ami, même quand il se plaint sans motif, mais à tout essayer pour l'adoucir et pour rétablir l'ancienne intimité ; il m'a appris aussi à louer mes maîtres de tout cœur, comme avaient coutume de le faire, à ce qu'il rapportait, Domitius et Athénodote¹⁶ ; et à ressentir pour mes enfants le dévouement le plus sincère.

XIV

De mon frère Sévérus¹⁷, j'ai appris à aimer la famille, à aimer le vrai, à aimer le juste ; grâce à lui, j'ai apprécié Thraséas, Helvidius, Caton, Dion et Brutus ; j'ai pu me faire l'idée de ce que serait un État où régnerait une égalité complète des lois, avec l'égalité des citoyens jouissant de droits égaux et l'idée d'une royauté qui respecterait par-dessus tout la liberté des sujets. C'est lui qui m'a appris à vouer à la philosophie un culte constant et inaltérable ; à être bien-faisant ; à donner sans me lasser ; à garder toujours bonne

espérance ; à me confier à l'affection de mes amis ; à ne plus rien cacher à ceux qui s'étaient réconciliés, après leur pardon ; à ne pas forcer mes intimes, sans cesse inquiets, à se demander : « Que veut-il ? Que ne veut-il pas ? » mais à être toujours net et franc avec eux.

XV

De Maxime¹⁸, j'ai appris ce que c'est que d'être maître de soi ; de ne jamais rester indécis ; de supporter de bon cœur toutes les épreuves, y compris les maladies ; de tempérer son caractère par un mélange d'aménité et de tenue ; d'exécuter sans marchander toutes les obligations qu'on a ; d'inspirer à tout le monde cette conviction que, quand on parle, on dit toujours ce qu'on pense, et que, quand on agit, on a l'intention de bien faire ; de ne s'étonner de rien ; de ne se point troubler ; de ne jamais se presser ni se laisser aller à l'indolence ; de ne jamais se laisser aller au désespoir et à l'accablement ; ou de ne pas reprendre trop subitement du courage et une confiance exagérée d'être serviable et prompt à l'indulgence ; en un mot, de donner de soi plutôt l'idée d'un homme qui ne change pas que celle d'un homme qui se réforme, de quelqu'un dont jamais personne n'a dû croire être dédaigné et à qui personne ne s'est jamais cru supérieur ; enfin de tâcher d'être affable pour tout le monde.

XVI

De mon père adoptif, j'ai appris la bonté ; l'inébranlable constance dans les jugements qui ont été une fois mûris par la réflexion ; le dédain pour ces honneurs factices qui séduisent la vanité ; la passion du travail ; l'application perpétuelle ; la disposition à prêter l'oreille à toutes les idées qui concernent l'intérêt public ; l'invariable attention à rendre à chacun selon son mérite ; le discernement à juger des occasions où l'on doit tendre les ressorts et de celles où on peut les relâcher ; la sévérité à poursuivre et à punir les amours pour les jeunes gens ; le dévouement au bien de l'État ; la liberté qu'il laissait à ses amis, sans les astreindre nécessairement à partager tous ses repas, ou à le suivre dans tous ses voyages ; l'absolue égalité d'humeur, où le retrouvaient au retour ceux qui avaient dû le quitter pour quelque cause urgente ; la consciencieuse analyse des choses dans toutes les délibérations ; la persistance à ne point se départir de son examen, en se contentant des premières solutions qui se présentaient ; l'attachement rempli de soins pour ses amis, aussi peu porté à se dégoûter d'eux sans raison qu'à les aimer éperdument ; l'indépendance d'esprit en toutes choses et la sérénité ; la prévoyance à longue vue et la vigilance à régler les moindres détails, sans en faire tragiquement étalage ; la précaution de repousser les acclamations populaires et la flatterie sous toutes ses formes ; la capacité à ménager les ressources de l'Empire ; la retenue dans les dépenses pour les fêtes, tout prêt à souffrir les critiques sur ce chapitre ; la piété sans superstition envers les dieux ; la dignité avec le peuple, qu'il ne fatigua jamais de ses adulations ni de son empressement à complaire à la

foule ; la sobre mesure en toutes choses ; le solide respect de toutes les convenances, sans un goût trop vif pour les nouveautés ; l'usage, sans faste et aussi sans façon, des choses qui rendent la vie plus douce dans les occasions où c'est le hasard qui les offre, les prenant quand elles se trouvaient sous sa main avec indifférence, et n'en ayant nul besoin, si elles venaient à manquer ; l'attitude de quelqu'un dont on ne peut dire ni qu'il est un sophiste, ni qu'il est un provincial, ni qu'il est entiché de l'école, mais d'un homme dont on dit qu'il est mûr et complet, au-dessus de la flatterie, capable d'être à la tête de ses affaires propres et des affaires des autres. Ajoutez-y encore l'estime pour les vrais philosophes ; l'indulgence exempte de blâme pour les philosophes prétendus, sans d'ailleurs être jamais leur dupe ; la communication facile ; la bonne grâce sans fadeur ; un soin modéré de sa personne, comme il convient quand on n'est pas trop amoureux de la vie, sans songer à rehausser ses avantages, mais aussi sans négligence, de manière à n'avoir presque jamais besoin, grâce à ce régime tout individuel, ni de médecine, ni de remèdes intérieurs ou extérieurs ; la facilité extrême à s'effacer sans jalousie devant les gens qui s'étaient acquis une supériorité quelconque, soit en éloquence, soit en connaissance approfondie des lois, des mœurs et des matières de cet ordre ; la condescendance qui s'associait à leurs efforts pour les faire valoir, chacun dans leur domaine spécial ; la fidélité en toutes choses aux traditions des ancêtres, sans d'ailleurs vouloir se donner l'air d'y tenir essentiellement ; un esprit qui n'était ni mobile, ni agité, mais sachant endurer la monotonie des lieux et des choses reprenant les occupations habituelles, dès que le permettaient des maux de tête cruels, avec plus d'ardeur

et de vivacité que jamais ; n'ayant pas beaucoup de secrets qui lui appartenissent, et ces secrets en très petit nombre et fort rares ne concernant guère que l'État ; le discernement et la mesure dans la célébration des fêtes solennelles, dans le développement des travaux publics, dans les distributions au peuple et quand il les croyait nécessaires, ayant en vue ce que la convenance exigeait bien plutôt que le renom qu'il en pourrait retirer pour ce qu'il aurait fait ; ne prenant jamais de bains hors des heures régulières ; sans passion pour les bâtisses ; ne songeant nullement à la composition de ses repas, ni à la qualité ou à la couleur de ses habits, ni à la beauté de ses gens. Ses vêtements étaient faits de la laine de Lorium, sa petite ferme, et le plus souvent de la laine de Lanuvium ; le manteau qu'il avait à Tusculum était d'emprunt ; et toute sa façon était aussi simple. Jamais rien de dur, rien même de brusque, rien de pressé, et comme dit le proverbe : « Jamais jusqu'à la sueur » mais toute chose faite avec pleine réflexion, comme à loisir, sans le moindre trouble, dans un ordre absolu, robustement, et en harmonieuse correspondance de toutes les parties. C'est bien à lui que s'applique cette louange adressée jadis à Socrate « qu'il savait s'abstenir et jouir de ces choses dont la plupart des hommes ne s'abstiennent qu'à contrecœur, et dont ils jouissent en s'y abandonnant avec ivresse. » Demeurer fort face à qui que ce soit, conserver constamment sa vigueur et sa tempérance, n'appartient qu'à l'homme qui a l'âme ferme et invincible, comme fut mon père durant la maladie de Maxime¹⁹.

XVII

Je dois aux dieux d'avoir eu de bons aïeuls, de bons parents, une bonne sœur, de bons maîtres, des serviteurs, des proches, des amis, qui tous étaient bons également presque sans exception. À l'égard d'aucun d'eux, je ne me suis jamais laissé aller à quelque inconvenance, bien que par disposition naturelle je fusse assez porté à commettre des fautes de ce genre ; mais la clémence des dieux a voulu qu'il ne se rencontrât jamais un tel concours de circonstances qui put révéler en moi ce mauvais penchant. Grâce à eux encore, j'ai pu ne pas rester trop longtemps chez la concubine de mon grand-père ; j'ai pu sauver la fleur de ma jeunesse, sans me faire homme avant le moment ; j'ai pu même sous ce rapport gagner un peu de temps ; vivre sous la main d'un prince et d'un père qui devait déraciner en moi tout orgueil et m'amener à être convaincu qu'on peut, tout en vivant dans une cour, n'avoir nul besoin ni de gardes, ni de costumes éclatants, ni de lampes, ni de statues, ni de tout ce faste inutile, et qu'on peut toujours s'arranger pour se rapprocher le plus possible de la condition privée, sans avoir pour cela plus de timidité ou de faiblesse quand il faut donner des ordres au nom de l'intérêt public. Les dieux m'ont aussi accordé d'avoir un frère dont le caractère éveillait ma vigilance sur moi-même et qui en même temps faisait mon bonheur par la confiance et l'affection qu'il me montrait²⁰. Grâce à eux aussi, je n'ai point éprouvé le malheur d'avoir des enfants laids ou contrefaits ; je n'ai point poussé plus loin qu'il ne fallait la rhétorique, la politique, ni tant d'autres études où j'aurais peut-être été retenu plus que de raison, si j'avais trouvé que j'y fisse de faciles progrès. Je me suis hâté

d'élever tous les maîtres qui avaient fait mon éducation aux honneurs qu'ils me semblaient désirer, et je ne les ai point bercés de l'espoir que, puisqu'ils étaient jeunes encore, ce ne serait que plus tard que je m'occuperais d'eux. Les dieux m'ont accordé la faveur de connaître Apollonius, Rusticus, Maxime²¹, qui m'ont donné l'idée claire et lumineuse de ce que doit être la vie selon la nature, et qui souvent m'en ont offert l'exemple dans toute sa réalité. De telle sorte que, du côté des dieux, par leurs bienfaits, leurs secours et leurs inspirations, rien ne me manque plus pour vivre comme la nature le veut, et que, si je suis encore loin du but, je ne puis m'en prendre qu'à moi-même de n'avoir point écouté leurs conseils, et je pourrais dire leurs leçons. Si mon corps a supporté jusqu'à cette heure les règles d'une telle vie ; si je n'ai touché ni à Bénédicte, ni à Théodote²² ; si plus tard, livré aussi aux passions de l'amour, j'ai pu en guérir ; si dans mes fréquentes colères contre Rusticus, je n'ai jamais rien fait de plus que j'aie eu à regretter ; si ma mère, qui devait mourir à la fleur de son âge, a pu cependant passer avec moi ses dernières années ; si jamais, dans les occasions où j'ai voulu secourir quelqu'un dans un besoin d'argent ou dans tout autre embarras, je ne me suis entendu répondre que je ne pouvais avoir les fonds nécessaires à mon dessein ; si je ne suis pas tombé dans une pareille nécessité, de façon à devoir réclamer l'aide d'autrui ; si ma femme²³ est d'une nature docile, affectueuse et simple ; si j'ai pu rencontrer tant d'excellentes personnes pour l'éducation de mes enfants ; si des remèdes m'ont été révélés dans mes songes, particulièrement contre les crachements de sang et les vertiges, à Gaëte tout comme à Chryse ; si, dans ma passion pour la philosophie, je ne suis pas tombé aux mains de

quelque sophiste ; si je ne me suis pas entêté aux ouvrages de quelque écrivain, ou à la solution des syllogismes, ou à la recherche des phénomènes célestes ; tant d'avantages ne peuvent venir que de l'aide des dieux et des grâces qu'ils daignent accorder.

Écrit chez les Quades²⁴, au bord du Granoua.

— Livre II —

I

Le matin, dès qu'on s'éveille, il faut se prémunir pour la journée en se disant : « Je pourrai bien rencontrer aujourd'hui un fâcheux, un ingrat, un insolent, un fripon, un traître, qui nuit à l'intérêt commun ; mais si tous ces gens-là sont affligés de tant de vices, c'est par simple ignorance de ce que c'est que le bien et le mal. » Quant à moi, considérant la nature du bien qui se confond avec le beau et celle du mal qui se confond avec le laid ; considérant en même temps que celui qui se met en faute à mon égard se trouve, par le décret de la nature, être de ma famille, non pas qu'il vienne d'un même sang et d'une même souche, mais parce qu'il participe aussi bien que moi à l'intelligence et à l'héritage divin, je me dis deux choses : d'abord, que nul d'entre ces gens ne peut me faire le moindre tort, puisqu'aucun ne peut me faire tomber dans le mal et le laid ; et en second lieu, que je ne puis éprouver ni de la colère ni de la haine contre un membre de la famille à laquelle j'appartiens moi-même. Nous sommes tous faits pour concourir à une œuvre commune, comme dans notre corps y concourent les pieds, les mains, les yeux, les rangées de nos dents en haut et en bas de la mâchoire. Agir les uns contre les autres

est donc certainement manquer à l'ordre naturel. Or, c'est agir en ennemi que de se laisser aller à son dépit et à son aversion contre un de ses semblables²⁵.

II

Ce que je suis, après tout, c'est une misérable chair, un faible souffle ; mais il y a en moi quelque chose de plus : le principe directeur de tout le reste. Laisse donc là les livres ; ne tarde plus un instant car ce délai ne t'est plus permis. Comme si la mort t'appelait déjà, dédaigne ce triste amas de chairs²⁶, de liquides et d'os, ce frêle tissu, ce réseau entrelacé de nerfs, de veines et d'artères. Bien plus, ce souffle même qui t'anime, rends-toi compte qu'il est du vent, qui ne peut même pas être toujours égal et uniforme, rejeté à tout moment et à tout moment aspiré de nouveau. Quant au troisième élément de notre être, le principe chef et maître, voici ce que tu dois en penser : « Tu es vieux ; ne laisse plus ce principe être esclave, être lacéré par un instinct désordonné ; ne permets plus qu'il se révolte contre la destinée, ni contre un présent qu'il maudit, ou contre un avenir qu'il redoute. »

III

Tout ce que font les dieux est plein de prévoyance. Le hasard même n'agit pas sans coopérer avec la nature, et sans avoir une certaine connexité et un certain entrelacement avec l'ordre que la Providence a constitué. C'est

de là que tout découle. La seule chose qui s'y ajoute, c'est la nécessité et ce qui est indispensable à l'ordre universel dont tu fais partie. Pour toute fraction de la nature, quelle qu'elle soit, le bien, c'est ce que comporte la nature de l'universalité des choses et ce qui tend à la conserver. Or l'univers se conserve et se maintient par les changements des éléments et par les changements des composés qu'ils forment. Que cette conviction te suffise, et que ce soient là pour toi d'inébranlables principes. Quant à la soif désordonnée des livres, rejette-la bien loin de toi, afin de mourir un jour sans murmures, avec sérénité, avec la vérité en partage, et le cœur plein d'une juste reconnaissance envers les dieux.

IV

Calcule un peu depuis combien de temps tu remets de jour en jour cette résolution et combien de fois, trouvant l'occasion offerte par la clémence des dieux, tu n'as pas su la mettre à profit. Il te faut donc finir un jour par sentir de quel ordre tu fais partie et quel est l'être ordonnateur de ce monde, de qui tu n'es qu'une émanation. Tu dois comprendre que la brièveté du temps qui t'est accordé est très circonscrite et que, si tu n'emploies pas ce temps, il disparaîtra comme tu dois disparaître toi-même sans pouvoir jamais revenir.

V

À toute heure, songe sérieusement, comme Romain et comme homme, à faire tout ce que tu as en mains, avec une gravité constante et simple, avec dévouement, avec générosité, avec justice ; songe à te débarrasser de toute autre préoccupation ; tu t'en débarrasseras si tu accomplis chacun de tes actes comme le dernier de ta vie, en les purifiant de toute illusion, de tout entraînement passionné qui t'arracherait à l'empire de la raison, de toute dissimulation, de tout amour-propre et de toute résistance aux ordres du destin. Tu vois de quel petit nombre de préceptes on a besoin quand on les observe réellement, pour mener une existence facile, qui se rapproche de celle des dieux ; car les dieux n'exigeront certainement rien de plus que l'observation de ces préceptes de celui qui les aura gardés.

VI

Accable-toi de reproches, ô mon âme, accable-toi des reproches les plus sincères ; car tu n'auras plus le temps de te faire l'honneur que tu te dois à toi-même. Chacun de nous n'a qu'une vie ; et voici que la tienne est déjà presque achevée, sans que tu aies tenu le moindre compte de toi, ne plaçant jamais ton bonheur que dans l'âme des autres.

VII

Les accidents du dehors te distraient de mille façons ; ménage-toi donc un peu de répit pour apprendre aussi quelque chose de bien et pour te soustraire enfin au tourbillon qui t'emporte. Voici bientôt le moment où il faut songer à l'autre carrière²⁷ ; car c'est se moquer que de se fatiguer à agir dans la vie, sans avoir un but précis vers lequel on dirige tout son effort et même aussi son imagination.

VIII

Il ne serait pas aisé de trouver un homme devenu malheureux parce qu'il n'aurait pas surveillé ce qui se passe dans l'âme d'un autre ; mais quand on néglige d'observer attentivement les émotions propres de son âme, il est inévitable qu'on tombe dans le malheur.

IX

Que ta mémoire se rappelle sans cesse les questions que voici : « Quelle est la nature de l'ensemble des choses ? Quelle est ma propre nature ? Quelle relation ma nature soutient-elle avec l'autre ? Quelle partie forme-t-elle dans le tout ? Quel est ce tout dont elle fait partie ? » Et ajoute qu'il n'est personne au monde qui puisse t'empêcher jamais de faire et de dire ce qui découle comme conséquence nécessaire de la nature dont tu fais partie.

X

C'est une idée bien philosophique que celle de Théophraste²⁸ lorsque, comparant les fautes entre elles d'une manière plus claire que personne ne l'avait fait avant lui, il établit que les fautes qu'un désir réfléchi fait commettre sont plus graves que celles qu'on commet dans l'enivrement de la colère. En effet, quand la colère nous transporte, il semble que c'est avec une certaine douleur et un entraînement dont on n'a pas conscience qu'on s'égaré loin de la raison, tandis qu'au contraire celui que le calcul du désir rend coupable et qui se laisse vaincre par le plaisir paraît en quelque sorte plus intempérant et plus relâché dans ses fautes. C'est donc une sentence bien vraie et d'une bonne philosophie que celle de Théophraste, quand il dit que la faute accompagnée d'un sentiment de plaisir mérite bien plus de blâme que celle que la douleur accompagne. Et de fait, l'un a bien plutôt l'air d'un homme qui a été provoqué et qu'on a contraint à se mettre en colère, tandis que l'autre s'est porté de son plein gré au méfait, en se laissant aller à des actes reprochables, uniquement pour contenter le désir qu'il ressent.

XI

C'est en songeant toujours qu'à l'instant même tu peux fort bien sortir de la vie qu'il faut régler chacune de tes actions et de tes pensées. Quitter la société des hommes n'a rien de bien effrayant, s'il y a des dieux ; car certainement ils ne te jetteront pas dans le mal ; et s'il n'y a pas