

MIREILLE ARMISEN-MARCHETTI

***Tota ante oculos sortis humanae condicio ponatur:*
exercice moral et maîtrise des représentations mentales
chez Sénèque**

Sénèque, en bon stoïcien, considère que la philosophie et plus précisément la morale ont pour but le bonheur; et ce dernier à son tour s'obtient par la sagesse, c'est-à-dire par le plein exercice de cette faculté caractéristique de l'homme qu'est la raison. Mais Sénèque sait aussi que l'état de sagesse est rarissime et que l'on a peu de chances d'y parvenir dans le bref laps de temps d'une vie humaine. C'est que le savoir théorique et la volonté ne suffisent pas à réaliser la sagesse. Il y faut un entraînement, *meditatio*, qui prend la forme d'exercices complexes et codifiés, dans lesquels la rhétorique, c'est-à-dire la maîtrise des procédés du discours, tient une place importante. Ces exercices ont commencé à attirer l'attention des historiens de la philosophie antique il y a un demi-siècle, avec l'ouvrage toujours précieux de Paul Rabbow¹. À son tour, Pierre Hadot a montré de façon magistrale que la façon antique de philosopher, quelle que soit la doctrine considérée, s'attachait avant tout à l'amélioration spirituelle et au travail sur soi². Cela se vérifie tout particulièrement pour le stoïcisme impérial. S'agissant de Sénèque lui-même, la voie a été ouverte par P.Rabbow, déjà cité, et Ilsetraut Hadot³, mais la question mériterait encore bien des travaux. Dans l'espace restreint de cet article, nous nous contenterons, après avoir dégagé les principes généraux de la *meditatio* selon Sénèque, de mettre en évidence un élément précis de ces exercices: l'importance qu'y prend le travail sur les représentations mentales (en grec, φαντασίσαι); et nous tenterons de décrire les techniques, essentiellement rhétoriques, par lesquelles le *proficiens* suscite dans son âme, au cours de ses exercices de méditation, des représentations vivaces, en même temps qu'il s'applique à substituer, aux représentations fautives génératrices des passions, de 'bonnes' représentations.

1. *La meditatio selon Sénèque*

Liquere hoc tibi, Lucili, scio, neminem posse beate uiuere, ne tolerabiliter quidem, sine sapientiae studio, et beatam uitam perfecta sapientia effici, ceterum tolerabilem etiam inchoata. Sed hoc quod liquet firmandum et altius cotidiana meditatione figendum est:

¹ Rabbow 1954.

² P.Hadot 1981; 1992; 1995; 2004. Pour le stoïcisme impérial plus particulièrement, cf. Newman 1989.

³ I.Hadot 1969.

plus operis est in eo ut proposita custodias quam ut honesta proponas. Perseuerandum est et assiduo studio robor addendum, donec bona mens sit quod bona uoluntas est (*epist.* 16,1).

C'est une évidence pour toi, mon cher Lucilius, je le sais, que personne ne peut vivre heureux ni même de façon supportable sans s'efforcer à la sagesse; la sagesse parfaite fait la vie heureuse, mais même débutante, elle fait la vie supportable. Mais cette évidence doit être affirmée et inculquée en profondeur par la méditation quotidienne: il faut plus de travail pour se tenir à ses résolutions que pour se résoudre au bien. On doit persévérer et, par un effort assidu, leur donner de la force jusqu'à ce que la volonté bonne se fasse âme bonne.

Ainsi se trouve posé avec concision le principe de la *meditatio* stoïcienne. Le terme même de *meditatio* est dérivé du verbe *meditari* (fréquentatif de *medeor*, 'donner ses soins à'), et il désigne à l'origine toute forme d'exercice physique et intellectuel⁴: ainsi Sénèque parle-t-il du petit enfant qui «s'entraîne à se tenir debout», *infans qui stare meditatur* (*epist.* 121,8). Selon un processus fréquent, *meditari* et *meditatio*, avant d'être intégrés au vocabulaire de la philosophie, ont d'abord été adoptés par la rhétorique, où ils désignent l'entraînement de l'orateur, soit quotidien et systématique, soit dans la visée d'un discours précis⁵. Puis, comme il apparaît bien ici, *meditatio*, dans la langue de la morale, est utilisé comme équivalent du grec ἀσκησις, pour désigner l'«entraînement», le travail sur lui-même par lequel le philosophe s'exerce à mettre en oeuvre les principes dogmatiques évidents d'abord à l'intelligence (*hoc quod liquet*)⁶. La méditation, qui doit être quotidienne et opiniâtre, répète souvent Sénèque⁷, a pour fonction de fortifier ces principes (*firmandum*) et de les fixer profondément dans l'âme (*altius figendum*). Ainsi les dogmes seront-ils à tout moment à la disposition du philosophe, et le mouvement initial de la volonté vers le bien deviendra un état durable (*donec bona mens sit quod bona uoluntas est*)⁸. Ces mêmes idées apparaissent dans bien d'autres textes relatifs à l'exer-

⁴ Ernout-Meillet, s.v. *meditari*. À la faveur de la paronomase, *meditari* a été rapproché de son synonyme grec μελετᾶν.

⁵ Cic. *Brut.* 302 *Nullum enim patiebatur esse diem quin aut in foro diceret aut meditaretur extra forum*; cf. aussi *de orat.* I 136; *off.* I 144; Quint. *inst.* II 11,5; VI 4,14; X 3,30. Et, pour *meditatio*, Cic. *Brut.* 139; *de orat.* II 118; Quint. *inst.* IV 2,29 *declamatio forensium actionum meditatio*.

⁶ *Meditatio* au sens philosophique apparaît déjà chez Cicéron, *Tusc.* II 41; *Cato* 74; pour *meditari*: *Tusc.* II 65; *Cato* 74.

⁷ Méditation quotidienne: outre l'*epist.* 16,1 commentée ici, cf. *cotidie meditari*, *epist.* 4,5; *cotidiana meditatio*, *benef.* VII 2,1. Mais aussi: *longa meditatio*, *epist.* 70,27; *assidua meditatio*: *epist.* 82,8; *ira* II 12,3; III 41,1; *cogitatio multa*: *nat.* VI 32,12; *multum ante meditatus*, *epist.* 20,12; *diu meditatatum opus*, *prou.* 2,10.

⁸ *Epist.* 16,6 *ut habitus animi fiat quod est impetus*; 20,1.

cice moral: la méditation permet d'«enfoncer» dans l'âme les dogmes moraux⁹, de les «digérer»¹⁰, de façon à les avoir en permanence sous la main, *ut sua sponte occurrant salutaria* (*benef.* VII 2,1). Mais du même coup la *meditatio* fortifie et endurecît l'âme elle-même contre les assauts des maux extérieurs; elle vise la *confirmatio animorum* (*nat.* VI 32,1), se propose de *casus aduersus omnes firmare* (*ibid.* 32,2).

Tel est selon Sénèque le principe, suffisamment explicite, de la *meditatio*. Il coïncide tout à fait avec ce que nous disent de leur côté des textes stoïciens plus systématiques et plus scolaires. S'agissant de l'ancien stoïcisme l'ἀσκησις n'a guère laissé que des traces: Herillus de Carthage et Denys d'Héraclée avaient écrit un Περὶ ἀσκήσεως, dont nous n'avons que le titre (*S.V.F.* I 410 et 422); Plus intéressant: Chrysippe définissait la philosophie elle-même comme une ἀσκησις (*S.V.F.* II 35), dont naissent les vertus (III 278); et selon Ariston, face aux quatre passions cardinales, «il faut beaucoup d'entraînement et de lutte», πολλῆς δέ τῆς ἀσκήσεως καὶ μάχης (*S.V.F.* I 370). Il semble donc bien que les premiers stoïciens aient pratiqué des exercices moraux, mais quelles étaient plus précisément leurs méthodes? L'état de ruine dans lequel nous est parvenue cette tradition ancienne nous les dérobe. En revanche, pour le stoïcisme d'époque impériale, nous possédons des indications plurielles et explicites. D'un contemporain de Sénèque, Musonius Rufus, nous avons conservé un bien intéressant chapitre Περὶ ἀσκήσεως, où se trouvent exposées les grandes lignes de l'exercice moral¹¹. Enfin, deux générations environ après Sénèque, les cours d'Épictète, recueillis par son disciple Arrien sous le titre de Διατριβαί (*Entretiens*), contiennent de très nombreux conseils pour la pratique de ces exercices, conseils qui mis bout à bout constituent une véritable méthode¹².

Si le principe de la *meditatio* nous est bien connu, sa pratique en revanche n'a guère laissé de traces concrètes, comme on peut bien l'imaginer, s'agissant d'exercices privés. Certes, nous savons, parce qu'il nous le dit, que Sénèque pratiquait l'examen de conscience

⁹ *Figere, adfigere animo: nat.* VI 32,12; *epist.* 16,1. *Condere in animo: epist.* 7,12.

¹⁰ *Concoquere: epist.* 2,4 et 84,7. Cf. von Albrecht 2004, 79-83: «Verschiedene Deutungsebenen des Themas "Ernährung"».

¹¹ Musonius Rufus VI 30-31 (éd. Jagu 1979):

La vertu, disait [Musonius], n'est pas seulement une science théorique, mais aussi une science pratique, tout comme la médecine et la musique; de même que le médecin et le musicien ne doivent pas seulement l'un et l'autre s'approprier les principes de leur art, mais s'entraîner également à agir suivant ces principes, de même celui qui veut devenir honnête homme ne doit pas seulement apprendre toutes les connaissances qui mènent à la vertu, mais encore mettre son zèle et faire effort pour s'entraîner conformément à ces connaissances.

¹² On en trouvera une description chez Hadot 1992.

tous les soirs au coucher; qu'il lui arrivait de mener délibérément pendant quelques jours une vie frugale pour s'entraîner à la pauvreté; ou encore qu'il choisissait en imagination un surveillant fictif de ses pensées et de ses actes¹³. Les autres exercices, le philosophe les accomplissait par devers lui, dans son for intérieur, sous la forme d'un discours qu'il s'adressait à lui-même, soit intime et silencieux, soit plus souvent, semble-t-il, à haute voix¹⁴; et de cela il n'a bien évidemment pas subsisté de témoignage. Il se pouvait aussi, et ce n'était pas rare, que ces exercices se fissent par écrit¹⁵, mais même dans ce cas ils restaient sous la forme de manuscrits strictement personnels, non destinés à la publication. Seule exception, si du moins l'on accepte cette interprétation: les *Pensées* de Marc-Aurèle, dont le titre, Τὰ εἰς ἑαυτόν, paraît bien indiquer que l'on est en présence d'un écrit privé, qui ne dut sa publication qu'à la personnalité de son auteur¹⁶. Chez Sénèque figure une allusion, nous semble-t-il, à la pratique de l'écriture «méditative»; c'est au début du *De tranquillitate animi*, lorsque Paulinus, l'ami qui consulte Sénèque pour guérir son mal-être, se donne à lui-même ce conseil: *in usum tuum, non in praeconium, aliquid simplici stilo scribe*, «écris quelque chose d'un stylet simple, pour ton usage à toi, non pour divulgation» (*tranq.* I 14). Mais Paulinus, et c'est bien dommage, n'en dit pas davantage et ne fournit pas d'échantillon de cette sorte d'écrit. Quant aux oeuvres mêmes de Sénèque, qui sont, elles, destinées à la publication, elles ne nous livrent bien entendu pas d'exemples bruts de *meditatio*.

Néanmoins on peut tenter de se représenter la façon dont, chez Sénèque, la *meditatio* a pu procéder. Car même si nous ne voyons pas directement le philosophe méditer, nous pouvons exploiter les passages assez nombreux, surtout dans les *Lettres*, où il propose des

¹³ Pratiquer l'examen de conscience: *ira* III 36,1-3 [*animus*] *cotidie ad rationem reddendam uocandus est; epist.* 28,10. S'entraîner à la pauvreté en couchant à la dure et en se nourrissant frugalement: *epist.* 18,5-8; 20,13; cf. aussi *epist.* 108,15-16 et 23. La même recommandation est chez Musonius Rufus, VI 33-34 (éd. Jagu); au dire de Sénèque lui-même (*epist.* 18,9), l'exercice remonte à Épicure. Se donner un surveillant imaginaire: *epist.* 25,5 (*sic uiuere tamquam sub alicuius boni uiri ac semper praesentis oculis*). Même pratique chez Épictète *Entr.* II 18,21.

¹⁴ Pour la méditation à voix haute, cf. *epist.* 15,7-8: Sénèque évoque l'exercice de la voix prescrit par ce médecin spécialisé qu'est le *phonascus* (*breu.* 12,4; *Quint. inst.* XI 3,15), mais pour le mettre au service de la méditation morale: *modo uehementius fac uitiiis conuicium, modo lentius... non... ut exerceatur uox, sed ut exerceat*. L'*epist.* 54,6 est aussi un témoignage par la négative: lors d'une crise d'asthme où j'ai cru perdre le souffle, dit Sénèque, je me suis adressé à moi-même des exhortations au courage, mais silencieuses, car il n'était pas question de parler - *tacitis scilicet, nam uerbis locus non erat* - ce qui montre bien que quand il en a les moyens physiques, Sénèque s'exhorte à voix haute. Cf. aussi Épictète, note suivante.

¹⁵ Épictète, *Entr.* III 24,103: «Garde ces pensées, de nuit et de jour, à ta disposition. Mets-les par écrit, fais-en ta lecture, qu'elles soient l'objet de tes conversations avec toi-même...» (éd. et trad. Souilhé-Jagu, C.U.F.)

¹⁶ Cf. Hadot 1992, 45ss.

conseils pour le faire, voire donne des exemples de la façon dont peut procéder une *meditatio* sur tel ou tel thème. Ainsi, on sait que l'un des exercices qui étaient conseillés aux débutants consistait dans la méditation à partir de *sententiae*, de formules. C'est de cette façon que l'on peut comprendre la présence, à la fin de chacune des trente premières *Lettres à Lucilius*, d'une citation d'Épicure que Sénèque propose à la réflexion de son disciple: le commentaire plus ou moins long qu'il en fait à la suite permet de se faire une idée de la façon dont se développait la *meditatio* d'une *sententia*. Et de façon plus générale, nous considérons qu'un texte reflète la pratique de la *meditatio* lorsqu'il est introduit ou commenté par ce terme même ou par le verbe correspondant, *meditari*. Par exemple, dans le chapitre VI 32 des *Questions Naturelles*, le développement encadré par les deux formules *quantum potes itaque ipse te cohortare, Lucili, contra metum mortis* (§ 9) et *hoc unum, Lucili, meditare ne mortis nomen reformides; effice illam tibi cogitatione multa familiarem* (§ 12) peut sans beaucoup de risques être considéré comme un modèle de méditation¹⁷.

Pour autant, même si *meditatio/meditari* représentent la terminologie spécifique de l'exercice moral, ils ne sont pas les seuls qu'utilise Sénèque: le philosophe leur donne des synonymes, empruntés, selon une pratique qui lui est habituelle¹⁸, au vocabulaire courant, non spécialisé. Ainsi, dans la *Lettre* 15,5, l'exhortation *illum* (scil. *animum*) *noctibus ac diebus exerce... hanc exercitationem non frigus, non aestus impedit* est un appel sans équivoque à la *cotidiana meditatio*, formulé en des termes plus anodins (*exerce, exercitationem*) et peut-être légèrement métaphoriques¹⁹. Par ailleurs *meditatio/meditari* est à diverses reprises glosé par *cogitatio/cogitare*, façon très générale de désigner les opérations de l'esprit mais qui peut s'appliquer aussi à l'activité méditative, comme on le voit ici: *hoc unum, mi Lucili, meditare ne mortis nomen reformides; effice illa tibi cogitatione multa familiarem* (*nat. VI 32,10*)²⁰. Il existe d'autres formulations

¹⁷ Autres exemples (liste non exhaustive): *epist.* 4,5-9 (*Hoc cotidie meditare... Haec et eiusmodi uersanda in animo sunt*); 36,8-11 (*Quid ergo huic meditandum est... cogita... Obserua*); 69,6 *Hoc meditare et exerce... tecum licet cogites*; 70,17-18 *Proponere tibi... Nullius rei meditatio tam necessaria est*; 82,8 *Faciet autem illud firmum adsidua meditatio*; 91,7-8 *Cogitanda ergo sunt omnia et animus aduersus ea quae possunt euenire firmandus. Exilia, tormenta, bella, naufragia meditare*.

¹⁸ Sénèque rend volontiers les concepts techniques de la philosophie au moyen de termes quotidiens: cf. Armisen-Marchetti 1996.

¹⁹ En effet, selon Ernout-Meillet, s.v. *meditor*: tandis que *meditari* se spécialise plutôt pour l'entraînement intellectuel, *exercere/exercitatio* est réservé au physique. Nous nous trouverions donc ici devant une assimilation métaphorique de l'activité de l'âme à celle du corps. Pour *exercitatio*, cf. aussi *epist.* 82,16; 90,46. *Exercere: epist.* 20,13; 69,6; 82,8.

²⁰ Autres exemples: *epist.* 4,5-8 *Hoc cotidie meditare... cogita*; 36,8-10 *meditandum est... cogita*; 69,6 *hoc meditare et exerce... illud praeterea tecum licet cogites*; 91,7-8 *cogitanda ergo sunt omnia... meditare*; 107,3-4 *si saepe cogitaueris et futura praesumpseris... si praemeditata erant... cogitatio adsidua*. Chez Cicéron déjà, *meditari* est souvent joint à *cogitare*: cf. *fam.* II 5,2; *rep.* I 35.

encore: *in animo uoluta* (*epist.* 24,15), *haec ergo tecum ipse uersa* (*epist.* 42,9), où *in animo et tecum* insistent sur l'intériorité; *cogitationes meas tracto et aliquid in animo salutare conuerso* (*epist.* 62,1); *propone tibi* (*epist.* 70,17). Enfin, on prêtera attention aux formulations évoquant un discours intérieur, souvent présenté d'ailleurs sous la forme d'une exhortation ou d'une admonestation: *te cohortare* (*nat.* VI 32,9), *hortari* (*nat.* VI 32,6), *adhortare te* (*epist.* 4,6), *hoc nobis subinde dicamus* (*nat.* VI 32,12), *dicamus* (*epist.* 12,9), *dicat sibi ipse* (*benef.* VII 2,2), *tibi ipse persuade* (*epist.* 69,6), *fac uitii conuicium* (*epist.* 15,8), *animus admonendus* (*epist.* 20,13). Certes, la présence de ces formules n'implique pas que nous soyons chaque fois à coup sûr devant un modèle de *meditatio*, ni même, s'il y a modèle, que la *meditatio* intime aurait revêtu exactement cette forme: il faut faire la part, dans cette dernière, de l'improvisation et de la spontanéité, qualités que l'écrivain limé en vue de la publication trahit forcément. Reste que les textes ainsi repérés présentent certaines constantes, certaines lignes de force qui devaient aussi être celles de la *meditatio* vivante.

On peut comprendre, entre autres, que la *meditatio* fonctionne comme une manipulation imaginative de l'idée, que l'esprit saisit (*mente concepit*, *epist.* 102,29), tripote (*tracto*, *epist.* 62,1), tourne et retourne (*conuersare*, *ibid.*). Ce rôle de l'imagination est confirmé par la présence des deux termes spécifiques *imaginari* (*imaginare tecum*, *epist.* 102,28) et *imaginarius* (*imaginaria*, *epist.* 20,13), ainsi que par une expression significative: *ante oculos ponere*, «placer devant les yeux», *epist.* 91,8 (cf. aussi *proponere sibi*: *epist.* 70,17). Nous sommes donc devant le concept, exprimé en termes latins, de représentation mentale ou *phantasia*, et c'est à lui que nous voudrions nous attacher maintenant. La méditation, le travail d'intériorisation des dogmes, repose sur un maniement contrôlé des images mentales, des *phantasiai*. En effet, dans le système stoïcien, tout savoir suppose un usage correct de la *phantasia*; par voie de conséquence, l'un des buts de la méditation sera, pour la conscience, de se donner des *phantasiai* correctes, en les substituant aux *phantasiai* erronées introduites dans l'âme par les préjugés.

2. Se donner des représentations correctes

Le bonheur naît du comportement moral juste, lequel à son tour naît du savoir juste. C'est là une idée socratique, que les stoïciens ont développée et pour certains poussée à l'extrême. Ainsi Ariston, dont la thèse est reproduite par Sénèque dans la *Lettre* 94, considérerait que les principes dogmatiques généraux suffisaient à guider la vie morale sans qu'il soit nécessaire de les moduler davantage ni de les adapter aux cas particuliers par des préceptes spécifiques²¹. Sénèque préfère nuancer: le savoir théorique n'est pas suffisant, mais il faut y ajouter les pré-

²¹ *Epist.* 94,2 *Ariston Stoicus... plurimum aut proficere ipsa decreta philosophiae constitutionemque summi boni; quam qui bene intellexit ac didicit, quid in quaque re faciendum sit sibi ipse praecipit.*

ceptes, ainsi que, comme on l'a vu plus haut, un entraînement²².

Reste que le savoir juste, même s'il ne suffit pas, est absolument nécessaire au comportement moral. Or, pour agir de façon vertueuse, c'est-à-dire prendre vis-à-vis du monde extérieur une position correcte, le sujet moral doit disposer de représentations exactes, qui ne renvoient qu'à elles-mêmes et ne soient pas entachées a priori de préjugés, d'opinions toutes faites susceptibles de les contaminer et les compromettre: «Lorsque quelque chose aveugle l'âme et l'empêche de discerner l'ordre des devoirs, il ne sert à rien de prescrire: tu vivras ainsi avec ton père, tu vivras ainsi avec ton épouse»²³.

Mais qu'est-ce donc que des représentations justes? La notion, fondatrice pour toute la théorie stoïcienne de la connaissance, a été définie dès l'Ancien Portique. Elle n'en présente pas moins diverses difficultés dans lesquelles nous n'entrerons pas ici; nous nous contenterons d'en rappeler sommairement les grandes lignes. Toute représentation du monde extérieur commence par un ébranlement des organes des sens, une αἴσθησις ('sensation'), conçue selon les auteurs soit comme une 'empreinte' dans l'âme (τύπωσις, Zénon, Cléanthe) soit comme une 'altération' (ἑτεροίωσις, Chrysippe). Cet ébranlement se transmet à la partie centrale et rationnelle de l'âme, l'ἡγεμονικόν, qui lui donne ou non son 'assentiment' (συγκατάθεσις). L'*hégémonikon* est libre de donner ou de refuser son assentiment à la sensation; mais s'il le donne à bon escient, la sensation se transforme en 'représentation compréhensive', φαντασία καταληπτική, c'est-à-dire en une représentation conforme à la réalité, qui saisit l'objet avec une parfaite certitude²⁴. En revanche, lorsque l'âme est troublée par des préjugés et de fausses opinions, elle devient incapable de se donner des représentations claires et justes, comme le dit Épictète avec une image pittoresque (*Entr.* III 3,20-21: «Une cuvette pleine d'eau, voilà ce qu'est l'âme, et le rayon qui tombe sur cette eau, voilà les représentations. Quand l'eau est agitée, il semble que le rayon aussi soit agité. Or il ne l'est pas».

L'un des buts de la *meditatio*/ἄσκησις sera donc de s'entraîner à anéantir les représentations erronées, c'est-à-dire entachées par les préjugés et donc passionnelles. Sur l'import-

²² Les *praecepta* et les *decreta* ('principes théoriques') doivent concourir: *epist.* 95,64. Mais il y faut aussi l'entraînement: *uirtus non contingit nisi instituto et edocto et ad summum adsidua exercitatione perducto* (*epist.* 90,46).

²³ *epist.* 94,5 *Vbi aliqua res obcaecat animum et ad officiorum dispiciendum ordinem impedit, nihil agit qui praecipit: sic uiues cum patre, sic cum uxore.*

²⁴ Diogène Laërce VII 46:

La représentation peut être compréhensive ou non compréhensive. La représentation compréhensive, dont [les Stoïciens] disent qu'elle est le critère des réalités, est celle qui provient d'un objet existant et est imprimée et gravée en conformité avec cet objet même. Est non compréhensive ou bien celle qui ne provient pas d'un objet existant, ou bien celle qui provient d'un objet existant, mais sans conformité avec cet objet: celle qui n'est ni claire ni distincte (trad. R.Goulet).

tance de cette maîtrise des représentations, Musonius Rufus est on ne peut plus clair (VI 32, trad. Jagu légèrement modifiée):

Celui qui veut être philosophe doit s'exercer davantage que celui qui cherche à pratiquer la médecine ou tout autre art semblable. En effet, quand il s'agit des autres arts, ceux qui cherchent à les acquérir s'y portent sans avoir l'âme corrompue ni avoir appris ce qui est opposé à l'objet poursuivi. Mais ceux qui entreprennent de devenir philosophes, étant antérieurement très corrompus et pleins de méchanceté, auront besoin, pour acquérir la vertu, de s'y entraîner davantage.

Par quels moyens peut-on 'déconstruire' les représentations passionnelles? Tout d'abord, bien entendu, par l'énoncé du dogme philosophique, pour en démontrer la fausseté²⁵; mais aussi, et c'est ce qui nous intéressera ici, en les remplaçant par des représentations correctes, c'est-à-dire conformes à la vérité et à la nature, et sources par là-même de comportements moraux conduisant au bonheur.

Il faudra apprendre à se figurer les objets extérieurs pour ce qu'ils sont, en les débarrassant de toute l'apparence des fausses valeurs: «souviens-toi d'ôter aux choses leur fracas et de voir ce qu'il y a en chacune», *memento demere rebus tumultum ac uidere quid in quaque sit* (*epist.* 24,12). Épicète à son tour en formule très clairement le principe: «la tâche du philosophe, la première et la principale, est de faire l'épreuve de ses représentations, de les distinguer, de n'en accepter aucune qui n'ait été mise à l'épreuve» (*Entr.* I 20,7). Ailleurs, il indique comment concrètement devra se pratiquer l'exercice de mise à l'épreuve des représentations, par exemple lorsque nous apprenons la mort de quelqu'un:

Comme nous exerçons pour faire face aux interrogations sophistiques, nous nous devrions également nous exercer chaque jour pour faire face aux représentations, car elles aussi nous posent des interrogations (...): «Le fils d'un tel est mort». Réponds: «Cela ne dépend pas de nous, ce n'est pas un mal». Si nous prenons cette habitude, nous ferons des progrès, car nous ne donnerons jamais notre assentiment que dans le cas d'une représentation compréhensive. «Son fils est mort». «Qu'est-il arrivé?». «Son fils est mort». «Rien de plus?» «Rien» (*Entr.* III 8,1-5)²⁶.

²⁵ Ainsi, entre autres, *epist.* 94,6-7; 95,35.

²⁶ Cf. aussi *Entr.* III 3,14-16:

Voici par-dessus tout la méthode d'exercice qu'il faut employer. A peine es-tu sorti dès le matin, tous ceux que tu vois, tous ceux que tu entends, examine-les et réponds comme si on t'interrogeait: «Qu'as-tu vu? Un bel homme ou une belle femme?». Applique la règle: «Est-ce une chose indépendante de toi, ou en dépend-elle?». «Indépendante». Rejette-la (...). Si nous agissions ainsi et nous appliquions à cet exercice tous les jours, depuis l'aurore jusqu'à la nuit, il nous en reviendrait quelque utilité, par les dieux.

Les représentations qu'il faut apprendre à modifier, dans les textes de Sénèque relatifs à la méditation, concernent un nombre d'objets réduit: la mort, la pauvreté, la douleur, la perte, et en général *omnia quae possunt euenire*²⁷. Il s'agit donc de représentations d'événements extérieurs, considérés à tort comme des maux alors qu'ils ne sont, si l'on en juge correctement, que des indifférents. On peut remarquer que Sénèque ne prend pas pour objets de *meditatio* les faux biens auxquels s'attachent les passions d'espoir (*spes*) et de plaisir (*uoluptas*)²⁸. C'est que, bien qu'étant des *uitia* et en cela absolument condamnables, l'espoir et le plaisir sont moins immédiatement dommageables, et il est moins urgent de s'en protéger qu'il ne l'est de se protéger de la douleur et de la crainte.

Par la *meditatio*, on s'entraînera donc à restituer à ces fausses valeurs leur caractère d'indifférents, et à substituer à la représentation fautive une représentation exacte, une *φαντασία καταληπτική*. Mais quels sont les moyens concrets, autant du moins que l'on puisse les percevoir dans les textes, par lesquels procède ce travail sur les représentations ? C'est ce que nous allons examiner maintenant.

3. Les techniques de maîtrise des représentations mentales

Nous l'avons dit plus haut: les exercices de *meditatio* (ou du moins ceux dont nous pouvons saisir des reflets) procèdent par le discours, sous la forme soit d'un discours écrit, lui-même reflet du discours intérieur, soit d'un dialogue avec soi-même²⁹, introduit par exemple par la formule *dicat sibi ipse*, suivie d'un énoncé en style direct (*benef.* VII 2,2)³⁰; dialogue qui peut même prendre la forme animée et pressante de l'auto-exhortation, comme nous l'avons déjà signalé *supra*: *quantum potes itaque ipse te cohortare, Lucili, contra metum mortis* (*nat.* VI 32,9), *adhortare te et indura* (*epist.* 4,6), *modo uehementius fac uitii conuicium, modo lentius* (*epist.* 15,8), *admonendus [est animus]* (*epist.* 20,13). Dès lors, pour reprendre les catégories instaurées par l'ouvrage devenu classique de A. Traina³¹, le «linguaggio dell'interiorità» rejoint le «linguaggio della predicazione»: le langage de la *meditatio* est certes un langage de l'intériorité, mais qui prend la forme d'une prédication adressée à soi-même.

²⁷ La mort: *Marc.* 23,6; *nat.* VI 32,9; *epist.* 2,4; 4,5; 24,13; 26,8; 36,8; 63,14-16; 69,6; 70,17-18; 82,8; 102,21. La pauvreté: *uit.* 26,1; *epist.* 2,4; 14,3-6; 20,13. La douleur: *epist.* 23,4; 24,13. La perte: *epist.* 42,9-10; 107,3 (fuite d'esclaves). *Omnia quae possunt euenire*: *epist.* 91,7.

²⁸ Seule exception: *benef.* VII 2,2-3 (cf. *infra*, p. 175).

²⁹ Cf. *supra* note 14.

³⁰ *Epist.* 26,4 *ita me obseruo et adloquor; 7 haec mecum loquor, sed tecum quoque me locutum puta* (équivalence du discours à soi-même et de la leçon dispensée à autrui); 42,9 *haec ergo tecum ipse uersa*.

³¹ Traina 1974.

Et c'est ici que la représentation mentale, au sens psychologique et moral, va coïncider avec la *phantasia* rhétorique. Car la *phantasia* est une notion bien connue des rhéteurs, qui, depuis Aristote, s'entendent pour affirmer que le discours suscite dans l'âme des images mentales³². Les *phantasiai* mises en oeuvre dans les exercices de méditation vont donc relever du double domaine de la philosophie et de la rhétorique: de la philosophie d'abord, puisque la méditation a pour but de fournir à la conscience des représentations justes, des *phantasiai kataleptikai* portant sur les objets extérieurs des jugements éthiques exacts; mais aussi de la rhétorique, dans la mesure où la *meditatio* passe par le discours intérieur, lequel, comme tout autre discours, s'analyse selon les catégories de la rhétorique. C'est donc ce discours intérieur, guidé à la fois par les dogmes de l'éthique et par les préceptes de l'*ars rhetorica*, qui va être chargé de produire des représentations à la fois justes et vivaces et de les substituer aux représentations erronées obscurcissant la conscience morale.

Pour premier indice de cette double importance de la représentation mentale, la fréquence, dans les textes de méditation, des termes qui se réfèrent au regard de l'âme: *respice* (...) *memento demere rebus tumultum ac uidere qui in quaque re sit...* (*epist.* 24,11-12); *obserua...* *uidebis* (*epist.* 36,11); *circumspice* (*epist.* 42,10); *propone tibi* (*epist.* 70,17); *tota ante oculos sortis humanae condicio ponatur* (*epist.* 91,8); *prospice* (...), *specta* (...), *Imaginare tecum* (*epist.* 102,24-28); *cum* (...) *lustraueris animo* (...) *adspexeris* (*benef.* VII 3,3). C'est qu'en effet la *meditatio* est un exercice de visualisation du concept. En voici deux exemples, mais il y en aurait beaucoup d'autres.

Dans la *Lettre* 2,5-6, Sénèque propose à Lucilius «quelque chose à digérer», *quod concoquas*, c'est-à-dire à méditer. En l'occurrence, ce sera la formule d'Épicure, *honestas res est laeta paupertas*, «c'est chose morale qu'une pauvreté joyeuse». La *meditatio* se développe de la façon suivante. Elle commence par une paraphrase purement abstraite, déployant toute la portée du concept: *Illa uero non est paupertas, si laeta est. Non qui parum habet, sed qui plus cupit pauper est* («En fait, ce n'est pas de la pauvreté, si elle est joyeuse. Le pauvre, ce n'est pas celui qui possède peu, mais celui qui désire davantage»). Voilà qui devrait suffire à la compréhension de la sentence. Mais cela ne suffit pas, pour le *proficiens*, à la faire sienne, à l'assimiler, *concoquere*. Suit donc un effort de visualisation, qui met sous les yeux grâce à des évocations concrètes le fait que la pauvreté véritable n'est pas l'absence de richesse, mais l'absence de sérénité intérieure: *Quid enim refert, quantum illi in arca, quantum in horreis iaceat, quantum pascat aut feneret, si alieno imminet, si non adquisita sed adquirenda computat?* («Qu'importe en effet combien il y a dans son coffre, combien il y a dans ses greniers, combien dans ses pacages et combien il prête, s'il convoite le bien d'au-

³² Pour la notion rhétorique de *φαντασία*, et ses liens avec l'*ἐνάργεια* et l'*ἐνέργεια*, cf. Armisen-Marchetti 1980; Zanker 1981; Manieri 1998; Aygon 2004; Montefusco Calboli 2005.

trui, s'il décompte non ce qu'il a acquis mais ce qu'il reste à acquérir?»). L'accumulation de notations visuelles est soutenue par divers effets rhétoriques: question, anaphore triple (*quantum*) puis double (*si*), et enfin antithèse adversative (*non adquisita sed adquirenda*), l'une des formes de pensée et de style les plus caractéristiques de Sénèque³³.

On peut faire exactement les mêmes observations à propos de la *Lettre* 13,16. La sentence à méditer est: *Inter cetera mala hoc quoque habet stultitia: semper incipit uiuere* («Entre autres maux, la sottise a celui-ci: elle en est toujours au début de sa vie). À partir de là, Sénèque invite d'abord Lucilius à une étude du sens abstrait (*considera quid uox ista significet, et intelleges...*, «considère ce que cette formule signifie et (tu comprendras...)). Puis vient l'appel au regard de l'imagination: *circumspice tecum singulos: occurrent tibi senes...*, «représente-toi les hommes un par un à la ronde: tu verras des vieillards...»; et c'est le spectacle de ces vieillards, lancés malgré leur âge dans des entreprises engageant le futur, qui, au-delà de la simple intellection, révèle l'absurdité et le dérisoire des conduites inspirées par la *stultitia*.

L'une des idées qui reviennent le plus souvent dans les ouvrages de rhétorique lorsqu'ils traitent de la représentation mentale est l'association de cette notion avec celle d'*ἐνάργεια* (ou *euidencia*, dans la traduction latine la plus fréquente)³⁴. Plus les *phantasiai* s'offrent avec netteté (*ἐνάργεια*) au regard intérieur, et plus le discours aura d'emprise et d'efficacité persuasive sur l'âme de l'auditeur ou du lecteur. Dans le *Traité du Sublime* 15,2, l'*ἐνάργεια* est même présentée comme le but des *φαντασίαι* de prose. De même, pour Quintilien, «(de la *phantasia*) procèdera l'*enargeia*... qui nous semble non pas tant raconter que montrer, et nos sentiments ne suivront pas moins que si nous assistions aux événements eux-mêmes»³⁵. De son côté Démétrios, dans son *Περὶ ἑρμηνείας* 209-219, indique les moyens par lesquels s'obtient l'*ἐνάργεια*: d'abord «la précision (*ἀκριβολογία*) qui n'omet ni ne retranche aucun détail»³⁶, fût-ce au prix de répétitions expressives, puis l'énoncé des circonstances et des éléments annexes³⁷.

³³ Traina 1974, 31-32, souligne après Pohlenz l'importance de la structure antithétique chez le philosophe: «Seneca pensa per antitesi».

³⁴ Cf. *supra*, note 32.

³⁵ Quint. *inst.* VI 2,32 *Insequetur ἐνάργεια...*, *quae non tam dicere uidetur quam ostendere, et adfectus non aliter quam si rebus ipsis intersimus sequentur.*

³⁶ *Περὶ ἑρμηνείας* 209 (éd. et trad. Chiron). Même idée chez Cicéron, *inu.* I 107: pour susciter la pitié, on met sous les yeux, un par un, les divers malheurs, afin que l'auditeur ait l'impression de les voir «comme s'il était là», *quasi assit.*

³⁷ *Περὶ ἑρμηνείας* 217-218. Nous laissons de côté le suspense narratif (§ 216) et les effets d'imitation sonore, cacophonie et onomatopée (§ 219-220). Les recommandations de Démétrios sont confirmées par d'autres textes de rhétorique: cf. Montefusco Calboli 2005.

Considérons ainsi la *Lettre* 91,7-9:

Cogitanda ergo sunt omnia et animus aduersus ea quae possunt euenire firmandus. Exilia, tormenta [morbi], bella, naufragia meditare. Potest te patriae, potest patriam tibi casus eripere, potest te in solitudines abigere, potest hoc ipsum in quo turba suffocatur fieri solitudo. Tota ante oculos sortis humanae condicio ponatur (...); in plenum cogitanda fortuna est. Quotiens Asiae, quotiens Achaiae urbes uno tremore ceciderunt! Quot oppida in Syria, quot in Macedonia deuorata sunt! Cypron quotiens uastauit haec clades! Quotiens in se Paphus corrui! Frequenter nobis nuntiati sunt totarum urbium interitus, et nos inter quos ista frequenter nuntiantur, quota pars omnium sumus!

Il faut donc tout imaginer et endurcir l'âme contre ce qui peut survenir. Exil, tortures, guerres, naufrages: exerce-toi. Le sort peut t'enlever à ta patrie, il peut t'enlever ta patrie, il peut te jeter dans un désert, cet endroit même où une foule suffoque peut devenir un désert. Que la condition humaine toute entière s'étale devant tes yeux (...); il faut imaginer pleinement la fortune. Combien de fois les cités d'Asie, combien de fois celles d'Achaïe se sont écroulées lors d'un seul tremblement de terre! Combien de villes en Syrie, combien de villes en Macédoine ont été englouties! Combien de fois ce désastre a-t-il dévasté Chypre! Combien de fois Paphos s'est-elle écroulée sur elle-même! Souvent on nous a annoncé la disparition de villes entières, et nous, chez qui on annonce souvent ces catastrophes, quelle petite part du tout sommes-nous!

Comme on l'a vu à propos des exemples précédents, Sénèque commence par l'idée générale et abstraite: il faut méditer *ea quae possunt euenire*. Puis *ea quae...* est développé par une première énumération concrète, *exilia, tormenta [morbi], bella, naufragia*: concrète, mais générale et anonyme. Dans un second temps en revanche, *tota sortis humanae condicio* est mis en scène sur un mode délibérément paroxystique, à travers le catalogue d'un certain nombre de cataclysmes qui promènent le regard dans toute la partie orientale de l'empire, avant de ramener la conscience méditative à notre condition individuelle, si dérisoire par comparaison (et la suite du texte, qu'il serait trop long de citer ici, continue dans le même registre à travers l'évocation de diverses autres catastrophes). L'énumération revêt un caractère insistant grâce aux procédés de répétition que nous avons déjà rencontrés: anaphores (*potest; quotiens; quot*), homéotéleutes (*Asiae... Achaiae; exilia, tormenta, bella, naufragia*), qui créent un effet quasi-incantatoire.

Ces traits reviennent inlassablement dans les passages 'méditatifs', et nous n'ajouterons qu'un dernier exemple, bref mais tout à fait saisissant. Il s'agit de la *Lettre* 102,25. Le sujet de la *meditatio* est une fois encore la mort, dans laquelle il faut apprendre à ne «voir» qu'un indifférent ne méritant pas de susciter la crainte: *intrepidus horam illam decretoriam prospice*. Mais ce dogme, il ne suffit pas de le connaître, il faut l'assimiler pleinement et le vivre en faisant, par l'imagination, l'expérience du moment où le corps fera défaut:

detrahetur tibi haec circumiecta, nouissimum uelamentum tui, cutis; detrahetur caro et suffusus sanguis discurrensque per totum; detrahentur ossa neruique, firmamenta fluidorum ac labentium.

te sera enlevée cette gaine, ultime enveloppe de ton être, la peau; te seront enlevées ta chair et le sang qui l'imprègne et parcourt l'ensemble; te seront enlevés tes os et tes tendons, qui consolident les parties molles et tombantes.

Le regard procède du plus extérieur vers le plus intime, de la peau vers les muscles que parcourt le sang jusqu'aux os et aux tendons qui s'y insèrent. L'énumération, soutenue toujours par les procédés stylistiques de la répétition, l'anaphore (*detrahetur*) et l'allitération (*nouissimum uelamentum; suffusus sanguis; firmamenta fluidorum*), permet de déployer dans l'espace et dans le temps le bref instant de la mort, et de communiquer brièvement la conscience de l'inconcevable.

À travers ces quelques exemples, nous avons essayé de montrer comment, par la *meditatio*, le *proficiens* s'efforce de susciter en lui-même des représentations mentales, des *phantasiai*, à la fois conformes au dogme stoïcien et dotées d'une évidence puissante sur le plan rhétorique. Mais ces représentations n'arrivent pas dans l'âme en terrain vierge: elles rencontrent des représentations antérieures fautives auxquelles elles doivent se substituer. C'est ce que nous allons nous efforcer de mettre en évidence maintenant.

Épictète, *Entr.* II 18,24-27:

Mais d'abord ne te laisse pas saisir par la soudaineté du choc, dis: «Attends un peu, ô ma représentation; laisse que je voie ce que tu es et quel est ton objet, laisse-moi t'éprouver». Puis ne lui permets pas de se développer et de déployer la série de ses tableaux, sinon elle te possède et te conduit où elle veut. Mais substitue-lui plutôt une belle et noble représentation; quant à celle qui est impure, chasse-la. Si tu prends ainsi l'habitude de t'exercer, tu verras quelles épaules tu vas acquérir, quels nerfs, quelle vigueur! ... Voilà le véritable athlète, celui qui s'exerce lui-même contre de telles représentations.

Sénèque, *epist.* 42,9-10:

Haec ergo tecum ipse uersa, non solum ubi de incremento agetur, sed etiam ubi de iactura. Hoc peritum est? Nempe aduentitium fuit. Tam facile sine isto uiues quam uixisti. Si diu illud habuisti, perdis postquam satiatu es; si non diu, perdis antequam adsuescas. Pecuniam minorem habebis? Nempe et molestiam. Gratiam minorem? Nempe et inuidiam. Circumspice ista quae nos agunt in insaniam, quae cum plurimis lacrimis amittimus: scies non damnum in iis molestum esse, sed opinionem damni. Nemo illa perisse sentit sed cogitat.

Tourne et retourne ces idées en toi-même, pas seulement quand il s'agit d'un gain, mais aussi d'une perte. Ceci va périr. Oui; c'était une chose venue du dehors; tu vivras aussi facilement sans elle que tu as déjà vécu. Si tu l'as eue longtemps, tu la perds une fois rassasié; sinon, tu la perds avant de t'y être habitué. Tu auras moins d'argent? Oui, et moins de désagrément. Moins de popularité? Oui, et moins d'envie. Regarde autour de toi toutes ces choses qui nous rendent fous, dont la perte nous fait tant pleurer: tu sauras que ce qu'il y a de pénible en tout cela, ce n'est pas la perte, c'est l'idée de la perte. Personne ne ressent leur disparition, on se la figure.

On discerne aisément la parenté profonde qui unit ces deux textes, au-delà des différences superficielles. Chez Épictète, il s'agit de prescrire un type d'exercice, à renouveler chaque fois que dans la réalité s'offre une représentation capable d'entraîner vers la passion: l'exemple qui figure un peu plus haut dans le chapitre est celui de la rencontre d'un beau garçon ou d'une belle fille propres à susciter le désir. Le principe consiste à examiner la représentation, à juger si elle est conforme à l'axiologie éthique (ce garçon ou cette fille sont-ils, éthiquement, désirables?), et, si elle ne l'est pas, à la remplacer par une représentation juste (ce que je vois là, ce ne sont pas des objets qui méritent un élan de ma volonté, ce sont des indifférents).

Sénèque conseille le même exercice intérieur (*haec tecum ipse uersa*), mais à propos du cas général de l'acquisition (*incrementum*) et surtout de la perte (*iactura*) d'un bien extérieur. Il faut apprendre à voir cet événement autrement que nous le présente l'opinion vulgaire par laquelle nous sommes contaminés, et qui nous fait prendre notre préjugé pour la réalité: *nemo illa perisse sentit sed cogitat*. La perte est affaire non de dommage effectif, mais d'opinion fautive: *non damnum, sed opinionem damni*. Tel est le dogme éthique, mais il n'est pas démontré à proprement parler dans le texte; même, il n'est énoncé qu'à la toute fin, en conclusion. Auparavant, la valeur véritable de la *iactura* (l'*incrementum*, qui, lui, n'est pas immédiatement douloureux, n'étant en fait pas traité), est suggérée par substitution: *periturum* est corrigé par *aduenticium*, *pecuniam* par *molestiam*, *gratiam* par *inuidiam* (notons le jeu porteur de sens sur les homéotéleutes), et cela au sein d'un dialogue avec soi-même, le moi philosophe corrigeant les erreurs du moi *stultus*, auquel il s'adresse à la deuxième personne. Et c'est le regard (*circumspice*) qui conduit à la connaissance (*scies*), sans l'intermédiaire d'un raisonnement logique explicite: la φαντασία se fait aussitôt καταληπτική.

Le même principe de substitution, mais traité de façon plus spectaculaire, apparaît dans la *Lettre* 24,12, qui est une *meditatio* sur la peur:

Illud autem ante omnia memento, demere rebus tumultum ac uidere quid in quaque re sit: scies nihil esse in istis terribile nisi ipsum timorem (...). Quid mihi gladius et ignes ostendis et turbam carnificum circa te frementem? Tolle istam pompam sub qua latet et stultos territas: mors es, quam nuper seruus meus, quam ancilla contempsit. Quid tu rursus mihi flagella et eucleos magno apparatu explicas? Quid singulis articulis singula machinamenta quibus extorqueantur aptata et mille alia instrumenta excarnificandi particulatim hominis? Pone ista quae nos obstupefaciunt; iube contisciscere gemitus et exclamationes et uocum inter lacerationem elisarum acerbitatem: nempe dolor es, quem podagricus ille contemnit, quem stomachicus ille in ipsis deliciis perfert, quem in puerperio puella perpetitur.

Avant tout souviens-toi d'ôter aux choses leur fracas et de voir ce qui se trouve en chacune: tu sauras qu'il n'y a en elles de terrible que ta peur (...). Pourquoi me montres-tu des épées, des feux et la foule des bourreaux grondant autour de toi? Ôte cet attirail derrière lequel tu te caches et terrifies les sots: tu es la mort, dont récemment mon esclave, ma servante n'ont pas fait cas. Pourquoi déballes-tu à nouveau devant moi tes fouets et tes chevalets, en grande pompe? Pourquoi ces appareils spécialisés chacun dans la torture d'une articulation, et mille autres instruments pour déchirer un homme

en morceaux? Pose ces instruments qui nous stupéfient; fais taire les gémissements, les cris, les hurlements aigus de l'homme qu'on met en pièces: oui, tu es la douleur, que le podagre méprise, que le malade de l'estomac supporte au milieu des délices, que la jeune femme endure pendant l'accouchement.

Videre, scies: ici, le principe visuel de la *meditatio* est encore plus net, car ce que la conscience se propose, c'est une véritable scène de théâtre, dans laquelle elle interpelle la *phantasia* et la démasque. L'imagination se porte au-devant d'une représentation terrifiante (*gladios... frementem*), et s'oblige à ne voir en elle que ce qu'elle est en réalité, c'est-à-dire une chose banale, que de pauvres gens ont su affronter: *mors es, quam nuper seruus meus, quam ancilla contempsit*. Mais – et l'on se souviendra ici que la répétition est une constante de la pédagogie de Sénèque – l'exercice ne suffit pas, il faut le renouveler, et d'une façon plus insistante encore: *Quid tu rursus mihi flagella...?* Et ce tableau d'épouvante extraordinaire est à nouveau corrigé par la *phantasia* juste: *Pone ista...: nempe dolor es...* L'impressionnante mise en scène cède la place à la chose toute nue, dont la banalité se révèle à travers trois tableaux à peine esquissés de la vie normale: des accès de maladie, un accouchement.

Nous ne prendrons qu'un dernier exemple, celui du *De beneficiis* VII 2,2-3:

Dicat sibi ipse [proficiens]: «Voluptas fragilis est, breuis, fastidio obiecta, quo auidius hausta est citius in contrarium recidens (...). Illa est uoluptas et homine et uiro digna, non implere corpus nec saginare nec cupiditates inritare quarum tutissima est quies, sed perturbatione carere (...).

Que le *proficiens* se dise: «La volupté est fragile, brève, exposée à la lassitude, retournant d'autant plus vite à son contraire qu'elle a été engloutie plus goulûment (...). Voici la volupté digne à la fois d'un être humain et d'un homme: ne pas emplir son corps ni le gaver, ne pas exciter les désirs, dont le repos fait notre tranquillité, mais être sans perturbation (...).

Un peu plus haut, Sénèque a énoncé la règle générale *nec malum esse ullum nisi turpe nec bonum nisi honestum*. En application de ce dogme, la méditation passe à la notion de *uoluptas*. Pour les stoïciens, on le sait, *uoluptas* désigne le plaisir mauvais (*turpe*), celui qui est une passion; en face de lui existe une joie licite relevant, elle, du bien moral (*honestum*), et qui porte le nom de *gaudium*: Sénèque atteste ailleurs qu'il connaît fort bien cette distinction terminologique et sait la respecter à l'occasion³⁸. Or, comment procède ici la *meditatio*?

³⁸ *Gaudium* est la traduction du grec χαρά, l'une des trois εὐπαθείαι (S.V.F. III 431 et 432). La distinction entre *gaudium* et *uoluptas* est fermement posée par Sénèque dans l'*epist.* 59,2 *Scio... et uoluptatem... rem infamam esse et gaudium nisi non sapienti non contingere. Est enim animi elatio suis bonis uerisque fidentis*. Cf. aussi *epist.* 23,2-7: le *gaudium* relève de la vie intérieure, à la différence de la *uoluptas* qui tient aux biens fortuits.

Après avoir posé la notion de *uoluptas* passionnelle et pris conscience de ses faiblesses et de ses dangers (*uoluptas fragilis est...*), elle y substitue un plaisir vertueux, autorisé à l'homme de bien, qu'elle désigne à son tour du nom de *uoluptas*: *Illa est uoluptas et homine et uiro digna (...)*. On voit que la distinction terminologique entre *gaudium* et *uoluptas* est délibérément laissée de côté. Sénèque préfère conserver un terme unique pour mieux mettre en valeur le procédé mental: à une représentation dont la méditation révèle à la conscience le caractère erroné (le plaisir, considéré à tort comme un bien) se substitue une représentation corrigée (la joie du sage tenue à juste titre pour un bien). Et, pour que le processus de substitution soit plus évident, plaisir et joie sont, au détriment de la stricte exactitude, désignés par le terme unique de *uoluptas*.

On retrouverait aisément dans les derniers textes cités les procédés rhétoriques que nous avons signalés précédemment: préférence pour l'évocation concrète au détriment de la simple définition conceptuelle, abondance des figures de répétition (anaphores, homéotéleutes, etc.). Mais lorsqu'il s'agit non plus seulement, en méditant, de créer des représentations mentales vivaces, mais de substituer des représentations les unes aux autres, on voit se multiplier de façon significative trois procédés, qui, pour n'être pas inconnus ailleurs, sont particulièrement présents dans nos textes. Et d'abord, les constructions adversatives du type *non... sed*, comme dans l'exemple qui vient d'être cité: *non implere corpus nec saginare nec cupiditates inritare..., sed perturbatione carere...*³⁹.

Fréquent aussi, l'emploi de *tamquam*. En effet, se donner des *phantasiai* justes, c'est écarter la représentation immédiate, banale et erronée, et s'exercer à «voir comme». Ainsi, on se prépare aux réalités de la pauvreté *non... tamquam (ad) meliora* (ce qui serait une erreur de type épicurien), mais *tamquam ad facilia* (*epist.* 20,12). Au sein d'une *meditatio* de la mort, on apprend à regarder les biens matériels autour de soi *tamquam hospitalis loci sarcinas* (*epist.* 102,24), on s'entraîne à habiter son corps *tamquam migraturus* (*epist.* 70,17): dans ces deux exemples, une métaphore soutient l'effort de l'imagination qu'elle aide à «voir comme». Un autre exercice de *meditatio* de la mort consiste aussi à anticiper les événements futurs de façon à n'en être pas surpris, et à revivre le passé par la mémoire. Sénèque applique cette méthode à la mort de ses amis: *habui enim illos tamquam amissurus, amisi tamquam habeam* (*epist.* 63,7). *Tamquam*, ici, ne révèle rien de moins qu'une méthode de maîtrise du temps.

Les deux dernières citations contiennent un autre procédé fréquent dans ces textes, l'emploi du participe futur. On sait que le participe futur épithète, rare dans la prose classique,

³⁹ Quelques exemples encore, parmi d'autres: *non damnum, sed opinionem damni* (*epist.* 42,10); l'heure de la mort *non est animo suprema, sed corpori* (*epist.* 102,24); *non de re, sed de tempore quaestio est* (*nat.* VI 32,6); etc. Cf. *supra*, note 33.

devient usuel chez Sénèque, au point d'apparaître comme l'une des caractéristiques de sa langue⁴⁰. Cette forme lui permet en effet de considérer un objet en voyant en lui non pas ce qu'il est sur le moment, mais ce qu'il est destiné à devenir ou à faire: de remplacer, donc, une *phantasia* par une autre; et à ce titre il se rencontre régulièrement dans les textes de *meditatio*. Ainsi le principe de la *praemeditatio*, de la méditation préparatoire aux malheurs éventuels⁴¹, peut s'énoncer ainsi: *quicquid enim... fieri potest quasi futurum sit prospiciendo malorum omnium impetus molliet (tranq. 11,6)*. En application de quoi, on s'efforcera de se représenter *res suas quasi perituras (Marc. 9,4)*, car *aufert uim praesentibus malis qui futura prospexit (ibid. 5)*. De même on devra se dire: *perdimus illos (= annos) nempe perituros (nat. VI 32,10)*. Mais à l'inverse le participe futur peut être assorti d'une négation: c'est alors l'imagination erronée d'un événement ou d'un état futur qui est dénoncée comme relevant de l'opinion fautive. Ainsi, l'âme qui répugne à quitter la vie est exhortée en ces termes: *nec te uelut in aliquod malum exituram tuleris retro (nat. VI 32,6)*.

Dans l'espace restreint de ce simple article, nous nous en tiendrons à ces quelques remarques stylistiques. La pratique de la *meditatio* par Sénèque mériterait pourtant une étude beaucoup plus systématique et approfondie. Cela, certes, avec toute la circonspection requise: l'identification des passages que l'on peut considérer comme des témoignages de *meditatio* doit procéder avec une extrême prudence. Pour autant, si délicate que soit cette tâche de repérage, il serait regrettable qu'elle décourage le chercheur ou plus simplement le lecteur de Sénèque et le détourne de ce qui était la préoccupation première du *proficiens*: s'entraîner à voir le monde d'un regard nouveau, et par effet de conséquence, à le vivre d'une façon nouvelle. Dans ce que nous pouvons saisir de cet travail quotidien, la rhétorique joue un rôle de premier plan. La *meditatio* passe, à de rares exceptions près, par le discours intérieur du *proficiens*. C'est en se persuadant lui-même, en s'exhortant, en s'admonestant, que le philosophe, fait siennes les vérités philosophiques et se rend capable de les vivre à tout moment de son existence. Or Sénèque fut l'un des orateurs les plus brillants de sa génération; il possède une maîtrise éblouissante du discours, qui, bien loin d'être gratuite, se trouve enrôlée au service de son entreprise de persuasion morale: persuasion d'autrui, et c'est que nous saisissons le plus facilement, mais aussi persuasion de soi. Le discours peut modifier l'intimité de l'âme, comme en sont persuadées, de nos jours, la psychanalyse et diverses techniques de psychothérapie. En cela, Sénèque et les moralistes antiques sont parfaitement modernes.

⁴⁰ Cf. Westman 1961.

⁴¹ Sur la *praemeditatio*, cf. Armisen-Marchetti 1986.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- von Albrecht 2004
M. von Albrecht, *Wort und Wandlung. Senecas Lebenskunst*, Leiden-Boston 2004.
- Armisen-Marchetti 1980
M. Armisen-Marchetti, *La notion d'imagination chez les Anciens. II-La rhétorique*, «Pallas» XXVII (1980), 3-37.
- Armisen-Marchetti 1986
M. Armisen-Marchetti, *Imagination et méditation chez Sénèque: l'exemple de la praemeditatio*, «REL» LXIV (1986), 185-195.
- Armisen-Marchetti 1996
M. Armisen-Marchetti, *La langue philosophique de Sénèque: entre technicité et simplicité*, «Antike und Abendland» XLII (1996), 76-84.
- Aygon 2004
J.-P. Aygon, «*Imagination*» et description chez les rhéteurs du I^{er} s. ap. J.C., «Latomus» LXIII (2004), 108-123.
- Montefusco Calboli 2005
L. Montefusco Calboli, *Ἐνάργεια et ἐνέργεια: l'évidence d'une démonstration qui signifie les choses en acte*, in M. Armisen-Marchetti (éd.), *Demonstrare. Voir et faire voir: formes de la démonstration à Rome*, «Actes du colloque international des 18, 19 et 20 novembre 2004, Université de Toulouse-Le Mirail», «Pallas» LXIX (2005), 43-58.
- Festugière 1978.
A.J. Festugière, *Deux prédicateurs de l'Antiquité, Télès et Musonius*, trad. A.J. Festugière, Paris 1978.
- I. Hadot 1969
I. Hadot, *Seneca und die griechisch-römische Tradition der Seelenleitung*, Berlin 1969.
- P. Hadot 1981
P. Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris 1981.
- P. Hadot 1992
P. Hadot, *La citadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, Paris 1992.
- P. Hadot 1995
P. Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique?*, Paris 1995.
- Jagu 1979
A. Jagu, *Musonius Rufus, Entretiens et fragments. Introduction, traduction et commentaire*, Hildesheim-New York 1979.
- Manieri 1998
A. Manieri, *L'immagine poetica nella teoria degli antichi. Phantasia ed enargeia*, Pisa-Roma 1998.
- Newman 1989
R.J. Newman, *Cotidie meditare: Theory and Practice of the meditatio in Imperial Stoicism*, «ANRW» II 36,3, 1473-1513.

Rabbow 1954

P.Rabbow, *Seelenführung. Methodik der Exerzitien in der Antike*, München 1954.

Traina 1974

A. Traina, *Lo stile «drammatico» del filosofo Seneca*, Bologna 1974.

Voelke 1993

A.-J.Voelke, «La fonction thérapeutique du logos selon Chrysippe», in A.-J.Voelke, *La philosophie comme thérapie de l'âme. Études de philosophie hellénistique*, Fribourg (Suisse) 1993, 73-89.

Westman 1961

R.Westman, *Das Futurpartizip als Ausdrucksmittel bei Seneca*, Helsinki 1961.

Zanker 1981

G.Zanker, *Enargeia in the Ancient Criticism of Poetry*, «Rheinisches Museum» CXXIV (1981), 297-311.

