

SÉNÈQUE

LETTRES À LUCILIUS

Livre I, lettres I–XII

NOTICE ÉDITORIALE

Le présent volume rassemble les douze premières lettres de Sénèque à Lucilius, correspondant au *Livre I* selon la tradition éditoriale.

Source du texte

Le texte présenté ici provient de SÉNÈQUE LE JEUNE, *Oeuvres complètes*, trad. par Joseph Baillard, Hachette, 1914, vol. II.

Cette édition, aujourd’hui dans le domaine public, est consultable sur Wikisource et a servi de référence pour la structure du volume, la numérotation des lettres et l’appareil de notes.

Choix éditoriaux

La structure générale de l’édition de référence a été conservée, notamment le système de notes. Une normalisation typographique a été appliquée de manière homogène (ponctuation, capitalisation, hiérarchies de titres), conformément aux usages éditoriaux contemporains en langue française.

La structuration éditoriale et la normalisation typographique ont été réalisées par Moreno Isacchi.

Portée de l’édition

Cette édition n’a pas de visée critique ou scientifique. Elle a été réalisée à des fins de démonstration éditoriale, dans le cadre d’un portfolio.

TABLE DES MATIÈRES

NOTICE ÉDITORIALE.....	iii
LETTRE I <i>Sur l'emploi du temps.....</i>	1
LETTRE II <i>Des voyages et de la lecture.....</i>	2
LETTRE III <i>Du choix des amis.</i>	4
LETTRE IV <i>Sur la crainte de la mort.</i>	5
LETTRE V <i>De la philosophie d'ostentation et de la vraie philosophie. La crainte et l'espérance.....</i>	8
LETTRE VI <i>De la véritable amitié.....</i>	10
LETTRE VII <i>Fuir la foule. Cruauté des spectacles de gladiateurs.</i>	11
LETTRE VIII <i>Travail du sage sur lui-même. Mépris des biens extérieurs.....</i>	14
LETTRE IX <i>Pourquoi le sage se fait des amis.....</i>	17
LETTRE X <i>Utilité de la retraite. Vœux et prières des hommes.....</i>	21
LETTRE XI <i>Ce que peut la sagesse contre les défauts naturels. Il faut se choisir des modèles.....</i>	23
LETTRE XII <i>Avantages de la vieillesse. – Sur la mort volontaire.</i>	25
NOTES SUR LES LETTRES DE SÉNÈQUE <i>Lettres I à XII</i>	29

LETTRE I

Sur l'emploi du temps.

Suis ton plan, cher Lucilius ; reprends possession de toi-même : le temps qui jusqu'ici t'était ravi, ou dérobé, ou que tu laissais perdre, recueille et ménage-le. Persuade-toi que la chose a lieu comme je te l'écris : il est des heures qu'on nous enlève par force, d'autres par surprise, d'autres coulent de nos mains¹. Or la plus honteuse perte est celle qui vient de négligence ; et, si tu y prends garde, la plus grande part de la vie se passe à mal faire, une grande à ne rien faire, le tout à faire autre chose que ce qu'on devrait. Montre-moi un homme qui mette au temps le moindre prix, qui sache ce que vaut un jour, qui comprenne que chaque jour il meurt en détail ! Car c'est notre erreur de ne voir la mort que devant nous : en grande partie déjà on l'a laissée derrière ; tout l'espace franchi est à elle².

Persiste donc, ami, à faire ce que tu me mandes : sois complètement maître de toutes tes heures. Tu dépendras moins de demain, si tu t'assures bien d'aujourd'hui. Tandis qu'on l'ajourne, la vie passe. Cher Lucilius, tout le reste est d'emprunt, le temps seul est notre bien. C'est la seule chose, fugitive et glissante, dont la nature nous livre la propriété ; et nous en dépossède qui veut. Mais telle est la folie humaine : le don le plus mince et le plus futile, dont la perte au moins se répare, on veut bien se croire obligé

pour l'avoir obtenu ; et nul ne se juge redévable du temps qu'on lui donne, de ce seul trésor que la meilleure volonté ne peut rendre.

Tu demanderas peut-être comment je fais, moi qui t'adresse ces beaux préceptes. Je l'avouerai franchement : je fais comme un homme de grand luxe, mais qui a de l'ordre ; je tiens note de ma dépense. Je ne puis me flatter de ne rien perdre ; mais ce que je perds, et le pourquoi et le comment, je puis le dire, je puis rendre compte de ma gêne. Puis il m'arrive comme à la plupart des gens ruinés sans que ce soit leur faute : chacun les excuse, personne ne les aide. Mais quoi ! je n'estime point pauvre l'homme qui, si peu qu'il lui demeure, est content. Pourtant j'aime mieux te voir veiller sur ton bien, et le moment est bon pour commencer. Comme l'ont en effet jugé nos pères : ménager le fond du vase, c'est s'y prendre tard. Car la partie qui reste la dernière est non-seulement la moindre, mais la pire^a.

LETTRE II

Des voyages et de la lecture.

Ce que tu m'écris et ce que j'apprends me fait bien espérer de toi. Tu ne cours pas ça et là, et ne te jettes pas dans l'agitation des déplacements. Cette mobilité est d'un esprit malade. Le premier signe, selon moi, d'une âme bien réglée, est de se fixer, de séjourner avec soi. Or prends-y garde^b : la lecture d'une foule d'auteurs et d'ouvrages de tout genre pourrait tenir du caprice et de l'inconstance. Fais un choix d'écrivains pour t'y arrêter et te nourrir de leur génie, si tu veux y puiser des souvenirs qui te soient fidèles. C'est n'être nulle part que d'être partout. Ceux dont la vie se passe à voyager

^a Voy. *Lettre CVIII.*

^b Voy. *Lettre LXXXIV.*

finissent par avoir des milliers d'hôtes et pas un ami³. Même chose arrive nécessairement à qui néglige de lier commerce avec un auteur favori pour jeter en courant un coup d'œil rapide sur tous à la fois. La nourriture ne profite pas, ne s'assimile pas au corps, si elle est rejetée aussitôt que prise. Rien n'entrave une guérison comme de changer sans cesse de remèdes ; on n'arrive point à cicatriser une plaie où les appareils ne sont qu'essayés. On ne fortifie pas un arbuste par de fréquentes transplantations. Il n'est chose si utile qui puisse l'être en passant. La multitude des livres dissipe l'esprit. Ainsi, ne pouvant lire tous ceux que tu aurais, c'est assez d'avoir ceux que tu peux lire. « Mais j'aime à feuilleter tantôt l'un, tantôt l'autre. » C'est le fait d'un estomac affadi, de ne goûter qu'un peu de tout : ces aliments divers et qui se combattent l'enrassent ; ils ne nourrissent point. Lis donc habituellement les livres les plus estimés ; et si parfois tu en prends d'autres, comme distraction, par fantaisie, reviens vite aux premiers. Fais chaque jour provision de quelque arme contre la pauvreté, contre la mort, contre tous les autres fléaux ; et de plusieurs pages parcourues, choisis une pensée pour la bien digérer ce jour-là. C'est aussi ce que je fais : dans la foule des choses que j'ai lues, je m'empare d'un trait unique. Voici mon butin d'aujourd'hui, c'est chez Épicure que je l'ai trouvé ; car j'ai coutume aussi de mettre le pied dans le camp ennemi, non comme transfuge, mais comme éclaireur : « La belle chose, s'écrie-t-il, que le contentement dans la pauvreté ! » Mais il n'y a plus pauvreté, s'il y a contentement⁴. Ce n'est point d'avoir peu, c'est de désirer plus, qu'on est pauvre⁵. Qu'importe combien cet homme a dans ses coffres, combien dans ses greniers, ce qu'il engrasse de troupeaux, ce qu'il touche d'intérêts, s'il dévore en espoir le bien d'autrui, s'il suppute non ce qu'il a acquis, mais ce qu'il voudrait acquérir ! « Quelle est la mesure de la richesse ? » diras-tu. D'abord le nécessaire, ensuite ce dont on se contente.

Ne crois pas qu'il n'y ait que nous qui ayons à la bouche de fières paroles ; ce même censeur de Stilpon, Épicure a fait entendre un mot semblable que tu peux prendre comme cadeau, bien que ce jour-ci soit soldé. « Celui qui ne se trouve pas amplement riche, fût-il maître du monde, est toujours malheureux. » Ou, si la chose te semble mieux énoncée d'une autre manière, car il faut s'asservir moins aux paroles qu'au sens : « Celui-là est misérable qui ne se juge pas très-heureux, commandât-il à l'univers. » Vérité vulgaire, comme tu vas le voir, dictée qu'elle est par la nature ; tu trouveras dans un poète comique :

N'est pas heureux qui ne pense point l'être.

Qu'importe en effet quelle situation est la tienne, si elle te semble mauvaise ? « Quoi ! vas-tu m'objecter, ce riche engrâssé d'infamie, qui a tant d'esclaves, mais bien plus de maîtres, pour être heureux n'a-t-il qu'à se proclamer tel ? » Je réponds qu'il s'agit non de ses dires, mais de son sentiment, non de son sentiment d'un jour, mais de celui de tous les instants. N'ayons peur qu'un aussi rare trésor que le bonheur tombe aux mains d'un indigne. Hormis le sage, nul n'est content de ce qu'il est : toute déraison est travaillée du dégoût d'elle-même.

LETTRE X

Utilité de la retraite. Vœux et prières des hommes.

Oui, je ne m'en dédis point : fuis les grandes compagnies, fuis les petites, fuis même celle d'un seul. Je ne sache personne avec qui je veuille te voir communiquer. Et vois quelle estime tu obtiens de moi : j'ose te confier

à toi-même. Cratèsⁱ, dit-on, le disciple de ce même Stilpon dont j'ai fait mention dans ma dernière lettre, voyant un jeune homme se promener à l'écart, lui demanda ce qu'il faisait là tout seul : « Je m'entretiens, répondit l'autre, avec moi-même. – Prends garde, je te prie, et fais grande attention, reprit Cratès, de ne pas t'entretenir avec un méchant. » On surveille d'ordinaire l'homme en proie au désespoir ou à la frayeur, pour qu'il n'abuse pas de sa solitude ; et quiconque n'a plus sa raison ne doit pas être livré à lui-même. Car alors s'agitent les mauvais desseins, alors on trame la perte d'autrui ou la sienne propre ; alors les passions criminelles jettent leurs plans, et tout ce que par crainte ou par honte elle recelait en elle, l'âme le produit au dehors ; l'audace s'aiguise, l'incontinence s'enflamme, l'irascibilité s'exalte. En un mot, le seul avantage de la solitude qui est de n'avoir point de complice, de ne point craindre les révélateurs, l'insensé le perd : lui-même se trahit. Vois donc ce que j'espère de toi, ou plutôt ce que je m'en promets ; car qui dit espérance parle d'un bien douteux : je n'imagine pas avec qui j'aimerais mieux te voir qu'avec toi. Je rappelle en mon souvenir de quel grand cœur ont jailli certains de tes mots, de quelle force ils étaient remplis. Je m'en félicitai tout d'abord et me dis : « Cela n'est point venu du bout des lèvres ; il y a un fond sous ces paroles. Ce n'est point là une âme de la foule, elle aspire à la véritable vie. » Que tes discours, que ta conduite ne fassent qu'un : garde que rien ne te fasse déchoir. Pour tes vœux d'autrefois, tiens-en quitte la divinité ; formes-en d'autres tout nouveaux : implore d'elle la sagesse, la santé de l'âme, et seulement ensuite celle du corps²⁴. Ces souhaits-là, qui t'empêche de les renouveler souvent ? Tu peux hardiment les faire : tu ne demanderas rien du bien d'autrui. – Mais, selon ma coutume, pour joindre à ma lettre quelque petit présent, voici une chose bien vraie que je trouve chez Athénodore^j : « Tiens-toi pour affranchi de tout mauvais désir, quand tu en seras au point de ne demander rien au

ⁱ Philosophie cynique, né à Thèbes, disciple de Stilpon et le premier maître de Zénon, vers l'an 325 av. J. C.

^j Sur Athenodore, voy. *Consol. à Marcia*, IV.

ciel que tu ne puisses lui demander à la face de tous. » Car aujourd’hui, ô comble du délire ! les plus honteuses prières se murmurent tout bas dans les temples ; si quelqu’un prête l’oreille, on se tait ; et ce qu’on ne voudrait pas que l’homme sût, on le raconte aux immortels²⁵. Veille à ce qu’on ne te rappelle point cette maxime préservatrice : vis avec les hommes comme si Dieu te voyait ; parle à Dieu comme si les hommes t’entendaient.

LETTRE XI

Ce que peut la sagesse contre les défauts naturels.

Il faut se choisir des modèles.

J’ai conversé avec ton ami : il est de bon naturel. Toute l’élévation de son âme, l’étendue de son esprit et même de ses progrès se sont montrées dans cette première entrevue. Il nous a donné l’avant-goût de ce qu’il réalisera : car il parlait sans préparation, pris à l’improviste. À mesure qu’il se remettait, il avait peine à se défaire d’un modeste embarras, d’heureux augure chez un jeune homme, tant elle venait du fond de l’âme cette pudeur qui colorait ses traits. L’habitude lui en restera, autant que je puis conjecturer, fût-il même aguerri et débarrassé de tous ses défauts ; fût-il sage, elle le suivra. Car aucune sagesse ne saurait enlever dans l’homme physique ou moral des imperfections originelles : ce qui est implanté en nous, ce qui naît avec nous, se modifie par l’art, mais ne peut s’extirper. J’ai vu les plus hardis mortels ne pouvoir paraître en public sans être pris d’une sueur soudaine, comme ceux que la fatigue ou une extrême chaleur accable. J’en ai vu à qui les genoux tremblaient au moment de prendre la parole ; il en est alors dont les dents s’entrechoquent, la langue balbutie, les lèvres demeurent collées l’une à l’autre. C’est de quoi les leçons ni l’usage ne guérissent

NOTES SUR LES LETTRES DE SÉNÈQUE

Lettres I à XII

¹ « Vous vous escoulez, vous vous respandez; appilez-vous, soustenez-vous; on vous trahit, on vous dissipe, on vous desrobe à vous. » (Montaigne, III, IX.)

² Voir *Lettres XXIV et CLX. Consol. à Marcia, XX. Quest. natur.*, VII, xxxii. « Non, ce n'est pas vous qui avez vingt ou trente ans, c'est la mort qui a déjà vingt, trente ans d'avance sur vous, trente ans de grâce, mais qui vous ont rapproché d'autant du terme où la mort doit vous achever. » (Bridaine.)

³ *Tantum distat studium a lectione, quantum amicitia ab hospitio, socialis affectio a fortuita salutatione.* (Saint Bernard, *de Vit. solit.*)

« Un lecteur en use avec les livres comme un citoyen avec les hommes. On ne vit pas avec tous ses contemporains, on choisit quelques amis. (Volt., *Conseils à un journaliste.*)

⁴ « Qui vit content de peu possède toute chose. » (Boileau.)

⁵ « S'il est vrai que l'on soit pauvre par toutes les choses que l'on désire, l'ambitieux et l'avare languissent dans une extrême pauvreté. » (La Bruyère, *des Biens de fortune.*)

⁶ *Est enim consuetudinis meæ ut eligam ante, post diligam* (Sid. Apoll., V, *Ép. II.*)

Que ta main serre en paix le noeud qu'elle a formé:
Sois tout à ton ami dès que tu l'as nommé.

(Colardeau, II^e *Nuit d'Young.*)

⁷ « Le soupçon congédie la bonne foi, » disent les Italiens. « Il suffit souvent d'être soupçonné comme un ennemi pour le devenir: la dépense en est toute faite, on n'a plus rien à ménager. »

(Sévigné, *Lettre LXXXIX.*)

Quiconque est soupçonneux invite à le trahir.

(Volt., *Zaïre.*)

Et si par un jaloux je me voyais contrainte,
J'aurais fort grande pente à confirmer sa crainte.

(Molière, *École des maris.*)

⁸ « Avec mon ami, disait un philosophe grec, je ne suis pas seul et nous ne sommes pas deux. »

⁹ Quand l'homme, si longtemps inutile, inconnu,
À son cinquième lustre est enfin parvenu,
Il dépouille dès lors son âme puérile ;
Une fois revêtu de la robe virile,
Citoyen d'un État qu'il a droit de régir,
Il est mûr pour penser et ferme pour agir.

(1830. *Sat. de Barthélemy.*)

¹⁰ Redoutant le néant, et lasse de souffrir,
Hélas ! tu crains de vivre et trembles de mourir !

(Lamartine, *Méditat. XV.*)

¹¹ Pourquoi perdre à regret la lumière reçue
Qu'on ne peut regretter après qu'on l'a perdue ?

(Cyrano, *Agripp.*)

¹² C'est aussi le mot d'Henri IV. Voy. , I, xxiii.
Qui méprise la vie est maître de la sienne.

(*Cinna*, sc. II.)

Qui ne craint point la mort est sûr de la donner.

(Volt., *Oreste*, III, sc. VIII.)

¹³ « Il faut être branche du même arbre, mais ne pas porter les mêmes opinions. » (M. Antonin.) « On vit à peu près comme les autres, sans affectation, sans apparence d'austérité, d'une manière sociale et aisée, mais avec une sujétion perpétuelle à tous ses devoirs. » (Fénelon, *Instruct. et avis*.)

¹⁴ Imité par Destouches (*l'Homme singulier*, act. III, sc. VII).

¹⁵ On a dit : *Sperare timere est.* « Nous ne sommes jamais chez nous, nous sommes toujours au delà ; la crainte, le désir, l'espérance, nous eslancent vers l'avenir et nous desrobbent le sentiment et la considération de ce qui est, pour nous amuser à ce qui sera, voire quand nous ne serons plus. » (Montaigne, I, III.)

Texte original : Sénèque, *Lettres à Lucilius* – domaine public.

Version de référence consultée : SÉNÈQUE LE JEUNE, *Oeuvres complètes*, trad. par Joseph Baillard, Hachette, 1914, vol. II. Édition consultable sur Wikisource.

Mise en page et structuration éditoriale : © Moreno Isacchi, 2026.

Document réalisé à des fins de démonstration éditoriale dans le cadre d'un portfolio professionnel.

Le texte original de Sénèque est dans le domaine public.

Source: <https://fr.wikisource.org>.

La présente mise en page et structuration éditoriale sont protégées par le droit d'auteur.

© Moreno Isacchi, 2026.

Ce document est diffusé sous licence Creative Commons Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>