

Lycée Rosa Parks de Montgeron  
Professeur : Evelyne ROGUE

2012

# Prix J. de Romilly

Le « tétrapharmakos » ou la philosophie du bonheur

Elèves de Terminales S : MOSNY Faye, SYLLA Sya, DUBOIS Camille, CHAUMUN Mickael, FORTUN Margaux, BOURGOIN Thomas, et 4 autres élèves



# Prix J. de Romilly

---

## *Le « tétrapharmakos » ou la philosophie du bonheur*

Etude d'une notion philosophique grecque : le « tétrapharmakos », en lien avec les notions au programme de philosophie de terminale, dans le but d'approfondir l'étude du texte de lecture suivie : la Lettre à Ménécée d'Epicure.

Les élèves se sont demandés si le « tétrapharmakos » qui traduit en quatre propositions fondamentales la pensée épicurienne n'est pas en fait la base d'un savoir philosopher, d'une philosophie du bonheur. Un « savoir philosopher » qui apprend à chacun à comprendre sa condition et sa place d'humain, donc de soigner son âme.

Ils ont essayé de montrer le plus largement possible, sous forme de web mobile, que « la philosophie est une vraie médecine de l'âme » comme le soutenait Cicéron.

Si l'outil informatique ne peut certes pas être l'instrument régulateur central autour duquel s'organise l'apprentissage en philosophie et en grec, il a cependant offert des supports (objets de travail à partager) permettant de faciliter la médiation entre élèves, et élèves-enseignants ; ainsi que la diffusion de la pensée sous forme de web mobile

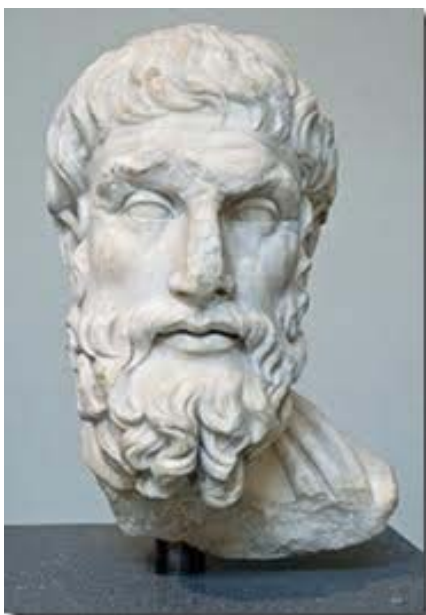
## 1/ QU'EST-CE QUE LE QUADRUPLE REMÈDE ? DEFINITION DU TETRAPHARMAKOS (TERME GREC)



Le quadruple remède peut être résumé par ce que le mouvement philosophique épicurien a appelé le « **tetrapharmakos** » qui tient en quatre propositions fondamentales. La première affirme que l'Homme n'a rien à craindre des dieux, la seconde qu'il n'a pas à redouter la mort, la troisième est que l'on peut atteindre le bonheur et pour finir, la quatrième est que l'Homme peut supporter la douleur.

Le mot « tétrapharmakos » est un terme grec. Il est composé du préfixe « tétra » qui signifie « quatre » et du suffixe « pharmakos » que l'on peut traduire par remède. Cependant on peut remarquer une ambivalence du sens du terme « pharmakos » due au fait qu'il ait évolué au cours de l'histoire. En grec classique, il signifie le poison et son antidote. Le « pharmakos » était aussi employé pour désigner un bouc émissaire que l'on expulsait de la communauté en cas de désastre (famine, invasion ou peste). On peut dire que cette expulsion était une sorte de remède aux difficultés majeures rencontrées par la communauté.

## QUEL LIEN AVEC LA PHILOSOPHIE D'EPICURE ?



Le quadruple remède comme proposition fondamentale à la philosophie d'Epicure nous propose une approche atomiste et sensualiste.

A l'origine, la théorie liée à [l'atomiste](#) proposée par [Démocrite](#) affirme que l'univers est composé à la fois de plein et de vide dans lesquelles se meuvent des atomes. Epicure affirme que rien ne peut naître de rien, tout ne peut naître de tout et que rien ne peut retourner au néant. Donc pour Epicure, l'univers a toujours été et sera toujours ce qu'il est, et ne peut donc pas être créé ou retourner au néant par l'intervention d'un Dieu. L'Homme n'a donc pas à s'effrayer et à craindre les dieux.

Il replace donc l'action de la nature comme étant une force de la vie en capacité de former et de recomposer une variété de

formes vivantes. Il s'oppose donc à toute forme de déterminisme divin ou naturel. L'Homme n'a donc rien à craindre de la mort dans la mesure où le néant n'existe pas.

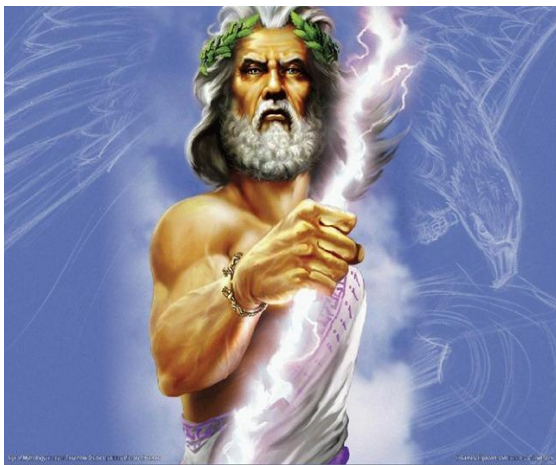
Sa philosophie est aussi sensualiste car elle renoue avec les sens et le corps, ainsi que le bonheur afin de supporter la douleur.

Pour ce philosophe, « *il faut méditer sur les causes qui peuvent produire le bonheur* ». Le bonheur consiste à satisfaire des désirs naturels nécessaires à la « *tranquillité du corps* » et non les désirs vains qui nous poussent à vouloir toujours plus. On peut donc atteindre le bonheur et se remémorer cet état de bonheur afin de mieux supporter la douleur.

## 2/ EN QUOI CONSISTE LE 1ER REMEDE : QUELQUES LIGNES D'INTRODUCTION EXPLICATIVE, INSERER LE TEXTE D'EPICURE, ET METTRE L'EXPLICATION PLUS DETAILLEE EN SUITE. (IL N'Y A RIEN A CRAINDRE DES DIEUX)

Au temps d'Épicure, l'action des Dieux vis-à-vis des humains était très présente dans la culture. On y voyait un certain déterminisme, et on les considérait comme étant à l'origine de beaucoup de faits. Les grecs attribuaient aux Dieux les passions et les sentiments humains comme la colère ou l'amour (Aphrodite, déesse de l'amour; Eris déesse de la [discorde](#). Ils voyaient derrière des phénomènes naturels comme les tempêtes, l'orage, la lune ou le soleil des actions surnaturelles commandées par les Dieux (Séléné, dieu de la Lune). La mythologie grecque est le reflet de ces croyances en l'intervention divine sur la destinée humaine. A l'époque, on peut dire que la religion était très présente dans la vie sociale et politique de la cité. De ces conceptions de la toute puissance des Dieux, est née une forme de crainte devant les forces de la nature commandée par les Dieux et un sentiment de dépendance à l'égard d'entités supérieures à l'Homme.

Épicure fait partie des premiers philosophes à avoir interrogé la religion ou du moins ce qu'en ont fait les croyances et superstitions populaires. Il ne nie pas l'existence des Dieux car ils « *existent, attendu*



*que la connaissance qu'on en a est évidente"* (Extrait de la [lettre à Ménécée](#)). Mais, pour Epicure, les croyances qui prêtent aux Dieux tout un ensemble de pouvoirs sont fondées sur l'imagination et non la réflexion.

*« Mais, quant à leur nature, ils ne sont pas tels que la foule le croit. Et l'impie n'est pas celui qui rejette les dieux de la foule : c'est celui qui attribue aux dieux ce que leur prêtent les opinions de la foule. Car les affirmations de la foule sur les dieux ne sont pas des prénotions, mais bien des présomptions fausses. Et ces présomptions fausses font que les*

*dieux sont censés être pour les méchants la source des plus grands maux comme, d'autre part, pour les bons la source des plus grands biens ».*

Dans la Lettre à Ménécée, Épicure critique les croyances de son temps. Il affirme que l'Homme ne peut pas être menacé par des divinités dans la mesure où leur état de « *béatitude* » et leurs caractéristiques « *d'êtres immortels et bienheureux* » font qu'ils vivent dans une dimension différente de l'humanité. Les Dieux n'ont donc ni pouvoir, ni influence sur les hommes car ils sont indifférents à l'ordre du monde et à la condition humaine.

### 3/ EN QUOI CONSISTE LE 2EME REMEDE : QUELQUES LIGNES D'INTRODUCTION EXPLICATIVE, INSERER LE TEXTE D'EPICURE, ET METTRE L'EXPLICATION PLUS DETAILLEE EN SUITE. (IL N'Y A RIEN A CRAINDRE DE LA MORT)

Épicure dans sa lettre Lettre à Ménécée reprend la représentation ordinaire des Grecs de la mort en distinguant le corps de l'âme. Il relativise celle-ci en affirmant en préambule que « *la mort n'est rien pour nous* ». En effet, Epicure souhaite montrer que les hommes se tourmentent pour des motifs imaginaires, car l'homme est de fait mortel. Accepter cette mortalité c'est-à-dire, *la connaissance de cette vérité que la mort n'est rien pour nous*, permet à l'homme de *jouir de cette vie mortelle, non pas en y ajoutant la perspective d'une durée infinie, mais en nous enlevant le désir de l'immortalité*.



Pour l'auteur, l'idée la mort réside dans la sensation. Or, par définition, la mort est une absence de sensation. Il s'agit donc d'un non-objet dont on ne pourra jamais avoir une expérience sensible, « *ce serait en effet une crainte vaine et sans objet que celle qui serait produite par l'attente d'une chose qui ne cause aucun trouble par sa présence*. Dans la mesure où le corps se décompose après la mort, on peut comprendre que toute sensation dans la mort est impossible, puisque le corps a pour fonction de ressentir celle-ci. En ce sens, on peut conclure

qu'affirmer que la *mort n'est rien* permet à chacun de mieux apprécier « *les joies que nous offre la vie* ». La mort n'est donc pas considérée comme attristante, et ne doit pas être redoutée dans la mesure où elle est une condition liée à la vie humaine sur Terre. Dans ce cas, l'homme accepte l'idée de sa finitude donc, d'ôter en lui tout *désir* (irréfléchi) *d'immortalité*. *On prononce donc de vaines paroles quand on soutient que la mort est à craindre non pas parce qu'elle sera douloureuse étant réalisée, mais parce qu'à est douloureux de l'attendre*. Ce qui est douloureux pour l'homme est la crainte d'une mort qu'il attend tout en ayant des désirs d'immortalité. Désir qu'il ne pourra jamais satisfaire, donc qui l'empêchera d'atteindre un état d'équilibre (ataraxie), c'est-à-dire l'état de repos qu'il atteint lorsqu'il a réalisé « le plaisir » qu'il visait.

Nous avons donc le choix entre accepter cette condition humaine ou vivre dans l'illusion d'une immortalité. Pour Epicure, un homme appréciera d'autant plus la vie en sachant que cette dernière



est éphémère.

Epicure oppose la *foule* au *sage*. L'attitude de la première vis-à-vis de la mort se caractérise par l'hésitation entre fuir la mort ou fuir la vie. L'attitude adoptée par la *foule* n'est pas rationnelle. À l'opposé, la sagesse se manifeste par un certain équilibre : le sage « *ne fait pas fi de la vie et ne craint pas la mort* ». En effet, il ne cherche pas à se détacher de la vie et accepte que cette dernière ait un terme. Ce qui compte ce n'est pas le temps que dure la vie, mais la manière dont elle est vécue et le souvenir de l'avoir bien vécue. « *Le jeune homme et le vieillard doivent donc philosopher l'un et l'autre, celui-ci pour rajeunir au contact du bien, en se remémorant les jours agréables du passé; celui-là afin d'être, quoique jeune, tranquille comme un ancien en face de l'avenir.* ». On peut ainsi dire qu'une vie courte menée avec sagesse, donc en philosophant a plus de valeur qu'une vie longue composée de craintes et de croyances multiples.

*Ainsi celui de tous les maux qui nous donne le plus d'horreur, la mort, n'est rien pour nous, puisque, tant que nous existons nous-mêmes, la mort n'est pas, et que, quand la mort existe, nous ne sommes plus. Donc la mort n'existe ni pour les vivants ni pour les morts, puisqu'elle n'a rien à faire avec les premiers, et que les seconds ne sont plus.*

Cette conception de la mort matérialiste est inspirée de l'atomisme qui postule contrairement à certaines doctrines religieuses la mortalité de l'âme (liée aux sensations du corps) et rejette alors toute crainte de la mort.

#### 4/ EN QUOI CONSISTE LE 3EME REMEDE : QUELQUES LIGNES D'INTRODUCTION EXPLICATIVE, INSERER LE TEXTE D'EPICURE, ET METTRE L'EXPLICATION PLUS DETAILLEE EN SUITE. (ON PEUT ATTEINDRE LE BONHEUR)

Epicure nous explique comment l'homme peut atteindre le véritable bonheur. Il nous donne sa propre conception de celui-ci comme étant un accès de l'âme du sage à une sérénité par l'ataraxie.

Epicure définit plusieurs types de désirs, « *Il faut se rendre compte que parmi nos désirs les uns sont naturels, les autres vains, et que, parmi les désirs naturels, les uns sont nécessaires et les autres naturels seulement. Parmi les désirs nécessaires, les uns sont nécessaires pour le bonheur, les autres pour la tranquillité du corps, les autres pour la vie même* ». Il existe donc trois catégories de désirs, ceux qui sont liés à des besoins naturels du corps liés au maintien de la vie, donc nécessaires (manger, boire). Ceux nécessaires au bonheur et pour terminer les désirs vains qui sont nourris par les illusions humaines comme l'immortalité. Dans son idée de bonheur, on trouve un lien fort entre le corps et l'esprit.

Les désirs vains sont similaires à des envies car ils sont ni naturels ni nécessaires. Il s'agit de tous les désirs qui se rapportent par exemple à l'abondance de richesses. Les désirs naturels mais non nécessaires regroupent les désirs dont l'accomplissement n'est pas vital pour l'individu par exemple

les désirs de divertissement. Enfin, les désirs naturels et nécessaires le sont car ils permettent la tranquillité du corps et de l'esprit, de tels désirs accomplis permettent de subvenir aux besoins vitaux.



Pour Epicure, la recherche philosophique, donc la pensée rationnelle permet d'accéder à l'**ataraxie**, c'est-à-dire un état de repos que l'homme atteint lorsqu'il a réalisé « le plaisir » qu'il visait. Etat d'équilibre qui se distingue d'un plaisir en mouvement. Le plaisir en mouvement correspond à satisfaire un désir naturel. Le fait que les désirs naturels (comme la nourriture) soient satisfaits permet que ceux-ci ne troublent plus l'âme. Il n'y a alors ni plaisir en mouvement, ni déplaisir, mais l'homme se trouve dans un état de calme serein où le plaisir est en repos. Il est alors libre de tout désir, tranquille dans son esprit et son corps, il a atteint le bonheur.

L'état « ataraxique » s'affranchit donc de toute émotion, passion et crainte (désirs vains), mais aussi de désirs naturels qui sont à certains moments satisfaits. Il permet d'atteindre la quiétude absolue de l'âme. On peut donc selon Epicure atteindre le bonheur, soit dans un état d'«ataraxie » qui est l'absence de troubles de l'âme ou dans un état d'«aponie» qui est l'absence de douleur physique. *« Une théorie non erronée des désirs doit rapporter tout choix et toute aversion à la santé du corps et à l'ataraxie de l'âme, puisque c'est là la perfection même de la vie heureuse. Car nous faisons tout afin d'éviter la douleur physique et le trouble de l'âme. Lorsqu'une fois nous y avons réussi, toute l'agitation de l'âme tombe, l'être vivant n'ayant plus à s'acheminer vers quelque chose qui lui manque, ni à chercher autre chose pour parfaire le bien-être de l'âme et celui du corps ».*

#### **5/ EN QUOI CONSISTE LE 4EME REMEDE : QUELQUES LIGNES D'INTRODUCTION EXPLICATIVE, INSERER LE TEXTE D'EPICURE, ET METTRE L'EXPLICATION PLUS DETAILLEE EN SUITE. (ON PEUT SUPPORTER LA DOULEUR)**

Epicure avance l'idée que pour vivre avec plaisir, c'est-à-dire avec absence de douleur, il faut uniquement combler la douleur et ne pas être en recherche constante de plaisir. C'est ainsi qu'on arrive à se suffire à soi-même, sans se détourner des devoirs nécessaires de la vie et donc finalement à atteindre le bonheur. Pour Epicure, la question de la douleur et de la souffrance n'est pas le symétrique négatif d'une autre qui serait celle du plaisir et du bonheur. La souffrance est une douleur notamment morale, et la douleur est une souffrance notamment physique. La réflexion de la douleur doit justifier qu'elle donne à penser qu'elle est une souffrance et dans la réflexion de la souffrance qu'elle est une douleur. *« En tout cas, chaque plaisir et chaque douleur doivent être appréciés par une comparaison des avantages et des inconvénients à attendre. Car le plaisir est toujours le bien, et la douleur le mal ; seulement il y a des cas où nous traitons le bien comme un mal, et le mal, à son tour, comme un bien ».*



Il ne faut pas oublier qu'Epicure a beaucoup souffert pendant sa vie, des crises aiguës très violentes, des coliques néphrétiques. D'après lui, la souffrance perpétuelle de l'Homme est due à son mode de vie, qui en demande toujours plus en ne tenant pas compte de la nature qui l'entoure. Epicure dans l'extrait ci-dessus exprime le fait qu'un homme simple a une vie plus accomplie qu'un homme qui a tous ce qu'il veut sans jamais réussir à satisfaire son envie d'avoir toujours tout ce qu'il veut et tout ce qu'il peut avoir. La douleur est donc un sentiment relatif. Pour supporter la douleur on peut se représenter un plaisir passé. Il ajoute aussi que les douleurs longues qui nous rongent les chairs ne sont que des douleurs faibles que l'on peut surpasser.

*« Le plaisir dont nous parlons est celui qui consiste, pour le corps, à ne pas souffrir et, pour l'âme, à être sans trouble. Car ce n'est pas une suite ininterrompue de jours passés à boire et à manger, ce n'est pas la jouissance des jeunes garçons et des femmes, ce n'est pas la saveur des poissons et des autres mets que porte une table somptueuse, ce n'est pas tout cela qui engendre la vie heureuse, mais c'est le raisonnement vigilant. C'est donc la raison qui conduit au plaisir, capable de trouver en toute circonstance les motifs de ce qu'il faut choisir et de ce qu'il faut éviter, et de rejeter les vaines opinions d'où provient le plus grand trouble des âmes. »*

La mort est assimilée à la souffrance et aussi à la douleur donc comme la mort n'est pas à craindre il ajoute aussi que la douleur que la mort engendre est supportable et qu'elle est irréaliste. On retrouve cette idée chez [Montaigne](#) : « Et à la vérité ce que nous disons craindre principalement en la mort, c'est la douleur, son avant coureuse coutumière » ([Essais](#), I, 14 Montaigne).

La philosophie d'Epicure et encore plus son quatrième remède qui consiste à dire que l'on peut supporter la douleur a été très controversé par les autres philosophes qui pensent que la douleur se produit fatalement et que nous ne pouvons pas éviter de la faire naître, nous ne pouvons pas la faire disparaître, il faudrait pouvoir changer ou modifier les événements qui ont pu conduire à cette douleur.

**6/ POURQUOI LA PHILOSOPHIE ? MONTREZ EN QUOI LA PHILOSOPHIE SERAIT UNE MEDICINE QUI SOIGNE LES AMES MALADES QUI NE SONT PAS NATURELLEMENT « SAGES » OU BIEN QUI RESTAURE UNE SANTE PERDUE, EN VOUS AIDANT DES DOCUMENTS JOINTS, BIEN ENTENDU.**

Dans la Lettre à Ménécée, Epicure a écrit : « Quand on est jeune il ne faut pas remettre à philosopher, et quand on est vieux il ne faut pas se lasser de philosopher. Car jamais il n'est trop tôt ou trop tard pour travailler à la santé de l'âme. »

La philosophie que propose Epicure permet de travailler à la santé de l'âme tout au long de sa vie, de l'enfance jusqu'à la vieillesse. Pour le jeune, elle permet de se tourner vers les perspectives d'avenir tandis que pour la personne âgée, elle permet de se retourner sur son passé afin de se remémorer les jours agréables de plénitude.



La philosophie est donc considérée comme une quête incessante du bonheur. Quête qui permet à l'Homme de ne plus avoir peur de la mort et de ne plus considérer les dieux comme tout puissant.

Donc la philosophie est une médecine qui soigne par la connaissance et la réflexion sur le réel et surtout par la maîtrise des désirs vains, donc inutiles au bonheur. Pour Epicure ce ne sont pas les désirs, les plaisirs de la chair qui compte mais le plaisir pur d'exister. La philosophie favorise les pensées vraies qui lui permettent de modifier ses représentations du monde et les choses, donc d'être son propre thérapeute.

Cette idée que la philosophie soit une médecine de l'âme a aussi été reprise par Cicéron qui a dit : « La philosophie est la vraie médecine de l'âme ».

Epicure dans sa lettre à Ménécée prodigue les conseils suivants, « *attache-toi donc aux enseignements que je n'ai cessé de te donner et que je vais te répéter ; mets-les en pratique et médite-les, convaincu que ce sont là les principes nécessaires pour bien vivre* ». On peut se demander si le « remède », ou le « tetrapharmakos » qui traduit en quatre propositions fondamentales la pensée épicurienne n'est pas en fait les bases d'un savoir philosopher. Un « savoir philosopher » qui apprend à chacun à comprendre sa condition et sa place d'humain, donc de soigner son âme. Comme pour le mythe de la caverne proposée par Platon, philosopher peut se définir comme un travail sur soi ou un effort pour vivre mieux et être plus heureux. Si chez Platon, ce vivre mieux consiste à un travail de la raison qui émancipe l'homme en le délivrant de ses préjugés (ou de ses impressions), dans la pensée épicurienne, la réflexion philosophique est un « remède » qui protège l'homme de ses travers afin qu'il atteigne la sérénité et la tranquillité de son âme. Ne pas comprendre ce qui est naturel chez l'homme (désir naturel) comporte des risques pour sa santé corporelle et spirituelle.

## BIBLIOGRAPHIE :

Epicure : Lettre à Ménécée

<http://www.ac-grenoble.fr/PhiloSophie/articles.php?lng=fr&pg=152>

Commentaire de la Lettre à Ménécée

[http://www.maphilosophie.fr/telechargements/Menecee\\_commentaire.pdf](http://www.maphilosophie.fr/telechargements/Menecee_commentaire.pdf)

Pour en savoir plus sur Epicure :

<http://www.philolog.fr/epicure-lettre-a-menecee/>

Dossier sur La philosophie, médecine de l'âme écrit sur le magazine philosophie mag :

<http://www.philomag.com/fiche-dossiers.php?id=52>

J.-F. Duvernoy, L'épicurisme et sa tradition antique, Bordas, 1990



Versailles le 15 mai 2012

Mesdames et Messieurs  
les chefs d'établissements

**Rectorat**  
3, boulevard  
de Lasseps  
78017  
Versailles  
Cadex

Monique  
LEGRAND  
Tél.  
01 30 83 40 44  
Tq.  
01 30 83 46 93  
M@  
monique.legrand  
@ac-versailles.fr

**Objet : Prix Jacqueline de Romilly, session 2012**

Madame, Monsieur,

Votre établissement a participé au Prix Jacqueline de Romilly créé par la Direction Générale de l'Enseignement Scolaire, en lien avec l'Inspection Générale des Lettres de l'Education Nationale. Ce prix valorise les initiatives pédagogiques innovantes dans le champ des Langues et Cultures de l'Antiquité.

L'académie de Versailles, grâce à vos élèves, s'est généreusement engagée en proposant des dossiers inventifs et de grande qualité qu'il n'a pas été facile de départager au vu du nombre des prix engagés. C'est donc avec une grande satisfaction qu'au nom de l'Inspection Générale des Lettres, j'adresse nos très vives félicitations aux collégiens et lycéens pour la qualité de leur production qui honore notre académie.

Que les professeurs qui les ont accompagnés dans cette entreprise soient associés à ces vives félicitations pour leur implication et leur investissement au service de la réussite de leurs élèves.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de notre considération distinguée.

Monique LEGRAND  
Inspectrice d'académie  
Inspectrice pédagogique régionale  
En charge du dossier