

Sénèque La Colère Antikensammlung Berlin Source : Wikimedia Common

### Page 9

Selon Paul Chemla, c'est vers l'an 41 que Sénèque a écrit « La colère »

Page 21

LIVRE I

## La colère est incapable de distinguer le vrai du faux

## Des mots imprécis caractérisent la colère

### La colère divise, le propre de l'homme est de rassembler

« Qui aime plus son prochain que l'homme ? Qui le hait plus que la colère ? L'homme est sur terre pour l'entraide, la colère pour l'entre-destruction. Il veut rassembler, elle veut diviser. (...), lui sauver même l'inconnu, elle frapper même l'être cher. »



#### Psychologie du gladiateur

« la technique les protège, la colère les expose »
Page 34

(La colère gaspille ce que la technique avait économisé

Illustration: Gladiateur qui tombe. Musées Capitolains. Rome <a href="http://www.isaventuri.it/GALLERIA%20DELLE%20STATUE/galleriastatue/011-Gladiatore%20caduto/011-Gladiatore%20caduto%20dida.html">http://www.isaventuri.it/GALLERIA%20DELLE%20STATUE/galleriastatue/011-Gladiatore%20caduto%20dida.html</a>

### Le Général Fabius Maximus a vaincu sa propre colère avant de vaincre Hannibal

Sénèque cite le cas de Fabius Maximus (vers 275 AC - 203 AC) qui a rendu ses forces à la République affaiblie en temporisant et en faisant traîner les choses (...) toutes choses que l'homme en colère ne sait pas faire .

Page 35

Note: Hannibal est un perturbé mental qui aime le sang plus que la victoire Cf. Pages 55-56

# Il n'est rien de grand qui ne soit pacifiste

Page 51

LIVRE II



### « Les exécutions les plus méritées sont un spectacle horrible »

Page 53

Illustration: « La mort de Sénèque ». Par Luca Giordano (vers 1684)

Source: http://fr.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9n%C3%A8que



### Hannibal Un homme mentalement perturbé

Voyant un jour un fossé rempli de sang humain, Hannibal (247 AC – 183 AC) s'exclama « *Que c'est beau*!» Quoi d'étonnant si tu prends ça pour la merveille des merveilles, homme né pour le sang, voué dès son plus jeune âge aux boucheries? Un destin favorable à ta cruauté t'accompagnera vingt ans (...)

Pages 55-56

Sa colère va le desservir et il va être battu par Fabius. Cf. Page 35

Buste de Hannibal Barca depuis Wikimedia Commons http://fr.wikipedia.org/wiki/Hannibal Barca

# Ton pardon, étends-le à tout le genre humain

Le sage ne peut en vouloir à ceux qui lui font mal. Pourquoi ? Parce qu'il sait que personne ne naît sage (...) Et le sage a sondé la condition humaine jusqu'en son fond.

Le plus profitable aux enfants c'est de les habituer d'emblée à la santé. (...) Il faut orienter les efforts de façon à ne pas nourrir la colère.

Pages 70-71

Les dieux sont naturellement doux et pacifiques. .. Seuls les fous et les ignorants voient leur mains dans les déchaînements naturels.

# « Vengeance » est un mot inhumain Page 85

Page 93

LIVRE III

### Comportement à adopter face à l'homme en colère

L'homme en colère est soi plus faible, soit plus fort que toi. S'il est plus faible, épargne-le, s'il est plus fort, épargne-toi.



### Le juste calcul de nos énergies

Sénèque rappelle le précepte de Démocrite (vers 460 AC – vers 370 AC), d'après lequel nous sommes heureux quand nos entreprises, aussi bien pour la Cité que pour le citoyen, ne sont ni trop nombreuses, ni au-dessus de nos forces

#### Page 101

Démocrite méditant sur le siège de l'âme. Par Léon-Alexandre Delhomme (1841-1895) Musée des Beaux-arts de Lyon. Image Wikimedia Commons http://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Democrite Leon-Alexandre Delhomme MBA Lyon.jpg

### Pour que l'esprit vive tranquille, il ne faut pas (...) l'épuiser

Page 101-102

#### **EMPATHIE**

Sénèque explique ce que la langue française d'aujourd'hui appelle « empathie ». Il faut, dit-il, savoir se mettre à la place de celui à qui on en veut et se demander:

« Qu'aurais-je fait si j'étais à sa place? »

## Traitons avec douceur celui qui est sans douceur

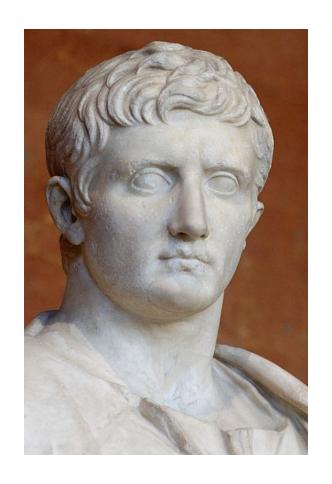


Insatiabilité de le personne humaine

Sénèque fait observer que parmi les assassins d Jules César, les ennemis étaient moins nombreux que les amis dont il avait déçu les espoirs insatiables.

Page 129

Buste de Jules César (Château De Vincennes) depuis Wikimedia Commons: <a href="http://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Ch%C3%A2teau">http://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Ch%C3%A2teau</a> de Versailles, cour de marbre, bust e de Jules C%C3%A9sar, Vdse 126 02.jpg



### De la clémence d'Auguste

Punir l'homme en colère ne fait que l'exciter. Pour illustrer les bienfaits du pardon, Sénèque cite le cas de l'empereur Auguste (63 AC – 14 PC) qui a pardonné à un esclave en colère d'avoir brisé une coupe de cristal.

Page 138

Auguste. Source Wikimédia Commons.

http://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Augustus 30-20BC Louvre Ma1278.jpg

# Rien n'est plus utile que de se souvenir que nous sommes mortels

Quand nous regardons derrière nous, quand nous nous retournons, la mort est déjà là