

IG

philosophie Nouvelle collection

Les bonnes pilules de nos anciens

La période estivale et, mieux encore, celle des vacances, sont propices à déstresser. Mais pour éviter, autant que possible, de retomber dans le stress à la rentrée, on peut faire appel à la philosophie en général et à 99 pilules de cette «substance» en particulier.

«Tu n'as connu ni les centaines de mails quotidiens, ni la menace du chômage, ni les échéances difficiles de fin de mois, mais tu as fait face à une adversité d'une violence que nous imaginons à peine aujourd'hui. [] En matière de stress, tu es incontestablement fin connaisseur et praticien expérimenté.» Dans son adresse au Romain Sénèque (- 4 av. J.C. + 65 ap.), Joël Berger justifie son choix de recourir à l'auteur des Lettres à Lucilius – au précepteur de Néron qui l'obligea à se suicider – pour mesurer la bonne posologie de 99 pilules philosophiques.

«Ces tourments qui assaillent nos âmes grondent avant d'éclater»

Le principe est simple: extraire 99 citations du célèbre natif de Cordoue, et les commenter. Le philosophe latin ayant

analysé une large part des comportements, des sentiments et des émotions de l'humain, Joël Berger avait de quoi faire son miel. «Le plus grand obstacle à la vie est l'attente, qui espère demain et néglige aujourd'hui» «Il est facile de surprendre l'instant où naît la passion: ces tourments qui assaillent nos âmes grondent avant d'éclater», figurent parmi les pensées de Sénèque qui se trouvent ainsi décortiquées. Ce principe retenu par les éditions de [Opportun] nous le retrouvons chez l'Allemand Nietzsche (1844 - 1900) et le Hollandais Spinoza (1632 - 1677), deux autres auteurs qui ont fait l'objet du même traitement. Friedrich Nietzsche. Pour le premier, on peut s'attarder sur: «La puissance intellectuelle d'un homme se mesure à la dose d'humour qu'il est capable d'utiliser». S'agissant du second, on méditera sur: «Qui est conduit par la crainte et fait le bien pour éviter le mal n'est pas conduit par la raison.» A l'automne prochain, ce sont le Grec Socrate (- 470 av. J.C. - 399) et le Chinois Confucius (- 551 av. J.C. - 479) qui doivent faire leur entrée dans cette nouvelle collection, laquelle vise au premier chef à

donner une traduction pratique à la philosophie. Les cinq philosophes précités et les périodes de leur existence disent assez la volonté des éditeurs de choisir des penseurs qui n'ont pas grand-chose à voir les uns avec les autres, ne serait-ce que par leur style, évitant ainsi des redondances d'un auteur à l'autre. Quel que soit le choix que l'on fera de «son» philosophe, ces 99 pilules philosophiques constituent en tout cas une automédication qui ne présente aucun danger pour le patient. *Spinoza antistress, par Héloïse Guay de Bellissen (110 p.); Sénèque antistress, par Joël Berger (176 p.), aux Editions de l'Opportun, 9,90 euros chaque volume*

-Pierre-Marie Gallais