

4. LA TEMPÉRANCE

André Comte-Sponville

Ancien élève de l'École Normale Supérieure et agrégé de philosophie, André Comte-Sponville fut longtemps métré de conférences à l'Université Paris I (Panthéon-Sorbonne). Il se consacre aujourd'hui à l'écriture. Il a également publié, aux PUF, un *Traité du désespoir et de la béatitude* et un *Dictionnaire philosophique*.

Il ne s'agit pas de ne pas jouir, ni de jouir le moins possible. Ce ne serait pas vertu mais tristesse, non tempérance mais ascétisme, non modération mais impuissance. Contre quoi on ne citera jamais assez ce beau scolie de Spinoza, le plus épicurien peut-être qu'il ait écrit, où se dit si bien l'essentiel : « Seule assurément une farouche et triste superstition interdit de prendre des plaisirs. En quoi, en effet, convient-il mieux d'apaiser la faim et la soif que de chasser la mélancolie ? Telle est ma règle, telle est ma conviction. Aucune divinité, nul autre qu'un envieux, ne prend plaisir à mon impuissance et à ma peine, nul autre ne tient pour vertu nos larmes, nos sanglots, notre crainte et autres marques d'impuissance intérieure. Au contraire, plus grande est la joie dont nous sommes affectés, plus grande la perfection à laquelle nous passons, plus il est nécessaire que nous participions de la nature divine. Il est donc d'un homme sage d'user des choses et d'y prendre plaisir autant qu'on le peut (sans aller jusqu'au dégoût, ce qui n'est plus prendre plaisir). » ^[1] La tempérance se joue presque toute dans cette parenthèse. C'est le contraire du dégoût, ou de ce qui y mène : il ne s'agit pas de jouir moins, mais de jouir mieux. La tempérance, qui est la modération dans les désirs sensuels, est le gage aussi d'une jouissance plus pure ou plus pleine. C'est un goût éclairé, maîtrisé, cultivé. Spinoza, dans le même scolie, continuait ainsi : « Il est d'un homme sage, dis-je, de faire servir à sa réfection et à la réparation de ses forces des aliments et des boissons agréables pris en quantité modérée, comme aussi les parfums, l'agrément des plantes verdoyantes, la parure, la musique, les jeux exerçant le corps, les spectacles et d'autres choses de même sorte dont chacun peut user sans aucun dommage pour autrui. » ^[2] La tempérance est cette modération par quoi nous restons maîtres de nos plaisirs, au lieu d'en être esclaves. C'est jouissance

libre, et qui n'en jouit que mieux : puisqu'elle jouit aussi de sa propre liberté. Quel plaisir de fumer, quand on peut s'en passer ! De boire, quand on n'est pas prisonnier de l'alcool ! De faire l'amour, quand on n'est pas prisonnier de son désir ! Plaisirs plus purs, parce que plus libres. Plus joyeux, parce que mieux maîtrisés. Plus sereins, parce que moins dépendants. Est-ce facile ? Certes pas. Est-ce possible ? Pas toujours, j'en sais quelque chose, ni pour n'importe qui. C'est en quoi la tempérance est une vertu, c'est-à-dire une excellence : elle est cette ligne de crête, dirait Aristote, entre les deux abîmes opposés de l'intempérance et de l'insensibilité^[3], entre la tristesse du débauché et celle du peine-à-jouir, entre le dégoût du goinfre et celui de l'anorexique. Quel malheur de subir son corps ! Quel bonheur d'en jouir et de l'exercer !

L'intempérant est un esclave, d'autant plus asservi qu'il transporte partout son maître avec soi. Prisonnier de son corps, prisonnier de ses désirs ou de ses habitudes, prisonnier de leur force ou de sa faiblesse. Epicure avait raison qui, plutôt que de tempérance ou de modération (*sophrosunè*), comme Aristote ou Platon, préférait parler d'indépendance (*autarkeia*). Mais l'une ne va pas sans l'autre : « Nous regardons l'indépendance comme un grand bien, non pour que absolument nous vivions de peu, mais afin que, si nous n'avons pas beaucoup, nous nous contentions de peu, bien persuadés que ceux-là jouissent de l'abondance avec le plus de plaisir qui ont le moins besoin d'elle, et que tout ce qui est naturel est facile à se procurer, mais ce qui est vain difficile à obtenir. »^[4] Dans une société point trop misérable, l'eau et le pain ne manquent presque jamais. Dans la société la plus riche, l'or ou le luxe manquent toujours. Comment serions-nous heureux, puisque nous sommes insatisfaits ? Et comment serions-nous satisfaits, puisque nos désirs sont sans limites ? Epicure faisait un banquet, à l'inverse, d'un peu de fromage ou de poisson séché. Quel bonheur de manger quand on a faim ! Quel bonheur de ne plus avoir faim, quand on a mangé ! Et quelle liberté, que de n'être soumis qu'à la nature ! La tempérance est un moyen, pour l'indépendance, comme celle-ci en est un pour le bonheur. Etre tempérant, c'est pouvoir se contenter de peu ; mais ce n'est pas le *peu* qui importe : c'est le pouvoir, et c'est le contentement.

La tempérance — comme la prudence, et comme toutes les vertus peut-être — relève donc de l'art de jouir : c'est un travail du désir sur lui-même, du vivant sur lui-même. Elle ne vise pas à dépasser nos limites, mais à les respecter. Elle est une occurrence parmi d'autres de ce que Foucault appelait *le souci de soi* : vertu éthique, plutôt que morale^[5], et qui relève moins du devoir que du bon sens. C'est la prudence appliquée aux plaisirs : il s'agit de jouir le plus possible, le mieux possible, mais par une intensification de la sensation ou de la conscience qu'on en prend, et non par la multiplication indéfinie de ses objets. Pauvre Don Juan, qui a

besoin de tant de femmes ! Pauvre alcoolique, qui a besoin de tant boire ! Pauvre goinfre, qui a besoin de tant manger ! Epicure apprenait à prendre plutôt les plaisirs comme ils viennent, aussi faciles à satisfaire, quand ils sont naturels, que le corps à apaiser. Quoi de plus simple qu'étancher une soif ? Quoi de plus facile à satisfaire — sauf misère extrême — qu'un ventre ou qu'un sexe ? Quoi de plus limité, et de plus heureusement limité, que nos désirs naturels et nécessaires^[6] ? Ce n'est pas le corps qui est insatiable. L'illimitation des désirs, qui nous voue au manque, à l'insatisfaction ou au malheur, n'est qu'une maladie de l'imagination. Nous avons les rêves plus grands que le ventre, et reprochons absurdement à notre ventre sa petitesse ! Le sage au contraire « fixe des bornes au désir comme à la crainte »^[7] : ce sont les bornes du corps, et ce sont celles de la tempérance. Mais les intempérants les méprisent ou veulent s'en affranchir. Ils n'ont plus faim ? Ils se font vomir. Plus soif ? Quelques cacahuètes bien salées — ou l'alcool lui-même — vont y remédier. Plus envie de faire l'amour ? Quelque revue pornographique saura bien relancer la machine... Sans doute, mais à quoi bon ? Et à quel prix ? Les voilà prisonniers du plaisir, au lieu d'en être (par le plaisir lui-même) libérés ! Prisonniers du manque, au point qu'il finit, dans la satiété, par leur manquer ! Quelle tristesse, disent-ils alors, que de n'avoir ni faim ni soif d'aucune sorte... C'est qu'ils en veulent plus, toujours plus, et ne savent se contenter, même, de *trop* ! C'est pourquoi les débauchés sont tristes ; c'est pourquoi les alcooliques sont malheureux ; et quoi de plus sinistre qu'un goinfre repu ? « J'ai trop mangé », dit-il en s'affalant, et le voilà lourd, gonflé, épuisé... « L'intempérance est peste de la volupté, disait Montaigne, et la tempérance n'est pas son fléau : c'est son assaisonnement », qui permet de savourer le plaisir « en sa plus gracieuse douceur »^[8]. Ainsi fait déjà le gourmet qui, au contraire du goinfre, préférera la qualité à la quantité. C'est un premier progrès. Mais le sage vise plus haut, plus près de soi ou de l'essentiel : la qualité de son plaisir lui importe plus que celle du mets qui l'occasionne. C'est un gourmet, si l'on veut, mais au second degré, qui serait pourtant le degré primordial : un gourmet de soi, ou plutôt (car le moi n'est qu'un mets comme un autre) de la vie, du plaisir anonyme et impersonnel de manger, de boire, de sentir, d'aimer... Ce n'est pas un esthète : c'est un connaisseur. Il sait qu'il n'est plaisir que du goût, et goût que du désir : « Les mets simples, se dit-il, donnent un plaisir égal à celui d'un régime somptueux, une fois supprimée toute la douleur qui vient du besoin ; et du pain d'orge et de l'eau donnent le plaisir extrême, lorsqu'on les porte à sa bouche dans le besoin. L'habitude donc de régimes simples et non dispendieux est propre à parfaire la santé, rend l'homme actif dans les occupations nécessaires de la vie, nous met dans une meilleure disposition quand nous nous approchons, par intervalles, des nourritures coûteuses, et nous rend sans crainte devant la fortune. »^[9] Dans une société développée, comme était celle d'Epicure, comme est la nôtre, ce qui est nécessaire est facile à se procurer ; ce

qui ne l'est pas, difficile à obtenir ou à conserver sereinement. Mais qui sait se contenter du nécessaire ? Qui sait n'aimer le superflu que lorsqu'il se présente ? Le sage seul, peut-être. La tempérance intensifie son plaisir, quand le plaisir est là, et en tient lieu, quand il n'y est pas. Il y est donc toujours, ou presque toujours : quel plaisir d'être vivant ! quel plaisir de ne manquer de rien ! quel plaisir d'être maître de ses plaisirs ! Le sage épicurien pratique la culture intensive — plutôt qu'extensive — de ses voluptés. Le mieux, non le plus, est ce qui l'attire et qui suffit à son bonheur. Il vit « le cœur content de peu », comme dira Lucrèce, d'autant plus assuré de son bien-être qu'il sait que « de ce peu il n'y a jamais disette »^[10], ou que celle-ci, si elle venait à s'imposer, le guérirait rapidement d'elle-même, et de tout. Celui à qui la vie suffit, de quoi pourrait-il manquer ? Saint François d'Assise retrouvera ce secret, peut-être, d'une pauvreté heureuse. Mais la leçon vaut surtout pour nos sociétés d'abondance, où l'on meurt et souffre plus souvent par intempérance que par famine ou ascétisme. La tempérance est une vertu pour tous les temps, mais d'autant plus nécessaire qu'ils sont plus favorables. Ce n'est pas une vertu d'exception, comme est le courage (d'autant plus nécessaire, au contraire, que les temps sont plus difficiles), mais une vertu ordinaire et humble : vertu non d'exception mais de règle, non d'héroïsme mais de mesure. C'est le contraire du *dérèglement de tous les sens* cher à Rimbaud. C'est pourquoi peut-être notre époque, qui préfère les poètes aux philosophes et les enfants aux sages, tend à oublier que la tempérance est une vertu, pour ne plus y voir — « *je fais attention* », disent-ils — qu'une hygiène. Pauvre époque, qui ne sait mettre au-dessus des poètes que les médecins !

Saint Thomas a bien vu que cette vertu cardinale, quoique moins élevée que les trois autres (la prudence est plus nécessaire, le courage et la justice plus admirables), l'emportait souvent sur elles par la difficulté^[11]. C'est que la tempérance porte sur les désirs les plus nécessaires à la vie de l'individu (boire, manger) et de l'espèce (faire l'amour), qui sont aussi les plus forts^[12] et, partant, les plus difficiles à maîtriser. C'est dire assez qu'il ne saurait être question de les supprimer — l'insensibilité est un défaut^[13] —, mais tout au plus, et autant que faire se peut, de les contrôler (au sens où l'on parle en anglais de *self-control*), de les régler (comme on règle un ballet ou un moteur), de les maintenir en équilibre, en harmonie ou en paix. La tempérance est une régulation volontaire de la pulsion de vie, une saine affirmation de notre puissance d'exister, comme dirait Spinoza, et spécialement de la puissance de notre âme sur les impulsions irraisonnées de nos affects ou de nos appétits^[14]. La tempérance n'est pas un sentiment : c'est une puissance, c'est-à-dire une vertu^[15]. Elle est « la vertu qui surmonte tous les genres d'ivresse », disait Alain^[16], et doit donc surmonter aussi — c'est où elle touche à l'humilité — l'ivresse de la vertu^[17], et d'elle-même.

-
- [1] Spinoza, *Ethique*, IV, scolie de la prop. 45 (trad. Appuhn).
- [2] *Ibid.*
- [3] Voir Aristote, *Ethique à Nicomaque*, II, 7, 1107 *b* 4-8, et III, 14, 1119 *a* 5-20. Sur la vertu comme juste milieu (et comme sommet) entre deux vices opposés, l'un par excès l'autre par défaut, voir aussi *Ethique à Nicomaque*, II, 5 et 6 (spécialement 1107 *a* 1-7).
- [4] Epicure, *Lettre à Ménécée*, 130 (trad. M. Conche). Comparer à ce qu'Aristote écrit de la tempérance : *Ethique à Nicomaque*, III, 13-15. Sur l'*autarkeia* chez Aristote, voir *Eth. à Nic.*, I, 5, 1097 *b* 8 et s.
- [5] Sur le sens de cette distinction, voir mon article « Morale ou éthique ? », dans *Valeur et vérité*, PUF, 1994, p. 183 à 205. Sur le souci de soi, voir bien sûr M. Foucault, *Histoire de la sexualité*, spécialement les tomes 2 et 3 (Gallimard, 1984).
- [6] Sur les désirs naturels et nécessaires, et sur ceux qui ne le sont pas, voir Epicure, *Lettre à Ménécée*, § 127 et s., ainsi que la *Maxime capitale* XXIX. Sur la classification des désirs dans l'épicurisme, voir M. Conche, *Epicure, Lettres et maximes*, rééd. PUF, 1987, Introduction, p. 63 à 69.
- [7] Comme Lucrèce disait d'Epicure : « *Et finem statuit cuppedinis atque timoris* » (*De rerum natura*, VI, 25).
- [8] *Essais*, III, 13, p. 1110 (dans tout ce traité, mes références à Montaigne renvoient à l'éd. Villey-Saulnier, rééd. PUF, 1978, dont je modernise l'orthographe et, parfois, la ponctuation).
- [9] Epicure, *Lettre à Ménécée*, 130-131.
- [0] Lucrèce, *De rerum natura*, V, 1117-1119.
- [1] *Somme théologique*, II a II ae, quest. 141, art. 8 (p. 814-815 du tome 3 de l'éd. du Cerf, 1985).
- [2] *Ibid.*, art. 4 (p. 811).
- [3] *Somme théologique*, II a II ae, quest. 142, art. 1, p. 815-816. Voir aussi Aristote, *Ethique à Nicomaque*, II, 7, 1107 *b* 4-8, et III, 14, 1119 *a* 5-21.
- [4] Voir par ex. *Ethique*, III, scolie de la prop. 56, et V, prop. 42 et scolie.
- [5] *Ibid.*, et *Ethique*, IV, déf. 8.
- [6] Alain, *Définitions*, dans *Les arts et les dieux*, Pléiade, p. 1094 (déf. de la tempérance).
- [7] Voir Montaigne, *Essais*, I, 30 (« De la modération »), et Kant, *Doctrine de la vertu*, Introduction, XVII (p. 81 de la trad. Philonenko, Vrin, 1968).