

« [N]ous disons que le plaisir est le commencement et la fin de la vie heureuse. En effet, d'une part, le plaisir est reconnu par nous comme le bien primitif et propre à notre nature, et c'est de lui que nous partons pour déterminer ce qu'il faut choisir et ce qu'il faut éviter ; d'autre part, c'est toujours à lui que nous aboutissons, puisque ce sont nos affections qui nous servent de règle pour mesurer et apprécier tout bien quelconque si complexe qu'il soit. Mais, précisément parce que le plaisir est le bien primitif et propre à notre nature, nous ne recherchons pas tout plaisir, et il y a des cas où nous passons par-dessus beaucoup de plaisirs (chaque fois que des peines plus grandes résultent de ces plaisirs) ; et, d'autre part, il y a des douleurs que nous estimons valoir mieux que des plaisirs (chaque fois qu'un plus grand plaisir résulte du fait d'avoir supporté longtemps ces douleurs). Tout plaisir, pris en lui-même et dans sa nature propre, est donc un bien, et cependant tout plaisir n'est pas à rechercher ; pareillement, toute douleur est un mal, et pourtant toute douleur ne doit pas être évitée. 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.

C'est un grand bien à notre avis que de se suffire à soi-même, non pas parce qu'il faut toujours vivre de peu, mais parce que si l'abondance nous manque, nous saurons nous contenter du peu que nous avons, et nous savons bien que ceux qui jouissent avec le plus de plaisir de l'abondance sont ceux qui ont le moins besoin d'elle, et, d'autre part, que tout ce qui est naturel est aisé à se procurer, tandis que ce qui ne répond pas à un désir naturel est malaisé à se procurer. En effet, des mets simples donnent un plaisir égal à celui d'un régime somptueux si toute la douleur causée par l'état de manque est supprimée, et, d'autre part, du pain d'orge et de l'eau procurent le plus vif plaisir à celui qui les porte à sa bouche alors qu'il est dans un état de manque. L'habitude d'une nourriture simple et non luxueuse, est essentielle pour la santé rend l'homme disponible pour tout ce qui doit être fait d'ordinaire dans la vie nous conduit à mieux apprécier les repas luxueux, dans la mesure où ils sont espacés et enfin elle nous permet de ne plus craindre la mauvaise fortune. Quand donc nous disons que le plaisir est le but de la vie, nous ne parlons pas des « plaisirs des fêtards », ni des « plaisirs qui se trouvent dans la jouissance », ainsi que l'écrivent des gens qui ignorent notre doctrine, ou qui la combattent et la prennent dans un mauvais sens. 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, 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. »

ÉPICURE, *Lettre à Ménécée*