LA MINUTE PHILO

Séances 27 à 32 — troisième volet : tenir debout, et même sourire

Se réjouir, apprivoiser les machines, s'adapter, se réfugier dans les lettres, s'entraider, souffler

Les séances 21 à 26 posaient les questions qui fâchent : naître dans un monde abîmé, la colère, la violence, les institutions qui écrasent. Ce troisième volet prend volontairement le contrepied, pour une rentrée de Toussaint dans un climat social et politique rude. Non pas en détournant le regard — les Anciens ne pratiquaient pas la pensée positive — mais en allant chercher chez eux ce qu'ils ont de plus solide à opposer au découragement : une joie qui s'apprend, un rapport lucide aux techniques nouvelles, une manière d'habiter le changement, la culture comme abri, le don comme ciment, et le droit de souffler.

Une cohérence d'ensemble : les six fiches répondent, point par point, aux six manières dont le découragement s'installe chez les 16-18 ans — la tristesse ambiante (27), le sentiment d'être dépassé par la technologie (28), l'instabilité de l'avenir (29), l'impression que ce qu'on apprend ne sert à rien (30), la solitude (31) et l'épuisement (32). Elles peuvent se donner dans cet ordre, ou être piochées selon l'humeur du groupe et l'actualité de la semaine.

Ancrage dans l'actualité : chaque fiche part d'un débat vivant — santé mentale des jeunes, intelligence artificielle à l'école et dans l'emploi, adaptabilité devenue compétence reine, budgets de la culture et utilité des branches littéraires, bénévolat et cagnottes en ligne, droit à la déconnexion et semaine de quatre jours. La séance 29 comporte en outre une variante « revue de presse » pour s'appuyer sur un article récent, dans l'esprit de vos travaux Échos d'Antiquité.

Sources : *comme dans les volets précédents, toutes les sources sont antiques et citées dans leur langue avec traduction de travail. Les auteurs latins dominent (Sénèque, Cicéron, Ovide, Phèdre, Suétone, Lucrèce) ; Platon, Démocrite, Épictète et Plutarque apportent les textes grecs incontournables.*

Sommaire des séances 27 à 32

Séance 27. La joie, ça s'apprend ? — *Sénèque, Lettres à Lucilius, 23*
Séance 28. Les nouvelles machines : les accueillir, les refuser, ou les encadrer ? — *Platon, Phèdre*
Séance 29. S'adapter sans se renier — *Ovide, Métamorphoses, XV*
Séance 30. À quoi sert la culture quand tout va mal ? — *Cicéron, Pour Archias*
Séance 31. Donner, recevoir, rendre : la ronde qui fait tenir une société — *Sénèque, Des bienfaits*
Séance 32. Le droit de souffler — *Phèdre, Fables, III, 14*

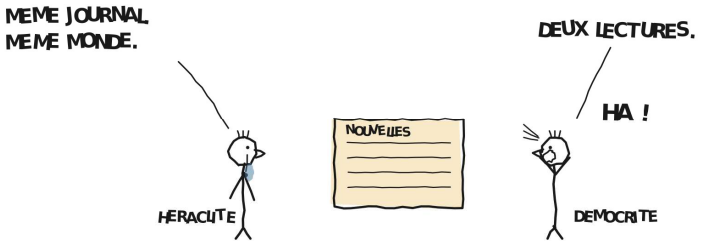
Séance 27 — La joie, ça s'apprend ?

Sénèque, Lettres à Lucilius, 23 ; Démocrite, fragments ; Plutarque, De la tranquillité de l'âme

La question essentielle : *Peut-on être heureux quand le monde va mal — et est-ce une trahison que d'aller bien ?*

Le texte — *Sénèque, Lettres, 23, 3-4 ; Démocrite, fragment B 191 ; Sénèque, De ira, II, 10, 5*

> *Hoc ante omnia fac, mi Lucili : disce gaudere. […] Verum gaudium res severa est.* — « *Fais ceci avant tout, mon cher Lucilius : apprends à te réjouir. […] La vraie joie est une chose sérieuse.* » — *Démocrite : « L'euthymia (la belle humeur) advient aux hommes par la mesure dans les plaisirs et la juste proportion de la vie. »* — *Et Sénèque rapporte le contraste devenu proverbial : chaque fois qu'il sortait de chez lui, Héraclite pleurait, et Démocrite riait.*



L'œuvre et l'idée en deux mots : Sénèque opère une distinction décisive : la voluptas (le plaisir) dépend des circonstances, elle monte et retombe avec elles ; le gaudium (la joie) naît du dedans et ne se retire pas quand les nouvelles sont mauvaises. D'où le paradoxe de la lettre 23 : la joie est « une chose sérieuse » — elle n'est ni la légèreté, ni le déni, et elle demande un apprentissage, un entraînement, comme une discipline. Le mot d'ordre disce gaudere, « apprends à te réjouir », est à l'impératif : c'est un exercice, pas un tempérament. L'Antiquité a d'ailleurs personnifié les deux attitudes possibles devant le même monde : Héraclite l'Obscur, qui pleure sur les hommes, et Démocrite[1], surnommé « celui qui rit », qui en sourit — non par insouciance, lui qui fut le théoricien des atomes, mais parce qu'il tenait l'euthymia, la bonne humeur stable, pour le but même de la vie. Plutarque, enfin, ajoute le conseil le plus pratique : ne pas attendre les circonstances idéales pour commencer à vivre, mais se servir de ce qu'on a — comme le bon cordonnier fait un soulier avec le cuir dont il dispose.

Écho d'aujourd'hui : La santé mentale des 16-25 ans est devenue un sujet de santé publique ; dans les pays riches, les jeunes se déclarent nettement moins heureux que les générations précédentes au même âge. Deux pressions contraires s'exercent sur eux : d'un côté l'injonction permanente au bonheur et à la réussite visible (réseaux, développement personnel, et ces « morning routines » filmées — les rituels matinaux optimisés, lever à cinq heures, méditation, sport, journaling, douche froide) ; de l'autre une sorte de culpabilité d'aller bien — afficher sa joie peut paraître indécent quand on sait ce qui se passe ailleurs. Sénèque tranche sans pathos : se réjouir n'est pas se détourner, c'est reconstituer les forces de celui qui devra agir. Et Démocrite, qui riait du monde sans l'ignorer, montre qu'on peut regarder lucidement et sourire quand même. Un renversement mérite enfin d'être signalé aux élèves, parce qu'il remet tout en place : la morning routine descend en droite ligne des exercices stoïciens. Marc Aurèle ouvre le livre II des Pensées par un rituel matinal — « Dès l'aurore, dis-toi d'avance : je rencontrerai un indiscret, un ingrat, un insolent… » (séance 9) — et Sénèque pratiquait chaque soir son examen de conscience. Toute la différence tient dans la finalité : le rituel antique prépare à rencontrer les autres et à bien agir ; sa version contemporaine prépare à performer, et elle se filme.

Pistes de débat :

[1]Voir la vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=NgRIgbK6g6w&t=5s

- Est-il indécent d'être joyeux quand le monde va mal ? Qui pourrait vous le reprocher, et au nom de quoi ?
- Sénèque distingue plaisir (qui vient du dehors) et joie (qui vient du dedans). Classez trois choses qui vous ont réjoui cette semaine : plaisir ou joie ?
- « La vraie joie est une chose sérieuse » : que répond cette formule à ceux qui trouvent l'optimisme naïf ?
- Héraclite pleure, Démocrite rit, devant le même monde. Lequel des deux voit juste — et lequel tiendra le plus longtemps ?
- Plutarque dit qu'il ne faut pas attendre les circonstances parfaites. Qu'est-ce que vous remettez à « quand ça ira mieux » ?
- « Votre morning routine vient des stoïciens, mais eux ne la filmaient pas » : qu'est-ce que le fait de montrer un rituel change au rituel lui-même ?
- Trois attitudes au tableau — Pangloss (tout va bien), Cassandre (tout va mal), Sénèque et Démocrite (regarder lucidement et se réjouir quand même) : où vous situez-vous, et laquelle permet encore d'agir ? (Voir la séance 29 et l'essai de Margaret MacMillan, qui ouvre précisément sur une pique contre Pangloss.)

Déroulé (5 à 10 minutes) :

- 1-2 min — Présenter l'œuvre et son auteur ; annoncer la question essentielle.
- 2 min — Lire le texte à voix haute ; élucider un ou deux mots-clés (grec ou latin).
- 1-2 min — « L'idée en deux mots » puis « L'écho d'aujourd'hui » : établir le pont antique / actuel.
- 3-4 min — Débat à partir d'une des pistes (au choix ou tirée au sort) ; tour de parole rapide, le professeur joue le taon socratique.
- 30 s — Clore sur la phrase à retenir, à recopier dans le « carnet du philosophe ».

La phrase à retenir : *« Apprends à te réjouir. » — Sénèque, Lettres à Lucilius, 23, 3*

Séance 28 — Les nouvelles machines : les accueillir, les refuser, ou les encadrer ?

Platon, Phèdre ; Sénèque, Lettres à Lucilius, 90 ; Suétone, Vie de Vespasien ; Lucrèce, De la nature, V

La question essentielle : *Face à une technique qui change tout — l'écriture hier, l'intelligence artificielle aujourd'hui — quelle est la position raisonnable ?*

Le texte — *Platon, Phèdre, 275a-b ; Sénèque, Lettres, 90, 11 ; Suétone, Vespasien, 18*

> *Le roi Thamous à l'inventeur Theuth, qui lui présente l'écriture : « Cette invention produira l'oubli dans l'âme de ceux qui l'auront apprise, parce qu'ils cesseront d'exercer leur mémoire […]. Tu offres à tes élèves l'apparence de la sagesse, et non la vérité. » — Sénèque : Omnia enim haec sagacitas hominum, non sapientia invenit — « Toutes ces choses, c'est l'ingéniosité des hommes qui les a trouvées, non la sagesse. » — Suétone : à un ingénieur qui promettait de hisser au Capitole de grandes colonnes à peu de frais, Vespasien offrit une belle récompense pour son invention, mais renonça à ses services : sineret se plebiculam pascere, « qu'on le laisse nourrir son petit peuple ».*



L'œuvre et l'idée en deux mots : Trois positions antiques, et aucune n'est simpliste. Platon pose la question cognitive : une technique qui prend en charge une de nos facultés ne fait pas que nous aider, elle nous transforme — l'écriture soulage la mémoire et donc l'atrophie, elle donne « l'apparence du savoir » à qui n'a rien compris. Objection savoureuse à soumettre aux élèves : Platon écrit cela… par écrit. Sénèque pose la question morale, dans sa polémique avec Posidonius qui attribuait les inventions aux sages : non, répond-il, les outils relèvent de l'ingéniosité (sagacitas), pas de la sagesse (sapientia) — le progrès technique ne produit aucun progrès moral, et croire le contraire est une illusion de confort. Suétone, enfin, pose la question sociale, et son anecdote est d'une modernité saisissante : Vespasien récompense l'inventeur mais refuse la machine, parce qu'elle priverait de travail les porteurs — premier arbitrage documenté entre gain de productivité et emploi. À l'opposé, Lucrèce offre le contrepoint optimiste : « l'usage et l'expérience de l'esprit infatigable ont enseigné peu à peu aux hommes qui avançaient pas à pas » (V, 1452) — les techniques sont le fruit d'un apprentissage collectif graduel, et il n'y a rien d'honteux à apprendre. La position raisonnable que dessinent ensemble ces textes n'est ni le refus ni l'adhésion : c'est la question de l'usage — qu'est-ce que cet outil me fait, et qui en paie le prix ?

Écho d'aujourd'hui : L'intelligence artificielle générative rejoue la scène de Theuth presque mot pour mot : elle produit des textes corrects sans que l'utilisateur ait compris le sujet — « l'apparence de la sagesse, et non la vérité ». Les écoles arbitrent entre interdiction, encadrement et intégration ; l'Union européenne a adopté le règlement (UE) 2024/1689, dit AI Act (adopté le 13 juin 2024, publié au Journal officiel de l'UE le 12 juillet 2024, en vigueur depuis le 1er août 2024, consultable sur EUR-Lex), qui classe les usages en quatre niveaux de risque — inacceptable, élevé, limité, minimal : ni interdiction générale, ni laisser-faire, mais une réponse graduée, ce qui est exactement une position « ni oui ni non, mais à quelles conditions ». Son application est échelonnée, et elle a été partiellement rééchelonnée par le règlement (UE) 2026/1744, dit Digital Omnibus sur l'IA, en vigueur depuis le 27 juillet 2026, qui repousse notamment à décembre 2027 les obligations pesant sur les systèmes à haut risque de l'annexe III, tandis que les interdictions et les obligations de transparence restent en place. Ce calendrier ayant déjà bougé, vérifier son état avant chaque usage

en classe — et noter que ce rééchelonnement est lui-même un bon sujet de débat : l'Europe recule-t-elle devant la pression économique, ou ajuste-t-elle le rythme d'une règle qu'elle maintient ? Côté emploi, le débat reprend l'arbitrage de Vespasien : plusieurs analyses de 2025-2026 signalent une fragilisation des postes juniors dans certains secteurs, d'autres études relativisent fortement — la prudence s'impose donc sur les chiffres, mais pas sur la question, qui est bien posée. Et l'argument de Sénèque reste intact : aucune machine n'a jamais rendu personne plus juste.

Pistes de débat :

- Thamous reproche à l'écriture de produire l'oubli. Qu'est-ce que l'IA vous fait oublier — et qu'est-ce qu'elle vous permet, en échange ?
- Platon critique l'écriture… par écrit. Cette contradiction ruine-t-elle son argument, ou le rend-elle plus honnête ?
- Vespasien récompense l'inventeur ET refuse la machine. Était-ce sage, ou a-t-il simplement retardé l'inévitable ?
- « Ingéniosité, non sagesse » : connaissez-vous une invention qui ait rendu les hommes meilleurs, et pas seulement plus puissants ?
- Pour un travail scolaire : où placeriez-vous vous-même la ligne entre l'aide légitime et la triche ? Rédigez-la en une phrase applicable.

Déroulé (5 à 10 minutes) :

- 1-2 min — Présenter l'œuvre et son auteur ; annoncer la question essentielle.
- 2 min — Lire le texte à voix haute ; élucider un ou deux mots-clés (grec ou latin).
- 1-2 min — « L'idée en deux mots » puis « L'écho d'aujourd'hui » : établir le pont antique / actuel.
- 3-4 min — Débat à partir d'une des pistes (au choix ou tirée au sort) ; tour de parole rapide, le professeur joue le taon socratique.
- 30 s — Clore sur la phrase à retenir, à recopier dans le « carnet du philosophe ».

La phrase à retenir : *« Tu offres à tes élèves l'apparence de la sagesse, et non la vérité. » — Platon, Phèdre, 275b*

Séance 29 — S'adapter sans se renier

Ovide, Métamorphoses, XV ; Épictète, Manuel, 17 ; Sénèque, De la providence

La question essentielle : *Dans un monde qui ne cesse de bouger, comment changer ce qu'il faut sans perdre ce qu'on est ?*

Le texte — *Ovide, Métamorphoses, XV, 165 et 178 ; Épictète, Manuel, 17 ; Sénèque, De providentia, II, 4 et V, 9*

> *Omnia mutantur, nihil interit. […] Cuncta fluunt, omnisque vagans formatur imago. — « Tout change, rien ne périt. […] Tout s'écoule, et toute image se forme en se déplaçant. » (Ovide) — Épictète : « Souviens-toi que tu es l'acteur d'une pièce dont l'auteur choisit la longueur et le rôle : s'il veut que tu joues un mendiant, joue-le bien ; un boiteux, un magistrat, un simple particulier, de même. Car ceci t'appartient : bien jouer le personnage qui t'est donné ; mais le choisir, cela appartient à un autre. » — Sénèque : Marcet sine adversario virtus — « La vertu se flétrit sans adversaire » ; ignis aurum probat, miseria fortes viros — « le feu éprouve l'or, l'adversité les hommes forts ».*



L'œuvre et l'idée en deux mots : Ovide clôt les Métamorphoses par un discours attribué à Pythagore qui est le plus grand poème antique du changement, mais avec une consolation capitale dans la seconde moitié du vers : tout change, oui — rien ne périt pour autant. La matière se recompose, les formes passent, l'être demeure. Ce n'est pas le vertige d'Héraclite (séance 18), c'est sa version apaisée : le changement n'est pas une menace, c'est le régime normal du réel, et s'y opposer serait aussi absurde que reprocher à l'eau de couler. Épictète fournit ensuite l'outil pratique, avec sa comparaison théâtrale : on ne choisit pas son rôle — l'époque, la famille, le corps, la crise que l'on traverse —, mais on choisit entièrement la manière de le jouer. Attention au contresens, que les élèves repèrent vite : s'adapter ne signifie pas se soumettre. Épictète ne dit pas d'aimer son rôle, il dit de le jouer bien ; la liberté se loge tout entière dans le « bien ». Et Sénèque ajoute le renversement qui met de bonne humeur : sans adversaire, la force s'atrophie. L'athlète sans concurrent, le pilote sans tempête ne sauront jamais ce qu'ils valent — « le feu éprouve l'or ». Autrement dit : une époque difficile est aussi la seule occasion de découvrir de quoi l'on est capable.

Écho d'aujourd'hui : Les élèves de rhéto d'aujourd'hui exerceront des métiers dont certains n'existent pas encore, changeront plusieurs fois de fonction, et devront se reformer en cours de route : l'adaptabilité est devenue la compétence que citent en premier les employeurs et les organismes de formation. Transition écologique, numérique, recompositions géopolitiques : la mouvance n'est plus une parenthèse entre deux stabilités, elle est le climat. Les sciences humaines parlent d'« incertitude » et de « résilience » ; les Anciens disaient metamorphosis et fortuna, et leur réponse était moins de prévoir l'avenir que de se rendre capable de tout avenir.

Pistes de débat :

- « Tout change, rien ne périt » : qu'est-ce qui, chez vous, a déjà beaucoup changé — et qu'est-ce qui n'a pas bougé du tout ?
- Épictète dit de bien jouer le rôle qu'on n'a pas choisi. Où est la frontière entre s'adapter intelligemment et se renier ?
- « La vertu se flétrit sans adversaire. » Avez-vous un exemple personnel où une difficulté a révélé quelque chose que vous ignoriez de vous ?

- Une société qui demande sans cesse aux individus de « s'adapter » ne se dispense-t-elle pas de changer elle-même ?
- Si l'adaptabilité est la compétence reine, qu'est-ce que l'école devrait enseigner en priorité — et le latin a-t-il quelque chose à y faire ?

Éléments de réponse (pour relancer le débat) : Sur la dernière piste (si l'adaptabilité est la compétence reine, qu'est-ce que l'école devrait enseigner en priorité — et le latin a-t-il quelque chose à y faire ?), quatre pistes à garder en réserve pour relancer. UN, la réponse attendue : des compétences transférables — apprendre à apprendre, lire, raisonner, chercher, parler, travailler avec d'autres, ainsi que les langues. DEUX, l'objection qui retourne la question : on ne pense jamais sans contenu, et « apprendre à apprendre » sans objet est une coquille vide ; la souplesse suppose une structure, exactement comme l'arc d'Ésope (séance 32) doit d'abord être un arc avant de pouvoir être détendu. S'adapter depuis rien, cela s'appelle être ballotté. TROIS, ce que le latin apporte précisément, et qu'on peut énumérer sans rougir : un entraînement à la complexité et à la lenteur, puisque déchiffrer une période cicéronienne est l'exercice exactement inverse du défilement de contenus ; une école de l'interprétation, car traduire oblige à constater qu'un même texte admet plusieurs rendus défendables et un choix à justifier — compétence devenue cardinale à l'heure où une machine produit du texte plausible en quelques secondes ; un rapport au temps long, le plus puissant remède à la panique du présent, puisque constater que les mêmes questions se posent depuis deux mille ans relativise l'idée que notre époque serait la première à vaciller (c'est tout le pari de cette chronique) ; et accessoirement la grammaire du français et la clé du vocabulaire savant en droit, en médecine et en sciences. QUATRE, le retournement critique, à ne pas escamoter : l'injonction à l'adaptabilité vient largement du monde de l'entreprise, et une société qui demande sans cesse aux individus de s'adapter se dispense parfois de se réformer elle-même. L'école a aussi pour mission de transmettre ce qui ne s'adapte pas : le droit, la dignité de la personne, les œuvres. Épictète le dit à sa façon — on joue bien un rôle qu'on n'a pas choisi, mais encore faut-il avoir du métier.

Déroulé (5 à 10 minutes) :

- 1-2 min — Présenter l'œuvre et son auteur ; annoncer la question essentielle.
- 2 min — Lire le texte à voix haute ; élucider un ou deux mots-clés (grec ou latin).
- 1-2 min — « L'idée en deux mots » puis « L'écho d'aujourd'hui » : établir le pont antique / actuel.
- 3-4 min — Débat à partir d'une des pistes (au choix ou tirée au sort) ; tour de parole rapide, le professeur joue le taon socratique.
- 30 s — Clore sur la phrase à retenir, à recopier dans le « carnet du philosophe ».

Avec un article de presse : Cette fiche se prolonge par un dossier complet : voir l'annexe en fin de document, consacrée à l'essai de l'historienne canadienne Margaret MacMillan, « Idées. Face au nouveau désordre mondial, nous ne sommes pas prêts » (The New York Times, traduit par Raymond Clarinard, Courrier international, 4 octobre 2026, republié le 30 octobre). L'annexe fournit la thèse de l'essai, six ponts avec des textes antiques, un déroulé de dix minutes et des prolongements.

La phrase à retenir : *« Tout change, rien ne périt. » — Ovide, Métamorphoses, XV, 165*

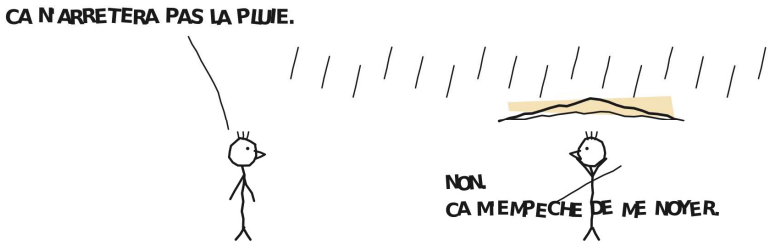
Séance 30 — À quoi sert la culture quand tout va mal ?

Cicéron, Pour Archias (Pro Archia poeta), 62 av. J.-C.

La question essentielle : *Lire, écouter, regarder, apprendre des choses « inutiles » : évasion de privilégié, ou ressource vitale ?*

Le texte — *Cicéron, Pro Archia, 16*

> *Haec studia adulescentiam alunt, senectutem oblectant, secundas res ornant, adversis perfugium ac solacium praebent, delectant domi, non impediunt foris, pernoctant nobiscum, peregrinantur, rusticantur. — « Ces études nourrissent la jeunesse et charment la vieillesse ; elles ornent la prospérité et offrent dans l'adversité un refuge et une consolation ; elles font notre plaisir à la maison sans nous gêner au-dehors ; elles passent les nuits avec nous, elles nous suivent en voyage, elles nous accompagnent à la campagne. »*



L'œuvre et l'idée en deux mots : La scène vaut d'être racontée : en 62 av. J.-C., Cicéron défend devant un tribunal le poète grec Archias, dont on conteste la citoyenneté romaine parce que ses registres ont brûlé. Le dossier juridique est mince ; alors Cicéron fait un pari d'orateur et transforme la plaidoirie en éloge des lettres — c'est d'ailleurs dans ce texte qu'il s'excuse à demi de parler « d'une manière un peu étrangère au barreau ». Son argument central n'est pas que la culture serait agréable, mais qu'elle est une ressource : le mot perfugium désigne l'abri où l'on se réfugie, et solacium la consolation. Non pas un ornement de temps calme, donc, mais précisément ce qui sert quand les temps sont durs. Cicéron ajoute un argument que les élèves saisissent immédiatement : ces biens-là ne se prennent pas, ne se cassent pas, ne se consomment pas — ils « passent les nuits avec nous » et voyagent dans la tête de celui qui les possède. Et il écrit cela à la veille des guerres civiles qui emporteront la République, et lui avec : il savait de quoi il parlait.

Écho d'aujourd'hui : Budgets culturels et bibliothèques sous pression, débats récurrents sur l'utilité des branches littéraires — lettres, histoire, langues anciennes — et sur celle du latin en particulier, dont on rappelle tous les cinq ans qu'il ne « sert » à rien —, injonction à ne choisir que des études « rentables ». À l'inverse, les expositions, les festivals et les clubs de lecture n'ont jamais attiré autant de monde, et la pratique amateur (musique, écriture, dessin) est documentée comme facteur de bien-être. Les études sur la lecture montrent par ailleurs un paradoxe utile au débat : lire de la fiction est associé à une meilleure capacité à se représenter ce que pensent les autres. Cicéron n'en demandait pas tant : il soutenait qu'un peuple qui garde ses lettres garde un abri.

Pistes de débat :

- La culture est-elle un refuge (on s'y protège) ou une arme (on y prend des forces pour revenir) ? Peut-elle être les deux ?
- « Ornent la prospérité, consolent l'adversité » : citez une œuvre — livre, film, série, morceau — qui vous a réellement servi d'abri.
- Faut-il défendre le latin, le grec et les lettres par leur utilité (esprit critique, langue, histoire) ou revendiquer qu'ils n'ont pas à être utiles ?
- Cicéron plaide pour un poète dont les papiers ont brûlé. Que vaut aujourd'hui l'argument « cet artiste est utile à la cité » ?

- Si l'on coupait demain le budget de la culture de moitié, qu'est-ce qui disparaîtrait d'abord — et qui le remarquerait ?

Déroulé (5 à 10 minutes) :

- 1-2 min — Présenter l'œuvre et son auteur ; annoncer la question essentielle.
- 2 min — Lire le texte à voix haute ; élucider un ou deux mots-clés (grec ou latin).
- 1-2 min — « L'idée en deux mots » puis « L'écho d'aujourd'hui » : établir le pont antique / actuel.
- 3-4 min — Débat à partir d'une des pistes (au choix ou tirée au sort) ; tour de parole rapide, le professeur joue le taon socratique.
- 30 s — Clore sur la phrase à retenir, à recopier dans le « carnet du philosophe ».

La phrase à retenir : *« Dans l'adversité, elles offrent un refuge et une consolation. » — Cicéron, Pro Archia, 16*

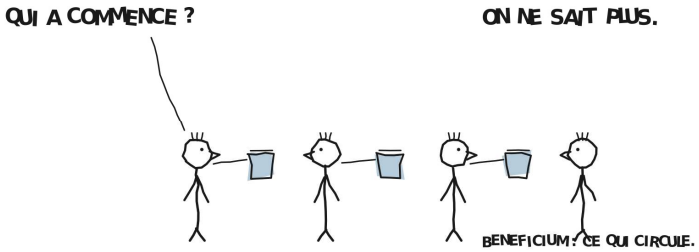
Séance 31 — Donner, recevoir, rendre : la ronde qui fait tenir une société

Sénèque, Des bienfaits (De beneficiis), vers 56-62 ap. J.-C.

La question essentielle : *Pourquoi aider quelqu'un qui ne pourra jamais vous le rendre — et faut-il le faire savoir ?*

Le texte — *Sénèque, De beneficiis, I, 3, 2-4 et I, 6, 1*

> *Pourquoi les Grâces sont-elles trois, pourquoi sœurs, pourquoi les mains enlacées, pourquoi riantes, jeunes et vêtues de robes transparentes ? « Parce que l'une donne le bienfait, la deuxième le reçoit, la troisième le rend […] ; parce qu'il doit y avoir un ordre dans le bienfait qui revienne, par une ronde, à celui qui l'a donné. » […] Beneficium non in eo quod fit aut datur consistit, sed in ipso dandi aut faciendi animo — « Le bienfait ne consiste pas dans ce qui est fait ou donné, mais dans l'intention même de celui qui donne ou qui agit. »*



L'œuvre et l'idée en deux mots : Sénèque consacre sept livres entiers à une question que personne n'avait traitée de front : comment fonctionne le don ? Sa réponse tient dans l'image des trois Grâces se tenant par la main : donner, recevoir, rendre forment une ronde, et ce mouvement circulaire — non le contrat, non la loi — est ce qui fait tenir une société ensemble. Trois idées de la fiche sont particulièrement discutables en classe. D'abord, le bienfait ne réside pas dans la chose donnée mais dans l'intention : un service rendu à contrecœur ou pour se faire voir n'est pas un bienfait, tandis qu'un geste modeste accompli de bon cœur en est un pleinement. Ensuite, il faut donner sans conditionner son geste au retour — Sénèque est explicite : qui donne en comptant ses intérêts ne donne pas, il prête. Enfin, l'ingratitude est à ses yeux le pire des vices sociaux, non parce qu'elle lèse le donateur, mais parce qu'elle arrête la ronde : celui qui ne rend jamais rien casse le mécanisme pour tout le monde. On notera le détail que Sénèque souligne lui-même : les Grâces sont jeunes et rieuses, et leurs robes sont transparentes, « parce que les bienfaits veulent être vus » — mais c'est la circulation qui doit être visible, pas le donateur.

Écho d'aujourd'hui : Le bénévolat reste l'un des rares engagements collectifs en progression chez les jeunes : on l'a vu de façon spectaculaire en Wallonie lors des inondations de juillet 2021, avec des milliers de volontaires venus déblayer sans rien attendre, et on le voit continûment dans les banques alimentaires, les maraudes[2], les clubs sportifs et les mouvements de jeunesse — un secteur qui, en Belgique, ne tiendrait pas une semaine sans don de temps. Les cagnottes en ligne ont industrialisé l'élan du don ; elles en ont aussi révélé les travers, que Sénèque aurait reconnus sans peine : le don spectacle, la générosité calculée en visibilité, la charité qui humilie celui qui la reçoit. D'où l'actualité intacte de sa question : un don mis en scène est-il encore un don ?

Pistes de débat :

- Un don rendu public (story, cagnotte, plaque au mur) est-il encore un don au sens de Sénèque ?

[2]Maraudes : tournées de bénévoles qui vont à la rencontre des personnes sans abri, souvent en soirée, pour distribuer boissons chaudes, nourriture et couvertures — mais surtout pour maintenir un lien. En Belgique, elles sont organisées notamment par la Croix-Rouge et par diverses associations locales.

- « Le bienfait est dans l'intention » : vaut-il mieux un gros chèque donné par calcul, ou une heure donnée de bon cœur ?
- Peut-on refuser un bienfait ? Avez-vous déjà eu du mal à accepter de l'aide — et pourquoi est-ce si difficile ?
- Sénèque tient l'ingratitude pour le pire vice social. Exagère-t-il, ou décrit-il exactement ce qui abîme un groupe ?
- La ronde des Grâces suppose qu'on rende à son tour, mais pas forcément à celui qui a donné. Est-ce la même chose que « rendre service au suivant » ?

Éléments de réponse (pour relancer le débat) : Sur la piste « peut-on refuser un bienfait ? », voici de quoi nourrir l'échange. D'abord, Sénèque répond oui, explicitement : au livre II des Bienfaits, il soutient que certains bienfaits ne doivent pas être acceptés — ceux qui viennent d'un donateur dont on réprouve les moyens, ceux qui sont offerts pour humilier ou pour acheter, et ceux qui engagent dans une dépendance dont on ne pourra pas sortir. Sa raison est limpide : accepter, c'est contracter une dette, et l'on choisit donc ses créanciers. Mais aussitôt le revers : refuser un don sincère est une offense, car cela interrompt la ronde des Grâces et prive l'autre de la joie de donner. Sénèque en tire qu'il existe un art de recevoir, et que bien recevoir fait partie de la vertu au même titre que bien donner. Ensuite, Aristote éclaire la difficulté psychologique, et c'est lui qui répond le mieux à la seconde question. Dans l'Éthique à Nicomaque (IV, 3), le magnanime a honte de recevoir, parce que recevoir est la marque de l'inférieur, et il préfère obliger qu'être obligé. Et au livre IX, 7, Aristote observe que le bienfaiteur aime son obligé plus que l'inverse — comme l'artisan aime son œuvre — ce qui explique l'ingratitude : recevoir nous rappelle une dépendance que nous préférons oublier. Enfin, l'écho contemporain rend la question très concrète : notre culture valorise l'autonomie et le mérite personnel, si bien qu'accepter de l'aide ressemble à un aveu d'échec. Le phénomène du non-recours aux droits sociaux — des personnes qui remplissent toutes les conditions mais ne demandent pas l'aide à laquelle elles ont droit, par honte, par fierté ou par méconnaissance — en est la preuve la plus documentée et la plus troublante. On peut donc conclure, sans trancher, que refuser un bienfait est tantôt de la sagesse (ne pas se vendre), tantôt de l'orgueil (ne rien devoir à personne), tantôt une petite cruauté (priver l'autre du plaisir de donner) — et que tout l'art consiste à savoir dans lequel des trois cas on se trouve.

Déroulé (5 à 10 minutes) :

- 1-2 min — Présenter l'œuvre et son auteur ; annoncer la question essentielle.
- 2 min — Lire le texte à voix haute ; élucider un ou deux mots-clés (grec ou latin).
- 1-2 min — « L'idée en deux mots » puis « L'écho d'aujourd'hui » : établir le pont antique / actuel.
- 3-4 min — Débat à partir d'une des pistes (au choix ou tirée au sort) ; tour de parole rapide, le professeur joue le taon socratique.
- 30 s — Clore sur la phrase à retenir, à recopier dans le « carnet du philosophe ».

La phrase à retenir : *« L'une donne, l'autre reçoit, la troisième rend. » — Sénèque, De beneficiis, I, 3*

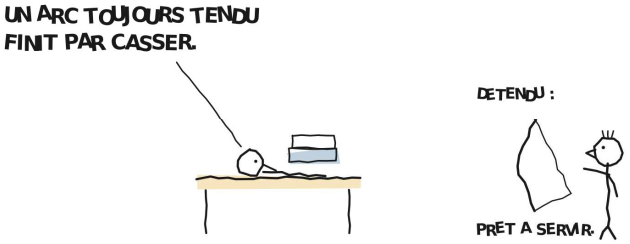
Séance 32 — Le droit de souffler

Phèdre, Fables, III, 14 ; Sénèque, De la tranquillité de l'âme, XVII

La question essentielle : *Se reposer, jouer, faire la fête : du temps perdu, une récompense à mériter — ou une nécessité ?*

Le texte — *Phèdre, Fables, III, 14 (Ésope et l'arc détendu) ; Sénèque, De tranquillitate animi, XVII, 4-5*

> *Un Athénien se moque d'Ésope qui joue aux noix avec des enfants. Ésope pose à terre un arc détendu : « Devine l'énigme. » L'autre ne trouve pas. Ésope explique : si tu gardes l'arc toujours tendu, il se brisera ; si tu le détends, il te servira quand tu voudras. Sic lusus animo debet aliquando dari, / ad cogitandum melior ut redeat tibi — « Ainsi faut-il parfois donner du jeu à l'esprit, pour qu'il te revienne meilleur pour penser. » — Sénèque : Danda est animis remissio : meliores acrioresque requieti surgent — « Il faut accorder du relâchement aux esprits : reposés, ils se relèveront meilleurs et plus vifs. »*



L'œuvre et l'idée en deux mots : La fable de Phèdre est l'un des plus beaux plaidoyers pour le jeu jamais écrits, et il vient d'un affranchi qui savait ce qu'était travailler. Son argument est double, et il faut faire entendre les deux. Argument d'efficacité d'abord : l'arc toujours tendu casse, le repos sert à durer — on revient « meilleur pour penser ». Mais argument de dignité ensuite, qui est dans la scène elle-même : Ésope, le sage, joue aux noix avec des enfants, et c'est le moqueur qui passe pour sot. Sénèque prolonge dans le même sens au livre XVII du De tranquillitate animi, où il recommande sans détour la promenade, le changement de lieu, le voyage, la compagnie, et même le vin « jusqu'à l'ivresse » à l'occasion — en citant un poète grec pour qui « il est parfois doux de perdre la raison ». Mais il pose aussitôt la distinction romaine essentielle : l'otium, le loisir fécond, n'est pas la desidia, l'oisiveté molle. Le repos qui restaure n'est pas l'avachissement qui dissout ; c'est pourquoi un bon congé demande presque autant de soin qu'un bon travail. Ajoutons, pour la part collective, les Saturnales : quelques jours par an où Rome inversait les rôles, les esclaves étant servis par les maîtres — l'ancêtre du carnaval, et la reconnaissance institutionnelle qu'une société a besoin de soupapes.

Écho d'aujourd'hui : Épuisement scolaire en fin de trimestre, charge de travail en rhéto, santé mentale des étudiants, droit à la déconnexion inscrit dans les discussions sociales, expérimentations de semaine de quatre jours, succès des contenus qui valorisent le fait de « ne rien faire » : la question du repos est devenue politique. Elle est aussi devenue un marché, ce qui aurait fait sourire Sénèque — on vend aujourd'hui des applications pour apprendre à ne rien faire — l'App Store en propose une qui s'appelle littéralement Just Do Nothing, et la presse bien-être, y compris belge, a fait du niksen néerlandais (l'« art de ne rien faire ») une tendance à part entière. Même renversement que pour les morning routines de la séance 27 : un exercice antique devenu produit. Son critère reste le plus utile : un repos qui vous rend plus vif est un otium ; un repos dont vous sortez plus vide est autre chose, et il vaut la peine de savoir lequel des deux on pratique.

Pistes de débat :

- Le repos doit-il se mériter ? Avez-vous déjà culpabilisé de vous reposer — et au nom de quoi ?
- L'arc d'Ésope justifie le repos par son efficacité (« revenir meilleur pour penser »). Est-ce la bonne raison, ou faut-il défendre le repos pour lui-même ?

- Otium ou desidia : parmi vos façons de décompresser, lesquelles vous rendent plus vif, lesquelles vous laissent plus vide ?
- Les Saturnales inversaient les rôles quelques jours par an. Quelles soupapes notre société s'accorde-t-elle — et sont-elles suffisantes ?
- Ésope joue aux noix et c'est le moqueur qui a l'air bête. Pourquoi avons-nous tant de mal à voir jouer un adulte ?

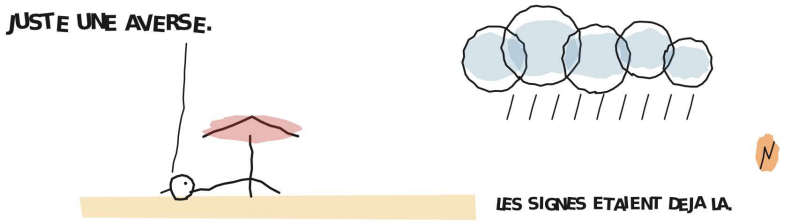
Déroulé (5 à 10 minutes) :

- 1-2 min — Présenter l'œuvre et son auteur ; annoncer la question essentielle.
- 2 min — Lire le texte à voix haute ; élucider un ou deux mots-clés (grec ou latin).
- 1-2 min — « L'idée en deux mots » puis « L'écho d'aujourd'hui » : établir le pont antique / actuel.
- 3-4 min — Débat à partir d'une des pistes (au choix ou tirée au sort) ; tour de parole rapide, le professeur joue le taon socratique.
- 30 s — Clore sur la phrase à retenir, à recopier dans le « carnet du philosophe ».

La phrase à retenir : *« Il faut parfois donner du jeu à l'esprit, pour qu'il te revienne meilleur pour penser. » — Phèdre, Fables, III, 14*

Annexe aux séances 27 à 32 — Dossier de presse : « Face au nouveau désordre mondial, nous ne sommes pas prêts »

Essai de Margaret MacMillan, historienne canadienne, paru dans The New York Times, traduit de l'anglais par Raymond Clarinard et publié par le Courrier international le 4 octobre 2026, republié le 30 octobre (lecture 10 min, réservé aux abonnés : prévoir une projection ou un extrait photocopié).



Pourquoi cet article mérite une séance entière

Margaret MacMillan est l'historienne des engrenages : spécialiste des traités de paix et de la marche à la guerre de 1914, elle a passé sa carrière à étudier comment des sociétés entières ne voient pas venir ce qui les emporte. Son essai applique cette compétence au présent, et il a l'immense avantage pédagogique de ne tomber dans aucun des deux travers qui gâchent d'ordinaire ce genre de texte : il refuse l'optimisme de confort et refuse aussi le fatalisme. C'est exactement la position que les séances 27 à 32 cherchent à faire tenir aux élèves — et un article de presse qui dit la même chose qu'un stoïcien, mais en langage de 2026, vaut toutes les démonstrations.

La thèse, en six étapes

- L'ouverture, métaphorique : avant un orage, les signes annonciateurs sont là — vent qui tombe, marée basse, ciel qui se charge — mais on les interprète mal ou on les ignore « jusqu'à ce qu'il soit trop tard ». Il en va de même des affaires humaines : « Les régimes paraissent forts, jusqu'à ce qu'ils ne le soient plus. »
- Le diagnostic de complaisance : ceux qui vivent dans des sociétés stables croient, « comme l'absurde docteur Pangloss, de Voltaire, qui titube d'une catastrophe à l'autre, que tout est au mieux dans le meilleur des mondes possibles ».
- L'avertissement, emprunté à Camus : dans La Peste, les habitants d'Oran ignorent les rats morts. « Il y a eu dans le monde autant de pestes que de guerres. Et pourtant pestes et guerres trouvent les gens toujours aussi dépourvus. » Et MacMillan d'ajouter : « Aujourd'hui, il y a des rats morts partout. »
- L'état des lieux : records de température, sécheresses et incendies, dette publique à des niveaux historiques, IA en ascension fulgurante sans réglementation, et — chiffre qu'elle tire de l'Uppsala Conflict Data Program — 65 conflits impliquant des États l'an dernier, un record depuis 1946, avec des grandes puissances enlisées dans des guerres asymétriques.
- La leçon d'histoire, en quatre cas : trois révolutions que les dirigeants n'ont pas vues venir (France 1789, Russie 1917, Allemagne des années 1930 — où « Hitler a été invité au pouvoir par des élites qui pensaient à tort qu'il leur serait possible de se servir de lui ») et une révolution évitée : le Royaume-Uni des années 1820, dont les élites, instruites par l'exemple français, élargissent le droit de vote par le Great Reform Act de 1832, « soupape de sécurité » qui prévient la crise générale.
- La conclusion, et c'est le point capital : la fin de l'ancien système n'est pas la fin de la coopération. Il reste un riche réseau d'institutions internationales, les traités restent « en grande partie respectés », l'opinion publique internationale pèse encore ; des puissances moyennes (Canada, Australie, Japon) forment des coalitions. Le dernier paragraphe tranche : « Qui, comme Pangloss, s'engage sur la voie d'un optimisme injustifié se retrouve dans une impasse. Mais cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas faire ce qui a déjà été fait si

souvent par le passé et nous lancer dans la laborieuse construction de quelque chose de nouveau. »

Note pour le professeur : l'article conclut à l'action

C'est la réponse à la question qui restait ouverte dans la fiche 29. MacMillan ne conclut pas à l'impuissance : elle appelle à construire, laborieusement, autre chose — en donnant 1945 pour précédent. Par conséquent, l'objection de Sénèque (marcet sine adversario virtus, « la vertu se flétrit sans adversaire ») ne la contredit pas : elle la renforce. Les deux textes disent qu'une époque de désordre est le moment où se mesure ce dont on est capable. La divergence porte ailleurs, et c'est là qu'il faut pousser les élèves : MacMillan attend la préparation d'institutions et de dirigeants, Sénèque et Épictète la cherchent d'abord dans la disposition des personnes. Qui a raison — ou faut-il les deux ?

Six ponts avec les textes antiques

- LES SIGNES ANNONCIATEURS — Cicéron, De divinatione, II, démonte méthodiquement la lecture des présages, tandis que Tite-Live émaille son récit de prodigia avant chaque désastre. La question, redoutable et très formatrice : comment distingue-t-on un vrai signe avant-coureur d'une illusion rétrospective, une fois qu'on connaît la fin de l'histoire ?
- « TOUJOURS AUSSI DÉPOURVUS » — Thucydide, Guerre du Péloponnèse, II, 47-54, décrit la peste d'Athènes et dit écrire pour que ceux qui viendront puissent reconnaître le mal s'il revient : l'invention même de l'idée que l'histoire sert à se préparer. Lucrèce reprendra cette peste pour clore le De rerum natura (VI).
- PANGLOSS — le pont avec la séance 27 : construire au tableau le triangle Pangloss (tout va bien : déni) / Cassandre (tout va mal : paralysie) / Sénèque et Démocrite (regarder lucidement et agir quand même), et y situer l'article. Les élèves constatent que MacMillan occupe exactement la troisième position.
- LES RÉGIMES QUI PARAISSENT FORTS — Polybe, Histoires, VI, et sa théorie de l'anacyclose : toute constitution porte en elle le germe de sa dégradation, et seule la constitution mixte freine le cycle.
- LA SOUPAPE DE 1832 — Tite-Live, II, 32 : la plèbe quitte Rome, se retire sur le Mont Sacré et obtient les tribuns de la plèbe. Même mécanisme que le Great Reform Act : une élite qui cède à temps une part du pouvoir évite la rupture. À rapprocher directement de la séance 26, où ce cas antique est déjà travaillé.
- « MA PROPRE MORALITÉ » — MacMillan rapporte cette réponse de Donald Trump, interrogé en janvier sur les limites de son pouvoir, et la compare au « la gloire » de Louis XIV. C'est mot pour mot la thèse de Calliclès dans le Gorgias (séance 4) et de Thrasymaque dans La République : le fort n'a d'autre règle que lui-même. À confronter aussi au vir bonus dicendi peritus de Caton (Minute rhétorique, séance 3).

Déroulé en classe (10 minutes)

- 2 min — Lire à voix haute deux passages seulement : l'ouverture sur l'orage et le dernier paragraphe. Faire constater que l'article n'est ni Pangloss ni Cassandre.
- 2 min — Le texte antique du jour, choisi parmi les six ponts ci-dessus (un seul par séance : le dossier peut nourrir plusieurs semaines).
- 3 min — La grille d'Épictète en deux colonnes au tableau : ce que l'article présente comme le rôle qu'on ne choisit pas (le désordre, les rapports de force, les caprices des dirigeants) et ce qui relève encore de la manière de le jouer (choisir mieux ses dirigeants, bâtir des coalitions, soutenir les institutions qui tiennent encore). Bon indicateur de lecture attentive : la seconde colonne est-elle vide ou fournie ?
- 3 min — Débat sur la question centrale : être prêt, est-ce prévoir (anticiper les scénarios, ce que fait l'historienne) ou se rendre capable (acquérir des ressources valables pour tout scénario, ce que proposent les Anciens) ?

Prolongements

- Écriture d'invention (15 lignes) : la lettre qu'Ovide, Épictète ou Sénèque adresserait à Margaret MacMillan. Exercice exigeant, qui oblige à maîtriser les deux textes.
- Rhétorique (passerelle avec l'autre chronique) : analyser l'ouverture de l'essai comme un exorde — la métaphore de l'orage est une captatio par l'image, et la citation de Camus un argument d'autorité. Combien de temps l'autrice attend-elle avant d'énoncer sa thèse, et pourquoi ?
- Histoire : comparer la fondation de l'ordre de 1945 — « ils comptaient donner naissance à autre chose, qui n'échouerait pas » — avec la note annexe sur le procès de Nuremberg (séance 24). Même année, mêmes acteurs, même pari sur des institutions.
- Veille : l'essai étant republié et actualisé, vérifier sa date avant chaque usage, et le remplacer sans scrupule par un article plus récent — la grille des six ponts, elle, reste valable.

La phrase à retenir : *« Pestes et guerres trouvent les gens toujours aussi dépourvus. » — Camus, La Peste, cité par Margaret MacMillan*