

Tempérance et Philosophie

Yann Lebatard

19 août 2025

Table des matières

Finalité du cours de Philosophie	1
Importance de la Tempérance	1
La devise de Socrate	1
La vertu de Tempérance	2
Auto-conservation désintéressée	2
L'ordre cosmique	2
Temperator ≠ Imperator	3
But : la Justice	3
Duc de sa propre vie	4
Discipline	4
Devise de cette année	4

Finalité du cours de Philosophie

1. Préparer les épreuves du bac ;
2. Prendre de bonnes habitudes pour les études supérieures ;
3. Développer sa *maîtrise de soi* pour **fortifier sa liberté**.

Importance de la Tempérance

La devise de Socrate

Platon (-427, -347) nous dit que son maître **Socrate** (-469, -399) avait pour devise celle qui était inscrite sur le temple de Delphes dédié au dieu Apollon : « **Connais-toi toi-même !** ». Il ajoute dans son livre *Protagoras* qu'elle était suivie de cette précision : « **Rien de trop !** »

Cette devise vise la **Sophrosunè**. La **Sophrosunè**, c'est *la vertu de tempérance*, celle qui *permet de rester sain d'esprit* et qui pour ce faire *préserve le jugement*.

La vertu de Tempérance

Nous prendrons le temps de revenir sur les notions de *Vertu* et de *Tempérance*, mais il est bon déjà de mémoriser ce qui suit :

- Le mot *tempérance* en français est assez *fade* par rapport à ce que le mot latin *temperantia* et le mot grec *sophrosunè* signifient ;
- La vertu de *tempérance*, c'est l'**Intelligence Ordonnatrice** ;
- Le latin *temperare* signifie « **réaliser une unité harmonieuse à partir d'une multiplicité** » ;
- Le latin *temperamentum*, qui a donné notre *tempérament*, signifie « **juste mélange** » ;
- Le latin *temperatio* signifie « **disposition adéquate** » ;
- Enfin, le latin *temperator* signifie « **ordonnateur, organisateur** ».

La vertu de Tempérance, en tant qu'*Intelligence Ordonnatrice* est une vertu de *discipline* et de *mesure*. Par *discipline*, il faut entendre avec **Thomas d'Aquin** (1225, 1274) **la paix du Cœur** (*quies animi*). Le Cœur dont il est question, c'est *le noyau décisionnel* de la personne. Même si la notion de *cœur* en philosophie a un lien avec les émotions, il est beaucoup plus proche de ce que nous désignons par le mot français *Courage* qui a d'ailleurs la même racine étymologique. *Discipline* veut donc dire : « *Mettre de l'ordre en soi-même* », « *Mettre de l'ordre dans son Cœur* ».

Auto-conservation désintéressée

Le philosophe allemand **Josef Pieper** (1904, 1997), dans son livre *Le Quadrige*, soutient que la vertu de *tempérance*, en tant qu'*intelligence ordonnatrice* est **une auto-conservation de soi désintéressée**. Pour comprendre ce qu'il veut dire, il faut revenir au sens du XVII^{ème} siècle du mot *intérêt* : **qualité de ce qui retient l'attention**. *Être désintéressé* prend alors un sens très précis, c'est **réussir à ne pas laisser notre attention se faire capter** pour *décider par nous-même où nous devons porter notre attention en priorité*. La *tempérance* est donc **une force intérieure qui dirige notre attention**. Cette force intérieure correspond à ce que l'on désigne avec les expressions de **liberté intérieure** ou de **sérénité**.

Ainsi si nous utilisons des anciens termes romains, le *temperator*, celui qui est tempérant, est un **Dux**, c'est-à-dire un **Duc** en français. Le tempérant est **le duc de soi-même**, il est tel un général d'armée capable de l'emporter sur ses ennemis, c'est-à-dire l'ensemble des choses qui captent son attention. Il est suffisamment exercé, expérimenté, pour mettre le **bon ordre, l'ordre cosmique**, dans l'organisation de sa vie sans que son attention ne se laisse éparpiller par des choses futiles.

L'ordre cosmique

Ce bon ordre est simple à retenir. Il faut mettre dans son existence ses facultés dans l'ordre qui convient pour être *heureux*, l'ordre qui convient pour assurer *le Bien Commun*. Cet ordre est **l'ordre cosmique**, l'adjectif *cosmique* en grec signifie « *qui est bien rangé* », « *qui est ajusté à l'ordre de la réalité* ».

Pourquoi cet ordre ? Tout simplement parce que nous vivons dans la réalité et non dans notre imagination. Nous vivons dans les contraintes du réel, non dans nos souhaits ou nos rêves. Et, si nous voulons incarner nos rêves, il nous faudra les réaliser dans les contraintes du réel, non dans la facilité de l'imagination. Quel est cet ordre ? Le voici :

1. **I.** Mettre en premier son **INTELLIGENCE** pour connaître le réel tel qu'il est avec ses contraintes;
2. **V.** Utiliser sa **VOLONTÉ** pour fortifier son intelligence et mettre en pratique ce qu'elle conseille;
3. **S.** Prendre soin d'écouter sa **SENSIBILITÉ** pour avoir accès au réel extérieur et au réel intérieur;
4. **I.** Utiliser son **IMAGINATION** dès qu'elle peut être utile aux trois autres facultés.

Temperator ≠ Imperator

Si nous continuons de filer la métaphore des termes romains utilisés, le *dux*, le général d'armée, s'il sortait victorieux de toutes les batailles, obtenait le titre d'*Imperator*, qui voulait dire du temps de la République Romaine, « le général victorieux ». Ce titre sera utilisé ensuite dans l'Empire Romain, pour désigner le chef suprême des armées, c'est-à-dire l'Empereur. Si nous revenons à notre tempérant, le *tempérant* c'est le **duc de sa vie**, mais ce n'est pas *l'empereur de sa vie*. Cela signifierait qu'il réussirait à être toujours victorieux des batailles contre tous les ennemis qui captent son attention. Or cela demande une force surhumaine de pouvoir toujours contrôler son attention. Nous pouvons augmenter notre force d'attention, mais cette force restera limitée. Certes, ne pas augmenter sa force d'attention, c'est peu à peu perdre sa liberté, mais croire qu'il serait possible de toujours diriger son attention n'est pas réaliste.

Être temperator, être Duc de sa vie, c'est donc être *maître de soi*, c'est-à-dire suffisamment fort moralement pour garantir *sa liberté*. Cette force ne sera pas infinie, mais il est préférable qu'elle soit suffisamment grande. Sinon, nous rêverons beaucoup, mais nous réaliserons peu et nous finirons notre vie en regrettant le courage qui nous a manqué. Ce courage n'est possible que grâce à la tempérance. Sans tempérance, pas de courage.

But : la Justice

Cette tempérance, cet ordre cosmique, possède un but précis. Ce but c'est *la Justice* en tant que vertu. La *vertu de justice*, c'est la **force morale** qui permet de **rendre à chacun selon son dû**. On entend par *dû*, ce que la nature du vivant concerné requiert pour vivre et s'épanouir. Le *dû*, c'est *le bien dû*, le *bien* qui lui appartient en propre ou qui doit lui appartenir *en raison de sa nature propre*. Par exemple, une personne humaine pour pouvoir vivre et s'épanouir *a besoin* d'avoir suffisamment à manger et à boire. La *justice* demande donc de satisfaire les besoins essentiels des personnes. Le manger et le boire sont donc des *biens dus* pour tout être humain, il ne saurait y avoir de justice sans respect de ces biens.

Duc de sa propre vie

Être Duc de sa vie veut donc dire être capable de mettre son intelligence au-dessus de sa volonté, elle-même au-dessus de sa sensibilité, pour conserver son imagination en 4ème position. Cela veut dire qu'il ne laisse pas son attention *être captée* par autre chose que *le bon ordre qu'il veut*. Non pas l'ordre qu'il *désire* mais l'ordre qu'il *veut*. La volonté n'est pas le désir. Le désir relève de la sensibilité, non de la volonté. *Être duc de sa vie*, c'est donc être *suffisamment maître de soi* pour **apprivoiser sa sensibilité, apprivoiser ses émotions**. Cela ne veut pas dire qu'il faut rejeter ses émotions. Cela veut dire qu'il faut **les apprivoiser**, c'est-à-dire *les organiser dans le bon ordre*. Cela demande de développer une *véritable connaissance de ses émotions*. Ce n'est pas un mince travail. La suite de cette introduction présentera justement les principales émotions.

Discipline

Philosopher requiert d'être *duc de sa vie*, d'être *tempérant*. Ce n'est pas une petite aventure. Philosophe ne peut donc pas se faire sans discipline. Pour bien le comprendre, nous aurons besoin de distinguer *le philosophe* du *sophiste*. C'est ce que nous ferons dans la troisième partie de cette introduction. Plus encore, il nous faudra comprendre comment bien utiliser *notre intelligence*, c'est ce que nous verrons dans la deuxième série de cours.

Devise de cette année

Pour terminer ce cours, nous prendrons une devise qui orientera le cours de philosophie tout au long de l'année. C'est une devise qui nous vient d'**Augustin** : « **Aime et fais ce que tu veux !** ». Pour bien la comprendre, il faut distinguer l'amour comme *bienveillance manifeste* et *l'émotion d'amour*. Nous reverrons l'émotion d'amour dans le cours suivant. Disons déjà que l'*amour véritable* ne se réduit pas à *une émotion* ou *un sentiment*. L'*amour véritable*, c'est *la volonté de faire son possible pour faire le bien de l'autre*. Donc pour comprendre cette devise, il faut bien comprendre ce qu'est *l'amour véritable* et ce qu'est *la volonté*. C'est justement le rôle de cette discipline que nous nommons *philosophie*.