

Citations de Sénèque

- La déception est bien moins pénible quand on ne s'est point d'avance promis le succès.
- Nous réglons notre vie sur les exemples : ce n'est pas la raison qui nous façonne ; c'est la coutume qui nous entraîne.
- Comment souffrir que la passion soit mise au même rang que la raison ?
- La vertu est difficile à découvrir ; elle demande quelqu'un qui la dirige et la guide, les vices s'apprennent même sans maître.
- L'heure qui vous a donné la vie l'a déjà diminuée.
- Les douleurs légères s'expriment ; les grandes douleurs sont muettes.
- Epargnons à la vertu le malheur de voir jamais la raison avoir recours aux vices.
- Ma patrie est le monde.
- Vouloir tard, ce n'est pas vouloir.
- Il doit nécessairement craindre beaucoup, celui qui est craint de beaucoup.
- Tu veux savoir quelle est, pour une vie, la plus vaste étendue ? vivre jusqu'à la sagesse. celui qui l'a atteinte touche non pas le terme le plus reculé mais le terme suprême.
- Qui donne vite donne deux fois.
- Les vices d'autrefois sont devenus les mœurs d'aujourd'hui.
- Dans la lutte, on descend au niveau de l'adversaire.
- En toutes choses, le plaisir croît à raison du péril qui devrait nous en écarter.
- Pour se faire riche, le mépris des richesses est la plus courte voie.
- Si tu veux être aimé, aime.
- Quelques-uns sont tenus en servitude, un plus grand nombre y tiennent.
- Le langage de la vérité est simple.
- Légère, une charge fait d'autrui un débiteur ; lourde, elle en fait un ennemi.
- Il n'est pas bon de tout voir et de tout entendre. fermons les yeux sur bien des offenses : la plupart ne nous atteignent pas parce qu'on les ignore.

- De n'importe où on peut s'élancer vers le ciel.
- L'âme est la meilleure partie de nous-mêmes.
- Rien n'est si pénible qu'un esprit posé ne puisse y trouver un quelconque réconfort.
- Il est parfois bon d'avoir un grain de folie.
- Il n'y a plus guère de remède au mal, quand les vices d'hier sont devenus les mœurs d'aujourd'hui.
- Les misères de la vie enseignent l'art du silence.
- Ceux qui ont souffert, l'éventualité de la souffrance les fait souffrir autant que la douleur même.
- En tout, l'excès est un vice.
- Pour faire taire autrui, commence par te taire.
- Considérons l'opinion, la renommée, avec l'idée qu'elle doit non pas guider, mais nous suivre.
- Un soldat utile est celui qui sait obéir à un ordre.
- L'espoir est la plus grande entrave à la vie. en prévoyant demain, aujourd'hui se perd.
- A force de remettre à plus tard, la vie nous dépasse.
- Tu trouveras, dans n'importe quelle situation, des divertissements, des délassements et des plaisirs, si tu t'appliques à juger tes maux légers plutôt que de te les rendre intolérables.
- On a des mots pour dire une peine légère, mais les grandes douleurs ne savent que se taire.
- La preuve du pire, c'est la foule.
- Qui méprise sa vie est maître de celle d'autrui.
- L'erreur est aussi grande de se fier à tous que de se défier de tous.
- Ne vaut-il donc pas mieux guérir une blessure plutôt que de la venger ?
- Il faut toute la vie pour apprendre à vivre.
- La prospérité est un état qui ne connaît pas le repos.
- Personne ne se soucie de bien vivre , mais de vivre longtemps, alors que tous peuvent se donner le bonheur de bien vivre, aucun de vivre longtemps.
- Après la mort, il n'y a rien, et la mort elle-même n'est rien.

- Personne n'erre seulement pour son propre compte, mais on est la cause et le promoteur de l'erreur d'autrui.
- Un bonheur que rien n'a entamé succombe à la moindre atteinte ; mais quand on doit se battre contre les difficultés incessantes, on s'aguerrit dans l'épreuve, on résiste à n'importe quels maux, et même si l'on trébuche, on lutte encore à genoux.
- Toute méchanceté a sa source dans la faiblesse.
- Le bon juge condamne le crime sans condamner le criminel.
- Il faut des crimes pour soutenir des crimes.
- Celui qui ne sait pas se taire, il ne sait pas non plus parler.
- S'ils sont souvent présents à notre esprit, les bons préceptes vous seront aussi profitables que les bons exemples.
- Le style est le vêtement de la pensée.
- Tous les hommes ne sont pas vulnérables de la même façon ; aussi faut-il connaître son point faible pour le protéger davantage.
- Quand le soleil s'éclipse on en voit la grandeur.
- Il aime à se faire remarquer, celui qui étale ce qu'il fait.
- Tout art est une imitation de la nature.
- Tu as tes occupations et la vie se hâte ; sur ces entrefaits la mort sera là, à laquelle, bon gré mal gré, il faut bien finir par se livrer.
- Pour qui s'y est préparé et s'y attend le malheur n'a rien de déconcertant.
- Le don est toujours le même, ce qui diffère, c'est la façon dont il est fait.
- La crainte de la guerre est encore pire que la guerre elle-même.
- C'est quand on n'a plus d'espoir qu'il ne faut désespérer de rien.
- La colère est comme une avalanche qui se brise sur ce qu'elle brise.
- L'homme en colère peut n'être pas irascible : l'homme irascible peut quelquefois n'être pas en colère.
- L'important n'est pas la manière dont l'injure est faite, mais celle dont elle est supportée.
- Hâte-toi de bien vivre et songe que chaque jour est à lui seul une vie.

- Ne rends pas tes souffrances plus fortes encore, ne te charges pas de plaintes, légère est la douleur si l'imagination ne la grossit.
- Qu'y a-t-il de pénible à retourner d'où l'on vient ? il vivra mal celui qui ne saura pas mourir.
- Le coq est roi sur son fumier.
- Il n'est plus temps, quand le danger est présent, de nous fortifier contre lui.
- La conscience d'avoir bien agi est une récompense en soi.
- Nous avons les défauts d'autrui dans l'oeil et les nôtres dans le dos.
- Il n'y a dans la vertu, nul sujet de craindre aucun excès, parce qu'elle porte en elle-même la juste mesure.
- Si tu veux vaincre la colère, elle ne peut te vaincre. tu commences à vaincre si tu la fais taire.
- Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va.
- Rien n'est difficile à la nature, surtout lorsqu'elle est pressée de se détruire.
- L'arbre devient solide sous le vent.
- Ayez surtout le souci de séparer les choses du bruit qu'elles font.
- Tirons notre courage de notre désespoir même.
- Les plus belles découvertes cesseraient de me plaire si je devais les garder pour moi.
- Les systèmes sont les fictions du génie de chaque philosophe.
- Combien de corps célestes se meuvent en secret sans jamais se montrer aux yeux des hommes ! dieu n'a pas fait toutes les choses pour l'homme.
- Le véritable bien se trouve dans le repos de la conscience.
- Il ne vaut mieux ne pas commencer que de cesser.
- Les hommes apprennent en enseignant.
- Sachons éviter les offenses, puisque nous ne savons pas les supporter.
- Un bien n'est agréable que si on le partage.
- Pendant que nous sommes parmi les hommes, pratiquons l'humanité.
- La vie ressemble à un conte ; ce qui importe, ce n'est pas sa longueur, mais sa valeur.

- Ne fais rien que ton ennemi ne puisse savoir.
- Seul l'arbre qui a subi les assauts du vent est vraiment vigoureux, car c'est dans cette lutte que ses racines, mises à l'épreuve, se fortifient.
- Le vice a mille formes, un seul résultat : l'homme se déplaît à lui-même.
- La fortune n'a pas les bras longs, elle ne s'empare que de celui qui s'attache à elle.
- Etre esclave de soi est le plus pénible des esclavages.
- Le tort commun des malheureux est de ne jamais vouloir croire à ce qui leur est favorable.
- Il est préférable de guérir l'offense plutôt que de la venger. la vengeance prend beaucoup de temps, elle expose à bien des offenses.
- Aussi sûr, aussi dévoué qu'il puisse être, un compagnon d'humeur inquiète et qui geint à tout propos est l'ennemi de notre tranquillité.
- On ne se moque pas de qui rit de lui-même.
- Le bon juge condamne le crime sans haïr le criminel.
- Etre asservi à soi-même est le plus pénible des esclavages.
- Ce n'est jamais le temps qui manque aux scélérats pour nuire, et machiner de nouveaux attentats.
- Par nature, l'homme est un animal propre et délicat.
- Même les natures difficiles et indomptées supporteront celui qui les flatte ; la caresse n'éveille ni la rudesse ni l'effroi.
- Tant que nous sommes parmi les hommes, pratiquons l'humanité.
- La gloire est l'ombre de la vertu ; elle l'accompagnera malgré elle.
- Le premier précepte d'un roi, c'est de savoir supporter la haine.
- La vie est pièce de théâtre : ce qui compte, ce n'est pas qu'elle dure longtemps, mais qu'elle soit bien jouée.
- Chaque fois que tu veux connaître le fond d'une chose, confie-la au temps.
- Conter son rêve, c'est être revenu à l'état de veille.
- L'âme, ce par quoi nous échappons à toutes les définitions.
- Que de fois nous mourons de notre peur de mourir.
- Commence déjà à être l'ami de toi-même. tu ne seras jamais seul.

- Travaillez dur à vous accomplir en développant vos capacités.
- Pour nuire, nous sommes puissants.
- Heureux est l'homme qui possède la rectitude du jugement.
- Celui qui n'empêche pas un crime alors qu'il le pourrait s'en rendre complice.
- Si tu veux être heureux être un homme libre laisse les autres te mépriser.
- Toute la vie n'est qu'un voyage vers la mort.
- Les hommes sont nés pour une mutuelle assistance ; la colère est née pour la destruction commune.
- On ne trouve guère un grand esprit qui n'ait un grain de folie.
- Les destins conduisent celui qui veut, ils traînent celui qui ne veut pas.
- Nous sommes nés dans un royaume : obéir à la divinité, voilà la liberté.
- On obtient de l'ennemi bien plus de respect et de garanties quand on se rend les armes à la main.
- C'est une grande servitude qu'une grande carrière.
- Il convient à l'homme de choisir un habit simple.
- Je gouvernerai ma vie et mes pensées comme si le monde entier devait être le témoin de l'une et pouvait lire dans les autres.
- Je préfère modérer mes joies que réprimer mes douleurs.
- L'essentiel est l'emploi de la vie, non sa durée.
- Plutôt que de savoir ce qui a été fait, combien il vaut mieux chercher ce qu'il faut faire.
- Tout ce que la constitution de l'univers nous astreint à souffrir, endurons-le en faisant preuve de grandeur d'âme.
- Le pire châtement d'une mauvaise action, c'est de l'avoir commise.
- Au malade, le miel est amer.
- On doit punir, non pour punir, mais pour prévenir.
- L'important n'est pas ce qu'on supporte, mais la façon de le supporter.
- Si vous voulez que l'on garde votre secret, le plus sûr est de le garder vous-même.

- Par l'union, les petits établissements s'accroissent ; par la discorde, les plus grands se renversent.
- C'est d'âme qu'il faut changer, non de climat.
- Que l'homme est chose méprisable, s'il ne s'élève au-dessus des affaires humaines.
- La plus grande partie de la vie passe à mal faire, une grande partie à ne rien faire, toute la vie à ne pas penser à ce que l'on fait.
- Le coupable est celui à qui le crime profite.
- Le travail réclame l'élite des humains.
- Travailler contre le voeu de la nature est peine perdue.
- La parole reflète l'âme.
- Il n'est pas de vice qui ne trouve de défenseur.
- Longue est la route par le précepte, courte et facile par l'exemple.
- Un nain a beau se tenir sur une montagne, il n'en est pas plus grand pour cela.
- Un vice conduit à un autre.
- C'est la vie qui nous apprend et non l'école.
- L'âme résiste aux maux auxquels elle est préparée.
- Celui qui exécute de bonne grâce les ordres échappe au côté pénible de la soumission : faire ce qui nous rebute.
- Etudie, non pour savoir plus, mais pour savoir mieux.
- Il est plus facile de se contenir que de se retirer d'une querelle.
- Faute d'adversaire le courage s'étiolé.
- En enseignant, les hommes apprennent.
- La dispute alimente la dispute et engloutit ceux qui s'y plongent.
- Celui qui a rendu un service doit se taire ; c'est à celui qui l'a reçu de parler.
- Toute vertu est fondée sur la mesure.
- La mort est quelquefois un châtement ; souvent c'est un don ; pour plus d'un, c'est une grâce.

- Les passions sont aussi mauvais instruments que mauvais guides.
- L'erreur n'est pas crime.
- La mort est bien lourde pour celui qui meurt trop connu des autres mais inconnu de lui-même.
- Le travail est l'aliment des âmes nobles.
- L'honneur défend des actes que la loi tolère.
- Personne ne peut porter longtemps le masque.
- Qui se repent est bien prêt d'être innocent.
- Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.
- Nous ne sommes pas sur cette terre pour filtrer des boissons et faire cuire des aliments, mais pour contribuer au perfectionnement de notre âme.
- Suspension et suppression ne sont nullement synonymes.
- Tu cesseras de craindre en cessant d'espérer. la crainte et l'espoir qui paraissent inconciliables sont pourtant étroitement unies.
- Pour surmonter les obstacles, fait appel à la raison.
- Quand le vainqueur a quitté les armes, le vaincu a le devoir de quitter sa haine.
- Le seul secret que gardent les femmes, c'est celui qu'elles ignorent.
- Un athlète ne peut arriver en compétition très motivé s'il n'a jamais été mis à l'épreuve.
- Rien ne nous est plus utile que de vivre tranquille, de parler peu avec les autres et beaucoup avec nous-mêmes.
- L'amitié est toujours profitable, l'amour est parfois nuisible.
- C'est pendant l'orage qu'on connaît le pilote.
- La méchanceté boit elle-même la plus grande partie de son venin.
- Nous devons procéder à notre propre examen avant de passer à celui des tâches que nous allons entreprendre.
- Nécessairement, le hasard a beaucoup de pouvoir sur nous, puisque c'est par hasard que nous vivons.
- Une main lave l'autre.

- Nul châtimeut n'est pire que le remords.
- Le plus grand obstacle à la vie est l'attente, qui espère demain et néglige aujourd'hui.
- Le discours est le visage de l'âme.
- La colère n'a rien de grand ni de noble. il n'y a vraiment grand que ce qui, en même temps, est calme.
- La raison veut décider ce qui est juste ; la colère veut qu'on trouve juste ce qu'elle a décidé.
- Ne dis pas toi-même ce que tu ne veux pas entendre d'un autre.