

« Aussi n'est-il plus besoin à présent de recourir à des remèdes trop durs ? ils sont désormais derrière nous : tu n'as plus à lutter contre toi-même, à te mettre en colère contre toi-même, à te montrer sévère envers toi-même. Ce qui importe désormais, l'étape finale, c'est d'avoir confiance en toi et d'être convaincu que tu suis le bon chemin, sans te laisser dérouter par les traces de ceux ? et ils sont nombreux ? qui se sont fourvoyés de tous côtés [...]. Nous allons donc chercher comment l'âme peut avancer d'une allure toujours égale et aisée, se sourire à elle-même, observer avec bonheur ses propres réalisations ; comment, sans interrompre la joie qu'elle en tire, elle peut rester dans cet état de calme et ne connaître ni hauts ni bas : ce sera la tranquillité. Cherchons une règle générale permettant d'atteindre cet état : de ce remède universel, tu prendras la part que tu veux. »

Sénèque

Traduit du latin et présenté par Juliette Dross