

SENECA

*Ad Helviam matrem  
de consolatione*



ÉDITIONS ALLIA  
16, RUE CHARLEMAGNE, PARIS IV<sup>e</sup>  
2023

SÉNÈQUE

*Consolation à ma mère*

Traduit du latin par  
MATHIEU COCHEREAU  
& HÉLÈNE PARENT



ÉDITIONS ALLIA  
16, RUE CHARLEMAGNE, PARIS IV<sup>e</sup>  
2023

## INTRODUCTION

PARMI les traités écrits par le philosophe romain Sénèque figurent trois “consolations”. La consolation est un genre philosophique antique particulièrement prisé des Stoïciens : il s’agit pour l’auteur de consoler une personne affligée d’un chagrin violent (souvent un deuil) tout en l’incitant à conserver sa dignité, une valeur essentielle de la civilisation romaine. L’acte de consoler va alors de pair avec le rappel de préceptes moraux universels issus de la pensée stoïcienne : par-delà le destinataire du traité, le philosophe se sent investi d’une mission à l’égard de l’humanité tout entière. De ce fait, le texte s’apparente aussi bien à une lettre familière qu’à un traité de morale pratique. La *Consolation à ma mère Helvia* (*Ad Helviam matrem de consolatione*), écrite en 42 ou 43, occupe une place originale dans l’œuvre de Sénèque : c’est un texte très personnel, adressé à la mère de l’auteur et ancré dans un contexte politique précis, celui de l’exil du philosophe. En effet, alors que Sénèque connaît une carrière florissante

Le texte latin a été majoritairement établi à partir de l’édition de John W. Basore (*L. Annæus Seneca, Moral Essays*, vol. 2, London and New York, Heinemann, 1932).

© Éditions Allia, Paris, 2023, pour la présente traduction.

– sa tante, femme du gouverneur d'Égypte, l'a fait entrer au Sénat, et il est un ami proche de la famille régnante –, l'empereur Claude, tout juste monté sur le trône en l'an 41 et probablement indisposé par le pouvoir de cet *homo novus* d'origine provinciale, l'accuse d'adultère et le fait exiler en Corse, une terre à demi-sauvage. Sénèque y passe huit longues années au début desquelles il écrit cette consolation à sa mère Helvia, veuve et mère de trois enfants et profondément affligée par l'éloignement de ce fils qu'elle vit comme un deuil.

M. COCHEREAU & H. PARENT

### Introduction

I. 1. J'ai tant de fois senti, ma chère mère, la nécessité de te consoler, et tant de fois je me suis ravisé ! Bien des raisons m'y poussaient : d'abord, il me semblait que je serais libéré d'un poids si je pouvais sécher tes larmes rien qu'un instant, à défaut de les tarir. Ensuite, j'étais convaincu que je serais plus à même de t'aider à surmonter ta peine si je me délivrais le premier de la mienne. Enfin, je craignais que, ayant vaincu la fortune, la fortune ne vainquît l'un des miens. C'est pourquoi je m'efforçais, une main sur mes propres plaies, de ramper jusqu'à toi afin de panser les tiennes.

---

*I. 1. Sæpe iam, mater optima, impetum cepi consolandi te, sæpe continui. Ut auderem, multa me impellebant. Primum videbar depositurus omnia incommoda, cum lacrimas tuas, etiam si suppressere non potuissem, interim certe absterxissem; deinde plus habiturum me auctoritatis non dubitabam ad excitandam te, si prior ipse consurrexissem; præterea timebam, ne a me victa fortuna aliquem meorum vinceret. Itaque utcumque conabar manu super plagam meam imposita ad obliganda vulnera vestra reptare.*

2. Mais d'autres réflexions m'arrêtaient en chemin. J'avais conscience qu'il ne fallait pas s'opposer à ta douleur dans les premiers instants de la tempête afin de ne pas en exacerber la violence. Il en va du chagrin comme de la maladie : rien n'est plus nuisible qu'un traitement administré trop tôt. Ainsi attendais-je le moment où le vent retomberait et où, le temps faisant son œuvre et rendant ta peine supportable, tu accepterais mon aide et mes soins. En outre, en étudiant toutes les œuvres des plus brillants et ingénieux esprits qui avaient voulu juguler ou apaiser les chagrins, je ne trouvai nul exemple de quelqu'un qui serait parvenu à consoler ses proches en étant

---

2. *Hoc propositum meum erant rursus quæ retardarent. Dolori tuo, dum recens sæviret, sciebam occurrendum non esse, ne illum ipsa solacia irritarent et accenderent; nam in morbisquoque nihil est perniciosius quam immatura medicina. Expectabam itaque, dum ipse vires suas frangeret et ad sustinenda remedia mora mitigatus tangi se ac tractari pateretur. Præterea cum omnia clarissimorum ingeniorum monumenta ad compescendos moderandosque luctus composita evolverem, non inveniebam exemplum eius, qui consolatus suos*

lui-même la cause de leurs pleurs. 3. Aussi hésitais-je à me lancer dans cette entreprise d'un genre nouveau, craignant d'envenimer la situation au lieu de l'améliorer. Sans compter que celui qui te parle, relevant la tête de son bûcher pour consoler ses proches, avait besoin de mots nouveaux et ne pouvait se contenter de ceux de tous les jours ! Mais la violence des plus grandes douleurs nous empêche inévitablement de choisir nos mots, quand on sait que bien souvent elle étouffe jusqu'à notre voix. 4. Quoi qu'il en soit, je vais tout de même faire un effort : non pas que je compte sur mon habileté, mais parce que le consolateur lui-même pourrait bien être la plus

---

*esset, cum ipse ab illis comploraretur. 3. Ita in re nova hæsitabam verebarque, ne hæc non consolatio esset, sed exulceratio. Quid, quod novis verbis nec ex vulgari et cotidiana sumptis adlocutione opus erat homini ad consolandos suos ex ipso rogo caput adlevanti? Omnis autem magnitudo doloris modum excedentis necesse est dilectum verborum eripiat, cum sæpe vocem quoque ipsam intercludat. 4. Utcumque conitar non fiducia ingenii, sed quia possum instar efficacissimæ consolationis esse ipse consolator. Cui nihil negares, huic hoc utique te*

efficace des consolations. Toi qui ne sais rien me refuser, tu me refuseras d'autant moins, j'espère – encore que le chagrin ne relâche pas aisément son étreinte –, de trouver une juste mesure à tes regrets.

II. 1. Vois comme je m'assure par avance de ta bonne volonté : je suis convaincu que j'aurai plus d'empire sur toi que ta douleur alors même qu'elle a tout pouvoir sur les malheureux. Inutile dès lors de l'assaillir d'emblée. J'agirai d'abord en allié, l'aidant à s'épanouir : je remuerai le couteau dans tes plaies mises à nu. 2. D'aucuns m'objecteront : “En voilà des manières de consoler ! Pourquoi diantre

---

*non esse negaturam, licet omnis mœror contumax sit, spero, ut desiderio tuo velis a me modum statui.*

II. 1. *Vide quantum de indulgentia tua promiserim mihi. Potentio rem me futurum apud te non dubito quam dolorem tuum, quo nihil est apud miseros potentius. Itaque ne statim cum eo concurram, adero prius illi etq̄ uibus excitetur ingeram; omnia proferam et rescindam, quæ iam obducta sunt.*  
2. *Dicet aliquis: “Quod hoc genus est consolandi, obliterata mala revocare et animum in omnium*

raviver des maux oubliés et confronter l'âme à tous ses tourments alors qu'elle a déjà bien du mal à en supporter un seul ?” Qu'ils songent pourtant qu'il est des maux que les remèdes aggravent quand le chemin inverse en vient à bout. C'est celui-ci que j'emprunterai avec ma patiente, la mettant face à tous ses chagrins et ses deuils : ce ne sera pas la voie la moins escarpée, nous y rencontrerons le fer et le feu. Qu'y gagnerai-je ? Que, victorieuse de tant de malheurs, elle aura honte de ne pouvoir supporter cette seule blessure, elle dont le corps entier est marqué de cicatrices.  
3. Qu'ils gémissent et pleurent donc ceux dont l'âme frêle a été affaiblie par un bonheur

---

*ærummarum suarum conspectu conlocare vix unius patientem ?” Sed is cogitet, quæcumque usque eo perniciosa sunt, ut contra remedium convaluerint, plerumque contrariis curari. Omnis itaque luctus illi suos, omnia lugubria admovebo; hoc erit non molli via mederi, sed urere ac secare. Quid consequar ? Ut pudeat animum tot miseriarum victorem ægre ferre unum vulnus in corpore tam cicatricoso.* 3. *Fleant itaque diutius et gemant, quorum delicatas mentes enervavit longa felicitas, et ad levissimarum iniuriarum motus conlabantur; at*

ininterrompu, et qu'ils s'éroulent à la première déconvenue! Qu'à l'inverse ceux dont l'existence n'est que turpitudes supportent jusqu'au bout les malheurs les plus grands avec une constance ferme et inébranlable. Le malheur continuel a au moins cet avantage qu'à force de persécutions il ne les rend que plus résistants. 4. Tu n'as connu aucun répit, toi que la fortune a accablée de chagrins. Ta naissance même n'a pas échappé à la règle: ta mère est morte quand tu es née, plus précisément en te donnant la vie, te laissant à la merci du monde. C'est ta belle-mère qui t'a élevée, et quand bien même tu as fait d'elle une mère en lui manifestant autant de respect

---

*quorum omnes anni per calamitates transierunt, gravissima quoque forti et immobili constantia perferant. Unum habet adsidua infelicitas bonum, quod quos semper vexat, novissime indurat. 4. Nullam tibi fortuna vacationem dedit a gravissimis luctibus; ne natalem quidem tuum excepit. Amisisti matrem statim nata, immo dum nascens, et ad vitam quodammodo exposita es. Crevisti subnoverca, quam tu quidem omni obsequio et pietate, quanta vel in filia conspici potest, matrem fieri coegisti; nulli tamen non magno constitit etiam*

et de piété que l'aurait fait une véritable fille, une belle-mère, si bonne soit-elle, ne remplacera jamais une mère. Tu as perdu un oncle aimant, un homme aussi bon que courageux, alors même qu'il venait te rendre visite, et la fortune, de peur de paraître trop clémente en te laissant le temps de faire ton deuil, te fit mettre en terre dans le même mois ton tendre époux, lui qui te donna trois enfants. 5. Ainsi, c'est à une femme en deuil qu'on annonça ce deuil alors qu'aucun de tes enfants n'était là: c'était comme si on eût cherché à t'accabler au même moment de tous les maux afin que ta douleur ne pût trouver nul havre de paix. Et je ne parle pas de tous les dangers, de tous

---

*bona noverca. Avunculum indulgentissimum, optimum ac fortissimum virum, cum adventum eius expectares, amisisti, et ne sævitiam suam fortuna leviolem diducendo faceret, intra tricenisimam diem carissimum virum, ex quo mater trium liberorum eras, extulisti. 5. Lugenti tibi luctus nuntiatum est omnibus quidem absentibus liberis, quasi de industria in id tempus coniectis malis tuis, ut nihil esset, ubi se dolor tuus reclinaret. Transeo tot pericula, tot metus, quos sine intervallo in te incursantis pertulisti. Modo modo in eundem*

les effrois qui t'assaillaient sans cesse et que tu as surmontés... Plus récemment, ce sein qui permit à trois petits-fils de voir le jour pressa contre lui leur dépouille. Et en vingt jours à peine, tu enterras mon fils, mort dans tes bras et couvert de tes baisers, et tu appris qu'on m'arrachait à toi. Voilà qui jusqu'ici te demeurait inconnu : être en deuil des vivants.

III. 1. Je te concède que, de toutes les blessures que ton corps a endurées, la plus grave est aussi la plus récente. Elle ne s'est pas arrêtée à la surface de ta peau, elle s'est infiltrée jusque dans ta poitrine et tes viscères. Mais les jeunes soldats poussent des cris de terreur à la vue de la moindre goutte de sang

---

*sinum, ex quo tres nepotes emiseras, ossa trium nepotum recepisti; intra vicesimum diem, quam filium meum in manibus et in osculis tuis mortuum funeraveras, raptum me audisti. Hoc adhuc defuerat tibi, lugere vivos.*

*III. 1. Gravissimum est ex omnibus, quæ unquam in corpus tuum descenderunt, recens vulnus, fateor; non summam cutem rupit, pectus et viscera ipsa divisit. Sed quemadmodum tirones leviter*

et craignent autant la main du médecin que les armes ennemies, là où les vétérans, même percés de coups, supportent patiemment et sans plainte que l'on nettoie leurs plaies suppurantes, comme s'ils étaient étrangers à leur propre corps. À ton tour désormais de faire preuve du même courage face à mes soins.

2. Oublie donc les lamentations, les plaintes et toutes les manifestations ordinaires de la douleur féminine ! Tous tes malheurs auront donc été inutiles s'ils ne t'ont point appris à être malheureuse ! Comme tu le vois, je ne prends pas de pincettes avec toi : je ne suis pas là pour te dissimuler tes maux mais bien pour te les faire regarder en face.

---

*saucii tamen vociferantur et manus medicorum magis quam ferrum horrent, at veterani, quamvis confossi, patienter ac sine gemitu velut aliena corpora exsamiari patiuntur, ita tu nunc debes fortiter præbere te curationi. 2. Lamentationes quidem et heulatus et alia, per quæ fere muliebris dolor tumultuatur, amove; perdidisti enim tot mala, si nondum misera esse didicisti. Ecquid videor non timide tecum egisse? Nihil tibi subduxi ex malis tuis, sed omnia coacervata ante te posui.*

IV. 1. J'ai voulu marquer un grand coup car je suis déterminé à vaincre ta douleur et pas seulement à la circonscrire. Or je suis convaincu que j'en viendrai à bout, premièrement si je te montre que rien de ce qui pourrait me faire souffrir ne m'atteint – à plus forte raison ne doit atteindre mes proches –, deuxièmement, pour en venir à ce qui te concerne, si je te prouve que ta fortune, qui dépend entièrement de la mienne, n'est pas non plus si mauvaise.

*Que l'exil n'est point un malheur*

2. Je vais commencer par te dire ce que ton amour maternel brûle d'entendre : rien ne me fait souffrir. Si je le peux, je te ferai voir que ce

---

*IV. 1. Magno id animo feci; constitui enim vincere dolorem tuum, non circumscribere. Vincam autem, puto, primum si ostendero nihil me pati, propter quod ipse dici possim miser, nedum propter quod miseros etiam quos contingo faciam, deinde si ad te transiere et probavero ne tuam quidem gravem esse fortunam, quæ tota ex mea pendet. 2. Hoc prius adgrediar, quod pietas tua audire gestit, nihil mihi mali esse. Si potuero, ipsas res, quibus me putas premi, non esse intolerabiles faciam manifestum;*

qui selon toi m'opresse n'a rien d'intolérable. Si malgré cela tu ne me crois pas, je serai au moins pleinement satisfait de vivre heureux au milieu de ce qui d'ordinaire rend malheureux. 3. Pour ce qui me concerne, tu ne dois t'en remettre qu'à moi : si je te dis que je ne suis pas malheureux, c'est précisément pour éviter que tu sois influencée par toutes sortes de rumeurs. Et pour achever de te rassurer, j'ajouterai même qu'il n'y a aucune chance que je devienne malheureux.

v. 1. Les hommes sont à la naissance destinés à être heureux et le demeurent tant qu'ils n'abandonnent pas cet état. Ainsi va la nature qui ne réclame point que l'on s'épuise à grands

---

*sin id credi non potuerit, at ego mihi ipse magis placebo, quod inter eas res beatus ero, quæ miseros solent facere. 3. Non est, quod de me aliis credas; ipse tibi, ne quid incertis opinionibus perturberis, indico me non esse miserum. Adiciam, quo securior sis, ne fieri quidem me posse miserum.*

*v. 1. Bona condicione geniti sumus, si eam non deseruerimus. Id egit rerum natura, ut ad bene vivendum non magno apparatu opus esset;*