

STOIC WEEK

Live Like a Stoic for a Week

Manuel de la semaine stoïcienne 2023

Vivre comme un stoïcien pendant une semaine

Stoïcisme et bien-être

[Learn Modern Stoicism](#)

Dernière révision : 8 octobre 2023

Traduction française réalisée en 2023, par Véronique Falzon, Maël Goarzin, Silvain Margot, Delphine Perrin et Nathanaël Ramos, membres de l'association francophone de Stoïcisme, Stoa Gallica. Un grand merci à eux !

Sommaire

- Introduction
- Thème de cette année : Stoïcisme et bien-être
- Idées stoïciennes fondamentales
- Lundi : Contrôle
- Mardi : Émotions
- Mercredi : Caractère et vertus
- Jeudi : Prendre soin de soi et des autres
- Vendredi : Une vision d'ensemble
- Samedi : Stoïcisez-vous !
- Dimanche : Créez votre boîte à outils stoïcienne
- Après la semaine stoïcienne
- Annexe : Lectures complémentaires

Avis de droit d'auteur et conditions d'utilisation

Droits d'auteur © Modern Stoicism Ltd., 2014-2023. Tous droits réservés. Pour toutes les images, droits d'auteur © Rocio De Torres, ne pas reproduire sans permission.

Important : le contenu de ce manuel ne peut pas se substituer à un avis ou à un traitement médical. Toute personne dont l'état nécessite une attention médicale doit consulter un médecin qualifié ou un thérapeute adapté. Cette expérience ne convient pas aux personnes souffrant de psychose, de troubles de la personnalité, de dépression clinique, de syndrome de stress post-traumatique (SSPT) ou d'autres problèmes graves de santé mentale. En participant à cet essai, le participant reconnaît qu'il est conscient de ce qui précède et qu'il en accepte la responsabilité.

Introduction de la semaine stoïcienne

Bienvenue à la semaine stoïcienne 2023 !

La semaine stoïcienne est un événement annuel en ligne au cours duquel des personnes du monde entier tentent de vivre comme un stoïcien pendant sept jours. C'est l'occasion pour vous de participer à une expérience spéciale. Vous utiliserez ce *manuel* comme guide et suivrez l'antique philosophie stoïcienne pour vous aider à vivre dans le monde moderne.

Ces deux dernières années, le thème de la semaine stoïcienne a été le bien-être, et le succès a été tel que nous avons décidé de le répéter en apportant un minimum de modifications au texte. De nombreux participants à la semaine stoïcienne ont fait part de leur désir de transformer ces idées stoïciennes en habitudes. Nous pensons que le fait de suivre ce cours — que ce soit pour la première ou la deuxième fois — peut constituer une bonne base pour y parvenir.

Le *manuel* a été élaboré par [Modern Stoicism](#), une équipe pluridisciplinaire de philosophes universitaires, de spécialistes en études classiques, de psychologues professionnels et de spécialistes en thérapie cognitive. Le groupe a été fondé en 2012 pour aider d'autres personnes à appliquer les concepts et pratiques stoïciens aux défis de la vie moderne. Dans ce *manuel*, vous trouverez des conseils sur la manière d'adapter et de suivre les principes stoïciens. Il combine la théorie générale avec des conseils plus spécifiques, étape par étape, sur certains exercices stoïciens. Ces documents ont été préparés par des experts en la matière et vous offrent une opportunité inédite et entièrement gratuite de développement personnel.

La semaine stoïcienne s'est avérée extrêmement populaire — plus de 40 000 personnes y ont participé depuis son lancement en 2012. Chaque année, nous recevons un grand nombre de commentaires en ligne de la part des participants, que nous utilisons pour réviser et améliorer le *manuel*.

Voici quelques-uns des commentaires des participants précédents :

« Je suis plus calme, j'accepte beaucoup de choses désagréables avec bonne humeur. Je suis moins facilement blessée. »

« Le fait de disposer d'une liste claire d'exercices quotidiens a été très utile et cette semaine a permis d'en faire une habitude quotidienne. »

« Mettre en perspective les difficultés personnelles liées à la santé et au traitement, gérer la douleur et la tristesse des autres. »

« Cela m'a fait réfléchir, remettre en question et examiner des idées jusqu'à présent à moitié développées. »

« Les conseils stoïciens me rendent heureux. »

« Être impliqué quotidiennement m'a permis de réaliser à quel point ma vie a été positive et enrichissante et à quel point je suis prêt à faire face à tout ce que la vie me réserve à l'avenir. »

Certains d'entre vous seront attirés par cette expérience parce qu'ils connaissent déjà le stoïcisme, et souhaitent approfondir leurs connaissances et les mettre en pratique de manière plus cohérente. D'autres ne connaissent que très peu le stoïcisme et sont curieux d'en apprendre davantage. Vous êtes tous les bienvenus et nous espérons que ce voyage dans le stoïcisme se révélera vraiment utile et intéressant pour vous.

Nous sommes très impatients de vous rencontrer dans la section « discussion » de chaque journée, où nous pourrons profiter de l'occasion pour discuter des thèmes du jour. Vous pourrez également poser des questions et partager vos réflexions et vos expériences sur votre participation cette année.

Nous espérons sincèrement que vous apprécierez la semaine stoïcienne et nous vous remercions de vous joindre à nous.

Thème de cette année : stoïcisme et bien-être

Nous avons observé, grâce aux témoignages des milliers de personnes qui ont participé aux précédentes semaines stoïciennes, que le stoïcisme peut avoir un effet extrêmement positif sur le bien-être.

Voici quelques-uns des avantages de la semaine stoïcienne :

- ressentir moins d'émotions négatives telles que la tristesse, la colère et la peur,
- ressentir plus d'émotions positives telles que le contentement, le bonheur et la joie de vivre,
- se sentir plus engagé dans des activités quotidiennes,
- entretenir de meilleures relations,
- se sentir plus optimiste et enthousiaste,
- contribuer davantage au bonheur et au bien-être des autres,
- savoir comment mieux diriger sa vie,
- mieux résister aux défis de la vie.

Nous connaissons ces avantages non seulement grâce à ce que les gens nous ont dit à la fin de la semaine stoïcienne, mais aussi grâce aux questionnaires que les participants remplissent au début et à la fin de la semaine. Cette année, nous avons décidé de faire du bien-être le thème central, ce qui pourrait signifier que les bénéfices soient encore plus importants que d'habitude — nous l'espérons !

Idées stoïciennes fondamentales

Qu'est-ce que le stoïcisme ? Comment peut-il nous aider à vivre des vies meilleures et plus heureuses à notre époque ?

Cette année, nous nous sommes concentrés sur 7 idées clés stoïciennes que nous pensons particulièrement pertinentes pour notre bien-être, en nous concentrant sur un thème par jour.

1. Contrôle

Dans notre vie, il y a des choses que nous pouvons contrôler et d'autres que nous ne pouvons pas contrôler. Si nous essayons de contrôler ce que nous ne pouvons pas contrôler, nous serons frustrés et inefficaces. Nous améliorerons notre bien-être si nous sommes conscients de ce que nous pouvons contrôler et si nous nous concentrons sur cela en laissant tomber tout le reste.

Lundi, nous découvrirons ce que les stoïciens pensent réellement être sous notre contrôle (alerte spoiler — pas autant que ce que l'on pourrait penser !). Nous parlerons également du lien entre le tir à l'arc et le bien-être...

2. Émotions

Nous imaginons souvent que les émotions sont des choses qui nous arrivent. « Elle m'a mis en colère », « Ce temps me rend triste ». Il existe une alternative, plus puissante, suggérée par les stoïciens.

Ce sont nos interprétations qui nous affectent, pas les événements. C'est notre façon de voir les choses, et non ce qui nous arrive, qui entraîne des émotions négatives.

Cette perspective est notre porte d'entrée vers la liberté émotionnelle. En prenant conscience que c'est notre *manière de penser* qui crée nos émotions, nous pouvons apprendre à prendre du recul lorsque nous sommes contrariés, à penser différemment à ce qui s'est passé et à éprouver ainsi des émotions différentes et plus saines.

Il s'avère que les émotions sont l'une des choses que nous avons le *pouvoir* de contrôler, une fois que nous avons développé les bonnes compétences. C'est l'une des façons dont le stoïcisme peut améliorer notre bien-être. C'est cette partie du stoïcisme qui a le plus inspiré la création de la TCC moderne (thérapie cognitive et comportementale).

Mardi, nous verrons comment commencer à gérer nos émotions avec plus d'habileté. Nous découvrirons également quelles sont les bonnes et les mauvaises émotions stoïciennes — et nous espérons que toute crainte de voir le stoïcisme vous transformer en robot ou en M. Spock disparaîtra.

3. Caractère et vertus

Si vous voulez réussir dans une activité, comme la cuisine par exemple, pensez-vous qu'il serait utile d'apprendre quelques recettes et techniques de base ? Bien sûr. Pourquoi n'en irait-il pas de même pour la

vie en général ? Les stoïciens, ainsi que de nombreux autres philosophes de l'Antiquité, pensaient que de telles connaissances et compétences existaient. Ils les appelaient les **vertus**.

Oubliez tout lien avec le sexe ou la morale bourgeoise. Les vertus sont des forces de caractère qui vous permettent de devenir la meilleure version de vous-même. Les développer vous aidera à faire plus de bien et à être plus heureux. De récentes recherches menées par des psychologues soutiennent pleinement cette affirmation stoïcienne.

Les stoïciens mettaient l'accent sur quatre vertus essentielles, ou « cardinales », à savoir la sagesse pratique, le courage, la maîtrise de soi (ou modération) et la justice. Les stoïciens comprenaient ces termes dans un sens plus large. Par exemple, la sagesse pratique comprend le bon jugement et la curiosité. La justice comprend l'équité, la bienveillance et la compassion.

Mercredi, nous découvrirons ces quatre vertus principales recommandées par les stoïciens, ainsi que des idées sur la manière de progresser dans la sagesse pratique, le courage, la maîtrise de soi et la justice.

4. Prendre soin de soi et des autres

Les stoïciens pensent qu'il est naturel pour nous de commencer par être totalement égoïstes – lorsque nous sommes bébés, nous devons être égoïstes pour survivre. Puis, en grandissant, deux choses intéressantes se produisent. Tout d'abord, nous pouvons passer de l'autoconservation à l'attention à soi dans un sens plus profond – en développant les vertus et le bonheur fondé sur les vertus, mais en continuant à prendre soin de soi. Deuxièmement, nous développons naturellement un amour parental et élargissons cet amour pour prendre soin des autres dans un sens plus profond et plus large, non seulement l'amour de nos proches parents, mais aussi l'attention portée à notre communauté et à l'humanité.

Ce voyage, depuis apprendre à prendre soin de nous-mêmes jusqu'à étendre nos soins à tous les autres, s'appelle *l'oikeiōsis* et c'est sur ce thème que nous nous pencherons jeudi. Nous nous appuyerons sur une idée très pratique d'un ancien stoïcien, Hiéroclès, par ailleurs méconnu.

Il n'est pas difficile de comprendre comment le fait de prendre soin de soi améliore notre bien-être. À première vue, il est peut-être moins évident de comprendre pourquoi le fait de s'occuper des autres améliore notre bien-être. Les stoïciens n'ont pas insisté sur l'idée que l'attention portée aux autres améliore notre bien-être – ils se sont concentrés sur l'idée qu'il est naturel pour nous d'être sociables et que la vertu nous aide simplement à mieux le faire. Pourtant, les recherches montrent régulièrement que le fait d'être plus pro-social – par exemple en faisant des actes gratuits de bienveillance – augmente notre bien-être ainsi que le leur. Qui plus est, si vous traitez mieux les autres, ils commenceront à vous traiter mieux aussi ! Les cinéphiles se souviendront peut-être d'un tel cycle positif dans le film *Un monde meilleur*.

5. Avoir une vue d'ensemble

Un autre volet important du stoïcisme, que nous explorerons vendredi, consiste à entrer en contact avec des valeurs plus grandes que nous. Nous pouvons créer du sens en établissant des liens avec l'univers dans son

ensemble. Pour certains, cela inclut la religion et la spiritualité, mais le stoïcisme n'exige pas que vous croyiez en Dieu. Le stoïcisme peut vous aider à changer de perspective et à avoir une vue d'ensemble.

Les recherches confirment que les personnes dont les valeurs vont au-delà d'elles-mêmes sont plus heureuses que celles qui sont obsédées par elles-mêmes, et ont également l'avantage d'être capables de changer de perspective.

Vendredi, nous examinerons la manière stoïcienne de dépasser notre point de vue étroit, avec la célèbre méditation dite « Vue d'en haut ».

6. Stoïcisez-vous !

Le stoïcisme peut vous aider de nombreuses manières, quel que soit votre niveau d'engagement. Même si vous ne retenir du cours qu'une seule des idées que nous avons examinées jusqu'à présent, nous pensons que le stoïcisme est susceptible de vous aider, et nos recherches le confirment.

Mais que se passerait-il si vous adoptiez pleinement le stoïcisme ? Samedi, nous vous invitons à aller jusqu'au bout du stoïcisme et à *vivre aujourd'hui comme un stoïcien*.

Il y a une idée que nous n'avons pas encore abordée et qui était en réalité très importante pour les stoïciens. Comme nous l'avons vu mercredi, les stoïciens travaillent sur leur caractère, en particulier sur le développement des vertus clés que sont la sagesse pratique, le courage, la maîtrise de soi et la justice. Comme nous l'avons évoqué, ces vertus sont susceptibles d'accroître votre bien-être. En fait, les stoïciens ont une conviction bien plus forte : *il suffit* de cultiver les vertus pour garantir notre bien-être. Ce sont nos qualités intérieures qui déterminent en grande partie notre réussite dans la vie. Ainsi, lorsque les Beatles chantaient « all you need is love » (« tout ce dont vous avez besoin, c'est de l'amour »), ils avaient en partie raison – tout ce dont vous avez besoin, selon le stoïcisme, c'est de sagesse pratique, de courage, de maîtrise de soi et de justice.

Comme nous le verrons samedi, cette idée a une implication très pratique. Nous devrions redéfinir nos objectifs et donner la priorité à la sagesse, au courage, etc. par rapport à d'autres choses que nous trouvons normalement attrayantes, comme le plaisir et la réussite. Cela vous intéresserait-il de voir comment votre vie change si, pendant une journée, vous adoptiez le stoïcisme dans son sens le plus complet ? Que se passerait-il si, pendant une journée, vous vous « stoïcisez » ?

7. Créez votre boîte à outils stoïcienne

Le stoïcisme est bien plus qu'un ensemble de techniques ou de « trucs de vie ».

C'est un cadre de réflexion rationnelle et éthique sur la manière de mener une bonne vie.

Cela dit, au cours de la semaine, vous aurez appris un grand nombre d'idées et d'outils et commencé à développer de bonnes habitudes stoïciennes, telles que :

- se concentrer sur ce que vous pouvez contrôler
- apprendre à « faire la part des choses » entre les événements et les émotions,
- réfléchir à la manière de cultiver les vertus,
- se soucier davantage de soi-même et des autres,
- donner la priorité aux idées stoïciennes,
- planifier et passer en revue les activités quotidiennes,
- lire des citations stoïciennes,
- tenir un journal stoïcien,
- écouter des méditations stoïciennes ou en faire soi-même (comme la méditation du soir).

Nous espérons que certains d'entre vous prendront le temps d'explorer les podcasts, les vidéos YouTube et les articles supplémentaires recommandés à la fin de chaque journée.

Les années précédentes, les participants ont également pu apprendre les uns des autres en échangeant des conseils et des idées, par exemple dans la section de discussion sur *Teachable*.

Le dimanche, il est temps de rassembler toutes ces idées et tous ces outils. Que peut faire l'aspirant stoïcien pour développer ce qu'il a appris pendant la semaine stoïcienne ? Que voulez-vous inclure dans votre boîte à outils stoïcienne ? Que pouvez-vous continuer à faire régulièrement ?

Conclusion

Certaines des idées que vous rencontrerez au cours de la semaine stoïcienne n'auront peut-être pas de sens pour vous au premier abord, ou vous sembleront vraiment bizarres ! Vous ne pourrez savoir si elles peuvent vous aider que si vous vous y essayez vraiment. Nous avons la preuve que cela fonctionne pour de nombreuses personnes, alors nous espérons vraiment que vous essaieriez les activités et les lectures. Vous aurez la possibilité de mesurer votre bien-être au début et à la fin de la semaine, afin de savoir si cette expérience vous a aidés.

Une (très) brève histoire du stoïcisme

Le stoïcisme est une école de philosophie de la Grèce antique (la *philosophie* est la tentative de se comprendre soi-même, le monde et nos relations avec le monde et avec les autres). Elle a été fondée à Athènes par un homme appelé Zénon vers 301 av. J.-C. Le nom « stoïcisme » vient du portique peint (*stoa poikile*) où Zénon donnait des conférences à ses étudiants. Le stoïcisme a gagné ensuite une grande importance dans la Rome antique, où il est resté très populaire longtemps après la disparition de l'école grecque originelle. Cependant, moins d'un pour cent des écrits originaux des stoïciens ont survécu. Les sources anciennes les plus importantes dont nous disposons aujourd'hui sont les suivantes :

1. Les nombreuses *lettres, essais et dialogues* de l'homme d'État romain Sénèque, conseiller de l'empereur Néron.
2. Le *Manuel* et les quatre livres qui subsistent des *Entretiens* d'Épictète, compilés à partir de ses cours par un étudiant du nom d'Arrien. Épictète, un ancien esclave grec, est le seul *professeur* stoïcien dont les pensées ont survécu sous forme de livre.
3. Les *Pensées pour moi-même*, un carnet ou journal stoïcien privé de l'empereur romain Marc Aurèle, qui a été fortement influencé par Épictète.

Nous vous recommandons de vous plonger dans les livres des stoïciens romains – ils sont tous très accessibles et faciles à obtenir. Vous pouvez également en savoir plus sur l'histoire et le contexte du stoïcisme en consultant les suggestions de lecture.

Qu'est-ce que le bien-être ?

Cette année, le thème est le stoïcisme et le bien-être. Mais qu'est-ce que le bien-être ?

Qu'entendez-vous par le terme « bien-être » ?

Voici quelques réponses données par les personnes interrogées :

- se sentir bien,
- être satisfait de sa vie dans son ensemble,
- avoir une vie qui a du sens,
- bien agir,
- être une bonne personne.

On peut penser que le bien-être n'est pas qu'une seule chose, mais qu'il doit être envisagé sous plusieurs aspects, tels que :

- **Social** : vivre en harmonie avec les autres et contribuer au bien commun.
- **Émotionnel** : bien gérer les difficultés et avoir un bon équilibre entre les émotions positives et négatives.
- **Intellectuel** : développer nos connaissances, réaliser notre potentiel de compréhension de nous-mêmes et du monde.
- **Physique** : prendre soin de son corps, veiller à son alimentation, à son entraînement physique et à sa santé.
- **Spirituel** : trouver un sens et un but, éventuellement mais pas nécessairement en relation avec une pratique religieuse.

Stoïcisme, bien-être et vie en accord avec la nature

La réponse stoïcienne à la question « qu'est-ce que le bien-être ? » recoupe les réponses mentionnées ci-dessus. Pourtant, le stoïcien donnerait probablement une réponse différente. La réponse stoïcienne est que le bien-être consiste à « vivre en accord avec la nature ». Qu'est-ce que cela signifie ?

Vivre selon la nature, c'est à la fois vivre en cohérence avec la nature humaine et avec la nature dans son ensemble (l'univers tout entier). Pour bien vivre, nous devons vivre en accord avec notre propre nature et celle de l'univers.

C'est logique. Si nous étions des moutons, notre bien-être pourrait consister à brouter de l'herbe toute la journée. Si nous contrôlions tout l'univers à la manière d'un Dieu, notre bien-être pourrait bien consister à exercer ce contrôle total. Mais nous ne sommes ni des moutons ni des dieux, donc notre bien-être ne consiste ni à mâcher de l'herbe toute la journée, ni à essayer de tout contrôler.

Il est dans notre nature d'être rationnels (logiques) et sociables. Nous serons donc plus heureux si nous commençons à agir « conformément à la nature », c'est-à-dire si nous sommes plus aimables avec les autres, si nous prenons les bonnes décisions, si nous avons le contrôle de notre propre comportement, etc. Vous remarquerez peut-être un lien entre ces idées et certains jours de la semaine stoïcienne. En effet, les stoïciens pensaient que vivre selon la nature signifiait vivre selon la vertu.

En ce qui concerne les croyances relatives à la nature de l'univers, les anciens stoïciens croyaient en de nombreuses choses avec lesquelles certains lecteurs modernes pourraient avoir du mal à être d'accord, telles que :

- l'univers est une entité vivante et rationnelle,
- tout est ordre, structure et unité,
- Dieu est présent en tout (panthéisme),
- l'univers est providentiel (tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes possibles).

Les stoïciens modernes ont des points de vue différents sur les limites de la physique stoïcienne. Si vous souhaitez approfondir cette question, vous pouvez consulter l'article de Chris Gill, et le livre de Chakrapani et LeBon dans les ressources complémentaires. Vous n'avez pas à être d'accord avec tous ces principes pour vous dire stoïcien ! Beaucoup s'accorderont cependant à dire que les êtres humains peuvent prendre soin de toutes les formes de vie, de manière humaine, et qu'ils peuvent rechercher ordre, structure et unité dans leur propre vie.

Nous pensons que si vous pratiquez le stoïcisme, vous vous sentirez probablement mieux, vous aurez moins d'émotions négatives, et vous aurez davantage le sentiment d'avoir un but dans votre vie. En d'autres termes, le stoïcisme est susceptible d'améliorer votre bien-être, dans le sens du terme utilisé par les personnes qui ne sont pas stoïciennes. Cependant, si vous êtes d'accord avec la définition stoïcienne du bien-être – vivre selon la nature et vivre selon la vertu – alors la pratique du stoïcisme est susceptible d'avoir un impact encore plus important et direct sur le bien-être.

Prenons l'exemple d'un braqueur de banque ou d'un trafiquant de drogue qui a réussi. À court terme, il pourrait bien éprouver du bien-être au sens classique du terme. Ils peuvent se sentir bien et considérer que leur bien-être est élevé. Toutefois, cette sensation de bien-être n'est pas stable — si vous ne vivez pas avec sagesse, vous finirez par tout gâcher. Mais même avant que cela ne se produise, le voleur de banque ne connaîtrait pas le bien-être au sens stoïcien du terme, en raison de la manière dont les stoïciens le conçoivent. Le voleur de banque ne vit pas selon la nature ou la vertu.

Que vous soyez d'accord ou non avec la définition stoïcienne du bien-être, nous pensons que ce cours est susceptible d'accroître votre bien-être – même si, bien sûr, nous ne pouvons pas promettre que ce sera le cas pour tout le monde.

Mais qu'est-ce que le bien-être selon vous ? Vous pouvez noter votre propre définition dans le cadre ci-dessous. Souhaitez-vous inclure les idées stoïciennes sur la vertu et la vie en accord avec la nature ?

Qu'est-ce que le bien-être pour moi ?

Si vous répondez aux questionnaires, vous aurez l'occasion de comparer votre bien-être évalué par diverses mesures standardisées au début et à la fin de la semaine stoïcienne.

Déroulement du cours

Avant le début de la semaine

Écoutez les méditations audio du matin et du soir, afin de vous habituer à certaines des idées que vous rencontrerez au cours de la semaine à venir.

Voici les méditations et exercices, en anglais, lus par Donald Robertson :

- [Stoic Attitudes Meditation \(No Music\)](#)
- [Stoic Attitudes Meditation \(with Music\)](#)
- [Stoic Morning Meditation](#)
- [Stoic Evening Meditation](#)
- [Stoic Mindfulness Premeditation Exercise](#)
- [The View from Above](#)

Ces méditations et exercices sont traduits en français par Jérôme Ravenet, et sont disponibles sous forme de fichiers Mp4 :

- [Méditation Stoïcienne – Exercice du matin](#)
- [Méditation Stoïcienne – Exercice du Soir](#)

Ou bien sur YouTube :

- [Attitudes Stoïciennes](#)
- [Méditation Stoïcienne – Exercice du matin](#)
- [Méditation Stoïcienne – Exercice du Soir](#)
- [Méditation Stoïcienne en Pleine Présence](#)
- [Le Regard d'En Haut, Méditation Stoïcienne](#)

Vous pouvez également essayer [The Stoic Daily Self-Monitoring Record](#), que vous pouvez télécharger [ici](#). Si vous le trouvez utile, vous pouvez continuer à l'utiliser, ou vous pouvez simplement remplir les activités de chaque jour. Voyez ce qui vous convient le mieux et le temps dont vous disposez.

Activités supplémentaires à tester pendant la semaine stoïcienne

Discussions quotidiennes en ligne

Il existe des espaces de discussion en ligne sur Teachable [en anglais] pour chaque jour de la semaine dans la version en ligne du cours. Si vous lisez la version électronique du manuel, vous pouvez y accéder en allant sur la page principale du cours et en cliquant sur le jour correspondant de la semaine, ou vous pouvez partager vos réflexions sur les médias sociaux pour en discuter.

Il vous suffit de poster vos réflexions sur le thème ou les activités du jour, ou vos questions sur le contenu du chapitre du jour ou les exercices correspondants. Si vous êtes bloqué, vous pouvez également demander de l'aide aux autres participants.

Courriels quotidiens

Si vous avez choisi d'être contacté par courrier électronique, nous vous enverrons également un courriel contenant le programme de chaque jour. Les gens nous ont dit que c'est un rappel très utile de ce qu'ils sont censés faire chaque jour !

Vidéos quotidiennes

Des vidéos ont été enregistrées par les membres de l'équipe Modern Stoicism pour vous permettre de regarder chaque jour de la semaine stoïcienne. Ces vidéos supplémentaires sont disponibles chaque jour sur Teachable et dans les courriels quotidiens.

Méditations

Vous verrez qu'il y a quelques méditations optionnelles supplémentaires à tester pendant la semaine, qui sont étroitement liées au contenu des cours quotidiens. Vous pouvez choisir d'utiliser ces méditations ou de

poursuivre les méditations stoïciennes plus générales du matin et du soir.

Votre routine quotidienne pendant la semaine stoïcienne

Chaque jour de la semaine stoïcienne a son thème central, et ces thèmes se combinent les uns aux autres au fur et à mesure que la semaine progresse. La semaine entière a ainsi la possibilité d'être le début d'un voyage plus profond dans le stoïcisme. Vous verrez également que vous disposez de l'ensemble du matériel écrit sous forme d'enregistrements audio.

Planification de la matinée et méditation

Lorsque vous vous réveillez chaque matin, prenez quelques instants pour vous recueillir puis préparez la journée à venir, en planifiant la manière dont vous pouvez devenir une meilleure personne, tout en acceptant que certaines choses échappent à votre contrôle.

Chaque jour, nous recommandons une activité spécifique liée au thème de la journée. Par exemple, le premier jour, lorsque nous abordons le thème du contrôle, nous vous demandons de réfléchir à la manière dont vous pouvez appliquer efficacement ce thème tout au long de la journée.

Nous vous demandons de l'écrire, car vous aurez ainsi une trace de ce que vous avez fait, que vous pourrez consulter à la fin de la journée. Vous pouvez également enregistrer une note dans votre téléphone, ou même enregistrer une vidéo ou un fichier audio. Dans l'idéal, accordez-vous 10 à 15 minutes pour planifier votre matinée.

Pendant la journée

Vous devez vous entraîner à observer attentivement vos pensées, vos actions et vos sentiments tout au long de la journée, en accordant une attention particulière au thème du jour. Par exemple, le premier jour, vous pourriez vous demander si les choses qui vous inquiètent ou vous mettent en colère sont sous votre contrôle ou non.

Pause du midi

Chaque jour, nous vous proposons **une carte** contenant une citation ou une autre idée stoïcienne à mémoriser sur laquelle vous pourrez réfléchir pendant votre pause du midi ou chaque fois que vous aurez un moment de libre pour prendre du recul. Essayez d'imprimer et de découper les cartes, et de les avoir prêtes à l'emploi, avant le début de la semaine stoïcienne. Pouvez-vous les afficher à un endroit où vous les verrez facilement ? Si vous n'avez pas d'imprimante, vous pouvez les afficher sur l'écran de votre ordinateur ou de votre téléphone.

Revue du soir

Vous verrez qu'il y a un peu plus à lire ou à écouter en soirée pour chaque thème. Ensuite, vous pouvez prendre le temps de réfléchir au déroulement de la journée. Épictète et Sénèque mentionnent tous deux les

avantages de la réflexion sur la journée. Les stoïciens s'y adonnaient chaque soir ; réservez 5 à 10 minutes pour passer en revue chaque soir les dernières 24 heures.

1. Posez vous la question **Qu'ai je bien fait ?**

Quelles sont les situations que j'ai bien gérées ? Il peut s'agir de « contrôler ce qui est contrôlable » ou de vivre avec un bon caractère tel que la sagesse pratique, le courage, la justice et la maîtrise de soi — ou d'utiliser d'autres vertus connexes telles que le bon jugement, l'intégrité et la gentillesse.

2. Demandez-vous **Que pourrais-je faire différemment ?**

Après réflexion, qu'est-ce que j'aurais pu mieux gérer ? Quelles occasions ai-je manquées de me montrer plus stoïcien ? Qu'est-ce qui m'aidera à rectifier la situation (par exemple, présenter des excuses) ou à mieux gérer des situations similaires à l'avenir ?

Il peut être très utile de commencer à tenir un journal stoïcien pour y noter de telles observations.

Comme le dit Sénèque, en vous posant ces questions, vous adoptez le rôle d'un ami et d'un conseiller avisé envers vous-même, plutôt que celui d'une personne méprisante et critique qui chercherait à vous punir. Critiquez vos actions spécifiques plutôt que vous-même en tant que personne et concentrez-vous sur les moyens de vous améliorer.

Lorsque vous vous réveillerez le lendemain, vous trouverez naturel de baser votre méditation matinale sur vos réflexions de la nuit précédente. Ces méditations se complètent pour former un « cycle d'apprentissage » : vous planifiez comment vivre et agir plus sagement, vous mettez en pratique pendant la journée, et vous réfléchissez ensuite au résultat, ce qui vous permet de reproduire le même cycle le lendemain.

La psychothérapie moderne basée sur la recherche conseille de veiller à ce que la réflexion ne se transforme pas en « ruminant » morbide (le fait de ressasser des choses dans son esprit) ou en inquiétude. Ne réfléchissez pas trop longtemps et ne tournez pas en rond ! Essayez plutôt de rester pragmatique et de prendre des décisions claires ; si vous n'y arrivez pas, mettez vos pensées de côté et revenez-y le lendemain matin.

Foire aux questions

Q : Comment puis-je savoir si le fait de vivre comme un stoïcien me sera bénéfique ?

R : Il est *impossible* d'en être certain tant que l'on n'a pas essayé. En effet, l'une des raisons pour lesquelles nous menons cette expérience est de découvrir si, et comment, les pratiques stoïciennes peuvent nous aider à vivre une vie meilleure.

Cela dit, les années précédentes, nos participants ont toujours fait état de bénéfices. Par exemple, en 2020, les résultats de nos recherches ont montré qu'en moyenne, le sentiment d'avoir une vie satisfaisante avait augmenté de 13 %, l'épanouissement de 11 %, les émotions positives de 11 %, et les émotions négatives avaient diminué de 19 %. Les données recueillies lors du cours SMRT de 2017 ont montré que lorsque nous avons étendu les exercices à quatre semaines, la satisfaction de la vie avait augmenté de 16 %, les émotions positives de 19 %, l'épanouissement de 15 % et les émotions négatives avaient diminué de 20 %. Une étude de suivi que nous avons menée trois mois après le cours SMRT de 2017 a montré que l'amélioration de ces mesures avait été maintenue dans une large mesure. Chaque année où nous avons organisé la semaine stoïcienne, les participants ont (en moyenne) signalé une amélioration de leur bien-être, quelle que soit la façon dont le bien-être est mesuré.

L'apprentissage du stoïcisme peut vous aider de différentes manières. Le bénéfice pour vous peut être éducatif, s'il vous aide à comprendre ce que signifie le stoïcisme. Il peut vous aider à devenir plus résilient émotionnellement et à améliorer votre bien-être. Il peut être moral, et vous pouvez trouver que la semaine vous aide à devenir la meilleure version de vous-même d'un point de vue éthique. Bien entendu, certaines personnes peuvent estimer que le stoïcisme n'est pas fait pour elles, ce qui constitue en soi une découverte précieuse. Cependant, d'après les questionnaires que nous avons recueillis et les témoignages des participants précédents, nous pouvons constater que la plupart des personnes qui ont participé à la semaine stoïcienne et aux événements connexes ont trouvé leur expérience très agréable et bénéfique.

Q : Quelles sont les idées de base ?

R : Vous devez faire ce qui suit :

- Suivre le programme quotidien tel que décrit ci-dessus et pour chaque jour du manuel.
- Nous vous serions également reconnaissants de bien vouloir remplir les questionnaires en ligne (*questionnaires uniquement en anglais*). Cela nous aidera dans nos recherches et vous permettra d'évaluer votre degré de stoïcisme et dans quelle mesure le cours vous a aidé.
- Vous devez lire ou écouter chaque chapitre pour le lendemain. Par exemple, vous pouvez lire le chapitre du lundi le dimanche soir ou le lundi matin. Certaines personnes préfèrent également lire l'ensemble du manuel à l'avance.

Q : Que faire si je pense ne pas avoir le temps de tout faire ?

R : Il vous sera sans doute utile de l'envisager comme un engagement précis et à court terme – semblable à l'effort que vous feriez pour vous préparer à un examen ou pour vous entraîner en vue d'un événement sportif. En général, les participants y consacrent un peu plus de 10 minutes le matin et le soir, ainsi que le temps dont ils disposent au cours de la journée. Certains nous ont dit qu'ils ne pouvaient y consacrer que cinq ou dix minutes, ce qui est tout à fait OK. Les données fournies par les précédents participants montrent que le temps moyen réellement passé sur le cours était précisément de 36 minutes par jour.

Si la version audio peut vous aider, vous pouvez l'écouter en prenant le train pour aller au travail ou en vous lavant les dents, en faisant la vaisselle ou même en préparant le dîner, si vous êtes pressé par le temps mais que vous souhaitez tout de même participer !

Q : Comment puis-je utiliser les technologies modernes pour la semaine stoïcienne ?

R: Voici quelques idées :

- **Vidéo.** Enregistrez un journal vidéo de vos expériences de vie stoïcienne et publiez-le sur [YouTube](#) ou un autre site de partage de vidéos.
- **Blog anglophone.** Racontez vos expériences sur votre propre site ou envoyez-les sur notre blog WordPress, [Stoicism Today](#).
- **Blog français.** Racontez vos expériences sur le blog de [Stoa Gallica](#)
- **X.** Racontez vos expériences ou publiez des idées et des citations stoïciennes sur X au fur et à mesure, en utilisant #Stoicweek.
- **Facebook.**
 - *Anglophone* : Discutez d'idées ou posez des questions dans l'un des nombreux groupes Facebook associés au stoïcisme, comme le groupe [Facebook Stoicism](#), dirigé par Donald Robertson, afin de partager vos idées et vos expériences. Marquez vos commentaires #StoicWeek.
 - *Francophone* : une page Facebook dédiée à la Stoic Week a été créée par l'association Stoa Gallica. Inscrivez-vous puis partagez vos commentaires. [Groupe Facebook](#)
- **Téléphone portable.** Utilisez votre téléphone pour programmer des alertes afin de commencer vos pratiques stoïciennes.
- **Autres réseaux sociaux.** Bien que nous n'utilisions actuellement pas d'autres réseaux sociaux tels qu'Instagram, Snapchat et LinkedIn, rien ne vous empêche de le faire dans le cadre de la semaine stoïcienne.

Il existe également des groupes stoïciens sur Reddit qui peuvent vous être utiles.

Lesquelles de ces idées vous conviennent le mieux ? De quelles autres façons pouvez-vous utiliser la technologie pour vous aider à vivre comme un stoïcien ? Si vous participez à ce projet avec d'autres personnes, il peut être utile de discuter régulièrement de vos expériences. Vous pourriez peut-être faire une

pause-café stoïcienne de dix minutes chaque jour pour échanger avec d'autres personnes et discuter de vos progrès.

Q : Puis-je participer hors ligne ou en utilisant mon téléphone portable ?

R : Absolument. La plupart des personnes disposant d'un accès à Internet consultent le manuel sur notre site web principal. La semaine stoïcienne est actuellement hébergée sur une plateforme appelée Teachable. Vous pouvez télécharger l'application Teachable pour iOS et l'utiliser pour accéder à notre cours sur les iPhones ou les iPad. (*En anglais seulement*). (NB : Certaines fonctionnalités de l'application sont encore en attente, comme la possibilité d'accéder aux commentaires pour les zones de discussion).

Nous fournissons également des versions électroniques du manuel de la semaine stoïcienne qui peuvent être utilisées *hors ligne* sur les téléphones portables, les tablettes et les liseuses électroniques. Cela peut être très utile si vous voyagez et que vous n'avez pas toujours accès à Internet. Trois formats de fichiers e-book sont fournis (*en anglais seulement*). Nous recommandons la version PDF pour l'impression et la lecture sur presque tous les appareils. Nous nous efforcerons également de fournir, dans la mesure du possible (il peut y avoir des problèmes de formatage), le format MOBI pour les appareils Kindle d'Amazon et le format EPUB pour tous les autres lecteurs électroniques et les appareils Android et Apple iOS. Nous vous recommandons également de commencer à télécharger tous les formats hors ligne disponibles au début de la semaine stoïcienne, au cas où vous en auriez besoin. Nous prévoyons également d'envoyer par courriel des rappels de la matière du jour et des bonus chaque jour de la semaine stoïcienne - vérifiez donc votre courriel quotidiennement. Les versions audio peuvent être écoutées à partir de n'importe quel appareil.

Q : Que faire en cas de problème ?

R : Nous sommes là pour vous aider et vous soutenir. Il suffit d'envoyer un courriel à l'administrateur du cours via Stoicweek2022@gmail.com. Plusieurs milliers de personnes ont utilisé avec succès toutes ces ressources, lectures et exercices depuis le début de la semaine stoïcienne en 2012. Néanmoins, il arrive que des personnes rencontrent des problèmes techniques ou autres pour lesquels elles peuvent avoir besoin d'aide. Votre première leçon de stoïcisme pourrait être que, plutôt que d'abandonner lorsque vous rencontrez un obstacle, il y a généralement un moyen d'avancer si vous êtes prêt à persévérer et à chercher de l'aide auprès des bonnes personnes.

Pour les francophones qui utilisent le livret en français, les questions peuvent être posées sur le [groupe Facebook](#) dédié.

Q : Comment saurai-je si l'expérience a été utile ou non ?

R : Au début et à la fin de la semaine, vous remplirez des questionnaires [uniquement en anglais] qui vous aideront à mesurer objectivement les changements et vous permettront de réfléchir à l'expérience. Ce faisant, vous nous aiderez également à évaluer les avantages et les limites des pratiques stoïciennes. En

termes stoïciens, on pourrait même dire que la simple participation à l'expérience peut être considérée comme une contribution à une bonne vie.

Q : Que se passe-t-il si je ne comprends pas ou si je ne suis pas d'accord avec certaines des idées que j'ai lues ?

R : Le stoïcisme tente de répondre à de grandes questions, nous ne nous attendons donc pas à ce que tout le monde soit d'accord avec tout ! Vous n'êtes pas obligé de l'être pour profiter de l'expérience. Cet article, écrit par Massimo Pigliucci, peut aider à répondre à certaines des objections les plus courantes au stoïcisme. <https://medium.com/socrates-cafe/24-common-criticisms-of-stoicism-and-some-answers-22898c3bb25a> [traduction française sur <https://stoagallia.fr/24-critiques-frequentes-du-stoicisme-et-quelques-reponses>]. Vous pouvez également utiliser le forum de discussion pour poser des questions sur tout ce qui concerne le cours (*en anglais seulement*).

Q : La semaine stoïcienne est-elle disponible dans d'autres langues que l'anglais ?

R : Nous sommes heureux de pouvoir fournir des traductions du manuel au format pdf en espagnol, allemand et français. Si vous souhaitez proposer vos services pour traduire le manuel dans d'autres langues dans les années à venir, veuillez nous contacter. La version Teachable de la semaine stoïcienne n'est disponible qu'en anglais.

Les pages suivantes contiennent les sept leçons quotidiennes de la semaine stoïcienne. Il est conseillé de lire chaque jour à l'avance afin d'être prêt à commencer le matin.

Compléter les questionnaires

Veuillez remplir les questionnaires en ligne suivants avant de lire le contenu du reste de la semaine stoïcienne [en anglais]. Ce n'est absolument pas obligatoire, mais vos données sont extrêmement précieuses pour notre projet et nous aident à améliorer les futures semaines stoïciennes, alors prenez quelques minutes pour soumettre les formulaires via le lien ci-dessous. Pour la plupart des gens, cela prend environ 15 à 20 minutes. Vous pouvez considérer ce temps comme votre contribution à Modern Stoicism et aussi comme un outil qui vous aidera à voir comment vous avez progressé lorsque vous répondrez à nouveau aux questionnaires à la fin de la semaine stoïcienne. [Start of Stoic Week Online Questionnaires.](#)

Ressources supplémentaires

Les livres et articles mentionnés dans cette session d'introduction sont les suivants.

Article utile de Massimo Pigliucci répondant à certaines des critiques les plus courantes à l'encontre du stoïcisme :

<https://medium.com/socrates-cafe/24-common-criticisms-of-stoicism-and-some-answers-22898c3bb25a> [article en anglais]

<https://stoagallica.fr/24-critiques-frequentes-du-stoicisme-et-quelques-reponses/>

[traduction en français]

Certains stoïciens modernes donnent leur réponse à la question « Dans quelle mesure le stoïcisme dépend-il de l'ancienne vision du monde stoïcienne ? ».

« L'éthique stoïcienne dépend-elle de la vision stoïcienne du monde ? » par Chris Gill sur :

<https://modernstoicism.com/dostoicethics-depend-on-the-stoic-worldview-by-chris-gill>

[article en anglais]

Stoicism: Cobwebs And Gems par Chuck Chakrapani et Tim LeBon – disponible à l'adresse suivante :

<https://thestoicgym.com/books/stoicism-cobwebs-and-gems-free>

[article en anglais]

Nous fournirons d'autres ressources supplémentaires à la fin de la semaine stoïcienne.

Lundi : Contrôle



Matin

Hier, je (Tim) suis allé faire un tour pour me promener dans la nature et réfléchir à ce que je pourrais écrire dans cette section ! C'était une promenade agréable. Cependant, lorsque je suis revenu à ma voiture, j'ai été surpris de trouver des éclats de plastique à côté d'elle et une jeune femme en train d'écrire un mot pour le mettre sur le pare-brise ! Sa voiture avait heurté l'arrière de la mienne qui était stationnée. Fort à propos pour un peu de stoïcisme et pour appliquer une idée très utile sur ce que nous **pouvons** et ce que nous **ne pouvons pas** contrôler.

Je ne pouvais **pas** contrôler le fait que ma voiture avait été endommagée.

En revanche, je pouvais **contrôler ma réaction** face à la situation.

Je pouvais mal réagir – par exemple en me demandant pourquoi j'avais été si malchanceux, ou en exprimant mon agacement à l'égard de cette pauvre femme. Ou je pouvais choisir de bien réagir, en me concentrant sur les aspects de la situation que je contrôlais – comme le fait d'être poli et de faire réparer ma voiture.

Je suis heureux d'annoncer que j'ai réussi le défi stoïcien lors de cette situation. J'ai remercié la personne pour son honnêteté et j'ai rapidement cessé de ressasser ce qui s'était passé.

Les stoïciens pensent que de tels mini-drames se répètent souvent au cours de la journée et qu'il peut être *vraiment* utile de comprendre la distinction entre ce que nous pouvons contrôler et ce que nous ne pouvons pas contrôler. Ils appellent cette distinction la « dichotomie du contrôle » – une dichotomie est un contraste entre deux choses totalement différentes. Pour les stoïciens, il existe un contraste total entre les choses que nous pouvons contrôler et celles que nous ne pouvons pas contrôler. Prendre conscience de ce contraste, ou « dichotomie », est le premier pas pour améliorer son bien-être.

D'une manière générale, qu'est-ce qui, selon vous, est sous votre contrôle ou n'est pas sous votre contrôle ?

Sous mon contrôle	Non sous mon contrôle

Épictète, stoïcien célèbre pour ses écrits sur le contrôle, place uniquement vos opinions, vos attitudes et vos actions dans la colonne « sous mon contrôle ». **Tout le reste** se trouve dans l'autre colonne, « non sous mon contrôle », y compris votre santé, votre réputation, ce que les autres font, ce que les autres pensent de vous et ce qui s'est passé dans le passé. Êtes-vous d'accord avec Épictète ?

Mon travail en tant que coach et thérapeute auprès de plusieurs personnes m'amène à penser que le fait d'essayer de *trop* contrôler peut entraîner de réels problèmes – en particulier le fait d'essayer de contrôler les *autres* et de contrôler le *passé*.

Examinons ces deux écueils de plus près. Tout d'abord, essayer de contrôler les autres. Certes, nous pouvons parfois influencer les autres, mais les stoïciens pensent que nous y parvenons mieux lorsque nous le faisons *indirectement* en développant des qualités telles que la patience, l'assurance et l'exemplarité. Trop souvent, les gens essaient de prendre un raccourci, par exemple en exigeant quelque chose ou en se mettant en colère. Sénèque a écrit un livre entier, **Sur la colère**, qui détaille toutes les raisons pour lesquelles se mettre en colère *n'est pas* une bonne idée – cela vaut la peine de le lire.

Parfois, nous pouvons aussi tirer des leçons du passé – comme lors du bilan quotidien que vous devez faire pendant la semaine stoïcienne. S'il est bon de tirer des leçons de notre expérience, cela devient inutile si cela se transforme en une autocritique sévère et en pensées du type : « *Si seulement j'avais fait telle ou telle chose* » ou « *Pourquoi cela m'est-il arrivé ?* ». Les psychologues appellent ce processus « *rumination* » et il est étroitement lié à la dépression.

Qu'en est-il pour vous ? Trouvez-vous que cela se retourne parfois contre *vous* si vous essayez de contrôler les autres de la mauvaise manière ou si vous ressassez trop le passé d'une manière qui ne vous aide pas ?

Citation du matin

« Il y a des choses qui dépendent de nous ; il y en a d'autres qui n'en dépendent pas. Ce qui dépend de nous, ce sont nos jugements, nos tendances, nos désirs, nos aversions : en un mot, toutes les œuvres qui nous appartiennent. Ce qui ne dépend pas de nous, c'est notre corps, c'est la richesse, la célébrité, le pouvoir ; en un mot, toutes les œuvres qui ne nous appartiennent pas. »

Épictète, *Manuel*, I (trad. Mario Meunier, 1964)

Organisez votre journée

Pensez aux choses qui pourraient arriver aujourd'hui et à la façon dont vous pourriez y répondre grâce à la dichotomie du contrôle. Notez ensuite cela dans le tableau ci-dessous. Les deux premières lignes donnent quelques exemples.

Situation	Ce que je ne contrôle pas	Ce que je contrôle	Ce que je devrais faire
Le train est en retard	Le fait que le train est en retard	Si je répons à la situation calmement Réduire l'impact de ce retard	Si je suis en retard, je peux me rappeler que je ne peux pas faire aller le train plus vite et qu'il est donc inutile de se tracasser avec ça. En revanche, je peux prévenir les personnes qui m'attendent que je suis en retard. De plus, préméditer cette difficulté peut me motiver de manière positive à me ménager une marge de manœuvre et à quitter la maison plus tôt à l'avenir.
Je suis dans une réunion et les gens ne sont pas d'accord avec moi	Les opinions et les actions des autres	Ma réponse	Accepter de ne pas totalement contrôler les autres. Réfléchir à comment être plus persuasif à l'avenir. Envisager la possibilité qu'ils puissent avoir raison !

Vous avez peut-être remarqué que la manière dont nous devrions réagir n'est pas toujours évidente. Par exemple, si les gens ne sont pas d'accord avec moi, dois-je accepter que je ne peux pas les changer, dois-je essayer d'être plus persuasif, ou dois-je envisager la possibilité qu'ils aient raison ? Ou peut-être les trois ? Au cours du déjeuner, nous étudierons la « Prière de la Sérénité », qui suggère que la *sagesse* est la qualité dont nous avons besoin ici. Plus tard dans le cours, nous examinerons de plus près la sagesse et les autres qualités qui font un bon caractère (c'est-à-dire les vertus).

Maintenant, c'est à votre tour de réfléchir ou d'écrire quelques exemples de ce qui pourrait vous arriver dès aujourd'hui et pour lesquels vous pourriez utiliser la dichotomie du contrôle de la même manière que dans les exemples ci-dessus.

Situation	Ce que je ne contrôle pas	Ce que je contrôle	Ce que je devrais faire

Que cela se produise ou non n'a pas beaucoup d'importance. Ce qui est important est de vous préparer à penser aux choses en termes de ce que vous pouvez et de ce que vous ne pouvez pas contrôler. Cherchez à mettre en pratique ce que vous avez appris sur le contrôle aujourd'hui. Le soir, vous aurez l'occasion de faire le point sur vos progrès.

Billet du midi

Cette citation est appelée la « Prière de la Sérénité » et est souvent utilisée pour soutenir les gens souffrant d'alcoolisme et autres addictions. Il s'agit d'une citation puissante pour nous tous. Essayez-la et appliquez-la aussi souvent que possible aujourd'hui.



BILLET DU MIDI : LUNDI

**Donne-moi
la sérénité d'accepter
ce que je ne peux pas changer,
le courage de changer
ce que je peux,
et la sagesse de reconnaître
la différence entre les deux.**

Reinhold Niebur



Soir

Lien vers le bien-être

Nous devrions nous inspirer de l'**archer stoïcien**. Un archer ne peut pas contrôler s'il atteint la cible – il peut y avoir un coup de vent imprévisible, ou la cible peut se déplacer. Il ne sert à rien de s'inquiéter du résultat, il est hors de notre contrôle. Mais cela ne signifie pas qu'il ne faille pas agir ou qu'il faille abandonner. Non, l'archer stoïcien se concentre sur ce qu'il peut contrôler – son programme d'entraînement et son état mental pendant qu'il vise.

Avoir l'archer stoïcien comme modèle peut être très utile. Comme lui, vous pouvez essayer de changer les choses du mieux que vous pouvez, puis être indulgent avec vous-même si vos efforts n'atteignent pas leur but.

Réflexion sur la journée

Prenez un moment pour réfléchir à la manière dont la leçon d'aujourd'hui pourrait vous aider, vous et votre entourage, en matière de bien-être.

Notez vos réflexions dans le cadre ci-dessous.

Jour 1 : Contrôle – Comment la journée d'aujourd'hui peut m'être utile

Revue du soir

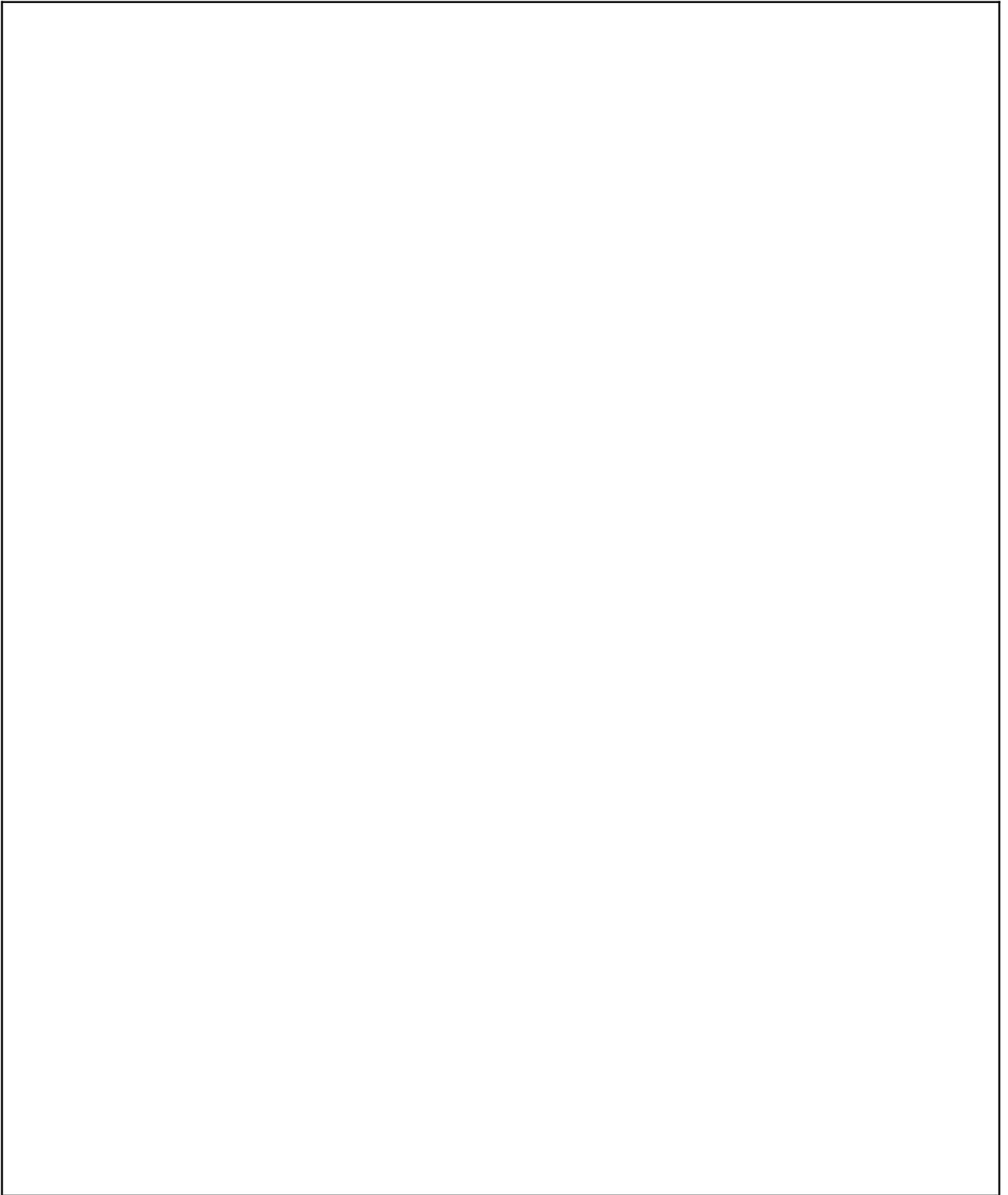
Comment s'est déroulé le plan que vous avez élaboré plus tôt ? Certaines des situations que vous aviez imaginées se sont-elles réellement produites ? Quelles sont les autres situations pour lesquelles la dichotomie du contrôle aurait pu être utile ?

Suivez la pratique de Sénèque, d'Épictète et d'autres anciens stoïciens et posez-vous les deux questions suivantes :

<p>Qu'ai-je fait de bien ?</p> <p>Quelles situations ai-je bien gérées?</p> <p>Ai-je réussi à me défaire de quelque chose qui était <i>hors de mon contrôle</i> ?</p> <p>Ai-je bien agi ou ai-je apporté une réponse utile à un aspect d'une situation sur laquelle <i>j'avais le contrôle</i> ?</p> <p>Ai-je pensé à utiliser la <i>Prière de la Sérénité</i> ?</p>	
<p>Qu'aurais-je pu faire différemment ?</p> <p>Après réflexion, qu'aurais-je pu mieux gérer ?</p> <p>Que puis-je apprendre de ces situations ?</p> <p>Y a-t-il d'autres situations de ce type pour lesquelles je pourrais agir différemment à l'avenir ?</p> <p><i>N'oubliez pas de vous parler comme le ferait un bon ami, en avançant sans être trop dur avec vous-même. Réfléchir de manière constructive à nos erreurs est important pour progresser.</i></p>	

Journal stoïcien

Avez-vous d'autres pensées ou réflexions ? Ajoutez-les dans votre journal ou dans l'encadré ci-dessous :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts or reflections.

Ressources supplémentaires – *en anglais*

Massimo Pigliucci nous explique tout ce qu'il y a à savoir sur la dichotomie du contrôle dans cet article : <https://howtobeastoc.wordpress.com/2017/07/24/everything-you-need-to-know-about-the-dichotomyofcontrol>

Cet article donne une bonne explication de comment Épictète utilise la dichotomie du contrôle : <https://www.jonbrooks.com/epictetus-dichotomy-of-control>

John Sellars développe l'idée du « l'archer stoïcien » dans cet article : <https://modernstoicism.com/stoicism-andtheheart-of-archery>

Cet article explique avec clarté une idée liée au sujet d'aujourd'hui, appelé la « clause de réserve » : <https://steemit.com/philosophy/@brado/stoic-philosophy-practice-the-reserve-clause-exercise>

Pour un développement des idées d'aujourd'hui, regardez cet excellent webinaire de Greg Sadler : <https://www.youtube.com/watch?v=WTz2RN0QTNl>

La conférence passionnante de Chuck Chakrapani lors du Stoicon 2017, intitulée « Stoic Minimalism », comprend une discussion sur la dichotomie du contrôle : https://www.youtube.com/watch?v=SWiAeo7M_W8

De la colère de Sénèque existe en plusieurs éditions. L'une des meilleures fait partie d'une collection intitulée *Anger, Mercy, Revenge in Seneca*, traduite par [Robert A. Kaster](#) et [Martha C. Nussbaum](#).

Ressources supplémentaires – *en français*

Vidéos Youtube

Une conférence d'Olivier D'Jeranian sur la distinction proposée par Épictète entre ce qui dépend de moi et ce qui ne dépend pas de moi lors de la Stoicon-x Paris 2021 : <https://youtu.be/JWMRizt4Bmk?feature=shared>

Une vidéo de Maël Goarzin sur le chapitre du livre I des Entretiens d'Épictète, qui porte sur la distinction entre ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas : <https://youtu.be/u9YrpxzDwv0?feature=shared>

Le podcast de Stoa Gallica avec Olivier D'Jeranian dans lequel il revient sur la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas et sur la façon dont on peut se libérer de ce qui ne dépend pas de nous : <https://youtu.be/iLoo5gAj91M?feature=shared>

Une série de six vidéos de David Lebreton sur la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas : <https://youtube.com/playlist?list=PLJUZX2RIY6js7uziQ52UUeEPH9G7E-xcg&feature=shared>

La conférence de Flora Bernard sur la colère, ses risques et ses remèdes, à partir du livre de Sénèque Sur la colère lors de la Stoicon-X Paris 2021 : <https://youtu.be/9JxbiKFtevc?feature=shared>

Blog

L'article de Donald Robertson, "Comment le stoïcisme soigne la colère", sur le traitement thérapeutique de cette passion par les stoïciens : <https://stoagallica.fr/comment-le-stoicisme-soigne-la-colere/>

Mardi : Émotions



Matin

Cette semaine, j'ai vécu (Ève) tous les plaisirs de l'achat d'une maison. Bien que j'aie essayé de me **stoïciser**, il est arrivé, à un moment donné, que l'anxiété *s'empare* de moi, ce que je ressens comme une sensation d'oppression dans la poitrine, des pensées que les choses vont mal tourner, et que je ne serai pas capable d'y faire face. Y a-t-il des émotions qui ont tendance à **s'emparer de vous** ?

Émotions habituelles	Comment je les vis

Les stoïciens nous disent que les émotions suivent des jugements (pensées sur les choses) qui sont ou **vrais** ou **faux**. Lorsque nous parlons de « mauvaises » émotions, nous n'essayons pas d'être comme des robots. L'objectif est de **penser** ou de **juger** les choses correctement, avoir de meilleures émotions vient en « prime ». C'est une idée qui, vraiment, **CHANGE LA VIE** ! Lorsque j'encadre des clients, ils ont souvent vécu une vie pleine d'anxiété ou de dépression. Trouver un moyen de changer cela peut être la clé d'un véritable bien-être.

Si une émotion difficile suit **toujours** une pensée fautive, il est logique de travailler dessus. Les mauvaises émotions sont basées sur la fautive croyance que le bien-être dépend de choses comme la célébrité ou l'argent. Elles ont tendance à être très intenses et instables.

Mauvaises émotions:

Désir : par exemple, se mettre en colère ou se soucier tellement de sa réputation que cela nous stresse énormément, ou encore désirer des plaisirs sans se soucier de la façon dont ils s'intègrent dans une vie bien vécue.

Peur : par exemple, être contrarié par ce que quelqu'un a dit ou penser constamment que quelque chose de mal pourrait arriver.

Plaisirs (dans les mauvaises choses) : par exemple, se réjouir que quelqu'un chute ou d'obtenir de l'argent, même de manière très peu scrupuleuse. Penser que les biens ou l'argent sont le but de la vie.

Douleur : par exemple, s'énerver pour des choses qui ne nous empêchent pas de mener une vie bien vécue, comme être jaloux que quelqu'un ait plus d'amis que soi ou revenir sur un souvenir **triste** qui nous bouleverse à chaque fois !

Les émotions positives sont basées sur des jugements corrects. Elles découlent de deux choses : premièrement, le développement d'un bon caractère et deuxièmement, la formulation de jugements conformes à ce caractère. Elles sont plus calmes, plus stables et plus cohérentes.

Souhaits : cela signifie désirer les bonnes choses, mais comprendre qu'elles ne se produiront peut-être pas, donc nous ne nous y attachons pas. Par exemple, se sentir heureux pour les autres, être gentil avec les gens et les apprécier.

Prudence : cela signifie se préoccuper de ne pas faire la mauvaise chose, par exemple, se respecter soi-même et ne pas se laisser intimider par quelqu'un, avoir de la dignité, bien se préparer et s'assurer que vos actions correspondent à votre standard le plus élevé.

Joie : il s'agit de l'enthousiasme ou du plaisir d'une vie bien vécue, c'est-à-dire conforme à la vertu (bon caractère). Par exemple, apprécier la façon dont vous ou d'autres personnes vivez votre vie. Aimer être dans la nature et se connecter avec les autres.

Plus vous remarquerez ces bonnes émotions et pourquoi elles se produisent, plus vous les ressentirez !

Citation du matin

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur elles. [...] Lorsque donc nous sommes traversés, troublés, chagrinés, ne nous en prenons jamais à un autre, mais à nous-mêmes, c'est-à-dire nos jugements propres. Accuser les autres de ses malheurs est le fait d'un ignorant ; s'en prendre à soi-même est d'un homme qui commence à s'instruire ; n'en accuser ni un autre ni soi-même est d'un homme parfaitement instruit ».

Épictète, *Manuel*, V (trad. Mario Meunier, 1964)

Organisez votre journée

Pensez à deux exemples d'émotions et de jugements qui pourraient se présenter à vous aujourd'hui, et notez vos projets :

Mauvaise émotion	Jugement incorrect dont elle est issue	Comment je pourrais penser différemment
<i>Exemple:</i> Anxiété	Je risque d'être anxieux à l'idée d'avoir des problèmes techniques lors de la très grande réunion Zoom que j'organise. Cela vient du fait que je pense que les choses qui « tournent mal » sont réellement une MAUVAISE chose, que c'est VRAIMENT important !!	Il est hors de mon contrôle que l'informatique fonctionne mal, peu importe que les gens pensent que c'est ma faute ou non. Ce qui compte vraiment est d'avoir bon caractère. C'est pourquoi je me préparerai bien et je me souviendrai de relever tous les défis qui se présenteront, en faisant preuve de maîtrise de soi et de sagesse.

Billet du midi



BILLET DU MIDI : MARDI

Entraîne-toi dès le tout début à dire à chaque impression désagréable : « Tu n'es qu'une impression et pas du tout ce que tu sembles être », et si cela est lié à quoi que ce soit hors de ton contrôle, prépare-toi à répondre « Ce n'est rien pour moi ».

Épictète, *Manuel* I.5



Soir

Lien vers le bien-être

Améliorer notre bien-être en passant d'un schéma émotionnel négatif à un schéma émotionnel positif n'est pas quelque chose qui se produit du jour au lendemain. Cela dépend des progrès réalisés dans la compréhension de ce que signifie réellement **vivre en accord avec la nature**, du développement de notre conscience de soi, de notre auto-compassion, et de notre attention aux autres. Il s'agit de chercher un véritable **SENS**. Cependant, il y a des choses que nous pouvons faire pour accélérer ce processus ; en **planifiant** comment nous allons réagir, et en voyant ensuite si cela a fonctionné.

Citation du soir

« Souviens-toi que ce n'est pas celui qui t'injurie, ou celui qui te frappe, qui t'outrage, mais le jugement que ces hommes t'outragent. Lorsque donc quelqu'un te met en colère, sache que c'est ton jugement qui te met en colère. Efforce-toi donc avant tout de ne pas te laisser emporter par ton idée[...] tu deviendras plus facilement maître de toi »

Épictète, *Manuel*, XX (trad. Mario Meunier, 1964)

Il est assez difficile de se faire à l'idée que ce qui nous « blesse » sont les pensées que nous avons dans la tête, plutôt que la personne qui nous a dit quelque chose d'horrible. Par exemple, si un petit enfant nous dit quelque chose d'insultant, nous nous dirons probablement : « Il ne sait pas ce qu'il fait ». Pouvons-nous essayer de nous dire la même chose avec les adultes également ? **Il ne s'agit pas d'être passif** et de laisser les gens nous intimider, nous pouvons et devons toujours agir quand nécessaire, mais il s'agit de savoir comment nous pouvons nous SENTIR mieux chaque jour. C'est un peu comme lorsque Eleanor Roosevelt a dit : « Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement ».

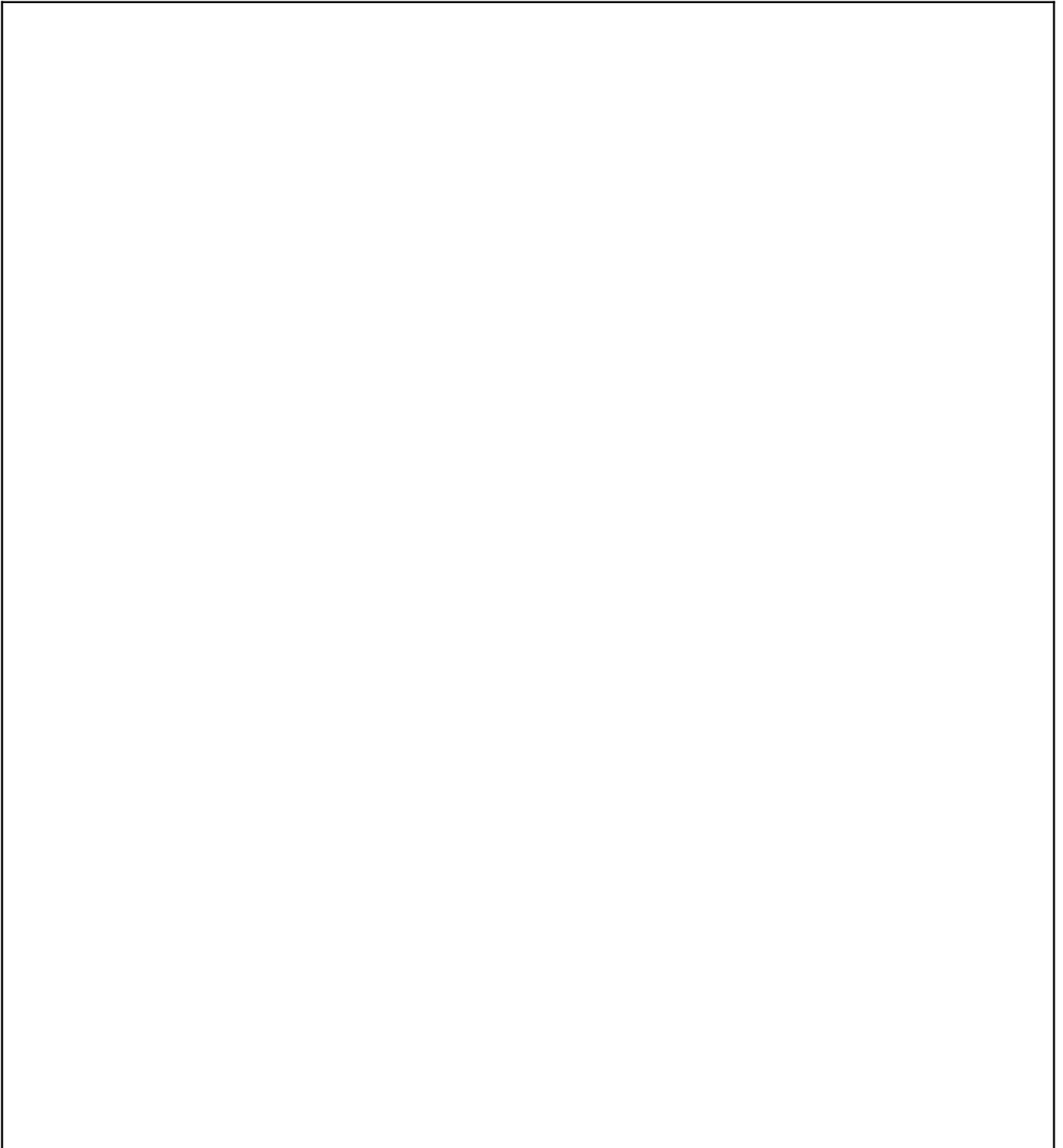
Réflexion sur la journée

Avez-vous réussi à être attentif à vos émotions et à essayer de les modifier au cours de la journée ? L'une des citations ou l'un des exercices vous ont-ils aidé ? Passez quelques instants à vous poser ces deux questions clés : qu'ai-je fait de bien et que pourrais-je faire différemment ?

<p>Qu'ai-je fait de bien ?</p> <p>Quelles situations ai-je bien gérées ?</p> <p><i>Il peut s'agir d'avoir « contrôlé les éléments contrôlables » ou d'avoir remarqué les jugements sur lesquels reposent vos émotions.</i></p> <p>Avez-vous ressenti plus de « bonnes » émotions et moins de « mauvaises » émotions ?</p>	
<p>Qu'aurais-je pu faire différemment ?</p> <p>Après réflexion, qu'aurais-je pu mieux gérer ?</p> <p>Quand j'ai ressenti de « mauvaises » émotions, comment pourrai-je mieux les gérer la prochaine fois ?</p> <p>Y a-t-il des répétitions dans les moments où je ressens ces émotions (par exemple, est-ce qu'il y a une émotion particulière ou quelque chose qui me touche souvent) ?</p> <p>Comment la leçon de lundi peut-elle m'aider à mieux contrôler mes émotions ?</p>	

Journal stoïcien

Avez-vous d'autres pensées ou réflexions ? Ajoutez-les dans votre journal ou dans l'encadré ci-dessous :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts or reflections.

Ressources supplémentaires – *en anglais*

YouTube Video

Une brillante présentation par John Sellars sur le stoïcisme et les émotions, qu'il explique de manière claire et engageante : https://www.youtube.com/watch?v=p_jC8e2UgcU&t=1777s

Livre

Bien que ce ne soit pas une « lecture légère », le *Stoicism and Emotion* (2008) de Margaret Graver vaut la peine d'être lu si vous étudiez le stoïcisme plus en détails, car il s'agit d'un guide universitaire complet sur le sujet. Vous pouvez aussi trouver des vidéos YouTube dans lesquelles ses idées les plus importantes sont discutées. La table des mauvaises et des bonnes émotions aux pages 56 et 58 est très utile, et son commentaire très clair.

Podcast

Cette section d'une entrevue avec Greg Sadler est une bonne introduction au podcast de Simon Drew sur le stoïcisme : <https://www.youtube.com/watch?v=M1eCwtRXySM>

Blog

Un article très utile de *Modern Stoicism* sur le stoïcisme et les émotions qui vaut la peine d'être lu : <https://modernstoicism.com/category/stoicismandemotions>

Ressources supplémentaires – *en français*

Vidéos YouTube

La conférence de Flora Bernard sur la colère : <https://youtu.be/9JxbiKFtevc?feature=shared>

Livre

Le compte-rendu, par Suzanne Husson, de l'ouvrage de Margaret Graver, *Stoicism and emotions* : https://www.persee.fr/doc/phlou_0035-3841_2012_num_110_1_8218_t1_0144_0000_2

Blog

L'article de Maël Goarzin qui distingue apatheia (libération des passions) et absence d'émotions chez les stoïciens, pour défaire le préjugé selon lequel les stoïciens seraient comme des pierres :

<https://stoagallica.fr/de-lapathie-des-stoiciens-absence-demotions-ou-liberation-des-passions>

L'article de Donald Robertson qui distingue l'attitude stoïcienne et l'attitude qui consiste à endurer les épreuves de l'existence sans exprimer la moindre émotion et sans se plaindre :

<https://stoagallica.fr/quelle-difference-entre-stoicisme-et-stoicisme-par-donald-robertson>

L'article de Donald Robertson qui vise à contredire l'idée fautive selon laquelle les stoïciens seraient insensibles, dépourvus d'émotions : <https://stoagallica.fr/non-les-stoiciens-ne-sont-pas-insensibles>

L'article de Donald Robertson sur la colère et la façon dont les stoïciens proposent de soigner cette passion :
<https://stoagallica.fr/comment-le-stoicisme-soigne-la-colere/>

L'article de Santara Gonzales sur la colère, cette folie passagère, et la façon dont les stoïciens proposent d'y remédier : <https://stoagallica.fr/la-colere-une-folie-passagere/>

L'article de Kai Whiting et Santara Gonzales sur le deuil et la gestion des émotions fortes par les stoïciens :
<https://stoagallica.fr/les-stoiciens-et-le-deuil/>

Les deux articles de Chuck Chakrapani sur la joie stoïcienne, une des trois émotions positives développées au quotidien par les stoïciens :

<https://stoagallica.fr/la-joie-stoicienne-un-oxymore-par-chuck-chakrapani/> et

<https://stoagallica.fr/la-joie-au-quotidien/>

Mercredi : Caractère et Vertus

Devenir la meilleure version de soi



Matin

Comment devient-on vraiment bon dans un domaine ? Pour devenir un expert, disons en piano, vous devez posséder des connaissances spécifiques – comme la connaissance des gammes – et certaines aptitudes – des aptitudes en clavier et en écoute, par exemple.

Comment devient-on vraiment bon en tant qu'être humain, *un expert du vivre bien* ? La réponse stoïcienne est en acquérant les bonnes connaissances et aptitudes – exactement de la même manière que pour toute autre chose.

Le nom donné aux connaissances et aux aptitudes nécessaires pour vivre bien est *la vertu*. Le mot grec pour vertu est *arété* – littéralement « excellence ». L'apprentissage des vertus consiste entièrement à développer un bon caractère et à apprendre à être un être humain excellent.

Les stoïciens recommandaient quatre vertus principales :

- la sagesse
- le courage
- la maîtrise de soi
- la justice

Ces quatre vertus principales – ou vertus cardinales – englobent de nombreuses qualités connexes. Par exemple, la sagesse comprend le bon jugement ; le courage comprend la volonté de prendre des risques pour une bonne cause ; la maîtrise de soi comprend le respect d'autrui ; et la justice comprend la bonté et la générosité.

Vous pouvez consulter une liste de 24 qualités de ce type, élaborée récemment par des psychologues à l'adresse <https://www.viacharacter.org/>. Vous pouvez visiter ce site pour en savoir plus sur ces qualités et pour procéder à une auto-évaluation gratuite.

Les stoïciens pensaient que si vous possédiez ces qualités, votre bien-être s'en trouverait accru – et vous mèneriez en même temps une bonne vie, une vie qui serait bonne pour vous et pour les autres. Le développement des vertus est une formule gagnante - gagnante.

La **sagesse** vous aide à être rationnel, à comprendre ce qui compte le plus, et à avoir un bon jugement dans des situations spécifiques.

Le **courage** et la **maîtrise de soi** vous permettent de bien agir dans des situations où la peur et le désir peuvent être présents.

La **justice** vous permet de bien vivre avec les autres.

Vous pourriez le dire ainsi :

« Sans les vertus, vous ne serez pas heureux. Si vous n'avez aucune vertu, vous allez vous “planter” et ferez n’importe quoi de votre vie. »

Par exemple, peut-on avoir de bonnes amitiés durables sans être bon ou juste (justice) ? Peut-on atteindre ses objectifs de manière fiable sans courage ? Peut-on mener une vie saine sans maîtrise de soi ? Et comment faire quoi que ce soit de bien sans un bon jugement ?

Citation du matin

« À chaque incident qui te survient, souviens-toi, en te repliant sur toi-même, de te demander quelle force tu possèdes pour en tirer usage. Si tu aperçois un bel homme ou une belle femme, tu trouveras une force en toi, la tempérance. S’il se présente une fatigue, tu trouveras l’endurance ; contre une injure, tu trouveras la patience. Et, si tu prends cette habitude, les idées ne t’emporteront pas ».

Épictète, *Manuel*, X (trad. Mario Meunier, 1964)

Quoi qu'il vous arrive, vous avez quelque chose dans votre bon caractère qui vous permet de le gérer... Par exemple, si vous voulez demander à quelqu'un de sortir avec vous, vous pouvez faire appel au **courage**.

Quiz : De quelle vertu pourriez-vous avoir besoin dans ces scénarios ?

- a) Votre internet est *très* lent
- b) Votre enfant n'a pas rangé sa chambre
- c) Votre ami traverse une période difficile

Dans tous ces cas, il faut de la sagesse pour décider quelle vertu utiliser et du jugement pour savoir comment l'utiliser. Nous ne pouvons donc pas donner de réponse définitive sans en savoir plus, mais une réponse raisonnable serait :

- a) Contrôle de soi
- b) Courage
- c) Bonté (fait partie de la justice)

Organisez votre journée

Le défi stoïcien d'aujourd'hui consiste à essayer d'appliquer les vertus du mieux possible tout au long de la journée. Réfléchissez à votre journée et aux différents défis auxquels vous pourriez être confronté, et à la vertu à laquelle vous pourriez faire appel.

Situation	Quelle vertu pourrait m'être utile ? <i>sagesse, courage, maîtrise de soi ou justice</i>	Ce que je pourrais faire
Exemple J'ai envie de grignoter entre les repas	Maîtrise de soi	Me rappeler qu'il s'agit d'une situation où la maîtrise de soi est nécessaire. Résister à la tentation.

À la fin de la journée, nous vous demanderons de faire le point sur votre situation. Encore une fois, il importe peu que les situations que vous avez imaginées se soient réellement produites ou non. En pensant aux défis que vous pourriez rencontrer en termes de vertus que vous pouvez utiliser, vous vous préparez à bien agir **quoi qu'il arrive**.

Billet du midi



BILLET DU MIDI : MERCREDI

LES VERTUS

Sagesse

Jugement & Curiosité

Courage

Bravoure & Persévérance

Contrôle de soi

Auto-discipline & Modération

Justice

Équité & Bonté



Vois chaque situation comme une opportunité pour agir avec vertu

Soir

Lien vers le bien-être

La recherche montre qu'il existe un lien étroit entre les vertus et le bien-être. Chacune des vertus est positivement associée à une plus grande satisfaction dans la vie, à une meilleure humeur et à un meilleur épanouissement. Par exemple :

- la **justice** nous aide à nous épanouir **socialement**,
- la **maîtrise de soi** nous permet de prendre soin de nous **physiquement**,
- le courage nous aide sur le plan **émotionnel**, par exemple lorsque nous sommes anxieux,
- la **sagesse** peut nous aider à bien des égards, notamment par sa capacité spirituelle à nous aider à comprendre ce qui est important dans la vie et à nous développer **intellectuellement**.

Citation du soir

« Observe cependant ce que dit Socrate au plus beau des hommes qui était alors dans la fleur de sa jeunesse, à Alcibiade : “Tâche donc d’être beau !” Que veut-il dire ? “Peigne tes cheveux et épile-toi les jambes” ? Jamais de la vie ! Mais : “Pare ta faculté de choix, élimine les mauvais jugements.” »

Épictète, Entretiens, III.1 (traduction Robert Muller)

Êtes-vous d'accord avec Épictète (et Socrate) que la beauté intérieure est plus importante que la beauté extérieure ? Vous ne devriez pas vous identifier à votre apparence ou à ce que vous possédez, mais à vos qualités intérieures, à votre caractère.

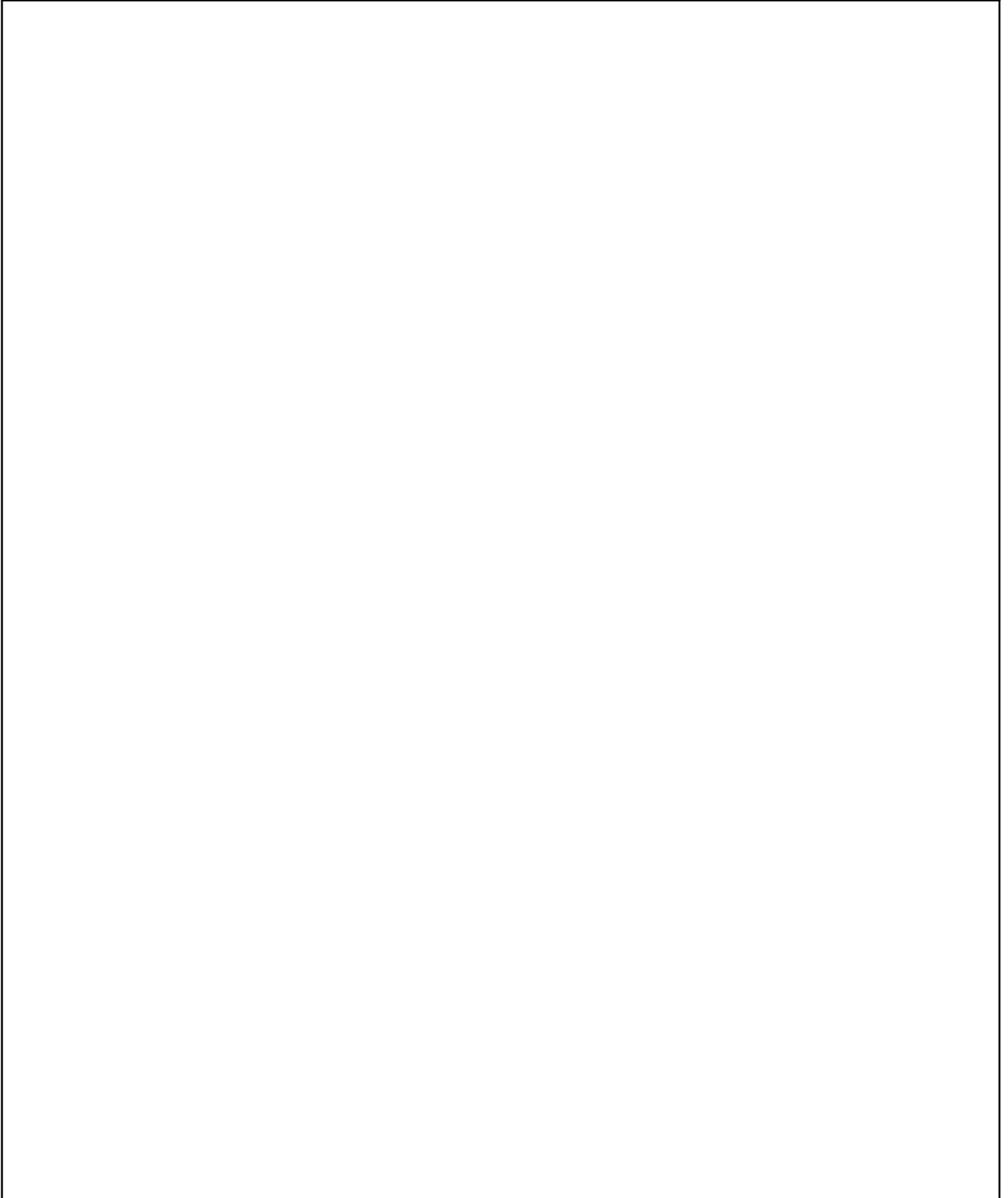
Réflexion sur la journée

Avez-vous réussi à prêter attention aux vertus tout au long de la journée ?

<p>Qu'ai-je bien fait ?</p> <p>Quelles situations ai-je bien gérées?</p> <p>Il peut s'agir de « contrôler ce qui est contrôlable » (leçon du lundi) ou « gérer ses émotions » (mardi).</p> <p>Avez-vous remarqué si vous avez utilisé des vertus telles que la sagesse, le courage, la justice et la maîtrise de soi ?</p> <p>Ou des qualités connexes telles que le bon jugement, l'intégrité, la patience et la gentillesse ?</p>	
<p>Qu'aurais-je pu faire différemment ?</p> <p>Après réflexion, qu'aurais-je pu mieux gérer ?</p> <p>Quelles occasions ai-je manquées d'être plus stoïque ?</p> <p>Qu'est-ce qui m'aidera à redresser la situation si je le peux (par exemple, présenter des excuses) ?</p> <p>Quelles sont les vertus sur lesquelles je dois travailler davantage ?</p> <p>Qu'est-ce qui m'aidera à me rappeler de mettre en pratique les idées d'aujourd'hui de manière plus cohérente à l'avenir ?</p> <p><i>N'oubliez jamais de vous parler comme vous le feriez avec un bon ami, en faisant preuve de compassion envers vous-même.</i></p>	

Journal stoïcien

Avez-vous d'autres pensées ou réflexions ? Ajoutez-les dans votre journal ou dans l'encadré ci-dessous :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts or reflections. It occupies most of the page below the introductory text.

Ressources supplémentaires – en anglais

Faites le test VIA

Des psychologues contemporains ont développé des questionnaires pour vous aider à découvrir à quel point vous êtes vertueux (tout du moins à quel point vous pensez être vertueux). VIA liste 24 forces de caractère groupées en 6 vertus. Passez le test gratuitement sur : <https://www.viacharacter.org>

De nombreux progressants stoïciens demandent à ce stade des conseils pour développer leurs vertus. Cet article de Chris Gill et Tim LeBon est une bonne introduction sur le sujet :

<https://modernstoicism.com/how-to-develop-virtue-in-a-stoic-way-by-chris-gill-and-tim-lebon/>

Greg Sadler a enregistré une série de vidéos YouTube sur Cicéron qui constituent une bonne introduction, par exemple à la *Stoic Week 2015 – Jour 3 : Des devoirs (De Officiis)* de Cicéron.

Sur la recherche qui démontre que les vertus améliorent le bien-être, voyez Kesebir et Diener *A Virtuous Cycle: The Relationship Between Happiness and Virtue*(2014) :

https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2309566

Ryan Holiday donne une explication simple des 4 vertus stoïciennes principales dans cette vidéo YouTube *What Are the Four Virtues of Stoicism?* (Daily Stoic) : <https://www.youtube.com/watch?v=yaG7f3uivPU>

Dans cette vidéo YouTube, Simon Drew explique les principales idées stoïciennes, y compris les vertus (70) *The Core Ideas of Stoicism* (The Practical Stoic Podcast with Simon J. E. Drew) :

<https://www.youtube.com/watch?v=S9plh3cFo0w>

Ressources supplémentaires – en français

Vidéos Youtube

La vidéo de Christelle Veillard sur la possibilité de la vertu dans le stoïcisme :

<https://youtu.be/Rhaf2R-t1yw?feature=shared>

Blog

L'article de Donald Robertson sur les 4 vertus cardinales, héritées de Platon :

<https://stoagallica.fr/le-dictionnaire-platonicien-les-vertus-cardinales-par-donald-robertson>

L'article d'Elen Buzaré sur la vertu, ou la recherche de l'excellence :

<https://stoagallica.fr/sur-la-vertu-ou-la-recherche-de-lexcellence>

L'article d'Elen Buzaré sur l'unicité de la vertu : <https://stoagallica.fr/lunicite-de-la-vertu>

L'article de Donald Robertson qui explique la position stoïcienne selon laquelle la vertu est sa propre récompense : <https://stoagallica.fr/la-vertu-est-sa-propre-recompense-par-donald-robertson>

L'article de Maël Goarzin sur le fait que nous avons tous la possibilité de développer la vertu et qu'une fois acquise, elle ne se perd plus : <https://biospraktikos.hypotheses.org/2221>

L'article de Christopher Gill selon lequel nous avons tous en nous la capacité de progresser dans la vertu : <https://stoagallica.fr/nous-avons-tous-en-nous-la-capacite-de-progresser>

Les articles de Maël Goarzin sur les souffrances et autres difficultés de l'existence comme moyens de progresser dans la vertu, à partir du texte de Sénèque *Sur la providence* :

<https://biospraktikos.hypotheses.org/1924>

et <https://biospraktikos.hypotheses.org/1921>

La série d'articles de Konstantin Büchler sur l'éthique des vertus, alternative aux théories morales conséquentialistes et déontologiques: <https://biospraktikos.hypotheses.org/1258>

L'article de Maël Goarzin sur le courage, l'une des quatre vertus cardinales:

<https://biospraktikos.hypotheses.org/5419>

L'article de Maël Goarzin sur la manière dont la vertu se manifeste extérieurement dans le regard, à partir des Pensées de Marc Aurèle: <https://biospraktikos.hypotheses.org/1796>

Jeudi : Prendre soin de soi et des autres



Matin

Vous avez peut-être déjà entendu l'expression « **mettez d'abord votre masque à oxygène** » lorsque l'on évoque le fait de prendre soin de soi et des autres ? Cette expression nous rappelle que nous devons être attentifs à nos propres besoins, *ET ENSUITE* étendre cette attention à d'autres personnes.

Je (Ève) dois constamment garder cela en mémoire. Il est si facile de penser que nous faisons ce qui est juste en négligeant nos propres besoins et en faisant tout ce qu'il faut pour s'occuper des autres. Je constate souvent qu'en matière de soins, mes clients se placent **en dernier sur la liste**, ce qui les épuise et les rend incapables de se montrer à la hauteur, que ce soit pour eux-mêmes ou pour les personnes qu'ils aiment.

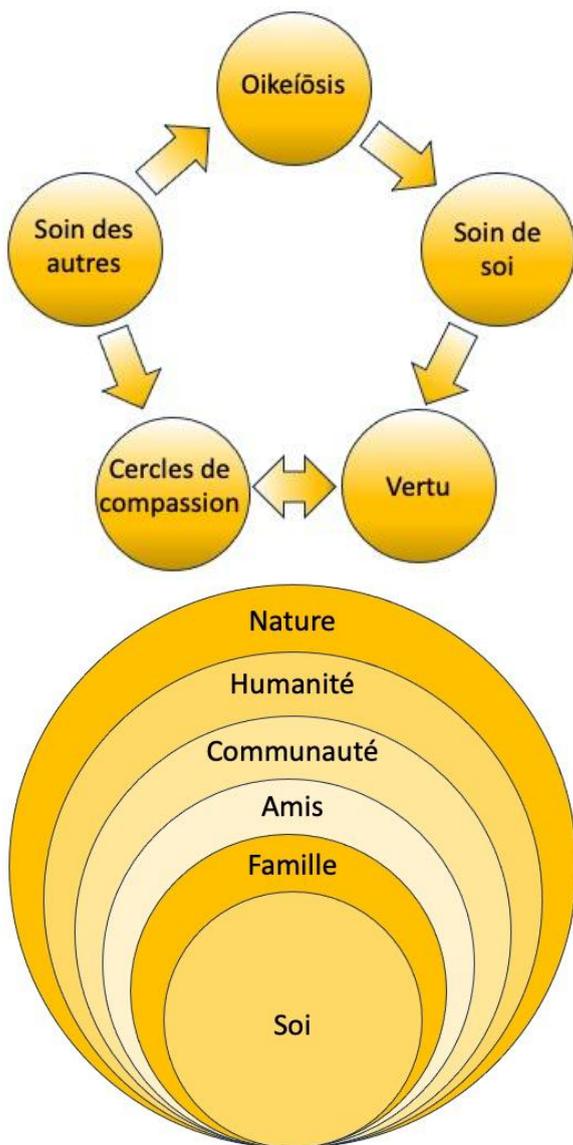
Réfléchissez à la manière dont vous prenez soin de vous-même et des autres. Par exemple, lorsqu'il s'agit de prendre soin de nos besoins physiques, émotionnels ou spirituels/éthiques :

Comment je prends soin de moi	Comment je prends soin des autres

Les stoïciens pensaient que tous les êtres humains ont une tendance naturelle vers le bien-être et la bonté. Pour eux, le but de notre voyage sur terre est de vivre notre **vraie nature**. Ce processus consiste à développer ce que nous estimons nous **appartenir**, ce à quoi nous tenons **comme si c'était à nous** (en grec, le mot pour cela est *oikeiōsis*).

Il y a deux parties : apprendre à s'occuper de soi et à se comprendre, et s'occuper des autres.

Pour prendre soin de nous-mêmes, nous devons d'abord commencer à comprendre ce qui peut nous aider à bien vivre dans notre manière d'utiliser des choses telles que la santé, l'argent ou les biens matériels, tout en faisant des choix sages, bons, justes, maîtrisés et courageux.



Au début, il s'agit **simplement d'une question de préservation de soi et de survie**, mais peu à peu, nous nous rendons compte que ce qui compte **vraiment**, c'est d'être bon et **compréhensif**.

Selon les stoïciens, nous avons une tendance naturelle à nous occuper de notre progéniture, mais nous pouvons *étendre* cette tendance à nos amis, à nos voisins et finalement à tous les êtres humains, comme s'ils étaient notre famille.

Ces deux types de soins sont interdépendants :

Être bon implique de prendre soin des autres, **ET** prendre soin de nous-mêmes signifie développer et entretenir des relations avec autrui et avec la nature. Lorsque nous prenons soin des autres, nous devons le faire avec bonté. Par exemple, vous ne pouvez pas le faire de manière déraisonnable ou sans tempérance. Ainsi, de nombreuses personnes pensent qu'en sacrifiant leur propre bien-être « pour la cause », elles peuvent aider les autres, mais cela ne fonctionne pas et tend à entraîner le mécontentement de toutes les parties. L'entraide doit être **durable et raisonnable !**

Hiéroclès a suggéré de nous imaginer à l'intérieur d'une série de cercles et d'essayer de « **rapprocher ces cercles vers le centre** » tout en intégrant la façon dont nous utilisons le langage dans cette démarche. Par exemple, appeler les femmes âgées de notre communauté « grand-mère », appeler nos amis « frère » ou « sœur ».

Les stoïciens modernes ont ajouté le cercle extérieur « Nature », car se concentrer uniquement sur les intérêts des humains et essayer de les séparer des intérêts de l'ensemble de la nature n'a pas de sens.

Il y a une méditation à écouter aujourd'hui, elle vous guidera à travers ce processus. Les stoïciens ne pensaient pas que *tout cela* était facile ; même si c'est naturel, nous devons y travailler !

Citation du matin

« [...] il n'importe en rien de vivre ici ou là, si partout tu te conduis dans le monde comme dans **une cité**. »

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Livre X, 15 (trad. Mario Meunier, 1964)

Cette idée nous rappelle que notre comportement en tant que consommateurs **est important** : ce que nous mangeons, comment nous partons en vacances, etc. La *terre entière* est notre communauté et nous devons lui accorder le même soin qu'à notre propre maison.

Organisez votre journée

Commençons à développer notre attention aux autres par des « *actes de gentillesse spontanés* », qui, selon la recherche, sont vraiment bénéfiques pour nous, en plus d'être bénéfiques pour les personnes qui nous entourent.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'une question de bonté. Nous avons tous été témoins d'« actes ostensibles de vertu » où des personnes font le « bien » en public pour renforcer leur ego. Pourriez-vous le faire sans que personne ne sache que c'est vous ?

Prenons des exemples...

Qu'est-ce que je compte faire ?	Comment vais-je m'y prendre ?
Payer un café à un inconnu	Dans un café, vous pouvez payer la boisson de la personne suivante, ce qui constitue une bonne surprise.
Envoyer des messages à des amis avec lesquels je n'ai pas été en contact récemment	Je leur rappellerai que je tiens à eux, et je me rappellerai qu'ils sont comme ma famille.

Notez quelques idées (il y a beaucoup d'inspiration en ligne) :

Qu'est-ce que je compte faire ?	Comment vais-je m'y prendre ?

Billet du midi



BILLET DU MIDI : JEUDI

**Il n'y a pas de bonne ou de
mauvaise fortune pour l'individu ;
nous vivons en communauté.**

Sénèque, *Lettres à Lucilius*, XLVIII



Soir

Lien vers le bien-être

Outre le bien-être psychologique et social, nous savons que la solitude et, bien sûr, le manque d'attention envers soi-même affectent le bien-être **physique**, ce qui diminue nos chances de vivre longtemps et en bonne santé. Ainsi, prendre soin de nous-mêmes et des autres nous aide à prendre soin de notre corps. Tout le monde y gagne !

Bien comprendre tout cela nous aide également à trouver un SENS à notre vie. Prendre soin des autres est très important pour la plupart des gens quant au sens qu'ils veulent donner à leur vie et à la façon dont ils aimeraient que l'on se souvienne d'eux. C'est le genre de chose que vous aimeriez que l'on dise à votre enterrement, que vous étiez impliqué dans votre communauté et que vous traitiez les autres avec gentillesse et compassion.

Citation du soir

« [...] c'est la nature qui fait que les enfants sont aimés des parents ; c'est le point initial d'où procède la société universelle du genre humain que nous décrivons[...]. Autant il est clair que la nature nous a donné de l'aversion pour la douleur, autant il apparaît que l'impulsion à aimer les êtres engendrés par nous vient de la nature elle-même. De ce motif découle l'intérêt mutuel qui unit les êtres humains en tant que tels. De là vient que, en général, les hommes sont confiés par la nature les uns aux autres ».

Cicéron, *De Finibus*, Livre III 62–63 (trad. Émile Bréhier, 1962)

Si vous souhaitez approfondir l'étude du stoïcisme, je vous recommande de vous pencher sur les **écrits de Cicéron**. Greg Sadler a réalisé une excellente série sur son travail sur YouTube [en anglais]. Ici, Cicéron nous rappelle qu'il est dans notre nature de prendre soin de notre progéniture, et que notre attention pour les autres se développe à partir de là, jusqu'à ce que nous nous sentions liés à l'humanité tout entière.

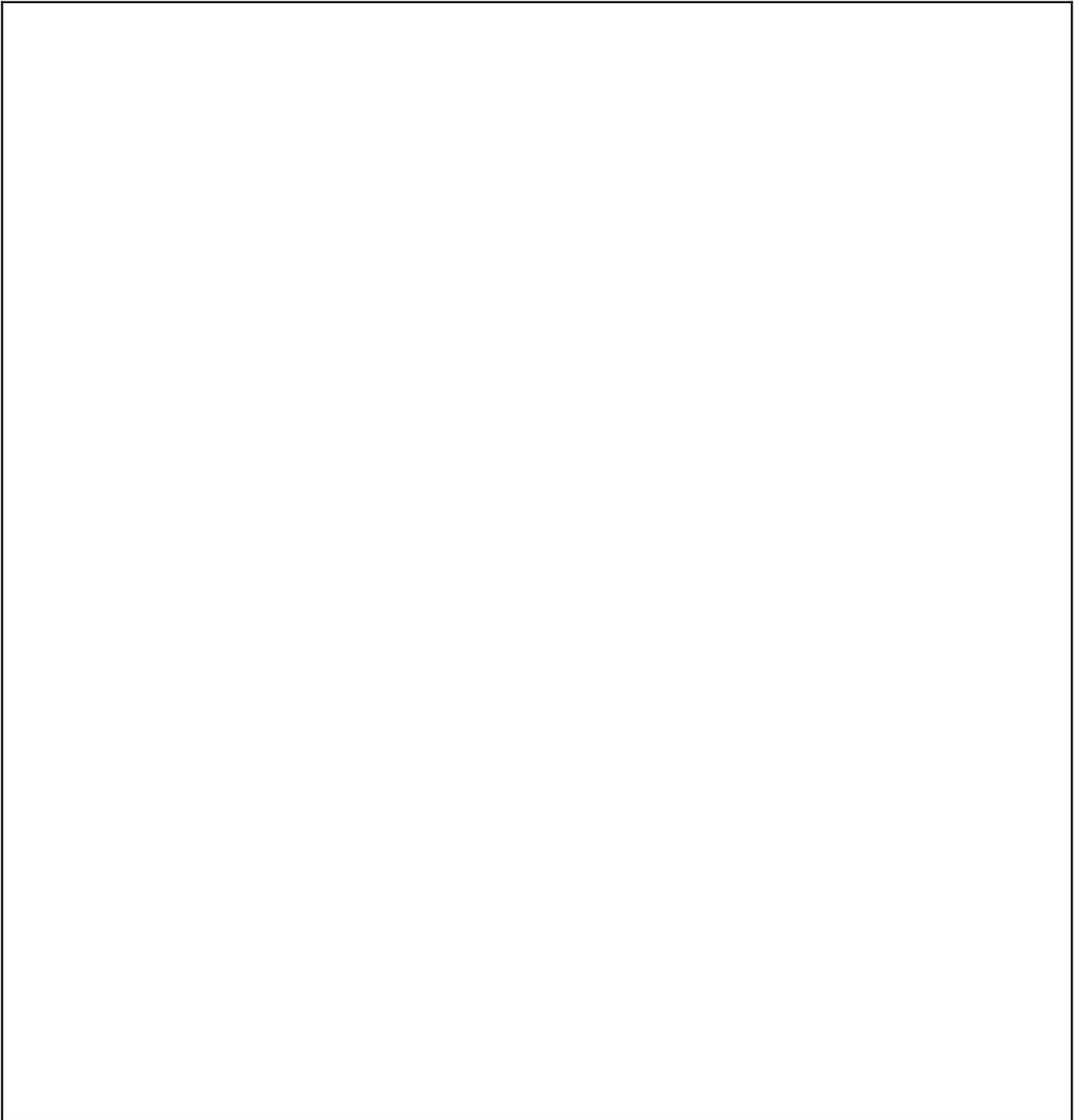
Réflexion sur la journée

Réfléchissez à quel point vous avez réussi à étendre les limites de votre attention :

<p>Qu'ai-je bien fait ?</p> <p>Quelles sont les situations que j'ai bien gérées ?</p> <p>Il peut s'agir de « contrôler les éléments contrôlables » (leçon de lundi), de gérer les émotions (mardi) ou d'utiliser les vertus (mercredi).</p> <p>D'après la leçon d'aujourd'hui, comment avez-vous réussi à « mettre votre masque à oxygène d'abord » et à prendre soin de vous ?</p> <p>Comment se sont déroulés vos actes de gentillesse spontanés ?</p> <p>Avez-vous d'autres éléments à ajouter sur la manière dont vous avez pris soin des autres aujourd'hui (n'oubliez pas les petites choses telles qu'encourager les gens) ?</p>	
<p>Qu'aurais-je pu faire différemment ?</p> <p>Après réflexion, qu'aurais-je pu mieux gérer ?</p> <p>Quelles occasions ai-je manquées pour être plus stoïque ?</p> <p>Qu'est-ce qui m'aidera à me rappeler de mettre en pratique les idées d'aujourd'hui de manière plus cohérente à l'avenir ?</p> <p><i>N'oubliez jamais de vous parler comme vous le feriez avec un bon ami, en faisant preuve de compassion envers vous-même.</i></p>	

Journal stoïcien

Avez-vous d'autres pensées ou réflexions ? Ajoutez-les dans votre journal ou dans l'encadré ci-dessous :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts or reflections.

Ressources supplémentaires – en anglais

Vidéo YouTube

Greg Sadler a fait une brillante présentation sur le stoïcisme et l'*oikeiōsis* dans laquelle il explique ce que ce terme signifie pour les stoïciens. Cette vidéo fait partie d'une série très utile de courtes conférences sur le stoïcisme qu'il a téléchargées sur YouTube : https://www.youtube.com/watch?v=iaOl29jT_IU&t=20s

Livre

Kai Whiting et Leonidas Konstantakos ont écrit un livre sur la manière dont le stoïcisme peut nous montrer comment rendre le monde meilleur, intitulé *Being Better: Stoicism for a World Worth Living In* (2021). Il est rempli d'histoires réelles vraiment intéressantes et inspirantes.

Site web

Avec Brittany Polat et Paul Wilson, je dirige **Stoicare.com**, un site web consacré au stoïcisme et à l'entraide, qui comprend des liens et des ressources pour les personnes exerçant des professions d'entraide, ainsi que des idées de bénévolat en ligne et dans le monde réel.

Podcast

En parlant de Brittany, voici son podcast avec Modern Stoicism sur l'*oikeiōsis*, qui vaut la peine d'être écouté : <https://modernstoicism.com/podcast-6-brittany-polat-oikeiosis-and-human-nature>

Ressources supplémentaires – en français

Vidéos YouTube

La vidéo de Maël Goarzin et Jean-Baptiste Roncari sur les cercles de Hiéroclès et l'exercice de méditation guidée associé à cette image, pour étendre la bienveillance à l'ensemble de l'humanité :

<https://youtu.be/s9rdtrUiZv0?feature=shared>

La vidéo de Xavier Pavie sur le rapport étroit entre souci de soi et souci de l'autre dans la philosophie antique : <https://youtu.be/hyOSME9N5-A?feature=shared>

Article

L'article de Maël Goarzin sur le souci de l'autre des stoïciens :

<https://stoagallica.fr/les-stoiciens-sont-ils-egoistes>

L'article de Maël Goarzin qui présente les cercles de Hiéroclès : <https://biospraktikos.hypotheses.org/6034>

L'article de Kai Whiting et Santara Gonzales sur les cercles de Hiéroclès :

<https://stoagallica.fr/le-pouvoir-des-cercles-de-hierocles-par-kai-whiting-et-santara-gonzales>

L'article de Maël Goarzin sur la bienveillance des stoïciens : <https://biospraktikos.hypotheses.org/1326>

L'article de Laurent Küng sur le souci de l'autre chez Socrate, Epictète et Marc Aurèle :
<https://biospraktikos.hypotheses.org/2313>

L'article de Kai Whiting et Santara Gonzales sur la valeur de l'amitié :
<https://stoagallica.fr/la-valeur-de-lamitie-par-kai-whiting-et-santara-gonzales/>

Vendredi – Avoir une vue d’ensemble



Matin

Pour moi (Ève), lorsque je regarde la mer, je me sens humble car je sais que les vagues continueront à onduler longtemps après ma disparition, comme elles le faisaient avant que je n'existe. Cela peut avoir un effet « magique » sur les choses qui me préoccupent ; un changement de perspective. Se connecter au monde de cette manière nous montre que notre environnement immédiat, tel que nous en faisons l'expérience, n'est pas « **tout ce qu'il y a** ». Nous vivons nos vies minuscules et courtes, et au-delà, il y a **toute l'étendue** du temps et **toute** la nature. Cela peut nous aider à comprendre notre place en tant que **partie du tout**. La beauté et l'intelligence de la nature nous disent quelque chose d'important sur **notre véritable nature**.

Une autre façon d'élargir notre perspective est d'imaginer les choses du point de vue des autres et de nous souvenir de notre lien avec les autres. Pensons aux cercles de compassion lorsque nous prenons une « **vue d'en haut** », et pensons à tous les autres humains qui luttent, grandissent et vivent des vies semblables à la nôtre, partout dans le monde.

Nous pouvons aussi découvrir que, dans les circonstances les plus difficiles, l'humour peut nous aider à surmonter les événements. J'essaie toujours de me dire « **accroche-toi fermement à ton sens de l'humour** » lorsque je quitte la maison (c'est SUPER important pour un utilisateur de canne blanche, l'autre jour un chien pensait avoir trouvé un joli bâton avec une balle au bout...).

Qu'est-ce qui vous aide à adopter une perspective différente ?

Qu'est-ce qui change ma perspective ?	En quoi cela est-il utile ?

Le stoïcisme nous apporte ce grand cadeau qu'est la **transcendance**, c'est-à-dire la possibilité de sortir des préoccupations de notre vie et d'avoir une vue d'ensemble. Cela nous permet de voir les choses **telles qu'elles sont réellement**. Nous sommes plus à même de prendre soin des autres et de nous rapprocher d'eux lorsque nous allons au-delà de **notre propre point de vue**. Alors que beaucoup de choses qui nous préoccupent semblent assez peu importantes à l'échelle **cosmique**, il reste **très important** d'agir avec intégrité. Dans une perspective plus large, nous sommes des citoyens de l'univers, et agir avec vertu est notre **contribution au bien commun !**

Malgré nos meilleures intentions, il peut nous arriver de « **chuter de notre piédestal stoïcien** » lorsque nous nous retrouvons soudain dans une situation difficile. Adopter une vision à long terme / une vue d'en haut peut être un raccourci vers la **SAGESSE**.

Citation du matin

« Observe de haut ces milliers de troupeaux, ces milliers de cérémonies, ces traversées de toute sorte dans la tempête ou dans le calme, ces variétés d'êtres qui naissent, vivent ensemble et disparaissent. Songe aussi à la vie que d'autres menaient autrefois, à celle qui sera vécue après toi, et à celles qui se vit présentement chez les peuples barbares. Combien d'hommes ne savent pas ton nom ; combien l'auront vite oublié ; combien, qui te louent peut-être aujourd'hui , bientôt te vilipenderont ».

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Livre IX, 30 (trad. Mario Meunier, 1964)

Organisez votre journée

Observez comment un changement de perspective influence votre manière de penser, de ressentir et de vous comporter. Prenons un exemple :

Quelles situations me provoquent une réaction ?	Quelles sont mes pensées habituelles ?	Quel changement de perspective puis-je essayer ?
Je peux me sentir anxieux lorsque je souffre.	Cela ne fera qu'empirer, je ne pourrai plus travailler, je ne pourrai plus faire face à la situation.	Je peux me rappeler que « cela aussi passera » puisque la douleur ne dure pas d'après mes expériences précédentes. Je peux essayer d'écouter la méditation « la vue d'en haut » (voir fichier audio).

Pensez à vos propres exemples et notez vos moyens d'y remédier :

Quelles situations me provoquent une réaction ?	Quelles sont mes pensées habituelles ?	Quel changement de perspective puis-je essayer ?



BILLET DU MIDI : VENDREDI

Il me semble n'avoir été qu'un enfant jouant sur une plage, m'amusant à trouver ici ou là un galet plus lisse ou un coquillage plus beau que d'ordinaire, tandis que, totalement inconnu, s'étendait devant moi le grand océan de la vérité.

Isaac Newton



Soir

Lien vers le bien-être

Adopter une perspective différente favorise notre bien-être **psychologique**, car cela nous donne une chance de nous élever au-dessus des circonstances lorsque nous nous sentons dépassés. Une nouvelle perspective contribue également au bien-être social, car elle nous permet de voir les choses du point de vue des autres. Cela peut s'avérer extrêmement important lorsque nous avons envie de nous disputer avec d'autres personnes !

Changer de perspective a un lien important avec le **sens**, car cela nous rappelle ce qui compte vraiment. Nous pouvons nous extraire d'une situation, nous rappeler la direction que l'on veut suivre et qui a du sens pour nous, puis revenir relever les défis de la vie avec tout cela à l'esprit. Posez-vous ces questions : "Quel sens voulez-vous donner à votre vie ?" et « Comment voulez-vous que l'on se souvienne de vous ? ».

Citation du soir

« Médite fréquemment la rapidité avec laquelle passent et se dissipent les êtres et les événements. La substance est, en effet, comme un fleuve, en perpétuel écoulement ; les forces sont soumises à de perpétuelles transformations, et les causes formelles à des milliers de modifications. Presque rien n'est stable, et voici, tout près, le gouffre infini du passé et de l'avenir, où tout s'évanouit. Comment ne serait-il pas fou, celui qui se gonfle d'orgueil parmi ce tourbillon, se tourmente ou se plaint, comme si quelque chose, pendant quelque temps et même longtemps, pouvait le troubler ? »

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Livre V, 23 (trad. Mario Meunier, 1964)

Je pense que Marc Aurèle se retient d'être déstabilisé par des choses quand celles-ci, vues sous l'angle de l'éternité du temps, n'ont pas vraiment d'importance. C'est une version de « ceci aussi passera », quelque chose que je me dis souvent quand j'ai l'impression que la vie me submerge.

Réflexion sur la journée

Date	À quelle situation ai-je réagi ?	Quelles étaient mes pensées et mes croyances ?	Quel changement de perspective ai-je tenté ?	Ai-je remarqué une différence ? Est-ce que j'essaierais à nouveau ?

Comment cela est-il lié aux autres idées du stoïcisme ?

Nous pouvons nous rappeler que les choses comme la santé, l'argent et la réputation, qui en elles-mêmes **ne font pas de différence** pour vivre une bonne vie, semblent toutes **assez peu importantes** comparées à l'immensité du temps et de l'espace. Nous avons un lien avec les vertus, et ce qui compte vraiment, c'est de vivre avec bonté et comment y arriver. Une autre idée consiste à imaginer que vous vous connectez à votre « moi profond ». Y a-t-il une partie en vous qui connaît la vérité sur cette situation et qui est capable de vous donner la perspective dont vous avez besoin ? Que dirait cette « voix » intérieure sur l'importance de cette situation dans l'ensemble des choses ? Cela est en lien avec le fait de **vivre en accord avec notre vraie nature**.

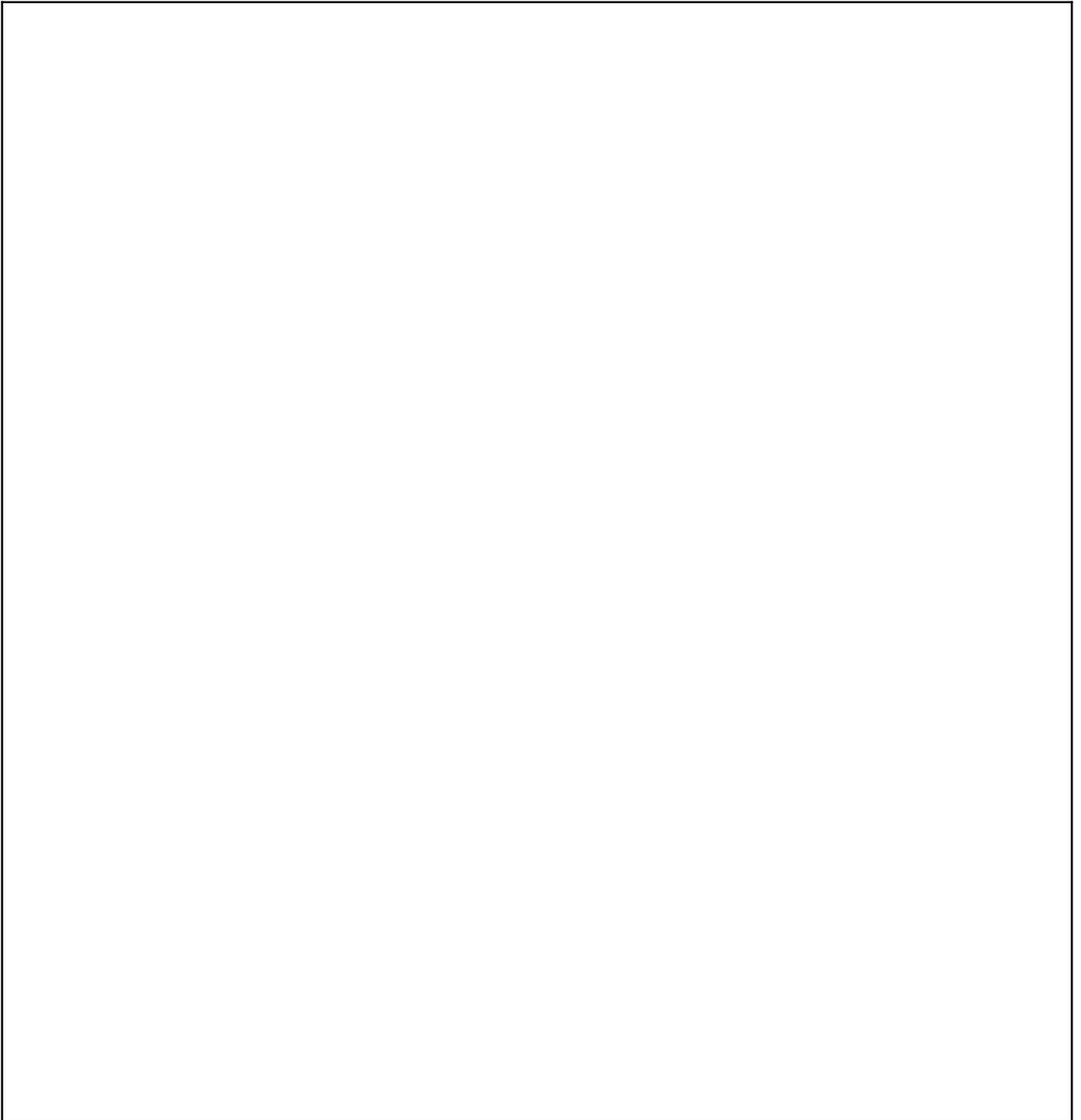
Revue du soir

Réfléchissez à quel point vous avez réussi à voir la vue d'ensemble :

<p>Qu'ai-je bien fait ?</p> <p>Quelles sont les situations que j'ai bien gérées ?</p> <p>Il peut s'agir de « contrôler les éléments contrôlables » (leçon de lundi), de gérer les émotions (mardi), d'utiliser les vertus (mercredi) ou d'élargir votre attention (jeudi).</p> <p>Après la leçon d'aujourd'hui, y a-t-il eu des situations où vous avez changé de point de vue ?</p> <p>Avez-vous acquis une meilleure compréhension de la « vision d'ensemble » qui s'offre à vous ?</p>	
<p>Que pourrais-je faire différemment?</p> <p><i>N'oubliez jamais de vous parler comme vous le feriez avec un bon ami, en faisant preuve de compassion envers vous-meme.</i></p> <p>Après réflexion, qu'aurais-je pu mieux gérer ?</p> <p>Quelles occasions ai-je manquées pour être plus stoïque ?</p> <p>Qu'est-ce qui m'aidera à me rappeler de mettre en pratique les idées d'aujourd'hui de manière plus cohérente à l'avenir ?</p>	

Journal stoïcien

Avez-vous d'autres pensées ou réflexions ? Ajoutez-les dans votre journal ou dans l'encadré ci-dessous :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts or reflections.

Ressources supplémentaires – *en anglais*

Vidéo YouTube

Donald Robertson propose une discussion sur la « vue d'en haut » dans la vidéo suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=qPYjiNHs4IU> C'est un bon complément à l'enregistrement que vous trouverez dans les ressources de cette journée.

Blogues

Brittany Polat a écrit ce magnifique article sur la transcendance stoïcienne et l'adoption d'une perspective différente. Si vous ne lisez qu'une seule ressource de lecture avancée pour cette journée, lisez ceci :

<https://thesideview.co/journal/onstoictranscendence>

Et voici un autre excellent billet de Céline Leboeuf sur la « vue d'en haut »

<https://medium.com/stoicism-philosophy-as-a-way-of-life/take-a-view-from-above-d24d423f978a>

Voici une vidéo utile qui examine non seulement la « vue d'en haut » en ce qui concerne notre place dans l'univers, mais aussi le voyage à l'intérieur du corps : <https://www.youtube.com/watch?v=8Are9dDbW24>

Et si vous ne l'avez pas encore vue, regardez la célèbre vidéo de Carl Sagan « Pale Blue Dot »

<https://www.youtube.com/watch?v=GO5FwsblpT8>

Voici une vidéo que j'utilise souvent pour aider à comprendre le temps limité et court dont nous disposons sur la terre : https://www.youtube.com/watch?v=BOksW_NabEk

Une autre idée utile est de regarder l'histoire de la terre telle qu'elle se déroulerait sur 24 heures :

<https://www.youtube.com/watch?v=jtNs5k2KHxU>

Ressources supplémentaires – *en français*

Vidéo YouTube

Exercice philosophique de contemplation méditative. La vision cosmonaute :

<https://youtu.be/EttXgllk4Ao?feature=shared>

Blogues

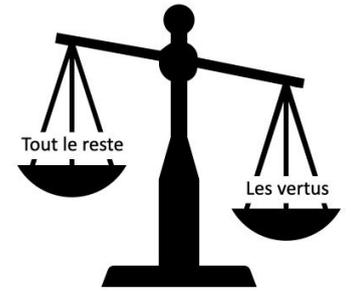
L'article de Maël Goarzin sur le regard d'en haut chez Marc Aurèle :

<https://biospraktikos.hypotheses.org/2266>

L'article de Scott Balentine sur la Terre vue de l'espace, ce petit point bleu (The pale blue dot) :

<https://stoagallica.fr/un-petit-point-bleu-par-scott-balentine>

Samedi : stoïcisez-vous !



Matin

Parfois, il n'est pas *si* difficile d'être un bon stoïcien. Dix minutes de stoïcisme le matin, un acte de gentillesse, se souvenir d'écrire quelque chose dans son journal...

D'autres fois, il n'est pas si facile d'être un bon stoïcien. Considérez les deux scénarios suivants :

1. Vous vous êtes engagé à sortir marcher tous les jours pour prendre soin de vous. Mais vous vous sentez fatigué et vous n'avez vraiment pas envie de vous lever du canapé. Est-il facile de faire preuve de **sagesse** dans cette situation ?
2. Vous savez que vous devriez appeler votre mère ou votre père, mais la conversation sera longue et vous risquez de vous faire réprimander pour avoir laissé passer autant de temps depuis votre dernier appel. Est-il facile d'être **gentil** et **courageux** face à ce dilemme ?

Ève a une phrase mémorable pour nous aider dans de tels cas : « Stoïcisez-vous ! »

Comment y arriver ?

Les stoïciens, comme d'habitude, ont la réponse. Nous devons toujours garder à l'esprit la différence entre ce qui est *vraiment* important dans la vie, et ce qui peut *sembler* important mais qui ne l'est pas.

Les stoïciens pensent que de nombreuses choses que nous considérons vraiment importantes peuvent avoir de la valeur, mais pas autant que nous le pensons. Cela comprend des choses comme le statut, le plaisir, le confort, ce que les autres pensent de nous et l'argent.

Je (Tim) trouve pratique de considérer ces choses comme étant en « deuxième division », lorsqu'il s'agit d'évaluer ce qui est important dans la vie. Alors, qu'est-ce qui appartient à la « première division », qu'est-ce qui compte vraiment ? Vous ne serez probablement pas surpris d'apprendre que ce sont **notre caractère et notre compréhension**, plus exactement les quatre vertus principales de sagesse, courage, maîtrise de soi et justice. Le tableau suivant résume cette idée.

DIVISION 1	DIVISION 2
<p>CHOSSES QUI SONT TOUJOURS BÉNÉFIQUES</p> <p>Ces éléments ont toujours la priorité sur les éléments de la division 2.</p>	<p>CHOSSES QUI PEUVENT AVOIR UNE CERTAINE VALEUR</p> <p>mais sont de <i>moindre</i> valeur que les vertus de la division 1.</p>
<p>Être sage, juste, courageux, et maître de soi, ainsi les qualités associées comme l'équité, la bonté, la compassion et la patience.</p>	<p>Tout le reste – y compris la recherche de l'argent, du statut et du plaisir, de ce que les autres pensent de vous et du confort</p>

Voyez-vous comment cela peut vous aider dans les scénarios évoqués au début de la journée ? Une fois que l'on a **réellement** intégré l'idée que ce qui compte **vraiment**, c'est d'être une personne au caractère exemplaire, le fait d'être moins à l'aise ou de se faire réprimander un peu n'a plus beaucoup d'importance.

Une autre manière d'exprimer cette notion serait de la comparer à une balance. Les vertus se trouvent d'un côté de la balance et devraient toujours l'emporter sur les choses qui se trouvent de l'autre côté, comme le confort ou l'accumulation de richesses.

Un mot au sujet des « indifférents préférables »

Les éléments que j'ai précédemment classés dans la « division 2 » sont généralement désignés dans la littérature et les articles stoïciens modernes comme des « **indifférents préférables** ». Nous avons évité d'utiliser cette expression jusqu'à présent, sachant qu'elle peut prêter à confusion. Il n'est *pas* correct d'affirmer que les stoïciens sont indifférents à l'égard des éléments indifférents. Les stoïciens les **préfèrent** si le désir est naturel et qu'ils peuvent être acquis de manière vertueuse. Ils les éviteront dans d'autres cas, par exemple lorsque le plaisir est obtenu aux dépens d'autrui. Des éléments tels que la richesse et le plaisir ne sont qualifiés d'indifférents que **dans la mesure où ils ne font aucune différence** entre un bien être plus élevé ou non. Une vie empreinte de courage, de sagesse, de maîtrise de soi et de justice mérite d'être vécue, quelle que soit ce qui l'accompagne.

Citation du matin

« Si tu trouves dans la vie humaine un bien qui vaille mieux que la justice, la vérité, la tempérance, le courage [...] ; si, dis-je, tu vois un bien supérieur, tourne-toi vers lui de toute ton âme et jouis de ce suprême bien [...] si tu trouves tout le reste petit plus petit et plus vil, ne laisse place en toi à aucune autre chose, car une fois que tu te serais laissé incliner et détourner par elle, tu ne pourrais plus sans relâche honorer plus que tout ce bien qui t'est propre et qui est tien. À ce bien de la raison et de la vie sociale, il ne t'est pas permis d'opposer quoi que ce soit d'une autre nature, tel que les louanges de la multitude, le pouvoir, la richesse et la jouissance des voluptés. Toutes ces choses, même si elles semblent pour quelque temps convenir à notre nature, prévalent soudain et la font dévier. Pour toi donc, dis-je, choisis simplement et librement ce que tu vois de meilleur et persiste en ce choix. Mais le meilleur, c'est l'utile. — S'il s'agit de

l'utile se rapportant à toi comme à un être raisonnable, veille à sa garde ; mais s'il ne se rapporte qu'à ton être animal, déclare-le et, sans orgueil, maintiens ton jugement ; tâche seulement de mener cette enquête en toute sûreté ».

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Livre III, 6 (trad. Mario Meunier, 1964)

Planifiez votre journée

Êtes-vous prêt à vous stoïciser ? Aujourd'hui, nous vous invitons à classer les éléments de votre journée en biens ou maux (« division 1 ») et en éléments de moindre valeur (« division 2 »). Tout au long de la journée, portez plus d'attention aux choses qui sont bonnes ou mauvaises. Essayez d'être moins attaché aux autres choses qui ne comptent pas autant, les indifférents.

Le premier exemple apporte une réponse à l'un des scénarios présentés précédemment. Prenez quelques instants pour réfléchir à comment vous pourriez vous stoïciser en privilégiant les vertus de la division 1 plutôt que les indifférents de la division 2, dans les différentes situations auxquelles vous pourriez être confronté aujourd'hui.

Situation	Qu'est-ce qui est bon et mauvais dans cette situation ? (dans la "division 1")	Ce qui est moins important que les vertus ? (dans la "division 2")	Comment puis-je me stoïciser ?
Vous êtes confortablement installé sur votre canapé et n'avez aucune motivation pour vous promener, même si une marche quotidienne fait partie de votre routine bien-être.	Prendre soin de soi est bénéfique et fait partie de la sagesse.	Être à l'aise dans son canapé est de valeur moindre que de prendre soin de soi correctement	Allez quand même marcher, même si vous n'avez pas envie de le faire.

Que feriez-vous dans l'autre situation que nous avons évoquée précédemment, où vous deviez téléphoner à votre père ou votre mère que vous n'avez pas appelés depuis longtemps ? Vous pouvez écrire votre réponse dans votre journal ou la partager dans la discussion sur Teachable.

Billet du midi



BILLET DU MIDI : SAMEDI

STOÏCISE-TOI !

Il n'est plus temps de se demander ce qu'est une bonne personne, mais de l'être.

Marc Aurèle, *Pensées*, X-16



Soir

Lien vers le bien-être

Les stoïciens avancent que, d'une manière très concrète, le développement et l'application des vertus *équivalent* au bien-être. Pour vivre une bonne vie, il suffit d'être sage, courageux, maître de soi et juste.

Les avantages que nous avons constatés lorsque nous avons examiné les vertus mercredi s'appliquent également aujourd'hui – si ce n'est qu'aujourd'hui, nous mettons en pratique les vertus de manière plus systématique.

Citation du soir

« Celui qui aime la gloire met son propre bonheur dans les émotions d'un autre ; celui qui aime le plaisir, dans ses propres penchants ; mais l'homme intelligent, dans sa propre conduite. »

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Livre VI, 51 (trad. Mario Meunier, 1964)

Si vous faites de l'estime, du plaisir ou de n'importe quel autre indifférent (les choses de la « division 2 ») votre principal objectif de vie, alors le bien-être est hors de votre contrôle. En revanche, si vous redéfinissez le succès en fonction de votre caractère, le bien-être est à votre portée. Non seulement vous serez une meilleure personne, mais vous serez aussi probablement plus heureux.

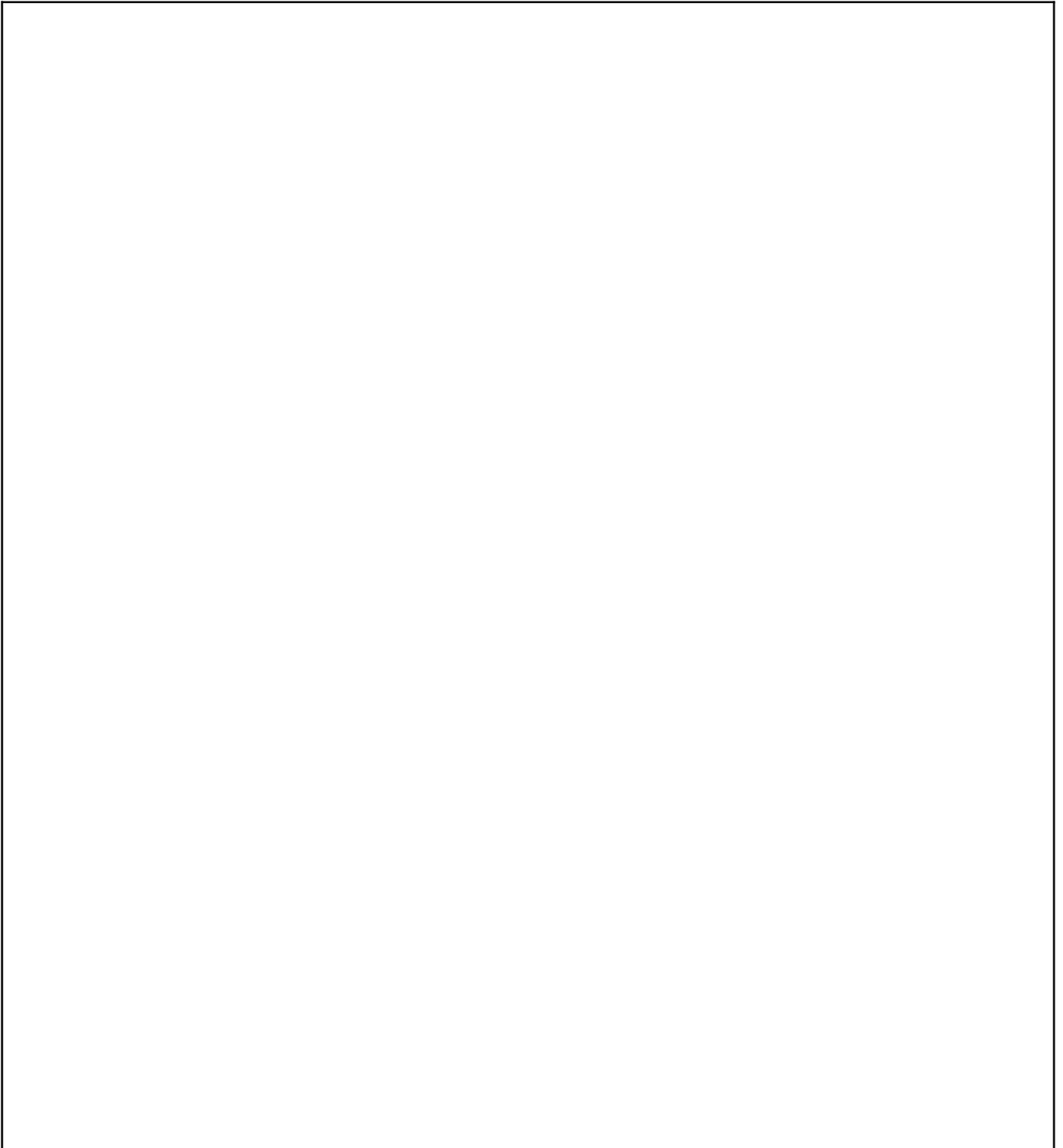
Revue du soir

Comment s'est déroulée la mise en œuvre du plan élaboré précédemment ?

<p>Qu'ai-je fait de bien</p> <p>Quelles situations ai-je bien gérées ?</p> <p>Commencez par vous rappeler quand vous avez utilisé des idées des jours précédents.</p> <p>Lundi – le contrôle Mardi – les émotions Mercredi – les vertus Jeudi – prendre soin de soi et des autres Vendredi – avoir une vision d'ensemble</p> <p>Vous êtes-vous stoïcisé? Y a-t-il eu des situations où vous avez donné la priorité aux vertus ?</p> <p>Avez-vous réussi à réduire votre attachement à des choses telles que le plaisir, le confort, l'argent et l'opinion des autres ?</p>	
<p>Qu'aurais-je pu faire de mieux ?</p> <p>Après réflexion, qu'aurais-je pu mieux gérer ?</p> <p>Quelles opportunités ai-je manquées d'être plus stoïcien ?</p> <p>Comment pourrais-je rétablir la situation (par exemple présenter des excuses) ?</p> <p>Qu'est-ce qui me permettra de mieux gérer des situations similaires à l'avenir.</p>	

Journal Stoïcien

Avez-vous d'autres pensées ou réflexions ? Ajoutez-les dans votre journal ou dans l'encadré ci-dessous :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts or reflections.

Ressources complémentaires - *en anglais*

Chris Gill a écrit un article très utile qui explique comment le contraste évoqué aujourd'hui est aussi important que la plus familière « dichotomie du contrôle » :

<https://modernstoicism.com/marcus-on-the-dichotomy-of-value-and-response-by-chris-gill>

Brittany Polat développe l'idée de redéfinir le succès dans ce billet de blog passionnant :

<https://www.livinginagreement.com/post/changing-your-definition-of-success>

Massimo Pigliucci nous donne l'une des meilleures explications de ce que sont les « indifférents préférables » :

[The Stoic spectrum and the thorny issue of preferred indifferents | How to Be a Stoic \(wordpress.com\)](https://www.stoiclife.com/2018/05/10/the-stoic-spectrum-and-the-thorny-issue-of-preferred-indifferents/)

Ces dialogues récents entre Tim LeBon and Chris Gill sur l'idée stoïcienne d'indifférents sur le blog *Stoicism Today* peuvent vous être utiles :

https://modernstoicism.com/a-stoic-values-clarification-dialogue-and-workshop-by-christopher-gill-and-tim-lebon

Dans cette vidéo, Greg Sadler discute les indifférents préférables chez Épictète :

<https://www.youtube.com/watch?v=hfSBbUxmQE>

Dans ce podcast, Massimo Pigliucci nous explique le point de vue de Cicéron sur la valeur stoïcienne :

<https://player.fm/series/stoicmeditations/why-some-indifferents-are-preferred>

Ressources complémentaires - *en français*

L'article de Donald Robertson sur la vertu et les indifférents :

<https://stoagallica.fr/pourquoi-tout-nest-pas-totalement-indifferent-aux-stoiciens>

L'article de Jérôme Robin sur les indifférents, préférables ou non, et l'usage des indifférents dans le stoïcisme : <https://stoagallica.fr/sur-lusage-des-indifferents-distribues-par-fortuna>

L'article de Konstantin Büchler sur la distinction stoïcienne entre deux systèmes de valeurs distincts et l'usage des métaphores pour s'en souvenir au quotidien :

<https://stoagallica.fr/des-metaphores-pour-identifier-le-bien-et-sen-souvenir>

L'article de Jérôme Robin sur l'éloge des calamités, un exercice d'écriture qui porte sur les indifférents non préférables et permet de diminuer le trouble qu'ils peuvent susciter en nous :

<https://stoagallica.fr/louables-calamites>

Citation du matin

« *Aujourd'hui, je suis sorti de tout embarras, ou plutôt j'ai désavoué tout embarras, car il n'était pas hors de moi, mais en moi, dans mes opinions.* »

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Livre IX, 13 (trad. Mario Meunier, 1964)

Une partie de la création d'une boîte à outils stoïcienne consiste à passer du temps à travailler sur les phrases et les citations exactes qui vous sont le plus utiles. J'ai choisi cette citation pour nous aujourd'hui parce qu'elle fait partie de **MA** boîte à outils. Je (Ève) lutte contre l'anxiété plus que contre toute autre émotion, et j'aime l'idée que je puisse me rappeler que c'est moi qui décide de m'en « débarrasser ». Cette citation vous est-elle utile ?

Planifiez votre journée

Nous devons être capables d'envisager soigneusement les défis auxquels nous pourrions être confrontés, non seulement aujourd'hui mais aussi **après** la fin de la semaine stoïcienne, et la manière dont nous pourrions utiliser le stoïcisme pour nous aider. Il peut s'agir de gérer nos émotions, comme la colère, la jalousie ou l'anxiété. Il peut s'agir de maladies physiques ou de difficultés au travail ou à la maison.

Il se peut que vous ayez du mal à vous maîtriser ou que vous cherchiez à accroître votre contribution au bien commun en vous impliquant dans des projets communautaires. Il pourrait être utile de relire les autres jours pour vous rappeler ce sur quoi nous avons travaillé cette semaine. Voici un exemple...

<p>Sur quoi ai-je encore envie de travailler aujourd'hui et dans les semaines à venir, et pourquoi ? Y a-t-il un schéma récurrent ?</p>	<p>Quelle est la principale raison pour laquelle je n'agis pas avec bonté ?</p>	<p>Puis-je penser à une phrase ou à une citation pour cette situation ? Comment puis-je m'encourager ou m'aider la prochaine fois ? Pourquoi suis-je bloqué ?</p>
<p>Je (Ève) veux encore travailler sur l'anxiété, car c'est la « mauvaise » émotion qui m'arrive le plus souvent.</p>	<p>Je me retrouve souvent « embarquée dans le train » de l'anxiété et du désarroi.</p> <p>Par exemple, à propos de ma santé, je pensais, « C'est terrible, je ne peux pas le supporter », et aussi « Et si cela empirait ? ».</p> <p>J'agis sans sagesse ou maîtrise de soi lorsque je m'énerve pour des choses hors de mon contrôle.</p>	<p>« Ce ne sont pas les CHOSES qui nous bouleversent, mais le jugement que nous portons sur elles. » <i>(Épictète)</i></p> <p>Je peux me rappeler que prendre soin de moi et gérer mes émotions me rendra plus apte à prendre soin des autres.</p> <p>Je peux tenir un journal chaque soir pour réfléchir à la manière dont j'ai géré mes émotions au cours de la journée.</p>

Billet du midi



BILLET DU MIDI : DIMANCHE

**Que te suffisent dès maintenant
un jugement objectif,
dès maintenant
une action utile à la société,
dès maintenant
une disposition accueillante
pour tout ce que t'envoie
la cause extérieure.**

Marc Aurèle, *Pensées*, IX-6



Soir

Lien vers le bien-être

Nous pouvons nous rappeler l'idée de l'**ARCHER STOÏQUE** lorsque nous sommes en difficulté, que nous avons fait de notre mieux, mais que nous ne contrôlons pas le résultat. Cela peut nous aider lorsque nous sommes angoissés par les résultats ou en colère contre le comportement de quelqu'un d'autre, ce qui nous ramène à la dichotomie du contrôle. Si le seul bien véritable est d'agir avec bonté, il vaut **LA PEINE** de modifier nos habitudes pour passer plus de temps en accord avec notre vraie nature ?

Nous pouvons considérer cela comme notre « travail » pendant que nous sommes ici, notre contribution au bien commun étant d'agir avec sagesse, courage, justice et maîtrise de soi. Un stoïcien « parfait » (souvent appelé le Sage idéal) n'aurait même pas besoin d'une **BOÎTE À OUTILS**, car il serait déjà en harmonie avec son esprit et avec la **NATURE** dans son ensemble. Cependant, chaque fois que nous parvenons à agir avec un PEU plus de bonté, nous avançons dans la bonne direction. ***Même le fait de ne pas perdre son sang-froid une fois dans les embouteillages est une victoire !***

Citation du soir

« La réponse à la question de notre existence ne doit pas consister en des discours et en des méditations, mais en une action juste et en une conduite vertueuse. La vie signifie en fin de compte prendre la responsabilité de trouver la bonne réponse à ses problèmes et d'accomplir les tâches que la vie nous fixe constamment, à chaque instant »

Viktor Frankl, *La quête de sens de l'homme*

Viktor Frankl nous rappelle ici qu'il est inutile de consacrer beaucoup de temps et d'efforts à étudier le stoïcisme, ou d'autres formes d'amélioration personnelle, si nous ne changeons pas notre comportement. J'apprécie également qu'il souligne que la vie nous confrontera toujours à des tâches et à des problèmes. Nous devrions nous y attendre et assumer la responsabilité de trouver des moyens appropriés pour les gérer.

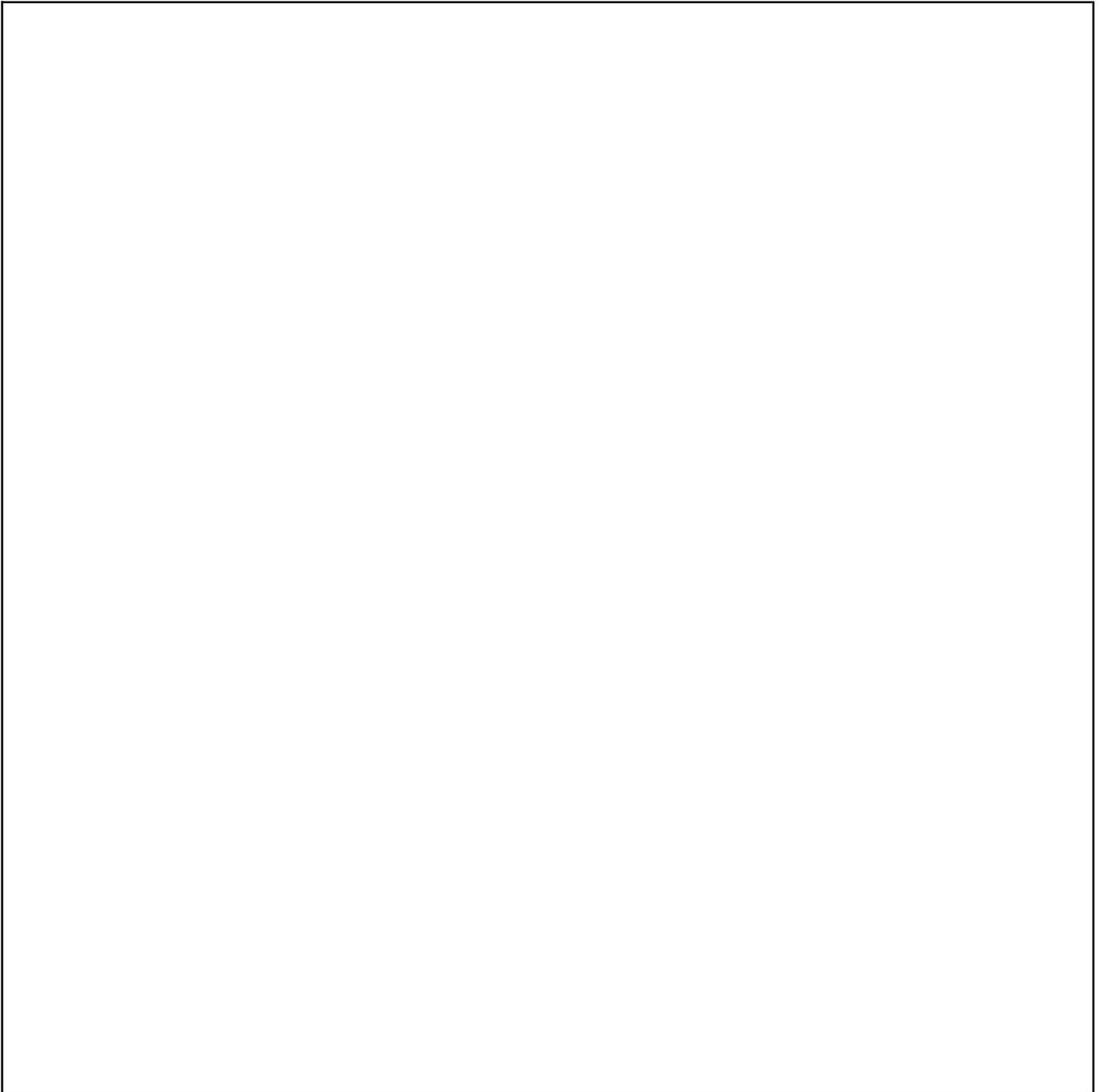
Réflexion sur la journée

Prenez quelques instants pour réfléchir à ce qui s'est bien passé d'un point de vue stoïcien et à ce que vous pouvez apprendre aujourd'hui.

<p>Qu'ai-je fait de bien ?</p> <p>Quelles situations ai-je bien gérées ?</p> <p>Commencez par vous rappeler quand vous avez utilisé des idées des jours précédents.</p> <p>Lundi – le contrôle Mardi – les émotions Mercredi – les vertus Jeudi – prendre soin de soi et des autres Vendredi – avoir une vision d'ensemble Samedi – Stoïcisez-vous !</p> <p>Y a-t-il eu des moments de plus grande conscience de soi ? Avez-vous réussi à commencer votre boîte à outils stoïcienne ?</p>	
<p>Que pourrais-je faire différemment ?</p> <p>Après réflexion, qu'aurais-je pu mieux gérer ?</p> <p>Quelles opportunités ai-je manquées d'être plus stoïcien ?</p> <p>Comment pourrais-je rétablir la situation ou mieux gérer des situations similaires à l'avenir ?</p>	

Journal stoïcien

Y a-t-il d'autres pensées ou réflexions pour cette journée ? Ajoutez-les ci-dessous :

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts or reflections for the day.

Ressources complémentaires - *en anglais*

Livres

Le livre de Viktor Frankl, "Découvrir un sens à sa vie", est à la fois court et transformateur. Il contient de nombreuses idées étroitement liées au stoïcisme, et bien qu'il se base sur ses expériences pendant la Seconde Guerre mondiale, il est inspirant et incroyablement porteur d'espoir.

Le livre de Massimo Pigliucci et Grégory Lopez, *A Handbook for New Stoics: How to Thrive in a World Out of Your Control--52 Week-By-Week Lessons*, est une ressource pratique très utile pour ceux qui souhaitent approfondir leur étude du stoïcisme et l'appliquer à la vie quotidienne.

Cours

La Fondation Aurelius propose un cours en ligne sur le stoïcisme appliqué à partir de janvier 2022. Consultez leur site web pour plus de détails : <https://aureliusfoundation.com>

Ressources complémentaires - *en français*

Livres

Les livres de Christelle Veillard, [Les stoïciens: une philosophie de l'exigence](#) et [Le souffle de la raison: le défi des stoïciens](#) sont une excellente manière d'approfondir sa compréhension de la philosophie stoïcienne. Elle y défend notamment l'intérêt du stoïcisme aujourd'hui.

Par où commencer? 10 conseils de lecture proposés par Jérôme Robin pour approfondir sa connaissance du stoïcisme et nourrir sa pratique :

<https://stoagallica.fr/par-ou-commencer-mes-10-conseils-de-lectures-stoiciennes>

Cours

Qu'est-ce que le stoïcisme? Une introduction au stoïcisme proposée par Stoa Gallica :

<https://stoagallica.fr/le-stoicisme-pour-les-nul>

Une formation en ligne à la pratique du stoïcisme proposée par Stoa Gallica est en cours d'élaboration et sera disponible dans les prochains mois : <https://stoagallica.fr>

Blogues

L'article de Maël Goarzin sur la mesure du progrès et la distinction, fondamentale, pour Epictète, entre la bonne compréhension des principes philosophiques et l'application de ces principes dans la vie quotidienne :

<https://biospraktikos.hypotheses.org/5561>

L'article de Maël Goarzin sur la nécessaire mise en pratique de la philosophie stoïcienne :

<https://biospraktikos.hypotheses.org/1889>

Vidéos

Entretien avec Xavier Pavie sur l'importance des exercices spirituels dans la mise en pratique de la philosophie, dans l'Antiquité comme aujourd'hui :

<https://youtube.com/playlist?list=PLmoGGuHQ4XYsDPKTIRNz7VF3BgfAkLNyT&feature=shared>

Après la semaine stoïcienne

Maintenant que vous avez passé une semaine à « vivre comme un stoïcien », quelle est la prochaine étape ? Avez-vous apprécié de suivre la semaine stoïcienne ? L'avez-vous trouvée utile ? Si c'est le cas, il n'est pas nécessaire de s'arrêter à la fin de cette semaine ! L'une des raisons pour lesquelles nous avons adopté ce format est qu'il vous donne un modèle prêt à l'emploi que vous pouvez continuer à suivre semaine après semaine.

Afin d'approfondir et de développer votre pratique stoïcienne, l'étape suivante consiste à commencer à explorer par vous-même certains des anciens textes stoïciens, si vous ne les connaissez pas déjà.

1. Procurez-vous un exemplaire des *Pensées pour moi-même* de Marc Aurèle. Chaque jour, lorsque vous avez un peu de temps libre, lisez au moins une nouvelle section du texte. Comme la plupart de ces sections sont très courtes, vous en lirez probablement plus d'une.
2. Commencez à lire le *Manuel*, puis les *Entretiens* d'Épictète. Réservez du temps chaque week-end pour lire deux nouveaux chapitres (la plupart ne font que quelques pages). Les *Entretiens* comptent 95 chapitres, ce qui vous prendra une bonne partie de l'année à venir.
3. Ensuite, faites de même avec les *Lettres* de Sénèque à Lucilius – une ou deux chaque week-end. Il y a 124 lettres, mais la plupart des traductions modernes n'en impriment qu'une partie. Deux lettres par semaine vous occuperont pendant un peu plus d'un an. Si, pour quelque raison que ce soit, vous préférez commencer par Sénèque, faites-le !

Les traductions suivantes sont recommandées :

En anglais:

- Marc Aurèle : Oxford World's Classics ou Penguin Classics. Notez également l'édition dans la série Penguin Great Ideas.
- Épictète : Oxford World's Classics ou Penguin Classics (uniquement des sélections).
- Il existe également une sélection dans la série Penguin Great Ideas.
- Sénèque : Penguin Classics (une sélection) ou Oxford World's Classics (une sélection), qui publient également ses essais.
- Sénèque : *Letters on Ethics* (l'intégralité des lettres), Chicago University Press (maintenant en livre de poche).

En français:

- Marc Aurèle, *Soliloques*, traduit par Léon-Louis Grateloup, Paris, Le Livre de poche, 1998.
- Épictète, *Manuel*, traduit et commenté par Pierre Hadot, Paris, Le Livre de poche, 2000.
- Épictète, *Entretiens*, traduit par Robert Muller, Paris, Vrin, 2015.
- Sénèque, *Entretiens. Lettres à Lucilius*, sous la direction de Paul Veyne, Paris, Robert Laffont, 1993.

Autres moyens d'apprendre

Vous pouvez vous rendre sur le site The Stoic Fellowship et trouver un groupe de stoïcisme en présentiel ou en ligne auquel vous joindre, ou même créer votre propre groupe : <https://www.stoicfellowship.com>

Vous pouvez garder un œil sur le site Modern Stoicism et vous inscrire pour recevoir des mises à jour sur les événements : <https://modernstoicism.com>

Vous pouvez également vous abonner à la Fondation Aurelius et vous tenir au courant de ses événements et de ses cours : <https://aureliusfoundation.com>

En français, vous pouvez suivre les activités de Stoa Gallica et vous inscrire à la newsletter pour recevoir toutes les informations sur les événements et les nouvelles publications : <https://stoagallica.fr>

Annexe : lectures complémentaires

Outre la lecture des anciens stoïciens, il existe une excellente collection d'écrits modernes sur le stoïcisme, qui ne cesse de s'enrichir et qui est facilement accessible.

Tout d'abord, nous aimerions mentionner le blog *Stoicism Today* et le site web *Modern Stoicism*. Pourquoi ne pas jeter un coup d'œil au blog chaque semaine – de nouveaux articles sont publiés tous les samedis à l'adresse <https://modernstoicism.com/stoicism-today/> ?

En Français, vous pouvez consulter le blog et le site web de Stoa Gallica. Chaque semaine, un nouvel article est publié, ainsi qu'un nouvel épisode de podcast le premier samedi du mois: <https://stoagallica.fr/category/blog/>

Si vous souhaitez un recueil de certains des meilleurs articles, vous pouvez consulter *Stoicism Today : Selected Writings*, volumes 1 et 2, édités par Patrick Ussher, deux recueils d'écrits de différents auteurs tirés du blog Stoicism Today. Ce sont de très bonnes introductions au stoïcisme, car elles abordent le sujet sous différentes perspectives dans de courts articles écrits par des auteurs d'horizons différents.

P. Ussher, Ed. *Stoicism Today : Selected Writings Vol 1* (2014). Traduit en français par J.Silinski, C. Loison et V. Solans sous le titre *Vivre le stoïcisme aujourd'hui* (2016). Format numérique.

P. Ussher, Ed. *Stoicism Today : Selected Writings Vol 2* (2015)

G. Sadler et L. Goldrick, Eds. *Stoicism Today : Selected Writings Vol 3* (2021)

G. Sadler et L. Goldrick, Eds. *Stoicism Today : Selected Writings Vol 4* (2022)

Certains des ouvrages suivants devraient également figurer sur votre liste de lecture personnelle. Nous avons divisé la lecture en deux sections. Vous pouvez commencer par les introductions au stoïcisme et les livres sur le stoïcisme en pratique. Si vous souhaitez aller plus loin, nous avons également inclus une sélection d'ouvrages plus avancés sur le stoïcisme. Les deux listes sont classées par ordre alphabétique.

Introductions au stoïcisme et à la pratique du stoïcisme - *en anglais*

- E. Buzare, *Stoic Spiritual Exercises* (Lulu, 2011)
- C. Chakrapani, *Unshakable Freedom* (The Stoic Gym, 2016)
- J. Evans, *Philosophy for Life and other Dangerous Situations* (Rider, 2013)
- R. Holiday and S. Hanselman, *The Daily Stoic* (Penguin, 2016)
- W. B. Irvine, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* (New York: Oxford University Press, 2009)
- S. Lebell, *Art of Living* (HarperOne, 2007)
- T. LeBon, *365 Ways to be More Stoic* (John Murray, 2022)
- A. Macaro, *More than Happiness: Buddhist and Stoic wisdom for a Sceptical age* (Iconbooks, 2018)
- R. Pies, *Everything Has Two Handles: The Stoic's Guide to the Art of Living* (Lanham: Hamilton Books, 2008)
- M. Pigliucci & G. Lopez, *A Handbook for new Stoics* (The Experiment, 2019)
- M. Pigliucci, *How to be a Stoic* (Basic Books, 2017)

- M. Pigliucci, *A Field Guide to a Happy Life* (Basic Books, 2020)
- D. Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Teach Yourself, 2013)
- D. Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy* (London: Karnac, 2010)
- D. Robertson, *How to Think Like a Roman Emperor: The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius* (New York: St. Martin's Press, 2019)
- J. Sellars, *Lessons in Stoicism* (London: Allen Lane, 2019)
- N. Sherman, *Stoic Wisdom* (Oxford University Press, 2021)
- P. Stankiewicz, *Does Happiness Write Blank Pages?* (Vernon Press, 2019)
- P. Stankiewicz, *Manual of Reformed Stoicism* (Vernon Press, 2020)
- W. Farnsworth, *The Practicing Stoic: A Philosophical User's Manual* (Godine, 2018)
- K. Whiting & L. Konstantakos, *Being Better: Stoicism for a World Worth Living In'* (New World Library, 2021)

Introductions au stoïcisme et à la pratique du stoïcisme - *en français*

- B. Boudon, *Les stoïciens. L'art de la tranquillité de l'âme*, Marseille, Editions Ancreages, 2016.
- J.-M. Bryard, *Les stoïciens*, collection *Pas à pas*, Paris, Ellipses, 2022.
- E. Godart, *Ce qui dépend de moi. Petites leçons de sagesse*, Paris, Albin Michel, 2011.
- J.-B. Gourinat, *Le stoïcisme*, collection *Que sais-je?*, Paris, PUF, 2023.
- P. Haese, *Epictète en prison. Une rencontre improbable*, Saint-Denis, Edilivre, 2017.
- C. Veillard, *Les stoïciens*, Paris, Ellipses, 2012.
- C. Veillard, *Les stoïciens, une philosophie de l'exigence*, Paris, Ellipses, 2017.
- C. Veillard, *Le souffle de la raison. Le défi des stoïciens*, Paris, Plon, 2023.

Études plus approfondies du stoïcisme - *en anglais*

- T. Brennan, *The Stoic Life* (Oxford: Clarendon Press, 2005)
- P. Hadot, *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1998)
- B. Inwood, *Stoicism: A Very Short Introduction* (Oxford, 2018)
- B. Inwood, ed., *The Cambridge Companion to The Stoics* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003)
- A.A. Long, *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* (Oxford: Clarendon Press, 2002)
- M. C. Nussbaum, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton: Princeton University Press, 1994)
- Reydam-Schils, G., *The Roman Stoics* (University of Chicago, 2005)
- J. Sellars, *Marcus Aurelius* (Routledge, 2020)
- J. Sellars, *Stoicism* (Chesham: Acumen / Berkeley: University of California Press, 2006)
- R. Sorabji, *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation* (Oxford: Oxford University Press, 2000)
- J. Xenakis, *Epictetus: Philosopher-Therapist* (The Hague: Martinus Nijhoff, 1969)

Études plus approfondies du stoïcisme - *en français*

- T. Bénatouïl, *Faire usage: la pratique du stoïcisme*, Paris, Vrin, 2006.
- T. Bénatouïl, *Les stoïciens III, Musonius, Epictète, Marc Aurèle*, Paris, Les Belles Lettres, 2009.
- T. Colardeau, *Étude sur Epictète*, Paris, Encre Marine, 2004.
- J. Dross, *Le philosophe dans la cité. Sénèque et l'otium philosophique*, Turnhout, Brepols, 2021.
- J.-B. Gourinat, *Les stoïciens et l'âme*, Paris, Vrin, 2017.
- I. Hadot, *Direction spirituelle et pratique de la philosophie*, Paris, Vrin, 2014.
- P. Hadot, *Introduction aux Pensées de Marc Aurèle*, Paris, Le livre de poche, 2005.
- F. Ildefonse, *Les stoïciens I, Zénon, Cléanthe, Chrysippe*, Paris, Les Belles Lettres, 2000.
- V. Laurand, *La politique stoïcienne*, Paris, PUF, 2005.
- V. Laurand, *Stoïcisme et lien social. Enquête autour de Musonius Rufus*, Paris, Éditions Classiques Garnier, 2014.
- A. A. Long et D. Sedley, *Les philosophes hellénistiques, vol. II, Les stoïciens*, Paris, GF, 1997.
- F. Ogereau, *Essai sur le système philosophique des stoïciens*, Paris, Vrin, 2002.
- C. Veillard, *Les stoïciens II, Le stoïcisme intermédiaire (Diogène de Babylonie, Panétius de Rhodes, Posidonius d'Apamée)*, Paris, Les Belles Lettres, 2015.

The End

Ω