

# STOIC WEEK

Live Like a Stoic for a Week

# Manuel de la semaine stoïcienne 2024

## Stoïcisme et bien-être

[Learn Modern Stoicism](#)

Dernière révision : 3 octobre 2024

Traduction française réalisée en 2024, 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
- Votre routine quotidienne
- Questions fréquemment posées
- 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., 2014-2024. 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 2024 !

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 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 réitérer en y apportant quelques améliorations. 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.

# 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 qui dépendent de nous et d'autres qui ne dépendent pas de nous. 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 qui dépend de nous et si nous nous concentrons sur cela en laissant tomber tout le reste.

Lundi, nous découvrirons ce que les stoïciens pensent réellement dépendre de nous (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

Mardi, nous verrons comment commencer à gérer nos émotions avec plus d'habileté. 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, à savoir :

**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 qui *dépendent* de nous, 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).

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** et **rationnel** 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 celui des autres. 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. Si vous ne reprenez du cours qu'une seule chose, le stoïcisme vous sera probablement utile.

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.

Cette idée a une implication très pratique. Nous devrions **redéfinir le succès** 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 qui dépend de vous,
- apprendre à « **prendre de la distance** » 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
- suivre des méditations stoïciennes autoguidées.

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* [en anglais].

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 ?

### Amélioration pour la semaine stoïcienne 2024

Cette année, nous avons apporté un certain nombre d'améliorations.

Nous sommes heureux de vous présenter deux nouveaux exercices quotidiens conçus pour approfondir votre pratique. Nous nous concentrerons sur l'un de nos textes stoïciens préférés, *Pensées pour moi-même*, II.1 de Marc Aurèle (trad. fr. A. Giavatto et R. Muller) :

*“Dès l'aurore se dire par avance: je rencontrerai un ingrat, un violent, un fourbe, un envieux, un égoïste. Tous ces défauts viennent de ce qu'ils ignorent les biens et les maux. De mon côté, j'ai réfléchi au fait que par nature le bien, c'est ce qui est beau et le mal ce qui est laid, que par nature le coupable lui-même est mon parent - ni par le sang ou la semence, mais parce qu'il participe de l'intelligence et possède une parcelle de la divinité; par conséquent, aucun d'eux ne peut me nuire; car personne ne saurait me faire faire quelque chose de honteux; et je ne peux pas non plus me mettre en colère contre un parent ni le haïr. Car nous sommes nés pour coopérer, comme les pieds, les mains, les paupières ou les deux rangées de dents, celle du haut et celle du bas. Il est donc contre nature de s'opposer les uns aux autres; et c'est s'opposer que de s'emporter contre quelqu'un ou de lui montrer de l'aversion.”*

Chaque jour, vous aurez l'occasion de réfléchir à la façon dont le sujet du jour améliore votre compréhension des *Pensées pour moi-même*, 2.1.

En outre, nous dévoilons **le schéma S.T.O.I.C.**, une version inspirée du stoïcisme de l'un des exercices de TCC les plus efficaces. Voici les 5 étapes :

1. **Stop** - remarquez que vous êtes confronté à une situation difficile.
2. **Temps mort** - prenez du recul, respirez et prenez le temps d'analyser la situation.
3. **Observez** vos pensées et sentiments initiaux.
4. **Identifiez** une perspective stoïcienne qui peut vous aider.
5. **Choisissez** comment réagir à la situation de manière stoïcienne.

Cette approche vous encourage à prendre du recul et à considérer les événements d'un point de vue stoïcien. Vous commencerez par de petites étapes pour vous habituer à penser de manière stoïcienne, et vous enrichirez votre pratique en intégrant les leçons tirées de vos réflexions.

Chaque jour, nous commençons par un croquis pour présenter les idées clés de la journée - nous remercions Artem Pendyurin pour ces croquis (et Sylvain Margot pour leur adaptation en français!).

Nous avons également écouté vos retours et clarifié le texte à plusieurs endroits. La partie sur les émotions (mardi) a été largement révisée.

*[Pour la version anglaise uniquement]* Dernier point, mais non des moindres, nous mettons à votre disposition une version Microsoft WORD de ce manuel à télécharger. Vous pourrez ainsi remplir les exercices et rédiger un journal sur votre ordinateur, votre téléphone ou votre tablette tout au long de la semaine.

## 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 aidé.

## Une (très) brève histoire du stoïcisme

Le stoïcisme est une philosophie grecque ancienne axée sur la compréhension de nous-mêmes, du monde et de nos relations avec les autres. Fondée par Zénon de Citium à Athènes vers 301 avant J.-C., l'école tire son nom du porche peint (« stoa poikile ») où Zénon enseignait. Le stoïcisme a ensuite gagné en importance dans la Rome antique, où il a prospéré longtemps après la disparition de l'école grecque originelle. Malheureusement, moins d'un pour cent des écrits stoïciens originaux 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 par son étudiant 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 offrent de précieuses perspectives. 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'entendez-vous par le terme « bien-être » ? Voici quelques définitions courantes :

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

Le bien-être peut être pluridimensionnel et englober plusieurs aspects :

- **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 ses connaissances et sa compréhension de soi et du monde.
- **Physique** : prendre soin de son corps, en veillant à son alimentation, en faisant de l'exercice physique et en prenant soin de 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

Le concept stoïcien de bien-être recoupe ces idées, mais avec une perspective qui lui est propre. Pour les stoïciens, le bien-être consiste à « vivre selon la nature ». Cela signifie vivre en harmonie avec la nature humaine et la nature de l'univers. Si nous étions des moutons, notre bien-être pourrait provenir du fait que nous broutons toute la journée. Si nous étions des dieux, notre bien-être pourrait provenir d'un contrôle total de l'univers. Mais **en tant qu'êtres rationnels et sociaux, notre bien-être consiste à faire des choix judicieux, à faire preuve de bienveillance envers les autres et à faire preuve de maîtrise de soi.**

Vous remarquerez des liens entre cette idée et les thèmes de la semaine stoïcienne. Pour les stoïciens, vivre selon la nature est synonyme de vivre selon la vertu. Quant à leur vision de l'univers, les stoïciens croyaient 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.

La pratique du stoïcisme peut améliorer votre bien-être en réduisant les émotions négatives et vous aurez davantage le sentiment d'avoir un but dans votre vie. 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.

Prenons l'exemple d'un braqueur de banque ou d'un trafiquant de drogue qui a réussi. À court terme, ils pourraient bien éprouver du bien-être au sens classique du terme. Ils peuvent se sentir bien et considérer que leur bien-être est élevé. Toutefois, ce sentiment est instable - sans sagesse, ils finiront par en subir les conséquences. Avant même d'en arriver là, un stoïcien soutiendrait qu'il ne jouit pas d'un véritable bien-être, car il ne vit pas conformément à la nature ou à 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 garantir 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 l'encadré ci-dessous. Souhaitez-vous inclure les idées stoïciennes sur la vertu et la vie en accord avec la nature ?

<b>Qu'est-ce que le bien-être pour moi ?</b>

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 écouter la vidéo [Mind the Gap Meditation](#) d'Eve Riches, qui sera présentée lors de la semaine stoïcienne.

### 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* [en anglais] 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 ne dépendent pas de vous.

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.

Notez vos pensées et vos projets - vous créez ainsi un dossier que vous pourrez consulter à la fin de la journée. Vous pouvez également noter vos pensées sur votre téléphone ou enregistrer un message vidéo ou audio rapide. Essayez de consacrer 10 à 15 minutes à votre planification matinale.

C'est également le moment idéal pour écouter ou lire les *Pensées pour moi-même 2.1*, afin de préparer votre journée comme un empereur romain stoïcien.

## Pendant la journée

Tout au long de la journée, entraînez-vous à observer attentivement vos pensées, vos actions et vos sentiments, 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 dépendent de vous ou non.

Le schéma STOIC en 5 étapes vous guidera tout au long de ce processus. Appliquez-le dans votre esprit ou, mieux encore, écrivez-le chaque fois que vous êtes confronté à une situation difficile. Au fur et à mesure que vous développerez vos compétences stoïciennes, vous intégrerez progressivement d'autres techniques dans votre routine quotidienne en utilisant ce schéma.

## 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.

*L'heure du déjeuner peut également être propice au visionnage d'une vidéo dans laquelle un expert stoïcien de premier plan donne son point de vue sur le sujet du jour. Certaines vidéos en anglais sont accessibles sur le site Teachable.*

## Revue du soir

Le soir, prenez quelques instants pour lire ou écouter des contenus supplémentaires en rapport avec le thème de la journée. Ensuite, consacrez 5 à 10 minutes à la réflexion sur le déroulement de votre journée. Épictète et Sénèque ont tous deux souligné la valeur de cette pratique, qui constituait un élément clé de la routine stoïcienne.

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

Quelles sont les situations dans lesquelles j'ai bien réagi ? Il peut s'agir de « comprendre ce qui dépend de nous » ou de vivre en accord avec les vertus telles 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, comment est-ce que j'aurais pu faire mieux ? 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 réagir dans 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.

**Remarque :** La psychothérapie moderne basée sur la recherche conseille de veiller à ce que la réflexion ne se transforme pas en « rumination » 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 vous êtes pressé par le temps mais que vous souhaitez tout de même participer, vous pouvez écouter la version audio en prenant le train pour vous rendre au travail, en vous lavant les dents, en faisant la vaisselle ou même en préparant le dîner (*en anglais seulement*) !

### 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.
- **Instagram** : Réfléchissez à la possibilité de prendre et de publier une photo, ou de créer une œuvre d'art, qui illustre l'apprentissage stoïcien de la journée. Regardez le monde à travers une lentille stoïcienne - que voyez-vous ? Accompagnez la photo d'une citation stoïcienne ou interprétez l'enseignement stoïcien avec votre propre poème.
- **LinkedIn** : Composez un post qui montre comment vous pourriez intégrer l'enseignement stoïcien dans votre journée de travail. Comment pourriez-vous partager votre apprentissage avec vos collègues, vos clients et vos équipes ?
- **TikTok** : Pensez à une manière amusante de présenter un enseignement stoïcien et réalisez une vidéo à publier sur TikTok. Vous trouverez peut-être un numéro de danse stoïcienne !
- **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 (anciennement connu sous le nom de Twitter)** : 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, partagez vos expériences ou posez des questions sur l'un des nombreux groupes Facebook associés au stoïcisme. Marquez vos commentaires de la mention #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.

Lesquelles de ces idées vous conviennent le mieux ? De combien d'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 pourrait être utile de discuter régulièrement de vos expériences par l'intermédiaire de **WhatsApp** ou en personne. Vous pourriez peut-être faire une pause-café stoïcienne de dix minutes par jour pour discuter ensemble de votre progression.

Outre l'utilisation des réseaux sociaux pour le stoïcisme, vous pourriez envisager de réduire votre interaction avec ceux-ci. Peut-être pourriez-vous même n'essayer aucune des solutions ci-dessus et supprimer vos applications de réseaux sociaux pour la semaine. Que remarquez-vous dans le temps et l'espace que cela vous ouvre ?

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

R : Absolument. La plupart des participants accèdent au manuel [*en anglais*] de la semaine stoïcienne via *Teachable*, mais vous pouvez également le télécharger et l'imprimer. Nous fournissons une version PDF du manuel de la semaine stoïcienne [*une version au format WORD est également disponible en version anglaise*], qui peut être utilisée hors ligne sur les téléphones portables, les tablettes et les liseuses électroniques - ce qui est idéal lorsque vous voyagez et que vous n'avez pas d'accès à Internet.

Les utilisateurs d'IOS peuvent télécharger l'application *Teachable* pour iOS afin d'accéder au cours sur leur iPhone ou iPad. (La prise en charge d'Android est en cours). Veuillez noter que certaines fonctionnalités de l'application, comme l'accès aux commentaires dans les zones de discussion, sont encore en cours de développement.

En outre, nous enverrons quotidiennement des courriels de rappel contenant le contenu du jour et des bonus, alors n'oubliez pas de consulter votre boîte de réception. Les versions audio sont compatibles avec la plupart des appareils, ce qui vous permet de les écouter de n'importe où.

### **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 [stoicweekadmn@gmail.com](mailto:stoicweekadmn@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. [24 Common Criticisms of Stoicism — and Some Answers | by Figs in Winter | Socrates Café | Medium](#) [traduction française sur <https://stoagallica.fr/24-critiques-frequentes-du-stoicisme-et-quelques-reponses>]. Vous pouvez également utiliser le forum de discussion de notre groupe Facebook pour poser des questions sur tout ce qui concerne le cours.

### **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

Veillez 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 Questionnaire https://modernstoicism.checkboxonline.com/stoic-week-2024-start](https://modernstoicism.checkboxonline.com/stoic-week-2024-start)

## Ressources supplémentaires

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

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.

## Remerciements

Tim LeBon et Eve Riches (co-facilitateurs de la semaine stoïcienne 2024) remercient chaleureusement :

Lindy Newns et Sally Crow pour leur aide précieuse dans la relecture du manuel,

Artem Pendyurin pour les croquis de chaque jour @ErBlack <https://erblack.me/>

Page Patreon : <https://www.patreon.com/ErSketch>

Rocio De Torres pour l'illustration de la page de couverture,

Tous les modérateurs des discussions de la semaine stoïcienne,

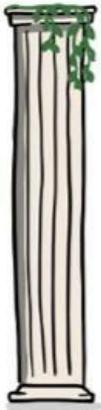
Tous les créateurs des vidéos quotidiennes,

Tous les traducteurs de ce manuel dans d'autres langues,

Tous ceux qui ont rendu possible la semaine stoïcienne, y compris les anciens stoïciens !

# Lundi : Contrôle

ERSketch



# STOIC WEEK

## JOUR 1

### CONTRÔLE



CE QUI DÉPEND DE NOUS ET CE QUI NE DÉPEND PAS DE NOUS

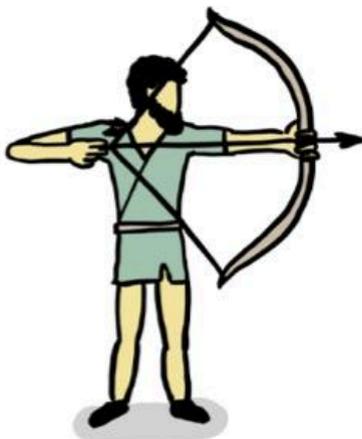
CERTAINES CHOSES DÉPENDENT DE NOUS, D'AUTRES NON. LES CHOSES QUI DÉPENDENT DE NOUS SONT NOS PROPRES ACTIONS. CELLES QUI NE DÉPENDENT PAS DE NOUS NE SONT PAS NOS PROPRES ACTIONS.



ÉPICTÈTE

DONNE MOI LA SÉRÉNITÉ D'ACCEPTER LES CHOSES QUE JE NE PEUX PAS CHANGER, LE COURAGE DE CHANGER LES CHOSES QUE JE PEUX CHANGER, ET LA SAGESSE DE CONNAÎTRE LA DIFFÉRENCE

DÉPENDENT DE MOI



DÉCISION  
MES JUGEMENTS

NE DÉPENDENT PAS DE MOI



RÉSULTATS  
LES AUTRES

## Matin

Il y a quelque temps, 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 qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous.

Le fait que ma voiture avait été endommagée ne dépendait **pas** de moi.

En revanche, **ma réaction** face à la situation dépendait de moi.

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 qui dépendaient de moi – 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 qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous. 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 qui dépendent de nous et celles qui ne dépendent pas de nous. 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, dépend de vous ou ne dépend pas de vous ?

Dépend de moi	Ne dépend pas de moi

Épictète, stoïcien célèbre pour ses écrits sur le contrôle, place uniquement vos opinions, vos attitudes et vos actions dans la colonne « dépend de moi ». **Tout le reste** se trouve dans l'autre colonne, « ne dépend pas de moi », 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	Ne dépend pas de moi	Dépend de moi	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  Nouvelle approche en matière de déplacement	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.  À l'avenir, je laisse plus de temps pour les imprévus et je quitte la maison plus tôt.
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 que les opinions et les actions des autres ne dépendent pas de moi.  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 ?

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	Ne dépend pas de moi	Dépend de moi	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 qui dépend ou non de vous. Cherchez à mettre en pratique ce que vous avez appris aujourd'hui. Le soir, vous aurez l'occasion de faire le point sur vos progrès.

### **Préparez-vous aux défis de la journée comme Marc Aurèle.**

Lisez ou écoutez la Pensée II, 1. Quel est le lien entre le sujet d'aujourd'hui et les propos de Marc Aurèle ?

*Dès l'aurore se dire par avance: je rencontrerai un ingrat, un violent, un fourbe, un envieux, un égoïste. Tous ces défauts viennent de ce qu'ils ignorent les biens et les maux. De mon côté, j'ai réfléchi au fait que par nature le bien, c'est ce qui est beau et le mal ce qui est laid, que par nature le coupable lui-même est mon parent - ni par le sang ou la semence, mais parce qu'il participe de l'intelligence et possède une parcelle de la divinité; par conséquent, aucun d'eux ne peut me nuire; car personne ne*



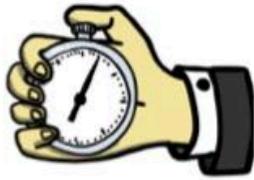


# LE CADRE STOÏCIEN



**S**TOP

PRENEZ CONSCIENCE DES  
SITUATIONS DIFFICILES  
AUXQUELLES VOUS ÊTES  
CONFRONTÉS

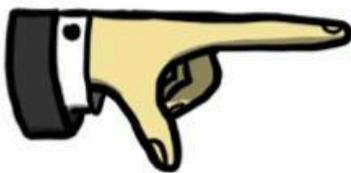
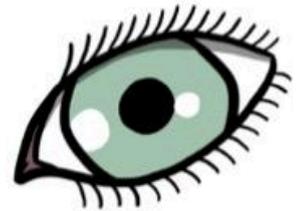


**T**EMPS-MORT

PRENEZ LE  
TEMPS  
D'ANALYSER

**O**BERVEZ

VOTRE PREMIÈRE  
IMPRESSION ET  
VOS SENTIMENTS



**I**DENTIFIEZ

LES  
PERSPECTIVES  
QUI PEUVENT  
AIDER

**C**HOISISSEZ

COMMENT  
RÉAGIR À LA  
SITUATION



Aujourd'hui, nous allons voir comment la dichotomie du contrôle peut nous aider à être plus STOIC.

Utilisez l'espace ci-dessous pour votre exemple, que vous pouvez également partager en ligne sur notre page Facebook de la Semaine stoïcienne.

### Apprendre à être plus *STOIC* - Jour 1, le contrôle

#### Étape 1 : Stop

Remarquez que vous êtes confronté à une situation difficile.

#### Ma situation :

*[Décrivez la situation difficile que vous rencontrez].*

#### Étape 2 : Temps-mort

Prenez du recul, respirez et donnez-vous le temps d'analyser la situation.

#### Qu'est-ce qui m'aide à prendre du recul ?

*[Notez les méthodes ou pratiques spécifiques qui vous aident à vous calmer et à prendre du recul].*

#### Étape 3 : Observez

Réfléchissez à vos pensées et sentiments initiaux.

#### Mes pensées et sentiments initiaux :

*[Décrivez ce que vous pensez et ressentez face à la situation].*

#### Étape 4 : Identifiez une perspective stoïcienne

*Déterminez les aspects de la situation qui dépendent de vous (votre pensée et votre comportement volontaire) et ceux qui ne dépendent pas de vous (tout le reste).*

#### Ce qui dépend de moi :

#### Ce qui ne dépend pas de moi :

#### Étape 5 : Choisissez la manière de réagir à la situation de manière stoïcienne

Laissez vos actions être guidées par ce qui dépend de vous. Concentrez-vous sur cela et acceptez tout le reste.

## Billet du midi



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



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.

## Vidéo du midi

C'est peut-être le bon moment pour regarder les deux vidéos d'aujourd'hui. Chuck Chakrapani explique la dichotomie du contrôle et Scott Corey l'archer stoïcien. Vous devrez vous connecter au cours via le site Teachable pour y accéder.

Pour les francophones, nous recommandons la vidéo d'Olivier D'Jeranian sur comment distinguer ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas :

<https://www.youtube.com/watch?feature=shared&v=JWMRizt4Bmk>.

## Soir

### Lien avec le bien-être

Nous devrions nous inspirer de l'**archer stoïcien**. Atteindre sa cible ne dépend pas de l'archer – 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 ne dépend pas de nous. Mais cela ne signifie pas qu'il ne faille pas agir ou qu'il faille abandonner. Non, l'archer stoïcien se concentre sur ce qui dépend de lui – 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 l'encadré ci-dessous.

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

## Revue du soir

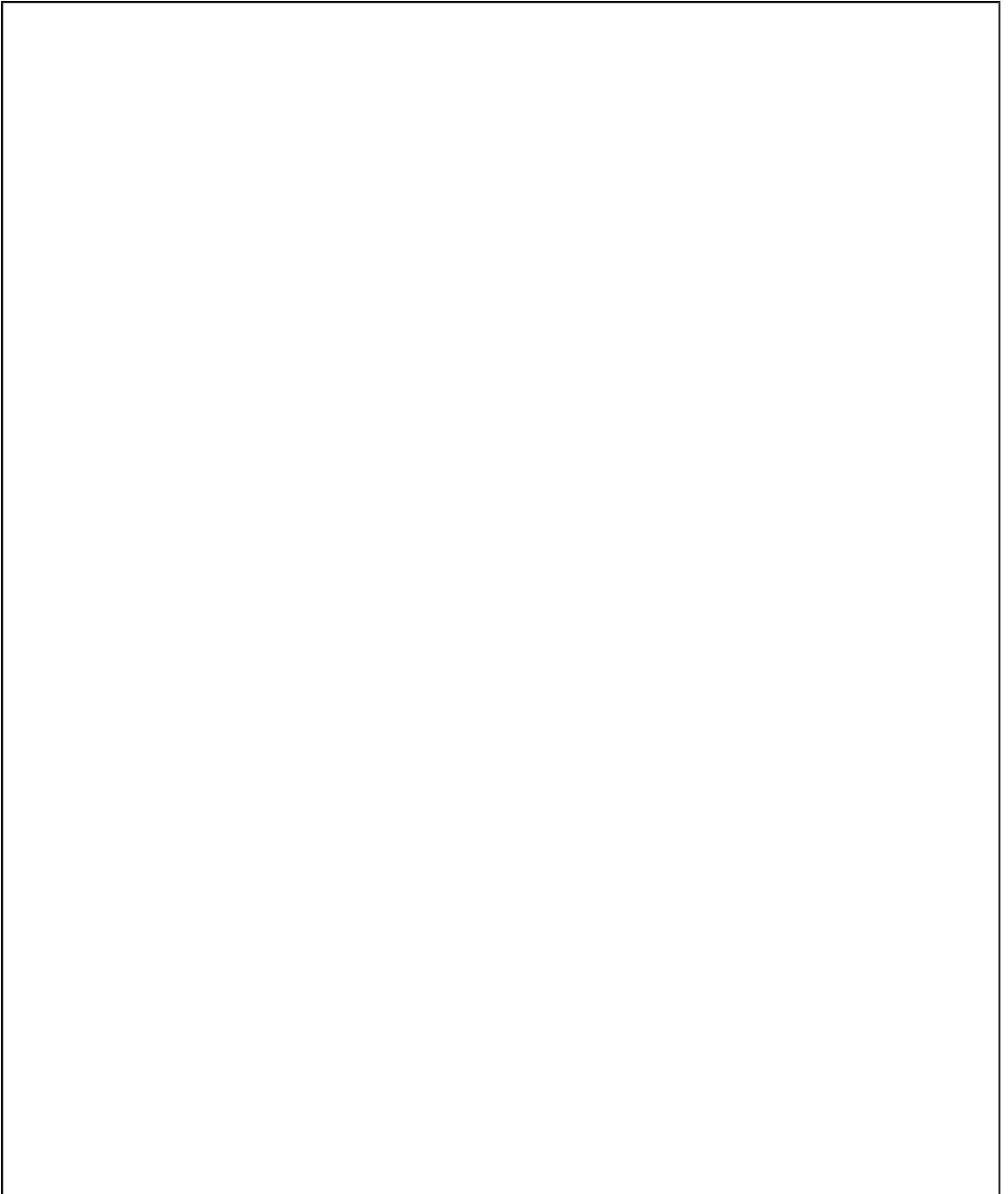
Comment s'est déroulé le plan que vous avez élaboré plus tôt ? Certaines des situations que vous aviez imaginées se sont-elles réellement produites ? Quelles sont les autres situations pour lesquelles la dichotomie du contrôle aurait pu être utile ?

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

<p><b>Qu'ai-je fait de bien ?</b></p> <p>Quelles situations ai-je bien gérées?</p> <p>Ai-je réussi à me défaire de quelque chose qui ne dépendait <i>pas</i> de moi ?</p> <p>Ai-je bien agi ou ai-je apporté une réponse utile à un aspect d'une situation qui <i>dépendait</i> de moi ?</p> <p>Ai-je pensé à utiliser la <i>Prière de la Sérénité</i> ?</p>	
<p><b>Qu'aurais-je pu faire différemment ?</b></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 in a journal.

## 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=WTz2RN0QTN!>

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](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](#).

Si vous avez des questions, vous trouverez peut-être des réponses dans cet article, en particulier aux points 12, 17 et 22:

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

Également disponible en français :

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

## 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>

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 l'implication de cette distinction en termes de responsabilité :

<https://youtu.be/v0eANKuVMJk?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>

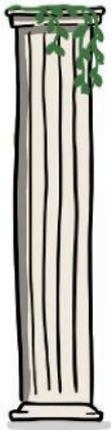
### **Articles de blogs**

L'article d'Elen Buzaré sur la distinction entre *telos* et *skopos* (la fin et le but) explique en détail la métaphore de l'archer et, dans le cadre de cette métaphore, la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas:

<https://stoagallica.fr/une-relecture-des-notions-de-telos-et-skopos-dans-la-tradition-stoicienne-a-la-lumiere-de-jean-cassien/>

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 : Les émotions



# STOIK WEEK

## JOUR 2

### LES ÉMOTIONS



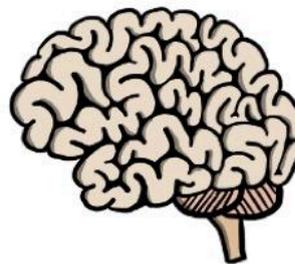
ÉPICTÈTE

RAPPELLE-TOI QUE CE QUI T'INSULTE N'EST PAS LA PERSONNE QUI TE HEURTE, MAIS LE JUGEMENT QUE CETTE PERSONNE T'INSULTE

ENTRAÎNE-TOI, DÈS MAINTENANT, À DIRE À CHAQUE IMPRESSION DÉSAGRÉABLE, « TU N'ES QU'UNE IMPRESSION ET PAS DU TOUT CE QUE TU SEMBLES ÊTRE », ET SI ELLE EST EN LIEN AVEC QUOI QUE CE SOIT HORS DE TON CONTRÔLE, SOIT PRÊT À AJOUTER, « TU N'ES RIEN POUR MOI »



INCIDENT



JUGEMENTS



SOUHAITER  
UNE JOIE  
PRUDENTE



CARACTÈRE



DÉSIR  
PEUR  
PLAISIR  
DOULEUR



RIEN POUR  
MOI

## Matin

Imaginez ce scénario. Vous faites signe à un ami dans la rue, mais il semble vous ignorer. Comment vous sentiriez-vous ? Considérez maintenant ces deux façons d'interpréter la situation :

- **Interprétation 1** : Vous décidez que votre ami a fait exprès de vous ignorer.  
**Vos sentiments** : Probablement blessé, triste ou même en colère.
- **Interprétation 2** : Vous envisagez la possibilité qu'il soit simplement distrait.  
**Vos sentiments** : Neutres ou peut-être inquiets pour votre ami.

**Même événement, émotions différentes.** La plupart des gens se sentiraient contrariés s'ils pensaient avoir été ignorés. En revanche, ils seraient probablement indifférents voire inquiets s'ils pensaient que leur ami avait simplement la tête ailleurs. Les stoïciens estiment que le constat de cette différence est essentiel pour se libérer des émotions pénibles. Les pionniers de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), Albert Ellis et Aaron T. Beck, se sont ralliés à ce point de vue et en ont fait un concept fondamental de la psychothérapie moderne. La TCC est d'ailleurs aujourd'hui reconnue comme une psychothérapie basée sur des données scientifiques parmi les plus efficaces.

Cette idée est liée au concept de contrôle abordé le premier jour : **les événements extérieurs ne dépendent pas de nous, mais nos réactions, elles, dépendent de nous.** Lorsque nous éprouvons une forte émotion, nous pouvons faire une pause et réfléchir à notre interprétation de la situation.

Mais vous pourriez vous demander : « nos pensées dépendent-elles réellement de nous ? » Nombreuses sont les pensées qui apparaissent spontanément. Sénèque, dans son analyse éloquent de la colère, fait la distinction entre les « premiers mouvements », c'est-à-dire nos premières impressions, nos pensées et impulsions initiales, qui dépendent peu de nous, et les « seconds mouvements », qui sont nos réponses volontaires à ces premières impressions. C'est cette *distance* entre les deux qui nous donne notre liberté : la liberté de comprendre que ces premières impressions ne sont pas nécessairement fiables, et le pouvoir de choisir une réponse plus utile et rationnelle.

Par exemple, supposons que quelqu'un reçoive un message sur une application de rencontre. Il regarde le profil et la photo de l'expéditeur, et ressent une vague d'enthousiasme, imaginant un avenir avec cette personne. S'il continue à broder à partir de cette émotion, il se sentira certes enthousiaste, mais il risquera aussi d'être déçu et de passer à côté d'un lien authentique. Au lieu de cela, il peut aussi répondre à sa première impression par une approche plus réfléchie, en se rappelant qu'il ne sait que très peu de choses sur cette personne. Il peut rester positif et plein d'espoir, mais sans se laisser emporter.

Pour approfondir cette idée, écoutez [cet extrait audio](#), dans lequel Ève vous présente le concept clé stoïcien qui consiste à « faire attention à l'écart » entre le stimulus et la réponse. Ce concept nous permet de porter attention à nos premières impressions et à développer une réponse plus réfléchie et rationnelle.

## Citation du matin

« *Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur elles.* »

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

## Organisez votre journée

### Préparez-vous aux défis de la journée comme Marc Aurèle.

Lisez ou écoutez la Pensée II, 1. Quel est le lien entre le sujet d'aujourd'hui et les propos de Marc Aurèle ?

*Dès l'aurore se dire par avance: je rencontrerai un ingrat, un violent, un fourbe, un envieux, un égoïste. Tous ces défauts viennent de ce qu'ils ignorent les biens et les maux. De mon côté, j'ai réfléchi au fait que par nature le bien, c'est ce qui est beau et le mal ce qui est laid, que par nature le coupable lui-même est mon parent - ni par le sang ou la semence, mais parce qu'il participe de l'intelligence et possède une parcelle de la divinité; par conséquent, aucun d'eux ne peut me nuire; car personne ne saurait me faire faire quelque chose de honteux; et je ne peux pas non plus me mettre en colère contre un parent ni le haïr. Car nous sommes nés pour coopérer, comme les pieds, les mains, les paupières ou les deux rangées de dents, celle du haut et celle du bas. Il est donc contre nature de s'opposer les uns aux autres; et c'est s'opposer que de s'emporter contre quelqu'un ou de lui montrer de l'aversion.*

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, II.1 (trad. A. Giavatto et R. Muller)

Marc Aurèle se prépare à rencontrer des personnes difficiles – il pense peut-être même à des individus spécifiques – en réfléchissant aux types de défis qu'il pourrait rencontrer. Au lieu de les qualifier d'indiscrètes ou d'ingrates, il leur offre une perspective plus compatissante : elles ne savent tout simplement pas ce qu'il faut faire.

En reconnaissant que les actions des autres ou nos réactions immédiates dépendent peu de nous (ce que les stoïciens appellent les « premiers mouvements »), nous pouvons nous concentrer sur nos réponses réfléchies. Cette approche nous permet de garder notre sang-froid et de réagir avec sagesse et compréhension, plutôt que de laisser la colère ou la frustration s'installer.

Pour appliquer cette sagesse à votre vie quotidienne :

1. **Anticipez les défis** – Au début de votre journée, préparez-vous mentalement à rencontrer des personnes ou des situations difficiles.
2. **Recadrez votre point de vue** – Plutôt que de réagir avec des émotions négatives, rappelez-vous que ces personnes agissent par ignorance et non par malveillance. Si vous pensez qu'ils sont vraiment malveillants, envisagez d'autres circonstances atténuantes (comme le fait qu'ils ont été mal élevés ou qu'ils passent une mauvaise journée).
3. **Concentrez-vous sur votre réponse** – Rappelez-vous que la façon dont vous décidez de réagir à ces rencontres dépend de vous. Choisissez d'y répondre de manière réfléchie et avec empathie.

En planifiant votre journée de cette manière, vous vous préparez à gérer les défis plus efficacement et à maintenir un état d'esprit positif et stoïcien tout au long de la journée.

<b>Situation</b>	<b>Pensées initiales</b>	<b>Autre perspective</b>
Croiser une collègue malpolie	« Elle essaye toujours de me diminuer »	« Elle doit passer une mauvaise journée ou être très stressée »
Faire face à une équipe récalcitrante	« Ils n'écoutent jamais mes idées »	« Ils doivent avoir leurs propres soucis ou mécompréhensions »

Cet exercice vous aidera à préparer les défis avec un esprit calme et équilibré, en veillant à ce que les émotions négatives ne contrôlent pas votre journée.

Utilisez le tableau ci-dessous pour vos propres exemples.

<b>Situation</b>	<b>Pensées initiales</b>	<b>Autre perspective</b>

# LE CADRE STOÏCIEN



## Être *STOIC* tout au long de la journée

Utilisez l'espace ci-dessous pour votre exemple, que vous pouvez également partager en ligne sur notre page Facebook de la semaine stoïcienne.

### Apprendre à être plus *STOIC* - Jour 2, Les émotions

#### Étape 1 : Stop

Remarquez que vous êtes confronté à une situation difficile.

##### Ma situation :

*[Décrivez la situation difficile que vous rencontrez].*

#### Étape 2 : Temps-mort

Prenez de la *distance*. Prenez du recul, respirez et donnez-vous le temps d'analyser la situation.

##### Qu'est-ce qui m'aide à prendre du recul ?

*[Notez les méthodes ou pratiques spécifiques qui vous aident à vous calmer et à prendre du recul].*

#### Étape 3 : Observez

Réfléchissez à vos pensées et sentiments initiaux.

##### Mes pensées et sentiments initiaux :

*[Décrivez ce que vous pensez et ressentez face à la situation].*

#### Étape 4 : Identifiez une perspective stoïcienne

Reconnaissez que vos premières pensées ne sont que des impressions. Vous n'êtes pas obligé d'y adhérer ni de les considérer comme exactes ou utiles. Considérez ces premières pensées avec détachement, comme si quelqu'un d'autre les exprimait. Considérez que quelqu'un peut mal se comporter parce qu'il est ignorant. Comprenez que vous *pouvez* choisir comment réagir à la situation.

#### Étape 5 : Choisissez la manière de réagir à la situation de manière stoïcienne

Laissez vos actions être guidées par les perspectives stoïciennes identifiées à l'étape 4.

##### Ce que je devrais faire :

Décrivez les actions que vous allez entreprendre, en veillant à ce qu'elles soient conformes aux principes stoïciens.

##### Ce que je dois éviter :

Identifiez les actions ou les réactions à éviter, en conformité avec les principes stoïciens.

## 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



### Vidéo du midi

Nous vous proposons de regarder la vidéo de Donald Robertson, un stoïcien et psychothérapeute de premier plan, sur le stoïcisme et les émotions : <https://www.youtube.com/watch?v=LRguAv0Rc0>.

En français, vous pouvez visionner la vidéo de Michael Pichat, *Factualiser et non juger le négatif* : <https://www.youtube.com/watch?v=Tv8yrsy0xaA>.

## Soir

### Lien avec le bien-être

En remplissant les questionnaires, vous avez peut-être remarqué que l'un d'entre eux portait sur les émotions positives et négatives. Lors des précédentes Stoic Week, nous avons observé une diminution significative des émotions négatives chez les participants ayant suivi le programme. Par exemple, en 2023, les changements suivants ont été constatés :

- **Sentiment de négativité** : Diminution de 29 %.
- **Sentiment de tristesse** : Diminution de 27 %.
- **Se sentir mal et en colère** : Diminution de 24 %.
- **Avoir peur** : Diminution de 21 %.

Les émotions positives, quant à elles, ont connu des augmentations notables :

- **Sentiment de joie et de satisfaction** : Augmentation de 14 %.

Les avantages pour notre bien-être vont bien au-delà du simple fait de se sentir mieux. Prenons l'exemple d'un ami qui ne vous salue pas, et votre première réaction est la colère. Vous risquez alors de le rabrouer, ce qui pourrait nuire à votre relation. Cependant, en appliquant une perspective plus stoïcienne, vous pourriez plutôt vous sentir inquiet pour votre ami et choisir de prendre de ses nouvelles pour vous assurer qu'il va bien.

En réfléchissant à la sagesse de Marc Aurèle, il est clair que son approche compatissante l'encouragerait à réagir avec plus de gentillesse à l'égard de ceux qui, autrement, pourraient le vexer. La même approche peut être appliquée à d'autres scénarios, comme le fait d'être en retard à une réunion ou de ne pas être écouté lorsque l'on parle.

En adoptant une perspective stoïcienne, nous améliorons non seulement notre comportement, mais nous devenons également une meilleure version de nous-mêmes, ce qui se traduit par un plus grand épanouissement et une plus grande satisfaction personnelle.

Pouvez-vous identifier comment les recadrages stoïciens ont influencé positivement vos propres expériences aujourd'hui ?

### Citation du soir

« Le premier choc ne se peut éviter avec l'aide de la raison, pas plus que les réflexes dont nous avons parlé: ainsi le bâillement se gagne, les yeux se ferment quand on dirige brusquement les doigts contre eux; la raison n'y peut rien, l'habitude peut-être et une attention continuelle les atténuent. Le second mouvement, que la réflexion fait naître, disparaît à la réflexion. »

Sénèque, *De la colère*, II 4, 2 (trad. A. Bourgerie, revue par P. Veyne)

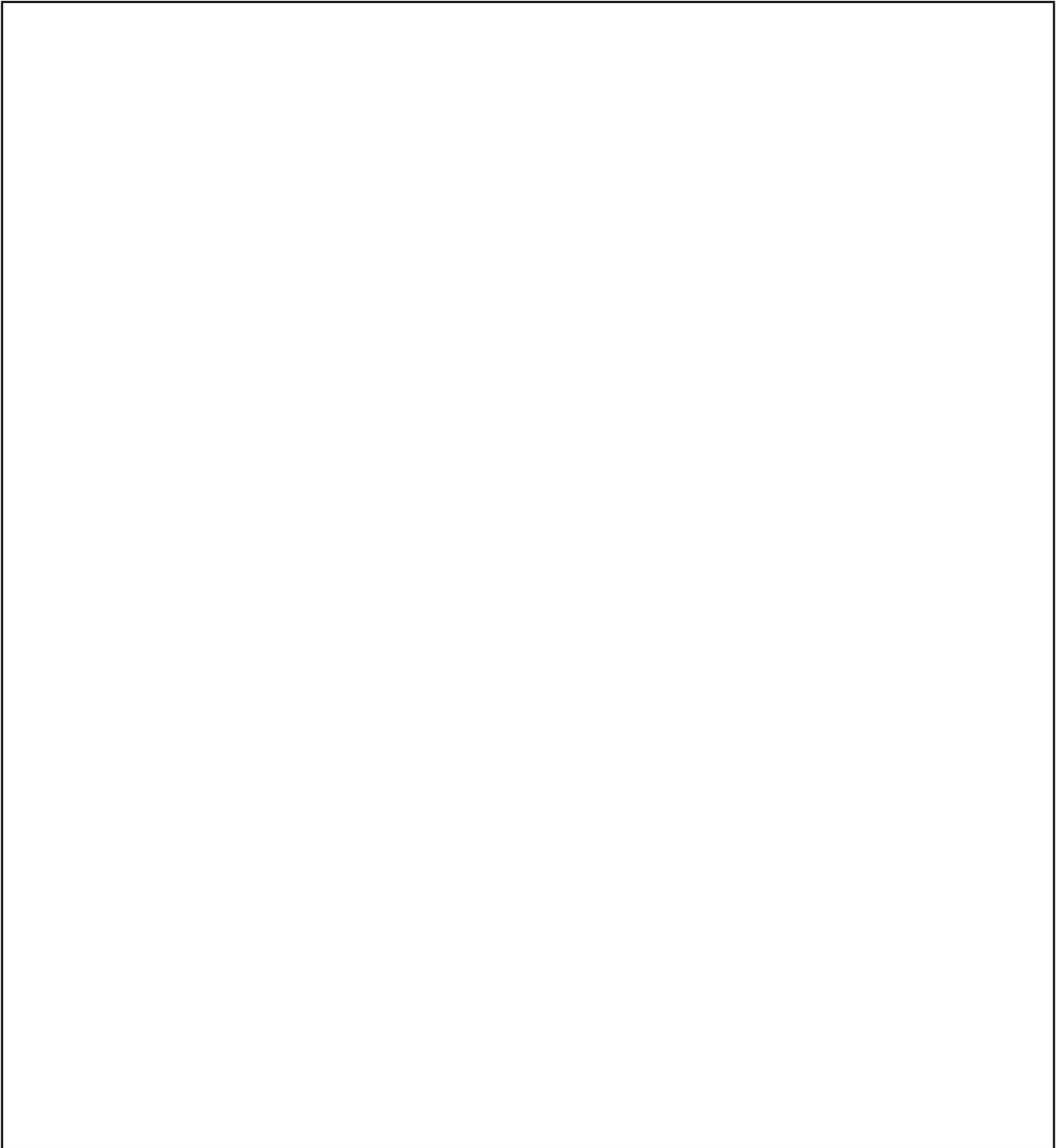
## Réflexion sur la journée

Êtes-vous parvenu à faire prendre de la distance aujourd'hui ? Avez-vous été capable d'adopter une attitude compatissante face à un comportement difficile, comme Marc Aurèle ? Consacrez quelques instants à vous poser ces deux questions clés : qu'ai-je fait de bien, et que pourrais-je faire différemment ?

<p><b>Qu'ai-je fait de bien ?</b></p> <p>Quelles situations ai-je bien gérées ?</p> <p><i>Il peut s'agir d'avoir « agi sur les éléments qui dépendent de vous » 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><b>Qu'aurais-je pu faire différemment ?</b></p> <p>Après réflexion, qu'aurais-je pu mieux gérer ?</p> <p>Quand j'ai ressenti de « mauvaises » émotions, comment pourrais-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 agir sur 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

### Vidéos YouTube

Greg Sadler a fait une excellente vidéo sur Sénèque et la colère:

<https://www.youtube.com/watch?v=QukAArSb7Ug>

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](https://www.youtube.com/watch?v=p_jC8e2UgcU&t=1777s)

La méditation de Eve Riche sur *Prendre de la distance* : <https://youtu.be/h1MyKYjk2DM>

### Livres

L'ouvrage de Tim LeBon, *365 Ways to be More Stoic (365 façons d'être plus stoïcien)*, explique plus en détail comment mettre ces idées en pratique.

*Think Like a Roman Emperor (Penser comme un empereur romain)* de Donald Robertson est une autre bonne façon de continuer sur le thème d'aujourd'hui.

Le traité de Sénèque *De la colère* vaut la peine d'être lu.

### Podcasts

Le podcast de Jules Evans, sur le stoïcisme et son lien avec la TCC:

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/cbt-stoicism-overcoming-adversity-jules-evans/id1233173966?i=1000485407132>

<https://sarahmikutel.com/freedom/how-emotions-are-made-master-them-stoicism> fait le lien entre ces idées et la recherche actuelle.

### Articles de blogs

[Stoicism and Emotion: Don't Repress Your Feelings, Reframe Them | Philosophy Break](#) renforce un message clé de la leçon d'aujourd'hui.

Tim LeBon a également écrit comment une séance de coaching fictive pourrait se dérouler, en utilisant les idées de Sénèque pour aider quelqu'un à mieux gérer sa colère et sa frustration.

[Stoic Therapy for Anger by Tim LeBon \(part 1\) | Modern stoicism](#) and [Stoic Therapy for Anger by Tim LeBon \(part 2\) | Modern stoicism](#)

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>

Le podcast de Stoa Gallica dans lequel Michael Pichat explique les liens entre le stoïcisme et les Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC) : [https://youtu.be/Otv\\_Mqg-wso?feature=shared](https://youtu.be/Otv_Mqg-wso?feature=shared)

Le podcast de Stoa Gallica dans lequel Elen Buzaré présente la thérapeutique des passions stoïcienne : <https://youtu.be/wi03z-alWos?feature=shared>

### Livres

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](https://www.persee.fr/doc/phlou_0035-3841_2012_num_110_1_8218_t1_0144_0000_2)

### Articles de blogs

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 d'Elen Buzaré sur l'emprise des passions et la manière dont le stoïcisme propose de s'en détacher : <https://stoagallica.fr/lemprise-des-passions/>

L'article de Keith Seddon sur la thérapeutique stoïcienne, qui consiste à se libérer des passions : <https://stoagallica.fr/pourquoi-nous-devrions-nous-efforcer-detre-liberes-des-passions-la-perspective-stoicenne/>

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/>

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 fausse selon laquelle les stoïciens seraient insensibles, dépourvus d'émotions : <https://stoagallica.fr/non-les-stoiciens-ne-sont-pas-insensibles>

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

Et l'article de William O. Stephens l'article sur l'amour et la compassion chez Epictète : <https://stoagallica.fr/amour-et-compassion-selon-epictete/>

# Mercredi : Caractère et Vertus

Devenir la meilleure version de soi

ErSketch



# STOIC WEEK

## JOUR 3

### LES VERTUS

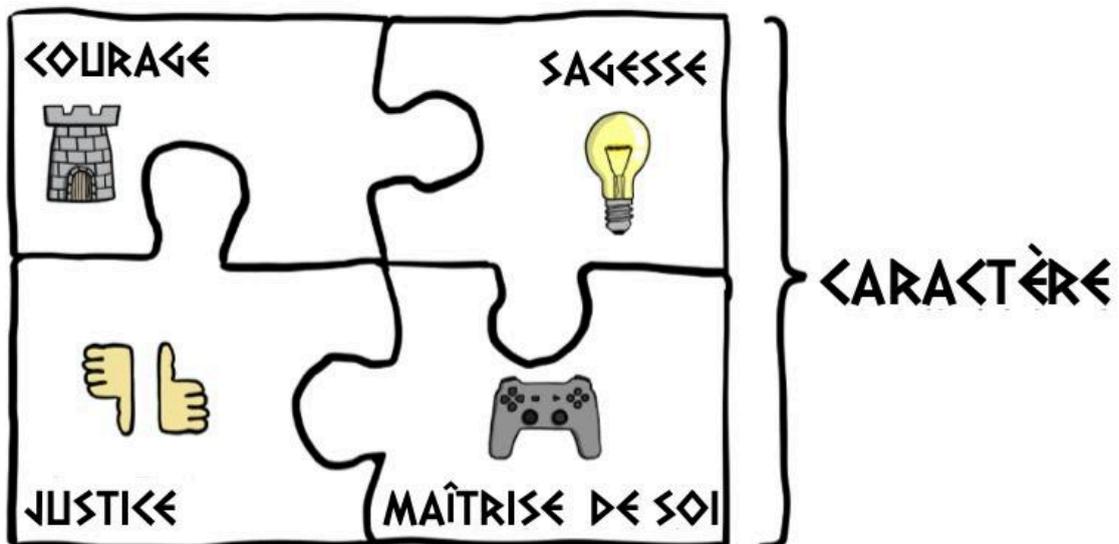


QUOIQ'IL VOUS ARRIVE,  
RAPPELÉZ-VOUS D'EXAMINER  
EN VOUS DE QUELLE  
RESSOURCE VOUS DISPOSEZ  
POUR RÉAGIR À LA SITUATION



ÉPICTÈTE

VOYEZ CHAQUE  
SITUATION COMME  
UNE OPPORTUNITÉ  
D'UTILISER UNE VERTU



## Matin

Comment devient-on vraiment bon dans un domaine ? Pour devenir expert, par exemple en piano, il est nécessaire de maîtriser des connaissances spécifiques – comme la compréhension des gammes – et de développer certaines compétences, telles que la technique au clavier et une écoute attentive. Alors, comment devient-on véritablement bon en tant qu'être humain, un expert dans l'art 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 **aretē** – littéralement « excellence ». L'apprentissage des vertus consiste ainsi à développer un bon caractère et à apprendre à être un excellent être humain.

Les stoïciens soulignaient quatre vertus principales :

- **La sagesse**
- **Le courage**
- **La maîtrise de soi (ou modération)**
- **La justice**

Ces quatre vertus cardinales englobent une variété de 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.
- La justice comprend la bonté, la générosité et la gratitude.

Vous pouvez consulter une liste de 24 qualités de ce type, récemment développées par des psychologues sur [VIA Character](#). De nombreuses personnes qui ont participé à la semaine stoïcienne ont trouvé utile de visiter ce site pour en apprendre davantage sur ces qualités et pour faire une auto-évaluation gratuite.

Les stoïciens croyaient que posséder ces qualités améliore votre bien-être et vous permet de mener une bonne vie — une vie bénéfique à la fois pour vous et pour les autres. Développer des vertus est une situation gagnant-gagnant pour tous.

- 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 d'agir de manière appropriée dans des situations impliquant la peur et le désir.
- La **justice** vous permet de vivre en harmonie avec les autres.

Sans les vertus, vous ne serez pas heureux. Si vous manquez de vertu, vous finirez inévitablement par gâcher votre vie.

Par exemple, pouvez-vous maintenir des amitiés durables sans être bienveillant ou juste (c'est-à-dire sans faire preuve d'équité) ? Puez-vous atteindre vos objectifs de manière fiable sans courage ? Puez-vous

mener une vie saine sans maîtrise de soi ? Et comment pouvez-vous bien faire quoi que ce soit 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, votre bon caractère 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 situations ?**

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

Dans chacune de ces situations, vous avez besoin de sagesse pour décider quelle vertu utiliser et de jugement pour savoir comment l'appliquer. Bien que nous ne puissions pas donner de réponse définitive sans plus de contexte, une hypothèse raisonnable serait :

- a) La maîtrise de soi
- b) La patience (une forme de maîtrise de soi)
- c) La bienveillance (qui 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 (sagesse, courage, maîtrise de soi ou justice) ?	Ce que je pourrais faire
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.
Un ami ou un proche traverse une période difficile mais est souvent réticent à recevoir des conseils.	Bienveillance Courage Maîtrise de soi Sagesse	Cet ami traverse une période difficile - l'aider est quelque chose que je veux faire. Je ne me laisserai pas décourager parce que c'est difficile. Je résisterai à donner des conseils ou à essayer de réparer ce que je ne peux pas réparer. Selon ce que je comprends le mieux de la situation, qu'est-ce qui serait susceptible d'aider mon ami ? Peut-être simplement prendre de ses nouvelles ?

Dans le premier exemple, la situation *semble* simple : il nous suffit de maîtriser notre envie de grignoter. Dans le deuxième exemple, ce n'est pas aussi évident. Le stoïcisme ne donne pas toujours de réponse précise : nous avons besoin de sagesse pour comprendre le contexte, et même dans ce cas, nous ne pouvons pas être sûrs que notre action vertueuse aura le meilleur résultat. Cependant, comme l'archer stoïcien, nous faisons de notre mieux. Vous pourriez objecter que même dans le premier exemple, il ne suffit pas d'avoir *seulement* la maîtrise de soi. Vous pourriez également avoir besoin de justice pour penser aux autres affectés par vos actions, de courage pour demander de l'aide si c'est un problème très difficile pour vous, et de sagesse pour comprendre ce qui peut vous aider à éviter de grignoter (peut-être en



# LE CADRE STOÏCIEN

**STOP** PRENEZ CONSCIENCE DES SITUATIONS DIFFICILES AUXQUELLES VOUS ÊTES CONFRONTÉS

**TEMPS-MORT** PRENEZ LE TEMPS D'ANALYSER

**OBSERVEZ** VOTRE PREMIÈRE IMPRESSION ET VOS SENTIMENTS

**IDENTIFIEZ** LES PERSPECTIVES QUI PEUVENT AIDER

**CHOISISSEZ** COMMENT RÉAGIR À LA SITUATION

## Être **STOIC** tout au long de la journée

Utilisez l'espace ci-dessous pour votre exemple, que vous pouvez également partager en ligne sur notre page Facebook de la semaine stoïcienne.

### Apprendre à être plus **STOIC** - Jour 3, caractère et vertus

#### Étape 1 : Stop

Remarquez que vous êtes confronté à une situation difficile.

##### Ma situation :

*[Décrivez la situation difficile que vous rencontrez].*

#### Étape 2 : Temps-mort

Prenez de la *distance*, respirez et donnez-vous le temps d'analyser la situation.

##### Qu'est-ce qui m'aide à prendre du recul ?

*[Notez les méthodes ou pratiques spécifiques qui vous aident à vous calmer et à prendre du recul].*

#### Étape 3 : Observez

Réfléchissez à vos pensées et sentiments initiaux.

##### Mes pensées et sentiments initiaux :

*[Décrivez ce que vous pensez et ressentez face à la situation].*

#### Étape 4 : Identifiez une perspective stoïcienne

*Quelles sont les vertus pertinentes dans cette situation ?*

Justice (y compris l'équité, la bonté et la compassion)

La maîtrise de soi (y compris l'autodiscipline et la modération)

Le courage (y compris la bravoure et la persévérance)

La sagesse (y compris le jugement et la curiosité)

Autres vertus ?

#### Étape 5 : Choisissez la manière de réagir à la situation de manière stoïcienne

Que ferait une personne qui possède les vertus en question ?

## Billet du midi



### Vidéo du midi

La vidéo d'aujourd'hui, sur les vertus, est présentée par un autre stoïcien moderne de premier plan, John Sellars. C'est le moment idéal pour regarder cette vidéo en vous connectant au cours via *Teachable* [pour les anglophones].

Pour les francophones, un chapitre de Donald Robertson sur les vertus et les vices, extrait de *Stoicism and the art of Happiness* :

<https://drive.google.com/file/d/10IHAGIHzJONXKe11iJ9JHq10O81SK0AE/view?usp=sharing>.

## Soir

### Lien avec le bien-être

Les recherches montrent 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 plus grand épanouissement :

- **Justice** : Favorise l'épanouissement social en cultivant l'équité et des relations positives.
- **Maîtrise de soi** : Nous permet de maintenir notre santé physique et notre bien-être en gérant nos impulsions.
- **Courage** : Soutient la résilience émotionnelle, en particulier dans la gestion de l'anxiété et face aux défis.
- **Sagesse** : Améliore notre compréhension de ce qui est important dans la vie, favorisant la croissance spirituelle et le développement intellectuel.

Chaque vertu contribue de manière unique à différents aspects de notre bien-être, soulignant les bénéfices holistiques de la culture d'un comportement vertueux.

### Citation du soir

*« Rien de grand ne se réalise instantanément, la grappe de raisin ou la figue ne sont pas non plus produites à l'instant. Si tu me dis maintenant : "Je veux une figue", je te répondrai : "Il faut du temps". Laisse d'abord le figuier fleurir, puis produire du fruit, et enfin le faire mûrir. »*

Épictète, *Entretiens*, I.XV.7 (traduction R. Muller, Vrin)

Prenez un moment pour évaluer où vous en êtes dans votre cheminement pour devenir un excellent être humain. Si vous avez récemment passé le test VIA pour identifier vos forces personnelles, vous avez sans doute acquis des perspectives précieuses sur vos atouts et vos domaines de développement.

Intégrer des répétitions matinales de la journée et des bilans en soirée peut réellement porter ses fruits avec la pratique. Demandez-vous en temps réel : « De quelle vertu ai-je besoin ici ? » C'est ce qu'on appelle le « filtre des vertus ».

Une autre question pertinente à considérer est : « Quel comportement adopterait une personne modèle ? » Les stoïciens concevaient la figure du sage comme un exemple d'une personne admirable et excellente. Qui choisiriez-vous comme modèle pour la vertu sur laquelle vous souhaitez travailler ?

Épictète nous rappelle d'être patients avec nous-mêmes. Visualisez-vous comme un puissant chêne qui a besoin de temps pour grandir, ou comme une grappe de raisins qui doit encore mûrir.

## Réflexion sur la journée

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

<p><b>Qu'ai-je bien fait ?</b></p> <p>Quelles situations ai-je bien gérées?</p> <p>Il peut s'agir « d'agir sur ce qui dépend de vous » (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><b>Qu'aurais-je pu faire différemment ?</b></p> <p>Après réflexion, qu'aurais-je pu mieux gérer ?</p> <p>Quelles opportunités ai-je manquées d'être plus stoïcien ?</p> <p>Que pourrais-je faire pour corriger cette situation ? 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 pour cette journée ? Ajoutez-les ci-dessous :

## Ressources supplémentaires – en anglais

### Faites le test VIA

Les psychologues contemporains ont développé des questionnaires pour vous aider à découvrir à quel point vous êtes vertueux (ou du moins à quel point vous pensez l'être)."

Le test VIA liste 24 forces de caractère groupées en 6 vertus. Passez le test gratuitement sur :

<https://www.viacharacter.org>

De nombreux aspirants stoïciens demandent à ce stade des conseils sur la façon de développer les vertus spécifiques. Cet article de Chris Gill et Tim LeBon est une bonne introduction à ce 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 [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](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>

### Articles de blogs

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>

L'article de Anthony Long sur la notion de vie honorable, c'est-à-dire d'une vie vertueuse: <https://stoagallica.fr/quest-ce-qui-est-honorable/>

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>

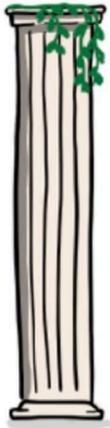
La série d'articles de Konstantin Büchler sur l'éthique des vertus, alternative aux théories morales conséquentialistes (dont l'utilitarisme) et déontologiques : <https://biospraktikos.hypotheses.org/1258>

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

ERSketch



# STOIK WEEK

## JOUR 4

### PRENDRE SOIN

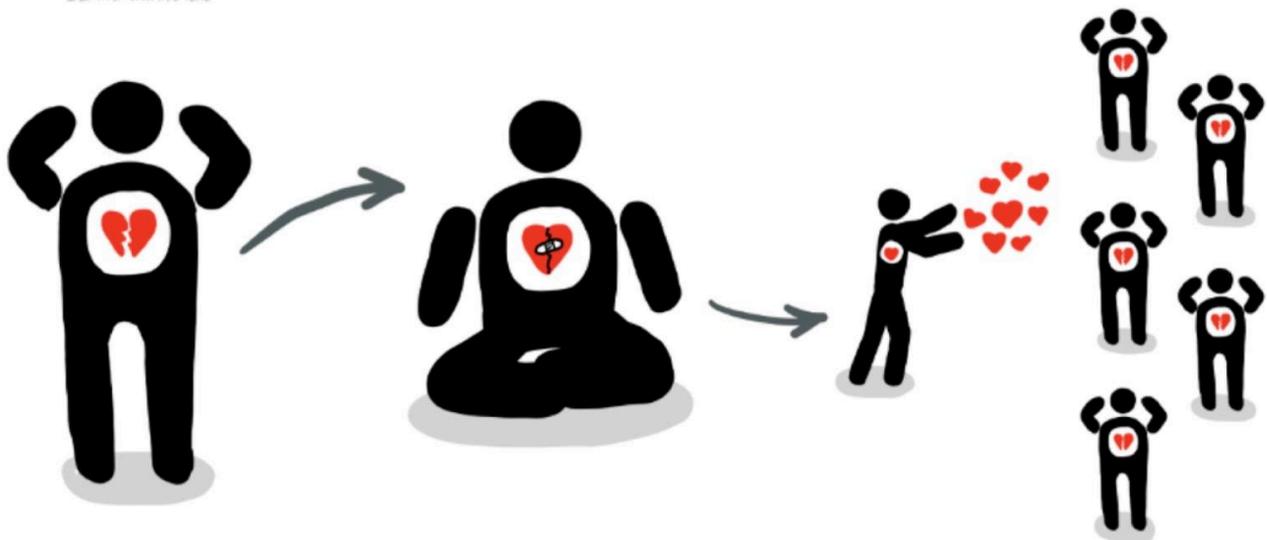


CELA NE FAIT AUCUNE DIFFÉRENCE QU'UNE PERSONNE VIVE ICI OU LÀ PUISQUE OÙ QU'ELLE VIVE, ELLE VIT EN TANT QUE CITOYENNE DU MONDE



MARC-AURÈLE

IL N'EXISTE PAS DE BONNE OU DE MAUVAISE FORTUNE POUR L'INDIVIDU. NOUS VIVONS EN COMMUNAUTÉ.



## 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 tendent naturellement 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**).

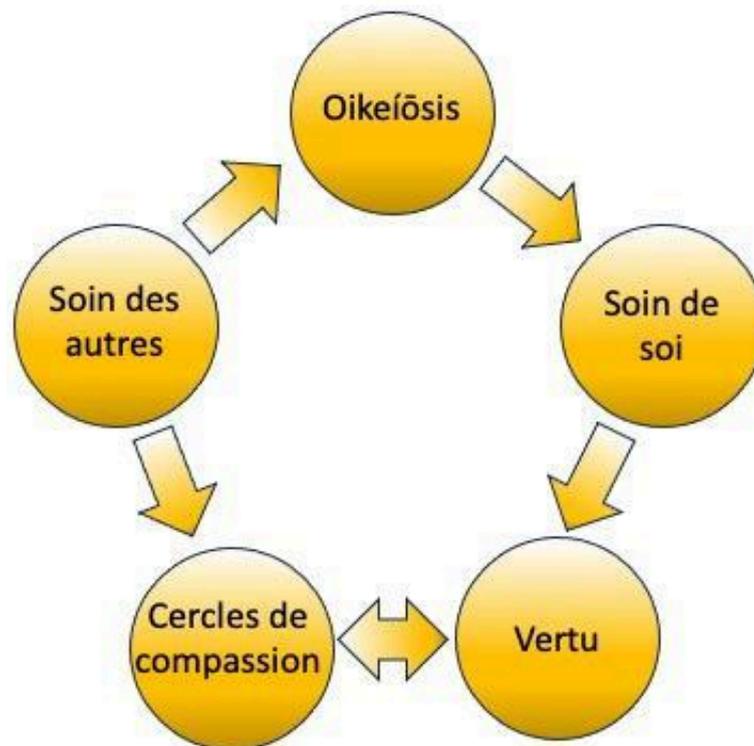
Il y a deux parties : apprendre à s'occuper de soi et à se comprendre, et s'occuper des autres.

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, la plupart d'entre nous avons une inclination naturelle à veiller sur nos enfants, mais nous pouvons *étendre* cette attention à nos amis, à nos voisins et finalement à tous les êtres humains, comme s'ils étaient notre famille. D'un point de vue moderne, nous reconnaissons que tout le monde ne désire pas avoir des enfants et que tous les parents ne s'occupent pas forcément de leur progéniture. Si vous trouvez que vous vous connectez plus naturellement avec la nature ou les animaux, c'est très bien !

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, il faut le faire avec bonté, on ne peut 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 !**

Nous devons également être conscients du côté potentiellement sombre du soin apporté aux autres, lorsqu'on le fait sans vertu. Par exemple, en tant que parents, nous devons avoir suffisamment de courage

pour prendre soin de nos enfants d'une manière qui les amène à nous trouver trop stricts, ou la maîtrise de soi nécessaire pour leur permettre de faire leurs propres erreurs. Est-ce vrai que prendre soin des autres = bienveillance + sagesse ?

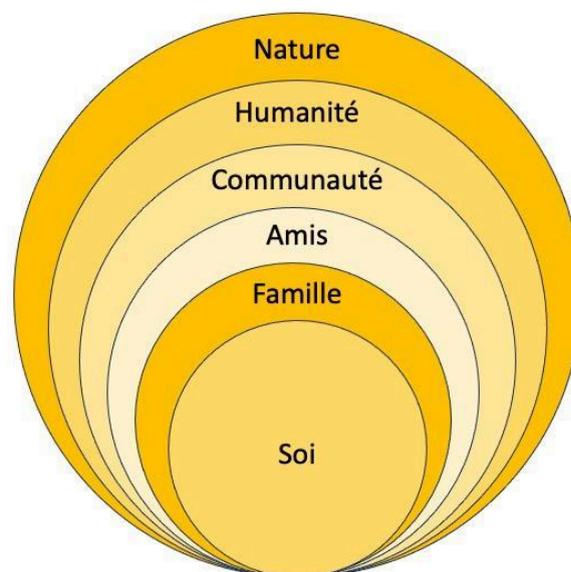
Hiéroclès a suggéré de nous imaginer à l'intérieur d'une série de cercles et d'essayer de « **rapprocher ces cercles vers le centre** » tout en intégrant la façon dont nous utilisons le langage dans cette démarche. Par exemple, appeler les femmes âgées de notre communauté « grand-mère », appeler nos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

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



## 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.

Pour les stoïciens, ces actes ne sont pas exactement « spontanés », car nous tenterons d'utiliser toutes les vertus pour décider quels actes de bienveillance accomplir. Tim préfère utiliser l'expression « actes de bienveillance raisonnés » — laquelle préférez-vous ?

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 accomplir un acte de bienveillance sans que l'on sache que c'est vous ?

Prenons des exemples...

Qu'est-ce que je compte faire ?	Comment vais-je m'y prendre ?
Exprimer de la gratitude envers une personne que vous jugez digne d'appréciation.	Un opticien m'a été d'une grande aide, alors je vais faire part à son responsable de l'impact positif qu'il a eu sur moi.
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 (vous trouverez beaucoup d'inspiration en ligne) :

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

## Préparez-vous aux défis de la journée comme Marc Aurèle.

Lisez ou écoutez la Pensée II, 1. Quel est le lien entre le sujet d'aujourd'hui et les propos de Marc Aurèle ?

*Dès l'aurore se dire par avance: je rencontrerai un ingrat, un violent, un fourbe, un envieux, un égoïste. Tous ces défauts viennent de ce qu'ils ignorent les biens et les maux. De mon côté, j'ai réfléchi au fait que par nature le bien, c'est ce qui est beau et le mal ce qui est laid, que par nature le coupable lui-même est mon parent - ni par le sang ou la semence, mais parce qu'il participe de l'intelligence et possède une parcelle de la divinité; par conséquent, aucun d'eux ne peut me nuire; car personne ne saurait me faire faire quelque chose de honteux; et je ne peux pas non plus me mettre en colère contre un parent ni le haïr. Car nous sommes nés pour coopérer, comme les pieds, les mains, les paupières ou les deux rangées de dents, celle du haut et celle du bas. Il est donc contre nature de s'opposer les uns aux autres; et c'est s'opposer que de s'emporter contre quelqu'un ou de lui montrer de l'aversion.*

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, II.1 (trad. A. Giavatto et R. Muller)

Notez vos réponses ci-dessous et/ou postez vos réflexions sur notre page Facebook.

**Prendre soin de soi et des autres et les *Pensées pour moi-même*, II.1**

# LE CADRE STOÏCIEN



## Être *STOIC* tout au long de la journée

Utilisez l'espace ci-dessous pour votre exemple, que vous pouvez également partager en ligne sur notre page Facebook de la semaine stoïcienne.

### Apprendre à être plus *STOIC* - Jour 4, prendre soin de soi et des autres

#### Étape 1 : Stop

Remarquez que vous êtes confronté à une situation difficile.

#### Ma situation :

*[Décrivez la situation difficile que vous rencontrez].*

#### Étape 2 : Temps-mort

Prenez de la *distance*, respirez et donnez-vous le temps d'analyser la situation.

#### Qu'est-ce qui m'aide à prendre du recul ?

*[Notez les méthodes ou pratiques spécifiques qui vous aident à vous calmer et à prendre du recul].*

#### Étape 3 : Observez

Réfléchissez à vos pensées et sentiments initiaux.

#### Mes pensées et sentiments initiaux :

*[Décrivez ce que vous pensez et ressentez face à la situation].*

#### Étape 4 : Identifiez une perspective stoïcienne

Réfléchissez aux idées développées dans la leçon d'aujourd'hui.

Comment puis-je être bienveillant dans cette situation — envers moi-même et envers les autres ?

Ai-je besoin de mettre mon masque à oxygène ?

À qui serait-il approprié de témoigner ma bienveillance ?

#### Étape 5 : Choisissez la manière de réagir à la situation de manière stoïcienne

Laissez vos actions être guidées par la perspective stoïcienne identifiée à l'étape 4.

## 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



### Vidéo du midi

Vous pouvez visionner [sur Teachable] la vidéo de Kathryn Koromilas sur l'utilité du concept d'*oikeiosis*.  
En français, nous vous proposons de regarder la vidéo de Maël Goarzin et Jean-Baptiste Roncari sur les cercles de Hiéroclès : <https://youtu.be/s9rdtrUiZv0?feature=shared>.

# Soir

## Lien avec 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 qu'on aimerait que les gens disent lors de nos funérailles : que nous avons été engagés dans notre communauté et que nous avons traité 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)

Ici, Cicéron nous rappelle qu'il est dans notre nature de prendre soin de nos enfants, et que notre attention envers les autres se développe à partir de cela, jusqu'à ce que nous ressentions une connexion avec toute l'humanité. 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] : <https://www.youtube.com/playlist?list=PL4gvlOxpKKlJtF5wHJy4xmlR2i8TgF59M>

Les stoïciens comprenaient que tous les parents ne manifestent pas forcément d'affection pour leurs enfants. L'idée centrale est que la plupart d'entre nous se soucient de certaines personnes. Nous devrions essayer d'étendre ce sentiment à davantage de personnes et de le canaliser vers un comportement empreint de compassion.

Cela ne signifie pas que tout le monde doit être extraverti. Ne vous sentez pas obligé de faire des choses qui vous épuisent émotionnellement. Par exemple, un introverti ne devrait pas se sentir obligé d'assister à une grande réunion sociale pour soutenir un ami proche dans le besoin – il pourrait plutôt choisir de lui envoyer un message

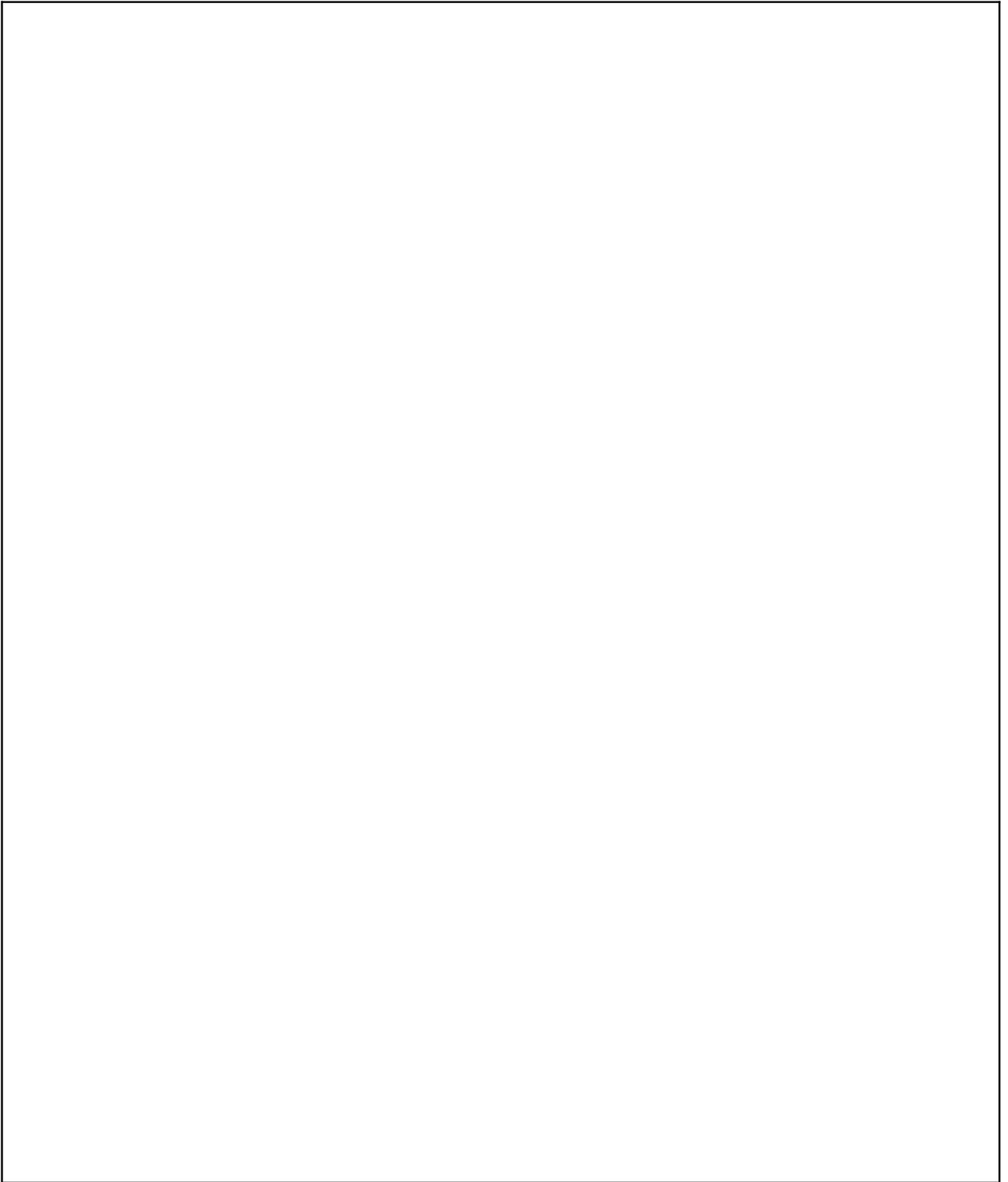
## Réflexion sur la journée

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

<p><b>Qu'ai-je bien fait ?</b></p> <p>Quelles sont les situations que j'ai bien gérées ?</p> <p>Il peut s'agir « d'agir sur ce qui dépend de vous » (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 ? Comment se sont déroulés vos actes de gentillesse ?</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><b>Qu'aurais-je pu faire différemment ?</b></p> <p>Après réflexion, qu'aurais-je pu mieux gérer ?</p> <p>Quelles opportunités ai-je manquées d'être plus stoïcien ?</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 l'encadré ci-dessous :



## 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](https://www.youtube.com/watch?v=iaOl29jT_IU&t=20s)

### Livre

Kai Whiting et Leonidas Konstantakos ont écrit un livre expliquant comment le stoïcisme peut nous guider pour améliorer le monde, 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>

### Articles

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/>

L'article de William O. Stephens sur la compassion et l'amour du sage chez Epictète :

<https://stoagallica.fr/amour-et-compassion-selon-epictete/>

L'article de John Kuna sur l'amour stoïcien : <https://stoagallica.fr/lamour-et-lharmonie-stoicienne/>

# Vendredi : Avoir une vue d'ensemble

ERSketch

# STOIC WEEK

## JOUR 5

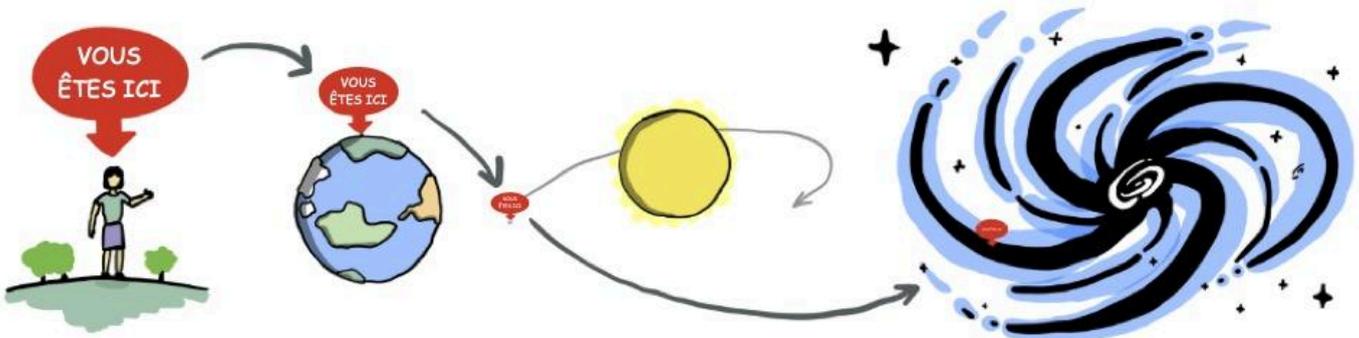
### LA VUE D'ENSEMBLE

CONTEMPLER SANS CESSER LA RAPIDITÉ AVEC LAQUELLE TOUT CE QUI EXISTE ET EXISTERA EST BALAYÉ DERRIÈRE NOUS ET DISPARAÎT DE NOTRE VUE



MARC-AURÈLE

NOUS DEVRIONS OBSERVER LA VIE HUMAINE COMME SI NOUS REGARDIONS LA TERRE D'EN HAUT – TROUPEAUX, ARMÉES, FERMES, MARIAGES, DIVORCES, NAISSANCES, MORTS, TRACAS JUDICIAIRES, TERRES DÉSOLÉES, PAYS ÉTRANGERS, FESTINS, LAMENTATIONS, MARCHÉS – UN MÉLANGE DE TOUT CE QUI EST, INTERACTION HARMONIEUSE D'OPPOSÉS



## Matin

Lorsque je (Ève) 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 courtes vies, 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 **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, nous continuons 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**.

Donald Roberston a enregistré un excellent audio sur la **Vue d'en haut**. Vous pouvez l'écouter maintenant ou plus tard dans la journée (accessible via *Teachable*).

## 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 :

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

## Préparez-vous aux défis de la journée comme Marc Aurèle.

Lisez ou écoutez la Pensée II, 1. Quel est le lien entre le sujet d'aujourd'hui et les propos de Marc Aurèle ?

*Dès l'aurore se dire par avance: je rencontrerai un ingrat, un violent, un fourbe, un envieux, un égoïste. Tous ces défauts viennent de ce qu'ils ignorent les biens et les maux. De mon côté, j'ai réfléchi au fait que par nature le bien, c'est ce qui est beau et le mal ce qui est laid, que par nature le coupable lui-même est mon parent - ni par le sang ou la semence, mais parce qu'il participe de l'intelligence et possède une parcelle de la divinité; par conséquent, aucun d'eux ne peut me nuire; car personne ne saurait me faire faire quelque chose de honteux; et je ne peux pas non plus me mettre en colère contre un parent ni le haïr. Car nous sommes nés pour coopérer, comme les pieds, les mains, les paupières ou les deux rangées de dents, celle du haut et celle du bas. Il est donc contre nature de s'opposer les uns aux autres; et c'est s'opposer que de s'emporter contre quelqu'un ou de lui montrer de l'aversion.*

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, II.1 (trad. A. Giavatto et R. Muller)

Notez vos réponses ci-dessous et/ou postez vos réflexions sur notre page Facebook.

**Avoir une vue d'ensemble et les *Pensées pour moi-même*, II.1**

# LE CADRE STOÏCIEN

**STOP** PRENEZ CONSCIENCE DES SITUATIONS DIFFICILES AUXQUELLES VOUS ÊTES CONFRONTÉS

**TEMPS-MORT** PRENEZ LE TEMPS D'ANALYSER

**OBSERVEZ** VOTRE PREMIÈRE IMPRESSION ET VOS SENTIMENTS

**IDENTIFIEZ** LES PERSPECTIVES QUI PEUVENT AIDER

**CHOISISSEZ** COMMENT RÉAGIR À LA SITUATION

## Être **STOÏC** tout au long de la journée

Utilisez l'espace ci-dessous pour votre exemple, que vous pouvez également partager en ligne sur notre page Facebook de la semaine stoïcienne.

### Apprendre à être plus **STOÏC** - Jour 5, Avoir une vue d'ensemble

#### Étape 1 : Stop

Remarquez que vous êtes confronté à une situation difficile.

##### Ma situation :

*[Décrivez la situation difficile que vous rencontrez].*

#### Étape 2 : Temps-mort

Prenez de la *distance*. Prenez du recul, respirez et donnez-vous le temps d'analyser la situation.

##### Qu'est-ce qui m'aide à prendre du recul ?

*[Notez les méthodes ou pratiques spécifiques qui vous aident à vous calmer et à prendre du recul].*

#### Étape 3 : Observez

Réfléchissez à vos pensées et sentiments initiaux.

##### Mes pensées et sentiments initiaux :

*[Décrivez ce que vous pensez et ressentez face à la situation].*

#### Étape 4 : Identifiez une perspective stoïcienne

Méditez sur la *Vue d'en haut*. Envisagez différentes perspectives, comme la façon dont vous pourriez voir la situation du point de vue du cosmos, ou dans un an.

Rappelez-vous que « cela aussi passera ».

#### Étape 5 : Choisissez la manière de réagir à la situation de manière stoïcienne

Laissez vos actions être guidées par la vision d'ensemble et la vue d'en haut.



**BILLET DU MIDI : VENDREDI**

**Belle idée de Platon! Oui, quand on parle des hommes, il faut examiner de haut les choses terrestres, les rassemblements, les armées, les mariages et les ruptures, les naissances et les morts, le tumulte des tribunaux, les contrées désertes, les populations barbares, les fêtes, les deuils, les marchés, tout ce mélange et l'ordre qui naît des contraires.**

*Pensées pour moi-même* de Marc-Aurèle, VII, 48



**Vidéo du midi**

Nous vous proposons de visionner [sur Teachable] la vidéo de Brittany Polat sur la cinquième vertu: la transcendance.

En français, la vidéo de Jérôme Robin sur l'importance du regard d'en haut, qui permet d'élever sa conscience à un niveau cosmique: <https://youtu.be/vWLSYYbZuUA?feature=shared>.

## Soir

### Lien avec 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 ?

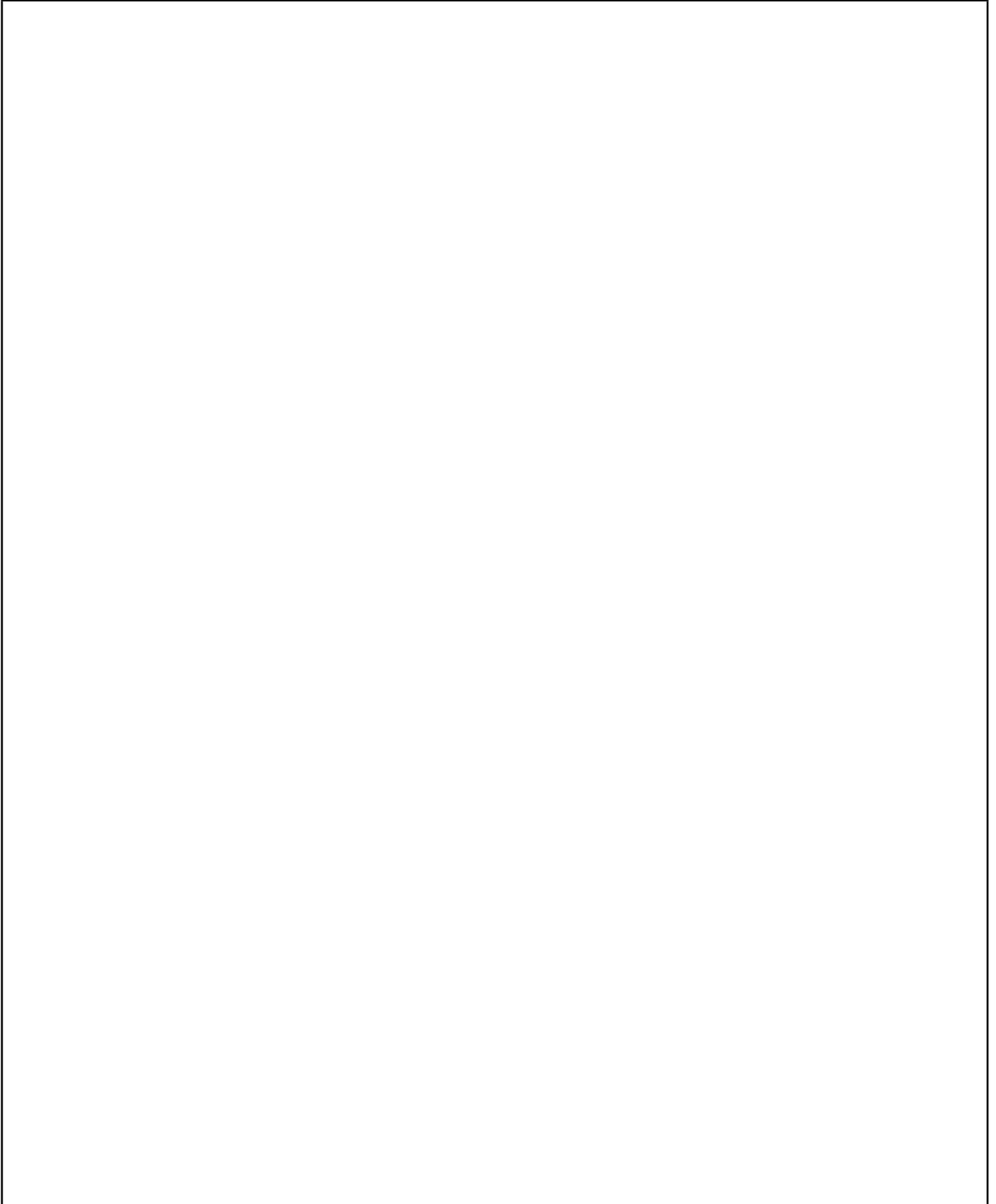
Nous pouvons nous rappeler que les choses comme la santé, l'argent et la réputation, semblent toutes **assez peu importantes** comparées à l'immensité du temps et de l'espace. Nous avons un lien avec les vertus, et ce qui compte vraiment, c'est de vivre avec bonté et comment y arriver. Une autre idée 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**.

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

<p><b>Qu'ai-je bien fait ?</b></p> <p>Quelles sont les situations que j'ai bien gérées ?</p> <p>Il peut s'agir « d'agir sur ce qui dépend de vous » (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><b>Que pourrais-je faire différemment?</b></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> <p>Après réflexion, qu'aurais-je pu mieux gérer ?</p> <p>Quelles opportunités ai-je manquées d'être plus stoïcien ?</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 in a journal.

## Ressources supplémentaires – *en anglais*

### Vidéos 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.

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 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>

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](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>

### Articles de blogs

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>

## Ressources supplémentaires – *en français*

### Vidéos YouTube

Vidéo de Jérôme Robin sur l'exercice du regard d'en haut et, de manière plus générale, les exercices qui permettent d'élever sa conscience au niveau cosmique : <https://youtu.be/vWLSYYbZuUA?feature=shared>

Exercice philosophique de contemplation méditative. La vision cosmonaute : <https://youtu.be/YhaoyjwF9-E?feature=shared>

### Articles de blogs

L'article de Jérôme Robin sur la vision cosmonaute : <https://stoagallica.fr/la-vision-cosmonaute/>

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 !



# STOIK WEEK

## JOUR 6

# STOÏCISEZ-VOUS



LE BONHEUR DE CEUX QUI VEULENT ÊTRE POPULAIRES DÉPEND DES AUTRES.  
LE BONHEUR DE CEUX QUI CHERCHENT LE PLAISIR FLUCTUE AVEC DES HUMEURS HORS DE LEUR CONTRÔLE.  
MAIS LE BONHEUR DES SAGES S'ENRACINE DANS LEURS ACTES.



MARC-AURÈLE

NE PERDEZ PAS VOTRE TEMPS  
À VOUS DEMANDER CE QU'EST  
UNE BONNE PERSONNE.  
SOYEZ LA

DEVRAIS-JE FAIRE UN PAS DE PLUS AVEC CET ÉNORME SAC ?



MESURE DONC CHAQUE PAS CHAQUE EFFORT CHAQUE JOUR

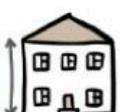
**CALCULONS :**

1 PAS DE PLUS PAR JOUR  
LONGUEUR MOYENNE = 0,8 MÈTRES



ÉQUIVALENT À UN PAS :-)

EN UNE SEMAINE  
 $0,8 \times 7 = 5,6$  MÈTRES



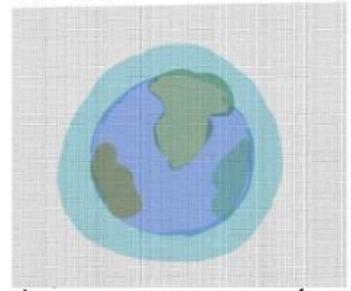
... À UNE MAISON D'UN ÉTAGE

EN UNE ANNÉE  
 $0,8 \times 365 = 292$  MÈTRES



... À LA TOUR EIFFEL

EN UNE VIE  
 $0,8 \times 365 \times 80 = 23\ 360$  MÈTRES



... À UNE DISTANCE STRATOSPHÉRIQUE

## Matin

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

D'autres fois, ce n'est pas si facile. Considérez les deux scénarios suivants :

1. Vous avez décidé de marcher tous les jours, mais vous vous sentez fatigué et vous voulez juste rester dans votre sofa. 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 ! » Mais comment y arriver ?

Les stoïciens ont une réponse. Garder à l'esprit la différence entre ce qui est vraiment important dans la vie, et ce qui semble seulement important. Les stoïciens pensent que de nombreuses choses, comme le statut, le plaisir, le confort, ce que les autres pensent de nous et l'argent, ne sont pas aussi importants que nous le pensons.

Je (Tim) trouve que ces choses sont de « deuxième division ». Alors, qu'est-ce qui appartient à la « première division » ? C'est notre caractère, et plus exactement les quatre principales vertus : sagesse, courage, maîtrise de soi et justice. Le tableau suivant résume cette idée.

DIVISION 1	DIVISION 2
CHOSSES QUI SONT TOUJOURS BÉNÉFIQUES  Ces éléments ont toujours la priorité sur les éléments de la division 2.	CHOSSES QUI PEUVENT AVOIR UNE CERTAINE VALEUR  Mais elles sont de <i>moindre</i> valeur que les vertus de la division 1.
Être sage, juste, courageux, et maître de soi, ainsi que les qualités associées comme l'équité, la bonté, la compassion et la patience.	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

Voyez-vous comment cela peut vous aider dans les scénarios évoqués au début de la journée ? Une fois que l'on a 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, comme le confort ou l'accumulation de richesses.

## Un mot au sujet des « indifférents préférables »

Les éléments de la « division 2 » sont désignés dans la littérature stoïcienne moderne comme des « indifférents préférables ». Cela peut prêter à confusion. Les stoïciens se soucient bien de ces éléments-là, mais ne les préfèrent que s'ils peuvent être acquis de manière vertueuse. Ils les éviteront s'ils causent du tort à autrui. La richesse et le plaisir sont indifférents car ils ne déterminent pas notre bien-être. Une vie empreinte de courage, de sagesse, de maîtrise de soi et de justice mérite d'être vécue, quel 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.

Voici un exemple de 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 notre groupe Facebook.

# LE CADRE STOÏCIEN

**STOP** PRENEZ CONSCIENCE DES SITUATIONS DIFFICILES AUXQUELLES VOUS ÊTES CONFRONTÉS

**TEMPS-MORT** PRENEZ LE TEMPS D'ANALYSER

**OBSERVEZ** VOTRE PREMIÈRE IMPRESSION ET VOS SENTIMENTS

**IDENTIFIEZ** LES PERSPECTIVES QUI PEUVENT AIDER

**CHOISISSEZ** COMMENT RÉAGIR À LA SITUATION

## Être **STOIC** tout au long de la journée

Utilisez l'espace ci-dessous pour votre exemple, que vous pouvez également partager en ligne sur notre page Facebook de la semaine stoïcienne.

### Apprendre à être plus **STOIC** - Jour 6, Stoïcisez-vous !

#### Étape 1 : Stop

Remarquez que vous êtes confronté à une situation difficile.

##### Ma situation :

*[Décrivez la situation difficile que vous rencontrez].*

#### Étape 2 : Temps-mort

Prenez de la *distance*. Prenez du recul, respirez et donnez-vous le temps d'analyser la situation.

##### Qu'est-ce qui m'aide à prendre du recul ?

*[Notez les méthodes ou pratiques spécifiques qui vous aident à vous calmer et à prendre du recul].*

#### Étape 3 : Observez

Réfléchissez à vos pensées et sentiments initiaux.

##### Mes pensées et sentiments initiaux :

*[Décrivez ce que vous pensez et ressentez face à la situation].*

#### Étape 4 : Identifiez une perspective stoïcienne

Déterminez quels aspects de la situation sont vraiment bons ou mauvais (division 1), et quels sont les indifférents préférés ou rejetés (division 2).

- Vraiment bons ou mauvais (Division 1 - Les vertus) :  
[Identifier les vertus, comme la sagesse, le courage, la justice ou la maîtrise de soi, qui entrent en jeu]
- Indifférents préférés ou dépréciés (Division 2 - Tout le reste) :  
[Identifier les choses en jeu qui sont moins importantes telles que l'argent, le statut et le plaisir]

#### Étape 5 : Choisissez la manière de réagir à la situation de manière stoïcienne

Laissez vos actions être guidées par ce qui est vraiment bon ou mauvais. Faites des choix vertueux pour tout le reste.

- Ce que je devrais faire :  
[Décrivez les actions que vous allez entreprendre, en vous concentrant sur les vertus].
- Ce que je devrais éviter :  
[Identifiez les actions ou les réactions à éviter, en vous assurant qu'elles sont conformes aux principes stoïciens].

## 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



### Vidéo du midi

Nous vous proposons deux vidéos aujourd'hui : Chris Gill sur la Vertu et les indifférents préférables ([https://www.youtube.com/watch?v=Oa6ASz2g\\_yk](https://www.youtube.com/watch?v=Oa6ASz2g_yk)) et Kai Whiting sur pourquoi le stoïcisme est plus qu'un simple développement personnel (<https://www.youtube.com/watch?v=HB1zYYJwBP8>).

Pour les francophones, nous recommandons celle d'Olivier D'Jeranian sur ce dont nous sommes responsables selon Épictète (<https://youtu.be/v0eANkuVMJk?feature=shared>) et le commentaire de l'Entretien I,13 d'Épictète par Maël Goarzin (<https://youtu.be/xyyD6Huwyaw?feature=shared>).

## Soir

### Lien avec le bien-être

Les stoïciens avancent que développer et agir selon les vertus sont la même chose que le bien-être. Pour avoir une belle vie, soyez sage, courageux, maître de vous 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 ne dépend pas de vous. 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.

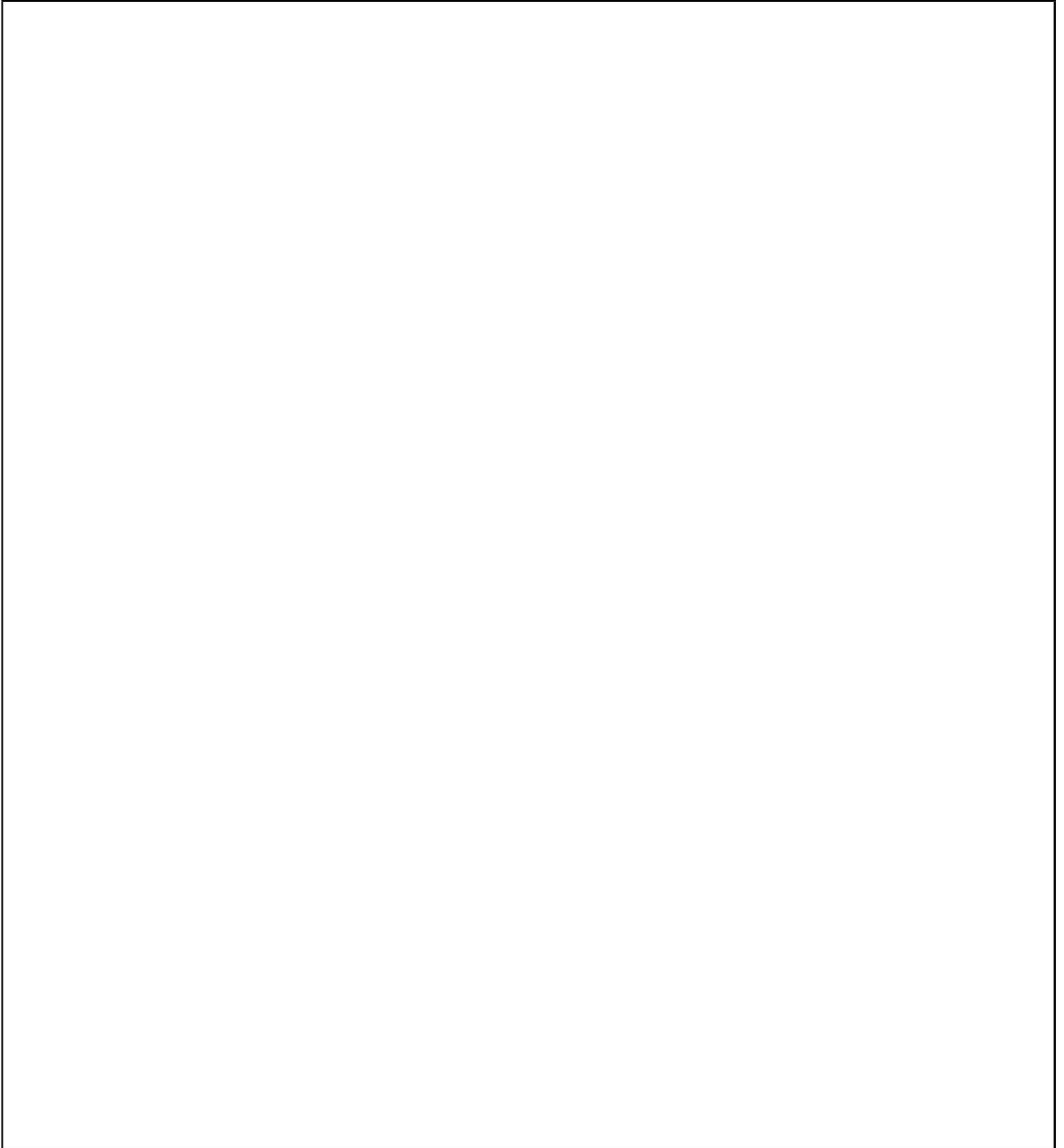
## Réflexion sur la journée

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

<p><b>Qu'ai-je fait de bien</b></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><b>Qu'aurais-je pu faire de mieux ?</b></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 in a journal.

## 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>

Chris et Brittany ont récemment collaboré à la rédaction d'un ouvrage qui constitue un complément précieux à la bibliothèque de tout stoïcien en herbe - *Stoic Ethics : the Basics*, par Christopher Gill et Brittany Polat (Routledge, 2024).

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.pigliucci.com/2018/07/10/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](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](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*

### Vidéos Youtube

Le podcast de Stoa Gallica dans lequel Olivier D'Jeranian présente ce dont nous sommes responsables dans la philosophie d'Épictète : <https://youtu.be/v0eANkuVMJk?feature=shared>

Le podcast de Stoa Gallica dans lequel Thomas Bénatouïl nous explique que l'usage des indifférents, lui, n'est pas indifférent, et peut être bon ou mauvais : <https://youtu.be/6NA2Sc-0r60?feature=shared>

Le commentaire vidéo de Maël Goarzin sur l'entretien I, 13 d'Épictète et l'importance d'agir en stoïcien dans toutes les circonstances de la vie quotidienne : <https://youtu.be/xyyD6Huwyaw?feature=shared>

## Articles de blogs

L'article de John Kuna sur l'essence du stoïcisme, à savoir être une bonne personne :  
<https://stoagallica.fr/lessence-du-stoicisme-etre-une-bonne-personne/>

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>

# Dimanche : Créer une boîte à outils stoïcienne

ERSketch



## STOIC WEEK

### JOUR 7

## BOÎTE-À-OUTILS

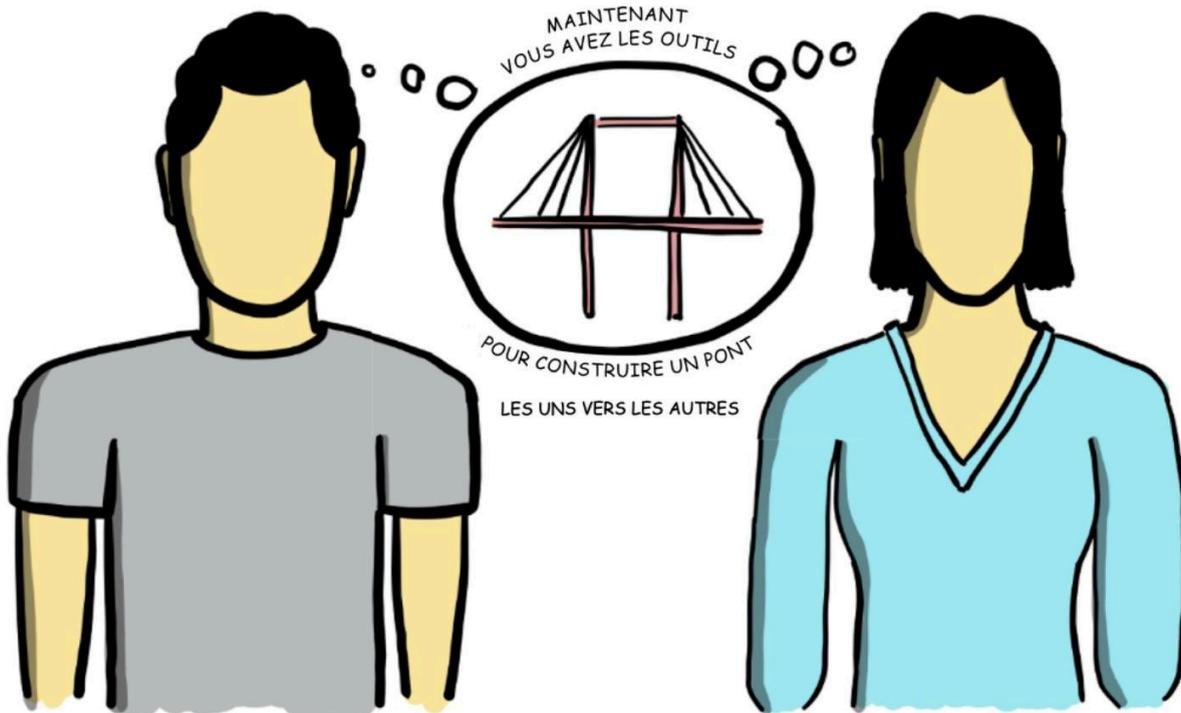


NOTRE RÉPONSE NE DOIT PAS CONSISTER EN DISCOURS ET EN MÉDITATIONS, MAIS EN ACTIONS JUSTES ET EN CONDUITES JUSTES. VIVRE, EN DÉFINITIVE, SIGNIFIE PRENDRE LA RESPONSABILITÉ DE TROUVER LA BONNE RÉPONSE À SES PROBLÈMES ET D'ACCOMPLIR LA TÂCHE QUE CHACUN REÇOIT CONSTAMMENT.



VIKTOR FRANKL

JUGEMENT OBJECTIF, MAINTENANT.  
ACTION GÉNÉREUSE, MAINTENANT.  
CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ À TOUTS LES  
ÉVÉNEMENTS EXTÉRIEURS,  
MAINTENANT.  
C'EST TOUT CE DONT VOUS AVEZ  
BESOIN.





## 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 décider de m'en « débarrasser ». Cette citation vous est-elle utile ?

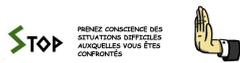
## Planifiez votre journée

Nous devons envisager 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 qui ne dépendent pas de moi.</p>	<p><b>« Ce ne sont pas les CHOSES qui nous bouleversent, mais le jugement que nous portons sur elles. »</b> <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>

# LE CADRE STOÏCIEN



## Être **STOIC** tout au long de la journée



Utilisez l'espace ci-dessous pour votre exemple, que vous pouvez également partager en ligne sur notre page Facebook de la semaine stoïcienne.



### Apprendre à être plus **STOIC** - Tout rassembler

#### Étape 1 : Stop

Remarquez que vous êtes confronté à une situation difficile.

Ma situation : *[Décrivez la situation difficile que vous rencontrez].*

#### Étape 2 : Temps-mort

Prenez de la *distance*. Prenez du recul, respirez et donnez-vous le temps d'analyser la situation.

Qu'est-ce qui m'aide à prendre du recul ? *[Notez les méthodes ou pratiques spécifiques qui vous aident à vous calmer et à prendre du recul].*

#### Étape 3 : Observez

Réfléchissez à vos pensées et sentiments initiaux.

Mes pensées et sentiments initiaux : *[Décrivez ce que vous pensez et ressentez face à la situation].*

#### Étape 4 : Identifiez une perspective stoïcienne

(voir le tableau ci-dessous : Perspectives stoïciennes de la semaine stoïcienne 2024)

#### Étape 5 : Choisissez la manière de réagir à la situation de manière stoïcienne

Laissez vos actions être guidées par ce qui est vraiment bon ou mauvais. Faites des choix vertueux pour tout le reste.

- Ce que je devrais faire :  
*[Décrivez les actions que vous allez entreprendre, en veillant à ce qu'elles soient conformes aux principes stoïciens].*
- Ce que je devrais éviter :  
*[Identifiez les actions ou les réactions à éviter, en vous assurant qu'elles sont conformes aux principes stoïciens].*

## Perspectives stoïciennes de la semaine stoïcienne 2024

### Contrôle :

Déterminez les aspects de la situation qui dépendent de vous (votre pensée et votre comportement volontaire) et ceux qui ne dépendent pas de vous (tout le reste).

Aspects qui dépendent de moi :

Aspects qui ne dépendent pas de moi :

### Émotions :

Reconnaissez que vos premières pensées ne sont **que des premières impressions**. Vous n'êtes pas obligé d'y adhérer ou de les accepter comme étant **exactes** ou **utiles**.

Considérez ces pensées initiales avec **détachement**, comme vous le feriez **si quelqu'un d'autre les exprimait**.

Comprenez que quelqu'un peut se comporter mal **parce qu'il ne sait pas mieux faire**.

Reconnaissez que vous avez le **choix de la façon de réagir** à cette situation.

### Vertus :

Quelles sont les vertus pertinentes dans cette situation ?

Justice, maîtrise de soi, courage, sagesse, d'autres vertus ?

### Prendre soin de soi et des autres :

Comment puis-je être doux dans cette situation - envers **moi-même** et envers **les autres** ?

Dois-je mettre mon **masque à oxygène** ?

À qui conviendrait-il d'**étendre mes soins** ?

### Avoir une vue d'ensemble :

Réfléchissez à la vue d'en haut.

Considérez, par exemple, la façon dont vous pourriez voir la situation du point de vue du cosmos, ou dans un an.

Rappelez-vous que « cela aussi passera ».

### Stoïcisez-vous !

Déterminez les aspects de la situation qui sont vraiment bons ou mauvais (division 1) et ceux qui sont des indifférents préférés ou rejetés (division 2).

- Vraiment bons ou mauvais (Division 1 - Les vertus) :  
[Identifier les vertus en jeu, telles que la sagesse, le courage, la justice ou la maîtrise de soi.]
- Indifférents préférables ou non préférables (Division 2 - Tout le reste) :  
[Identifiez les choses qui sont moins importantes, comme l'argent, le statut, ou le plaisir.]

## 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



### Vidéo du midi

Tim LeBon vous présente un exemple concret d'utilisation du cadre stoïcien. *Stoïcisme, relations et mariage* avec Greg Sadler et Andi Sciacca : <https://www.youtube.com/watch?v=AlBi2YgUeVY>.

En français, nous vous proposons une conférence de Pierre Haese dans laquelle il explique comment le stoïcisme l'a aidé à vivre une situation difficile: <https://youtu.be/9hbCH5UYa7I?feature=shared>.

## Soir

### Lien avec le bien-être

Rappelez-vous l'idée de l'ARCHER STOÏCIEN lorsque vous êtes en difficulté. Nous faisons de notre mieux, mais le résultat ne dépend pas de nous. Cela peut s'avérer utile lorsque nous sommes anxieux à propos des résultats ou en colère contre le comportement de quelqu'un, ce qui nous ramène à la dichotomie du contrôle. Si le seul vrai bien est d'agir avec un bon caractère, cela vaut la peine de modifier nos habitudes pour passer plus de temps en accord avec notre vraie nature.

Notre « travail », notre contribution au bien commun, consiste à agir avec sagesse, courage, justice et maîtrise de soi. Un stoïcien parfait (un Sage idéal) n'aurait même pas besoin d'une boîte à outils, car il serait déjà en harmonie avec son esprit et sa nature. Cependant, chaque fois que nous agissons avec un peu plus de bonne volonté, nous avançons dans la bonne direction. Ne pas perdre son sang-froid dans les embouteillages est déjà 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*

Frankl nous rappelle qu'il ne sert à rien de passer beaucoup de temps à étudier le stoïcisme ou d'autres méthodes d'amélioration de soi si nous ne changeons pas notre comportement. Il souligne également qu'il y aura toujours des tâches et des problèmes dans nos vies, que nous devrions nous y attendre et prendre la responsabilité de trouver de bonnes façons de 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><b>Qu'ai-je fait de bien ?</b></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><b>Que pourrais-je faire différemment ?</b></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 :

## Ressources complémentaires - *en anglais*

### Livres

Tim LeBon a écrit un livre intitulé *365 Ways to Be More Stoic* (365 façons d'être plus stoïcien), qui propose des moyens pratiques pour améliorer votre stoïcisme au quotidien.

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. Consultez leur site web pour plus de détails : <https://aureliusfoundation.com>

Utilisez le code « StoicWeek2024 » pour obtenir une réduction de 50% pour le reste de l'année 2024.

## 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. Pour découvrir *Le souffle de la raison* : <https://youtu.be/5bT7BYJ38zw?feature=shared>

Le livre de Gaëlle Jeanmart et Marc-Antoine Gavray, [Comment devenir un philosophe grec](#), fournit des indications très précieuses sur le lien étroit entre théorie et pratique et propose de nombreux exercices à mettre en pratique au quotidien. Pour découvrir *Comment devenir un philosophe grec* : <https://youtu.be/2WV1OgT8tzA?feature=shared>

Le livre dirigé par Maël Goarzin, [Vivre en stoïcien. Réflexions antiques et résonances contemporaines](#), qui approfondit certains aspects du choix de vie stoïcien et discute de sa pertinence actuelle.

Le livre de Chuck Chakrapani, [A la découverte de la sagesse stoïcienne](#), introduction à l'histoire du stoïcisme et traduction en français moderne du Manuel d'Épictète destiné aux grands débutants.

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-stoïciennes>

### Cours

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

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

Introduction au stoïcisme par Maël Goarzin, sur le podcast de Stoa Gallica :

<https://youtu.be/mSn9acHUbGs?feature=shared>

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

### **Articles de blogs**

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>

Entretien avec Xavier Pavie sur la diversité et l'intérêt des exercices spirituels antiques et contemporains :

<https://youtu.be/z0RymVifeLU?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 à Lucilius* de Sénèque – 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 !

L'association Stoa Gallica offre un accompagnement particulier dans la lecture de ces textes sur son site et sur les réseaux sociaux, en particulier pour les *Entretiens* et le *Manuel* d'Épictète, les *Lettres à Lucilius* de Sénèque, et dès janvier 2025, les *Pensées* de Marc Aurèle: <https://stoagallica.fr/lectures-suivies/>

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, *Écrits pour lui-même*, traduit par Robert Muller, Paris, Vrin, 2024.
- Épictète, *Manuel*, traduit et commenté par Pierre Hadot, Paris, Le Livre de poche, 2000.

- Epictète, *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 garder un œil sur le site web de **Modern Stoicism** et vous inscrire pour recevoir des mises à jour sur les événements : <https://modernstoicism.com/>

**Conversations avec le stoïcisme moderne** est une rencontre virtuelle interactive régulière qui permet aux stoïciens du monde entier de se connecter, d'apprendre et de s'engager dans un dialogue constructif les uns avec les autres.

Les événements comprennent une présentation d'un conférencier reconnu, suivie de plusieurs séries de conversations avec le public via la fonction Breakout Rooms (salles de discussion) de Zoom. Les événements sont des occasions vivantes et engageantes de collaborer avec d'autres personnes qui poursuivent leur voyage dans la philosophie stoïcienne.

Pour en savoir plus, consultez le site : <https://bit.ly/m/Conversations-With-Modern-Stoicism>

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

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>

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/newsletter/>

# 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 mardi 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.
- M. Goarzin (ed.), *Vivre en stoïcien. Réflexions antiques et résonances contemporaines*, Paris, L'Harmattan, 2024.
- 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.
- G. Jeanmart et M.-A. Gavray, *Comment devenir un philosophe grec*, Paris, PUF, 2024.
- 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