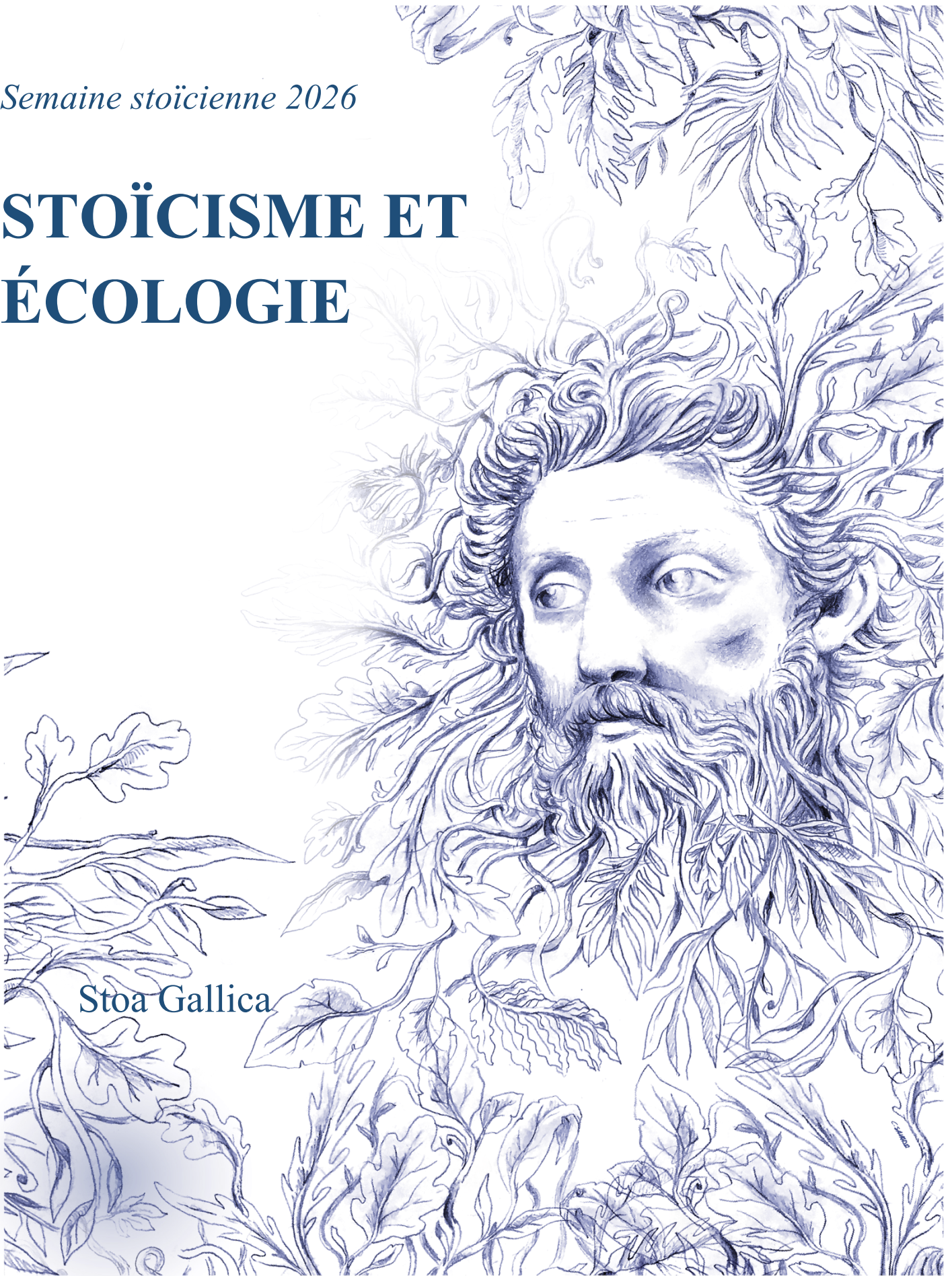


Semaine stoïcienne 2026

STOÏCISME ET ÉCOLOGIE

Stoa Gallica



SOMMAIRE

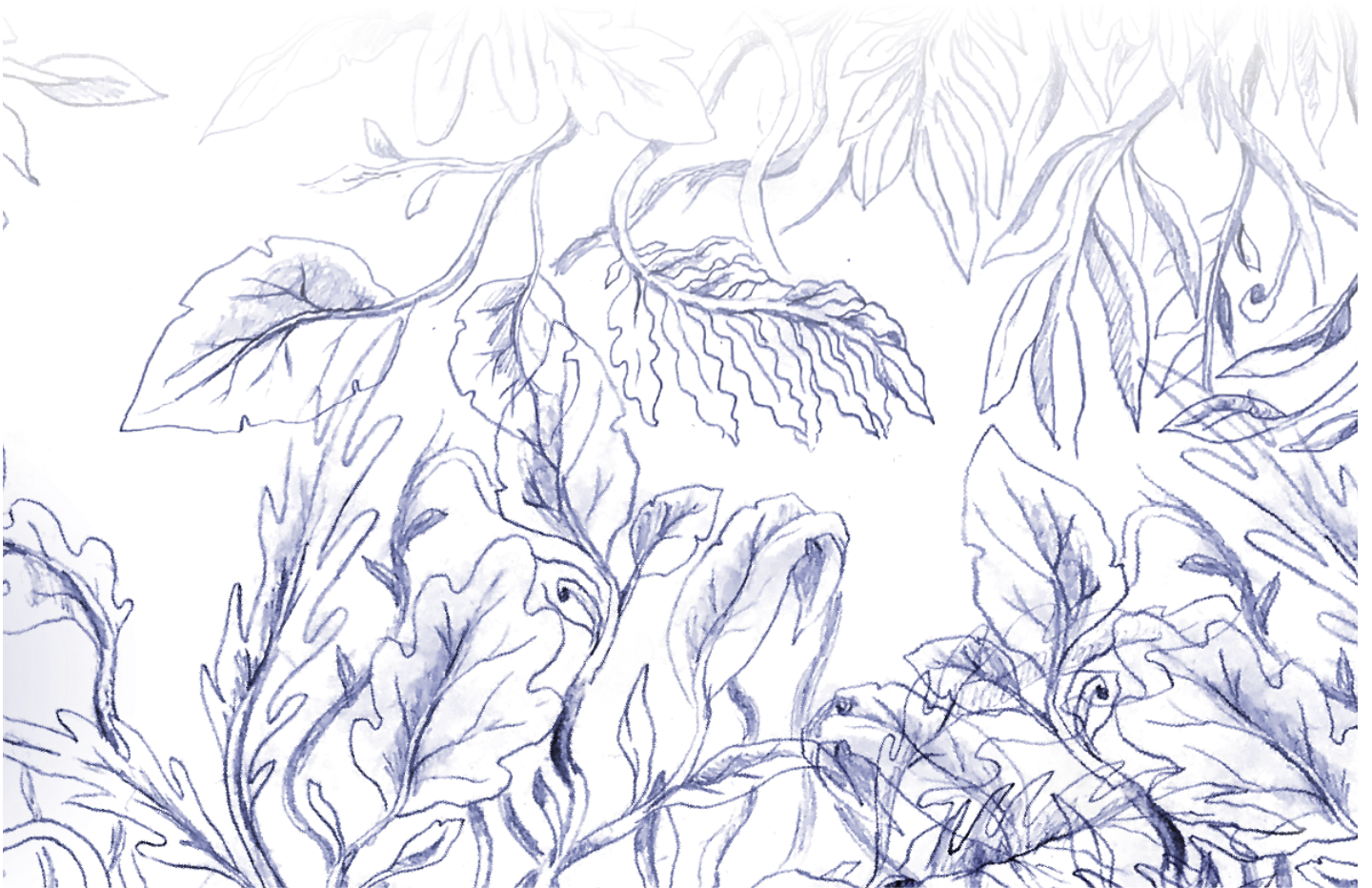
<i>Bienvenue à la semaine stoïcienne 2026 !</i>	1
Une introduction de sept jours à la pratique de la philosophie stoïcienne	1
À propos de la Semaine stoïcienne	1
Organisation de la <i>Semaine stoïcienne</i>	1
Remarque concernant les prérequis en philosophie	2
Thème de cette année : Stoïcisme et écologie	3
Une (très) brève histoire du stoïcisme	4
À l'origine : un heureux naufrage ?	4
Portique d'Athènes	5
Panétius de Rhodes	5
Repères historiques et évolution de la doctrine	5
Remerciements	7
<i>Lundi : La physique stoïcienne</i>	8
Citation du jour	9
Concepts-clefs	9
Commentaire	10
Matin : Une visite chez le tailleur	11
Cléanthe et « suivre la nature »	12
Exercice du matin	13
Pour aller plus loin	14
Midi : Beignets de tomates vertes	15
Voir les choses dans leur ensemble	15
Exercice du midi	16
Soir : La vue d'en haut	17
Exercice du soir	18
Pour aller plus loin	18
Retour sur la journée	19
Ressources audiovisuelles	20
En français	20
En anglais	20
<i>Mardi : La logique stoïcienne</i>	21
Citation du jour	22
Concepts-clefs	22
Commentaire	23
Matin : Quand on ne sait pas, on se tait...	24
Chrysippe et la suspension du jugement	25
Exercice du matin	26
Midi : Le discours d'un roi	27
Rhétorique et sophismes	28
Exercice du midi	29
Soir : La dialectique stoïcienne	30
Exercice du soir	31

Pour aller plus loin	31
Retour sur la journée.....	32
Ressources audiovisuelles.....	33
En français.....	33
<i>Mercredi : L'éthique stoïcienne 1 La thérapeutique des passions.....</i>	<i>34</i>
Citation du jour.....	35
Concepts-clefs	35
Commentaire	36
Matin : Une colère sans fondement.....	37
Sénèque et « la thérapeutique des passions »	37
Exercice du matin.....	39
Pour aller plus loin	40
Midi : Le salaire de la peur.....	41
Contrôler son imagination.....	41
Exercice du midi	42
Soir : L'ascèse stoïcienne.....	43
Exercice du soir	44
Pour aller plus loin	44
Retour sur la journée.....	45
Ressources audiovisuelles.....	46
En français.....	46
En anglais	46
<i>Jeudi : L'éthique stoïcienne 2 Disciplines de l'assentiment, du désir et de l'action.....</i>	<i>47</i>
Citations du jour.....	48
Concepts-clefs	48
Commentaire	49
Matin : Une bonne conscience un peu trop rapide	50
Marc-Aurèle et « la citadelle intérieure »	51
Exercice du matin.....	52
Pour aller plus loin	53
Midi : Un tramway nommé Désir.....	54
L'obstacle est le chemin.....	54
Exercice du midi	55
Soir : La discipline de l'action	56
Exercice du soir.....	57
Pour aller plus loin	57
Retour sur la journée.....	58
Ressources audiovisuelles.....	59
En français.....	59
<i>Vendredi : L'éthique stoïcienne 3 Les devoirs.....</i>	<i>60</i>
Citation du jour.....	61
Concepts-clefs	61
Commentaire	62

Matin : Une marche en forêt.....	63
Hiéroclès et « les cercles de relations »	63
Exercice du matin.....	65
Pour aller plus loin	66
Midi : Autant en emporte le vent	67
Déterminer ses devoirs.....	67
Exercice du midi	68
Soir : Les quatre vertus cardinales	69
Exercice du soir.....	70
Pour aller plus loin	70
Retour sur la journée.....	71
Ressources audiovisuelles.....	72
En français.....	72
En anglais	72
<i>Samedi : La dichotomie du contrôle</i>	<i>73</i>
Citation du jour.....	74
Concepts-clefs	74
Commentaire	75
Matin : Café et écoanxiété.....	76
Épictète et « la dichotomie du contrôle ».....	77
Exercice du matin.....	78
Pour aller plus loin	79
Midi : Le train sifflera trois fois	80
Faire la part des choses	80
Exercice du midi	81
Soir : L’archer stoïcien.....	82
Exercice du soir.....	83
Pour aller plus loin	83
Retour sur la journée.....	84
Ressources audiovisuelles.....	85
En français.....	85
En anglais	85
<i>Dimanche : Créez votre boîte à outils stoïcienne.....</i>	<i>86</i>
Citation du jour.....	87
Concepts-clefs	87
Commentaire	88
Matin : Parcours d’un progressant.....	89
Musonius Rufus et « l’entraînement à la philosophie »	90
Exercice du matin.....	91
Pour aller plus loin	92
Midi : Agora	93
Réalisez votre propre <i>Enchiridion</i>	94
Exercice du midi	94
Soir : La boîte à outils stoïcienne.....	95
Exercice du soir.....	96

Pour aller plus loin	96
Retour sur la semaine	97
Ressources audiovisuelles.....	98
En français.....	98
<i>Après la semaine stoïcienne.....</i>	99
Autres moyens d'apprendre.....	99
<i>Lectures complémentaires</i>	100
Écrits antiques.....	100
Introductions à la théorie et à la pratique du stoïcisme	100
En français.....	100
En anglais	100
Pour aller plus loin.....	102
En français.....	102
En anglais	102

BIENVENUE A LA SEMAINE STOÏCIENNE 2026 !



Une introduction de sept jours à la pratique de la philosophie stoïcienne

À propos de la Semaine stoïcienne

La Semaine stoïcienne, organisée par l'association Stoa Gallica, a été créée en 2024 pour offrir au public un relais francophone de la Stoic Week, une initiative éducative organisée annuellement par l'association Modern Stoicism depuis 2012. Pendant une semaine, des participants du monde entier explorent la philosophie stoïcienne mise en pratique et découvrent des approches fondées sur des faits vérifiés et dérivées de la sagesse antique. Des techniques qui, selon les recherches récentes, peuvent améliorer la résilience, la régulation émotionnelle et la satisfaction dans la vie.

Cette année, afin de répondre aux besoins de nos membres, nous proposons de développer pour la première fois une approche et une structure différentes pour aborder le thème de l'écologie sous une perspective stoïcienne.

Nous ne soulignerons jamais assez à quel point la Semaine stoïcienne est redevable de sa consœur anglophone, et nous tenons à souligner le rôle essentiel des contributeurs de cette dernière dans le développement de notre édition 2026. Merci à toute l'équipe de la Stoic Week !

Organisation de la *Semaine stoïcienne*

Chaque jour est consacré à une idée clé.

- Lundi : la physique stoïcienne.
- Mardi : la logique stoïcienne.
- Mercredi : l'éthique stoïcienne et la thérapeutique des passions
- Jeudi : l'éthique stoïcienne et les disciplines de l'assentiment, du désir et de l'action
- Vendredi : l'éthique stoïcienne et les devoirs
- Samedi : la dichotomie du contrôle. Différenciez ce qui dépend de vous de ce qui n'en dépend pas.
- Dimanche : votre boîte à outils stoïcienne. Construisez votre propre routine philosophique.

Introduction

La structure est la même pour chaque journée, à savoir :

- La citation du jour, avec ses concepts-clefs et sa version originale ;
- La situation du matin, accompagnée du commentaire d'un concept théorique important ;
- Le scénario du midi, avec un cas pratique et concret (et un petit clin d'œil aux cinéphiles) ;
- La technique du soir, tirée des écrits antiques et commentée ;
- Les ressources audiovisuelles, pour les personnes qui aiment étudier avec des podcasts.

Des exercices ponctuent toute la journée, de niveaux techniques débutant*, intermédiaire**, et avancé*** :

- Le commentaire de la citation du matin (*, ** et ***)
- L'exercice du matin, qui prépare la journée (** et ***)
- L'exercice du midi, qui invite à identifier des situations à analyser en fin de journée (***)
- L'exercice du soir, qui propose d'assimiler une citation pour son utilisation concrète (*, **, ***)
- Le retour sur la journée, qui permet d'analyser les situations que vous aurez identifiées (***)

Remarque concernant les prérequis en philosophie

La Semaine stoïcienne ne nécessite aucune connaissance préalable en philosophie. Les supports proposés s'adaptent à différents niveaux d'engagement, de la participation simple à l'exploration approfondie. L'approche met l'accent sur l'application pratique plutôt que sur l'étude théorique.

Des questions ? Envoyez-nous un email à l'adresse suivante : stoa.gallica@gmail.com



Thème de cette année : Stoïcisme et écologie

Bienvenue à la Semaine stoïcienne 2026 !

La philosophie stoïcienne ne propose évidemment pas une écologie au sens contemporain du terme. Les stoïciens ne parlent ni de changement climatique, ni d'effondrement de la biodiversité, ni de transition écologique. Pourtant, ils développent une manière de penser notre place dans le monde qui peut nourrir aujourd'hui une réflexion écologique particulièrement féconde. En nous invitant à étudier la nature, à prendre conscience de notre appartenance au cosmos et à reconnaître l'interconnexion de toutes choses, ils nous rappellent que nous ne sommes pas des êtres séparés du monde, mais des parties d'un même univers dont nous dépendons et auquel nous participons. C'est pourquoi nous avons choisi de consacrer cette édition 2026 de la Semaine stoïcienne au thème du stoïcisme et de l'écologie, dans le prolongement de la Journée stoïcienne organisée cette année par Stoa Gallica.

Tout au long de cette semaine, nous vous invitons à explorer cette thématique à travers les trois parties traditionnelles de la philosophie stoïcienne : la physique, la logique et l'éthique. Il ne s'agira pas seulement de réfléchir à notre rapport à la nature, mais aussi d'examiner nos jugements, nos émotions, nos désirs et nos actions face aux défis environnementaux contemporains. Comme les stoïciens de l'Antiquité, nous partirons de la connaissance de la nature pour mieux comprendre notre place dans le monde. De cette connaissance naîtra peut-être une conscience plus vive de notre appartenance au cosmos, et de cette conscience, une manière plus attentive et plus responsable d'habiter la Terre. Les exercices proposés cette semaine ont été conçus dans cet esprit : non pas pour apporter des réponses toutes faites aux problèmes environnementaux, mais pour nous aider à transformer notre regard, notre rapport au vivant et, peut-être, notre manière de vivre.

Bonne semaine stoïcienne !

Maël Goarzin

Président de Stoa Gallica



Une (très) brève histoire du stoïcisme

À l'origine : un heureux naufrage ?

Vers 301 av. J.-C., un jeune marchand phénicien, originaire de Chypre, venu livrer une cargaison de pourpre par bateau fait naufrage en abordant le port du Pirée. Il s'appelle Zénon de Citium¹ et il dira plus tard : « En faisant naufrage, j'ai fait une belle navigation »². Déjà initié à la philosophie par son père, il met à profit son arrivée à Athènes pour parfaire ses connaissances. Il fréquente d'abord le philosophe cynique Cratès, dont il peine à suivre l'enseignement atypique. Puis il élargit son horizon philosophique au contact d'autres maîtres illustres de son temps (le mégarique Stilpon, les Académiciens Xénocrate et Polémon) et puise également son inspiration chez d'autres grands philosophes, Socrate d'abord, mais aussi quelques présocratiques (comme Héraclite, qui exercera une grande influence sur sa pensée en construction).

Son intérêt pour la philosophie, doublé de cette curiosité éclectique, le conduit à fonder sa propre école, synthèse des courants philosophiques de son temps qu'il enrichit de sa pensée propre. Les intérêts intellectuels de ces prédécesseurs et contemporains expliquent l'existence des traits propres au stoïcisme, notamment la notion de cosmopolitisme, qu'il retient de l'enseignement de Cratès. Auprès de ce dernier, il apprend aussi le principe selon lequel il convient de vivre en accord avec la nature (phusis). Sa fréquentation des logiciens de l'école mégarique, à travers les personnes de Stilpon de Mégare, Diodore Cronos et Philon de Mégare le sensibilise à l'art de la dialectique. Pour finir, le platonicien Polémon d'Athènes instille en lui son intérêt marqué pour l'éthique et finit sans doute de le convaincre de considérer Socrate comme un modèle accompli du sage (sophos).

Il enseigne sous un portique (en grec : « Stoa Poikilê », qui signifie « Portique Peint ») qui donnera son nom à cette école, le stoïcisme. Il s'agissait d'un bâtiment ouvert par des colonnades sur l'agora athénienne, place centrale servant de véritable poumon culturel et économique à la puissante cité. Le fondateur de l'école, Zénon de Citium, avait pour habitude d'y rassembler ses élèves et d'y enseigner.

¹ Citium (Kition en grec) était une cité de la côte sud-est de l'île de Chypre, aujourd'hui Larnaca.

² Cité par Diogène Laërce dans Vies et doctrines des philosophes illustres, VII, 5 (Traduction par E. Bréhier, dans Les stoïciens, t. 1, Paris, Gallimard, 1962).

Portique d'Athènes

Par-delà son enseignement, c'est la conduite de Zénon qui frappait ses contemporains. À la simplicité, l'endurance et la rigueur des Cyniques dont il s'inspirait largement, s'ajoutait la mise en accord de son mode de vie avec son enseignement. Sa maîtrise de soi était proverbiale et l'admiration qu'il suscita lui valut des honneurs, tant de son vivant qu'à titre posthume³. Cette école naissante s'épanouit dans une tradition de transmission de maître à élève.

Panétius de Rhodes

Notons encore le déplacement des centres d'influence du stoïcisme. Si jusqu'à la fin du IIe siècle avant J.-C., le stoïcisme est un phénomène exclusivement athénien, les deux exportateurs que sont Panétius et Posidonius lui permettent, au Ier siècle avant J.-C., d'atteindre respectivement Rhodes et Rome pour le premier, et tout le bassin méditerranéen pour le second. Les trois représentants majeurs de la période impériale font alors du stoïcisme une école populaire de Rome. Le stoïcisme y trouve en effet un terreau favorable car les anciens romains y puisent des réponses pragmatiques aux questionnements de leur vie quotidienne. Dans ce transfert géographique, il semble qu'il se produise également un réaménagement des priorisations dans l'importance des parties de la philosophie.

Repères historiques et évolution de la doctrine

On divise généralement l'histoire du stoïcisme en trois grandes périodes :

- (1) l'ancien stoïcisme du IVe au IIIe siècle avant notre ère
- (2) le moyen stoïcisme du IIe au Ier siècle avant notre ère
- (3) le stoïcisme impérial du Ier au IVe siècle de notre ère

Les grands noms de chacun des trois moments de la pensée stoïcienne sont :

- (1) Zénon de Citium, Cléanthe d'Assos, Ariston de Chios et Chrysippe de Soles ;
- (2) Antipater de Tarse, Posidonius d'Apamée et Panétius de Rhodes ;
- (3) Sénèque, Musonius Rufus, Perse, Epictète et Marc-Aurèle.

³ « Bientôt sa figure devint proverbiale. De fait on disait en se référant à lui : Plus endurant que le philosophe Zénon » (Diogène Laërce, *Vies et doctrines des philosophes illustres*, VII, 27).

Introduction

À la lecture de ces éléments, deux choses peuvent frapper. Premièrement, nous avons affaire à une école à la longévité importante, à travers six siècles d'activités ininterrompues. Deuxièmement, les représentants du stoïcisme de la dernière période sont beaucoup plus connus du public. Cela s'explique notamment par le fait que nous possédons encore leurs textes⁴. En ce qui concerne les stoïciens des deux autres périodes, leurs textes sont perdus. Heureusement, nous pouvons connaître leurs opinions à travers de nombreuses citations concordantes d'autres philosophes ultérieurs discutant des points de doctrine. Il y a également les contributions essentielles de Cicéron (Ier siècle avant notre ère) et de Diogène Laërce (Ier ou IIe siècle de notre ère) dans la transmission des débats de l'époque hellénistique⁵.

Si les premiers stoïciens accordent un rôle capital à toutes les disciplines de la philosophie (physique, logique et éthique), les stoïciens de la période impériale se consacrent surtout à l'éthique, contribuant à la popularisation des préceptes de l'école. Plus précisément, les stoïciens de la deuxième période ont eux-mêmes déplacé le regard de la figure du sage vers la figure du progressant, aspirant à la sagesse. Ce changement de perspective est capital car l'éthique n'est plus alors fondée sur l'idéal rarement réalisé du sage, mais adaptée à l'imperfection des hommes et aux conditions singulières de chaque individu. Cette adaptation de la philosophie stoïcienne sera ensuite approfondie par les stoïciens impériaux à travers un vaste dispositif pédagogique incluant exercices et conseils pratiques adressés à tout un chacun, sans aucun élitisme. Ce travail de reformulation et l'attention portée par le stoïcisme impérial à la mise en pratique des principes stoïciens rendent les textes de cette période particulièrement attractifs aujourd'hui encore.

⁴ Ou du moins, des textes témoignant directement de leurs propos, puisque Épictète n'a pas écrit. C'est à son élève Arrien que nous devons de connaître ce stoïcien majeur à travers le *Manuel* et les *Entretiens*.

⁵ Pour les historiens, la période hellénistique court de 323 avant J.-C. à 33 avant J.-C., c'est-à-dire des conquêtes d'Alexandre le Grand jusqu'à la bataille d'Actium.

Remerciements

Toute l'équipe de Modern Stoicism et de la *Stoic Week* !

Tous les traducteurs et contributeurs au blog de Stoa Gallica !

Un remerciement particulier à Ali Sanhaji pour son animation du podcast de Stoa Gallica, [Le stoïcisme aujourd'hui](#) !

Nos sites partenaires [Comment vivre au quotidien](#) (Maël Goarzin) et [Un regard stoïcien](#) (Jean-Baptiste Roncari) !

Cordelia Savard pour les magnifiques illustrations !

Et nos excuses à tous ceux qui auraient participé et qui auraient malencontreusement échappé à notre liste !

