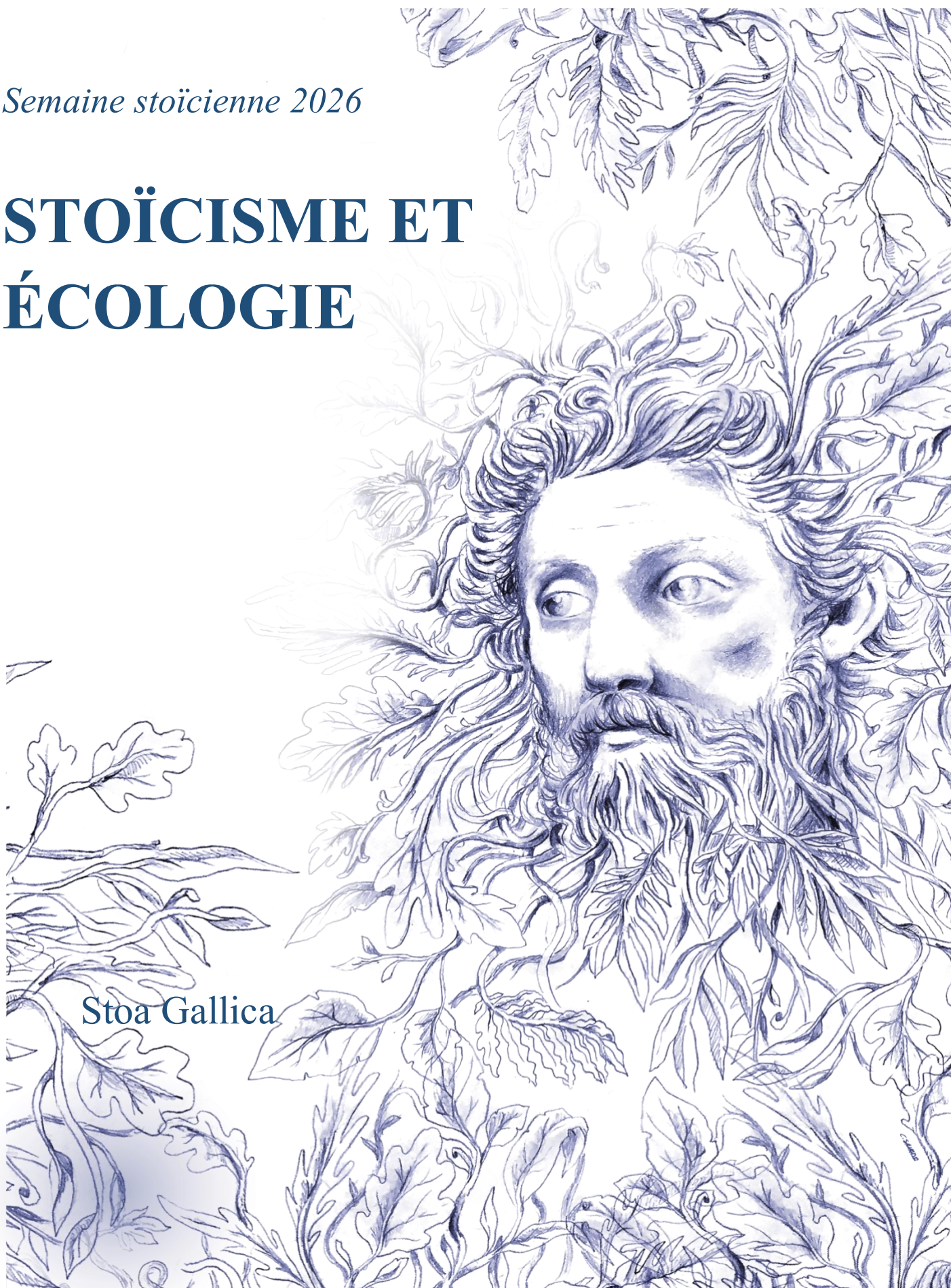


Semaine stoïcienne 2026

STOÏCISME ET ÉCOLOGIE

Stoa Gallica



SOMMAIRE

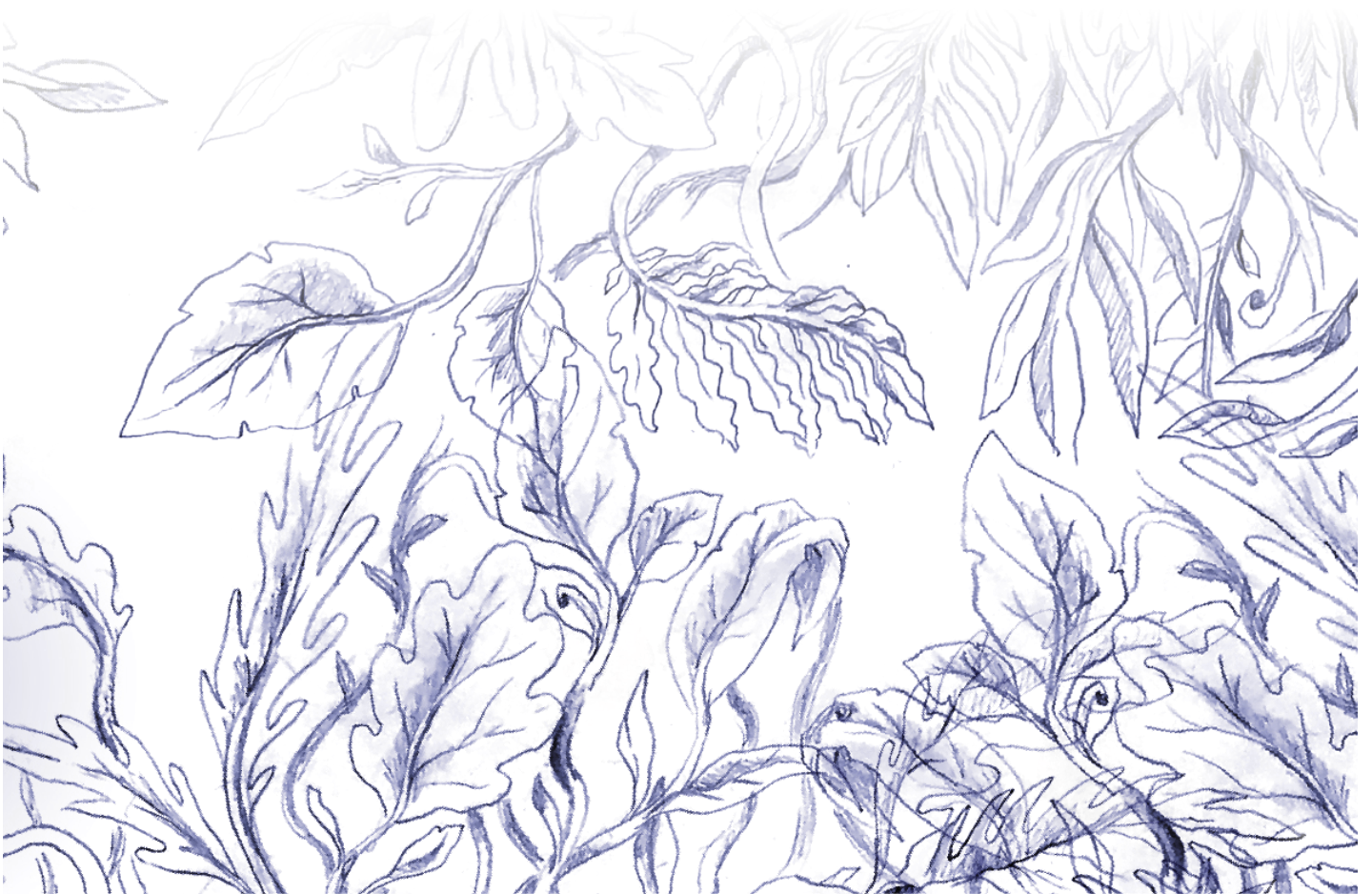
<i>Bienvenue à la semaine stoïcienne 2026 !</i>	1
Une introduction de sept jours à la pratique de la philosophie stoïcienne	1
À propos de la Semaine stoïcienne	1
Organisation de la <i>Semaine stoïcienne</i>	1
Remarque concernant les prérequis en philosophie	2
Thème de cette année : Stoïcisme et écologie	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	93
Midi : Agora	94
Réalisez votre propre <i>Enchiridion</i>	95
Exercice du midi.....	95
Soir : La boîte à outils stoïcienne.....	96
Exercice du soir.....	97

Pour aller plus loin	97
Retour sur la semaine.....	98
Ressources audiovisuelles.....	99
En français.....	99
<i>Après la semaine stoïcienne.....</i>	<i>100</i>
Autres moyens d'apprendre.....	100
<i>Lectures complémentaires</i>	<i>101</i>
Écrits antiques.....	101
Introductions à la théorie et à la pratique du stoïcisme	101
En français.....	101
En anglais	101
Pour aller plus loin.....	103
En français.....	103
En anglais	103

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.

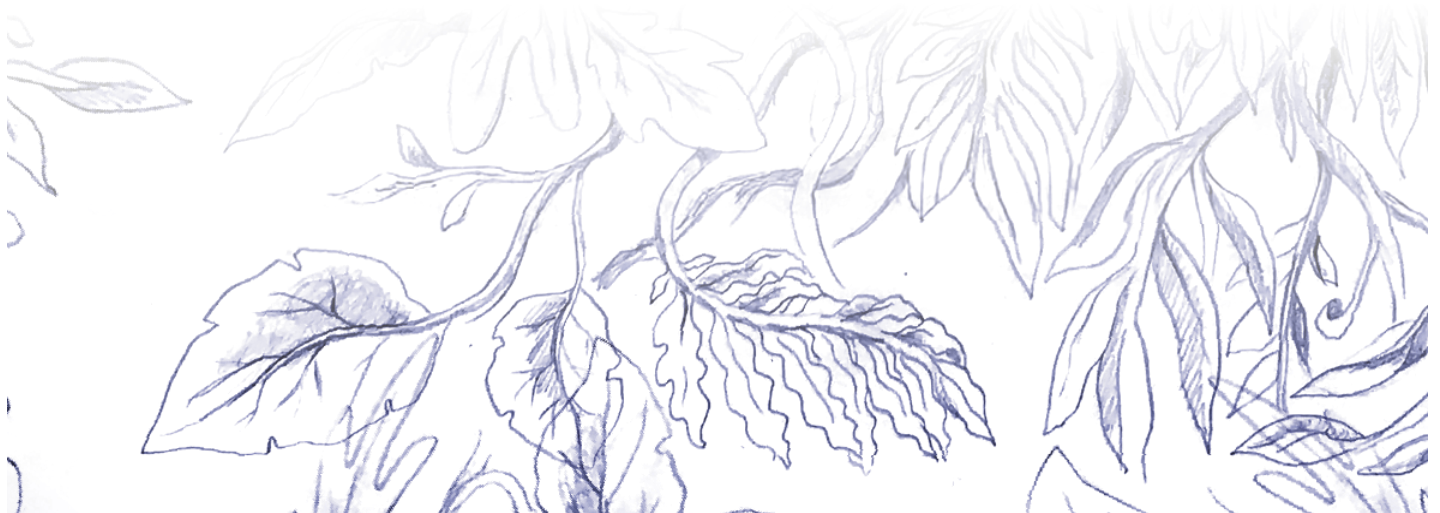
Des exercices ponctuent toute la journée, de niveaux techniques débutant*, intermédiaire**, et avancé*** :

- 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* !

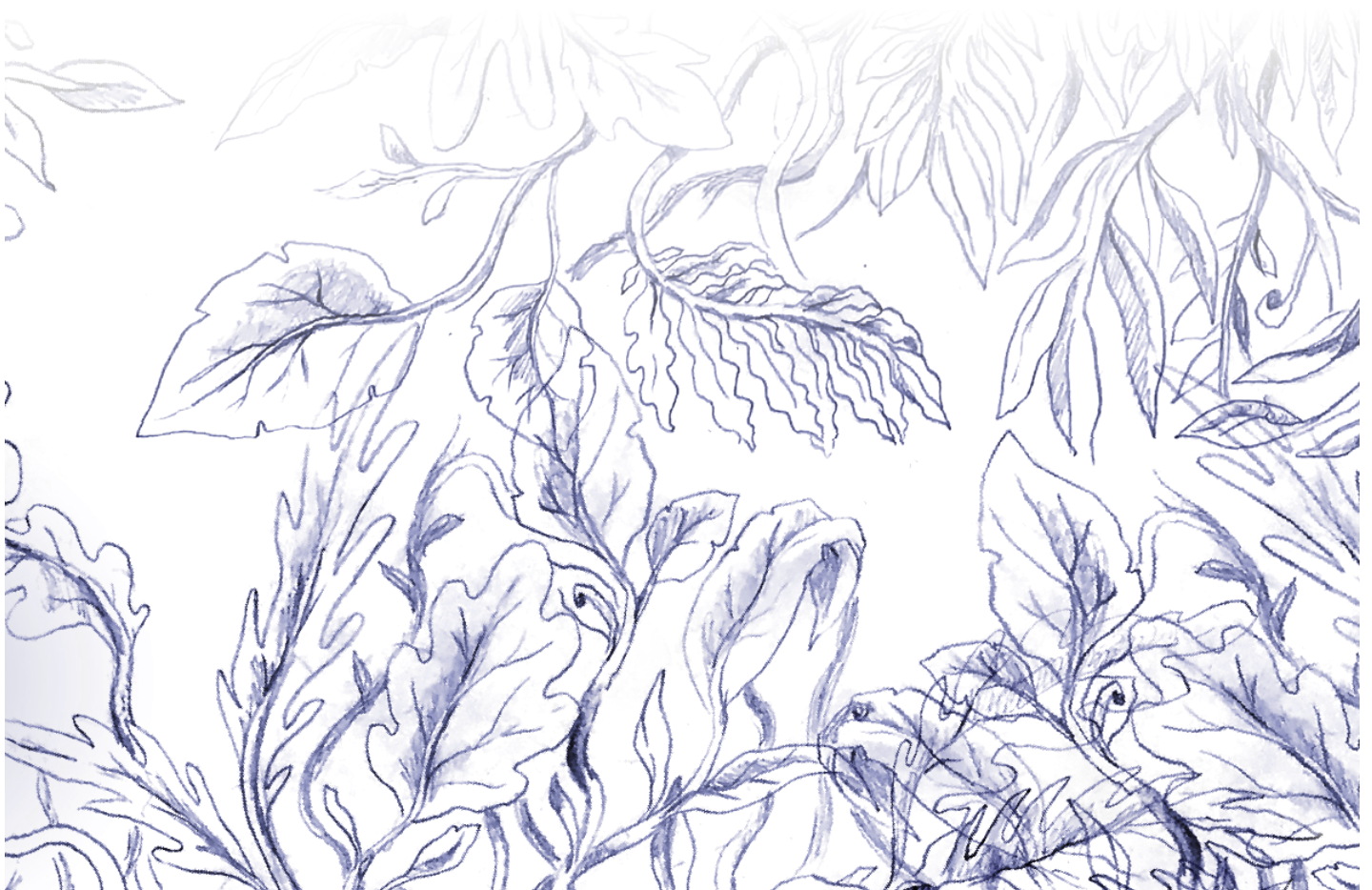
Tous les traducteurs et contributeurs au blog de Stoa Gallica !

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 !



LUNDI : LA PHYSIQUE STOÏCIENNE



Citation du jour

Οἷον δὴ τὸ φαντασίαν λαμβάνειν ἐπὶ τῶν ὄψων καὶ τῶν τοιούτων ἐδωδίων, ὅτι νεκρὸς οὗτος ἰχθύς, οὗτος δὲ νεκρὸς ὄρνιθος ἢ χοῖρου· καὶ πάλιν, ὅτι ὁ Φάλερνος χυλάριον ἐστὶ σταφυλίου καὶ ἡ περιπόρφυρος τριχία προβατίου αἱματίῳ κόγχης δεδευμένα· καὶ ἐπὶ τῶν κατὰ τὴν συνουσίαν ἐντερίου παράτριψις καὶ μετὰ τινος σπασμοῦ μυζαρίου ἔκκρισις· οἷαι δὴ αὐταί εἰσιν αἱ φαντασίαι καθικνούμεναι αὐτῶν τῶν πραγμάτων καὶ διεξιῶσαι δι' αὐτῶν, ὥστε ὁρᾶν οἷά τινά ποτ' ἐστίν. Οὕτως δεῖ παρ' ὅλον τὸν βίον ποιεῖν καὶ ὅπου λίαν ἀξιόπιστα τὰ πράγματα φαντάζεται, ἀπογυμνοῦν αὐτὰ καὶ τὴν εὐτέλειαν αὐτῶν καθορᾶν καὶ τὴν ἱστορίαν ἐφ' ἧς σεμνύνεται περιαιρεῖν.

De même que l'on peut se faire une représentation de ce que sont les mets et les autres aliments de ce genre, en se disant : ceci est le cadavre d'un poisson ; cela, le cadavre d'un oiseau ou d'un porc ; et encore, en disant du Falerne, qu'il est le jus d'un grappillon ; de la robe prétexte, qu'elle est du poil de brebis trempé dans le sang d'un coquillage ; de l'accouplement, qu'il est le frottement d'un boyau et l'éjaculation, avec un certain spasme, d'un peu de morve. De la même façon que ces représentations atteignent leurs objets, les pénètrent et font voir ce qu'ils sont, de même faut-il faire durant toute sa vie ; et, toutes les fois que les choses te semblent trop dignes de confiance, mets-les à nu, rends-toi compte de leur peu de valeur et dépouille-les de cette fiction qui les rend vénérables.

Marc-Aurèle, *Pensées*, VI-13 (trad. Mario Meunier, 1964)

Concepts-clefs

- *φαντασία* [phantasia] : impression ou représentation. Ce terme désigne ce que nous percevons consciemment à partir de notre expérience. Cette perception peut être conforme à l'objet qui l'a produit ou non. Un jugement rationnel (*upolēpsis*) donnera son assentiment à la représentation, la refusera, ou ne se prononcera pas, selon que la perception est conforme, non conforme, ou incomplète.

Commentaire

Écrivez ici la façon dont vous comprenez cette citation. Il ne s'agit pas de dire si vous êtes en accord ou en désaccord avec ce qu'affirme Marc-Aurèle, mais plutôt de synthétiser sa pensée dans vos propres mots.

Matin : Une visite chez le tailleur

Je sors de la boutique avec un mélange d'admiration et de frustration. Les costumes que je viens d'essayer sont magnifiques. La coupe est impeccable, le tissu est d'une qualité exceptionnelle et le tailleur m'a expliqué qu'ils étaient confectionnés localement, dans un atelier où chaque pièce est réalisée sur mesure. En les portant, je me sens immédiatement plus à l'aise et plus confiant.

Puis je regarde le devis. Pour mon budget, je ne pourrais m'offrir que deux costumes.

En rentrant chez moi, je consulte Internet. Plusieurs entreprises proposent également des costumes sur mesure fabriqués en Asie. Les prix sont incroyablement bas : pour la même somme, je pourrais en commander six. Pour le travail, ce serait sans doute plus pratique. Je voyage souvent, j'ai de nombreuses réunions et il est toujours utile d'avoir plusieurs tenues disponibles pendant qu'une autre est au nettoyage ou en réparation.

Acheter local soutient des artisans qualifiés et peut-être les transports, je pense. Mais est-ce vraiment si simple ? Je ne connais pas l'origine des tissus utilisés par mon tailleur. Peut-être viennent-ils eux aussi de l'autre bout du monde. Je ne sais rien non plus des conditions de travail dans l'atelier asiatique. S'agit-il d'une entreprise offrant de bonnes conditions à ses employés ou d'une usine exploitant une main-d'œuvre mal rémunérée ?

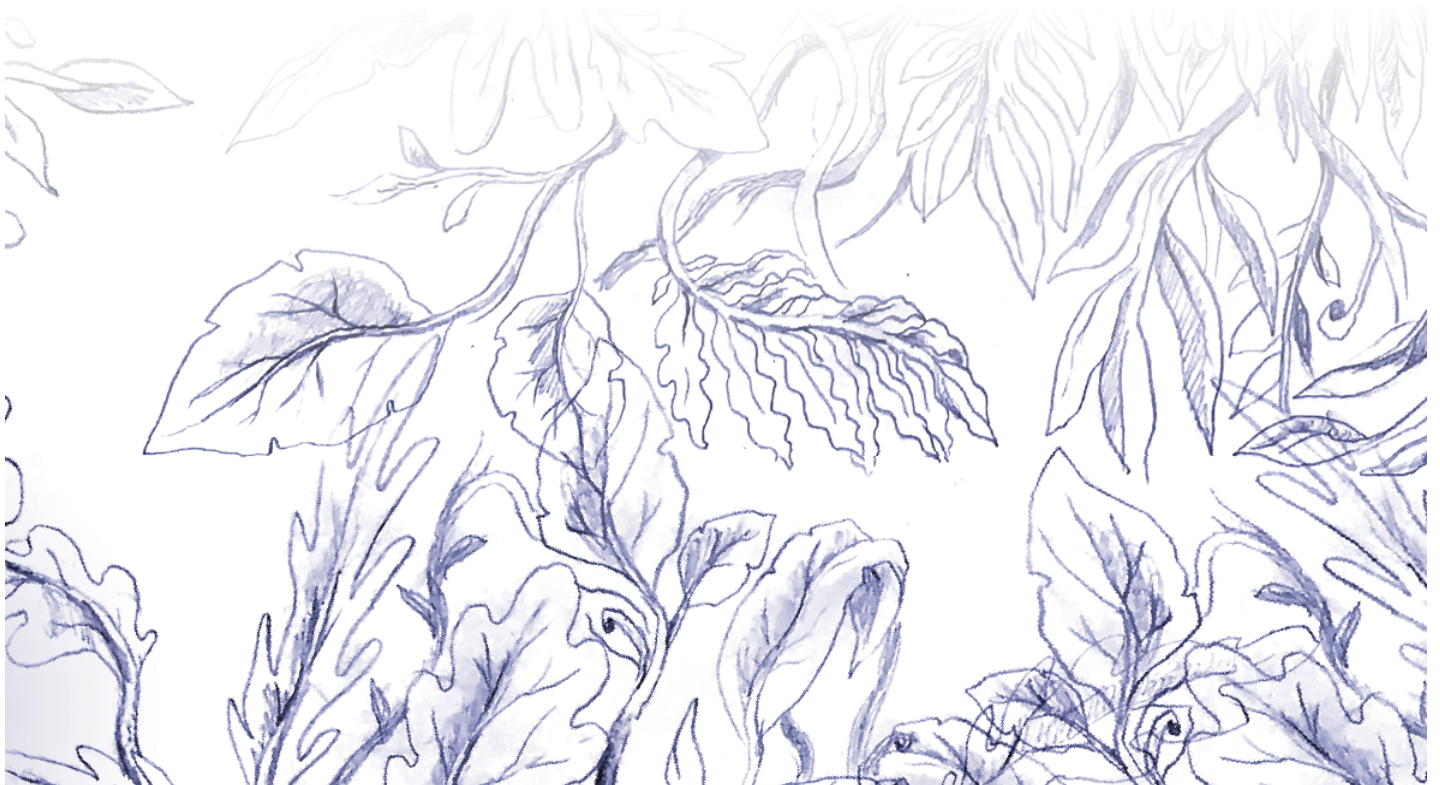
Je pense aussi à l'impact environnemental. Six costumes produits à l'étranger représentent-ils nécessairement une empreinte carbone plus importante que deux costumes locaux ? Si les tissus sont identiques, si le transport maritime est relativement efficace et si les costumes asiatiques durent longtemps, la réponse n'est peut-être pas aussi évidente que je l'imagine. À l'inverse, les costumes locaux sont-ils fabriqués avec une énergie plus propre ? Les ateliers limitent-ils leurs déchets ? Je n'en sais rien.

Plus je réfléchis, plus je réalise que je manque d'informations fiables. Mon intuition me pousse vers l'achat local, tandis que mes besoins professionnels me rappellent l'intérêt d'avoir davantage de costumes. Entre les considérations économiques, sociales et environnementales, je navigue surtout parmi des suppositions. Je voudrais agir de manière responsable, mais je constate que je dispose de trop peu d'éléments pour savoir quel choix correspond réellement à mes valeurs.

Cléanthe et « suivre la nature »

Pour les stoïciens, rien n'arrive jamais au hasard ; chaque événement s'inscrit dans une chaîne de causes et d'effets régie par des lois naturelles, une raison universelle à laquelle toutes choses se conforment. C'est cette conviction qui les conduit à accueillir les circonstances de l'existence avec confiance et non pas avec résignation. En effet, les êtres humains sont doués de raison et, parce que l'univers est régi par des lois immuables compréhensibles par la raison, ils peuvent comprendre quelle place qu'ils occupent au sein du Cosmos et quelles tâches ils peuvent accomplir. Sans la raison, ils seraient semblables au chien traîné par le charriot que citaient **Zénon** et **Chrysippe**, et lutteraient en vain contre l'inéluctable.

C'est pourquoi, pour **Marc Aurèle** comme pour tous les stoïciens, une action n'est vertueuse que si elle découle des choses telles qu'elles sont et non telles que nos passions les déforment. Dit autrement, l'éthique découle de la physique : c'est le sens de l'adage « suivre la nature », traditionnellement attribué à **Cléanthe**. Une partie du travail philosophique consiste donc à regarder les choses telles qu'elles sont réellement, d'où elles viennent, où elles vont, et comment elles interagissent avec leur environnement. Ainsi, quand Marc Aurèle écrit qu'un vêtement de luxe n'est qu'un tissu teint, un banquet n'est qu'un assemblage d'aliments, et la gloire n'est qu'une opinion éphémère, il ne cherche pas du tout à mépriser le monde mais bien à le voir dans sa beauté nue, en dissipant les illusions, les désirs et les inquiétudes issues de nos conventions sociales.

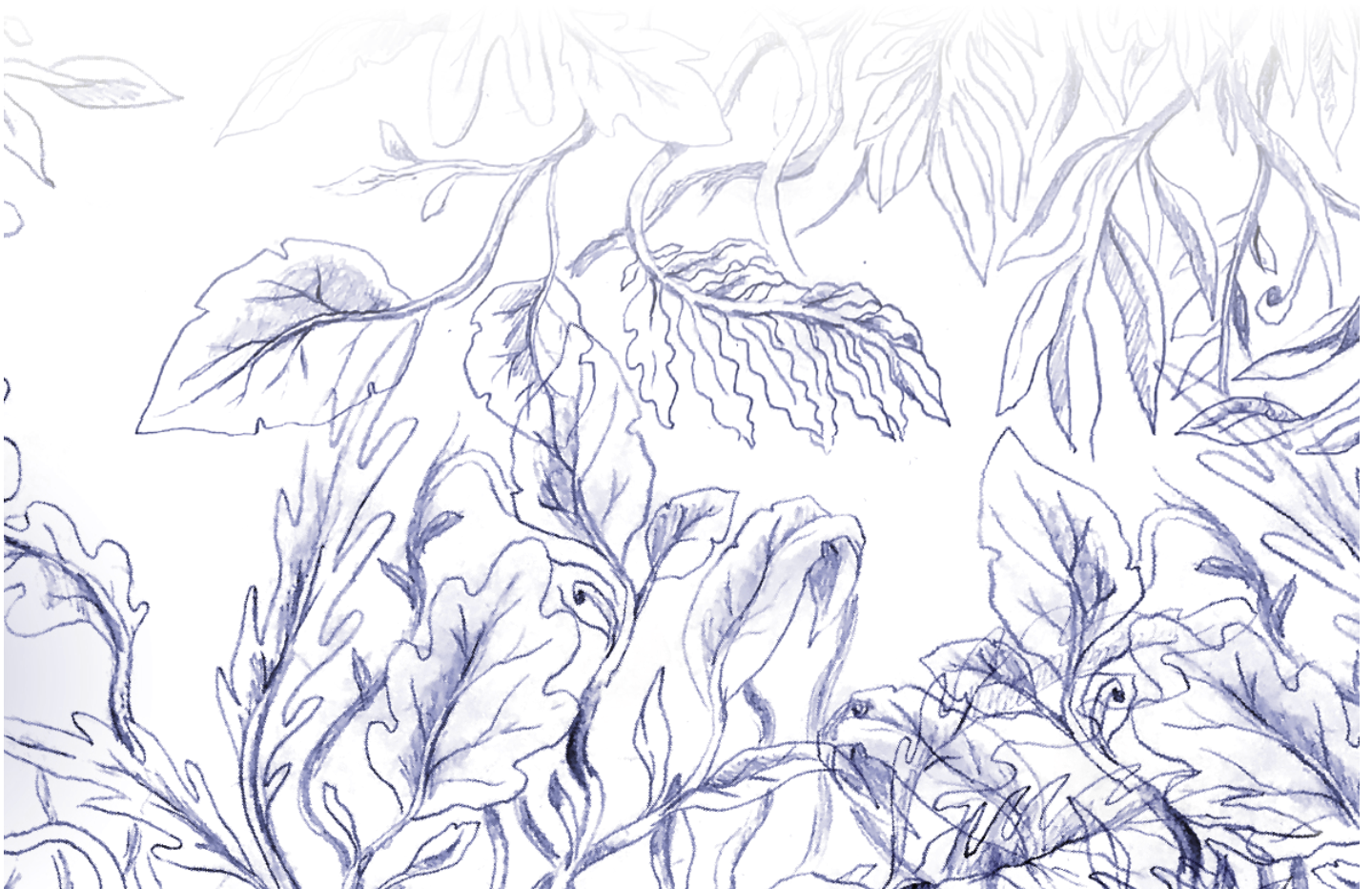


Exercice du matin

Identifiez dans votre journée trois circonstances possibles où vous voulez voir les choses pour ce qu'elles sont réellement afin de ne pas avoir une incidence trop importante sur l'environnement.

Pour aller plus loin

Dans son article [Le covoiturage, une application de la philosophie stoïcienne ?](#), Jérôme Robin propose d'analyser l'objet « voiture » à travers le crible de l'exercice de définition physique proposé par Marc Aurèle, puis d'explorer les notions de bien et de mal dans le jugement de valeur porté sur cet objet.



Midi : Beignets de tomates vertes

Vous faites vos courses en fin de journée dans votre épicerie habituelle. Vous avez prévu de faire des beignets de tomates. Devant le rayon des légumes, votre attention est attirée par deux paniers. Le premier porte un grand logo « biologique ». Le second arbore une mention « agriculture locale ». Vous vous arrêtez quelques instants. Depuis plusieurs années, vous essayez de réduire votre incidence écologique. Instinctivement, vous associez le label biologique à une agriculture plus respectueuse des sols et de la biodiversité. Mais acheter local limite les transports et soutient les producteurs de votre région.

D'habitude, vous achetez toujours bio. Mais nous sommes en janvier... Quel choix est réellement le plus écologique ? Les tomates biologiques ont peut-être roulé en camion réfrigéré depuis l'Espagne. Les tomates locales ont peut-être été cultivées sous une serre chauffée particulièrement énergivore. Vous ne connaissez ni les pratiques précises des producteurs, ni les distances parcourues, ni les émissions liées à leur culture. Les quelques informations inscrites sur les étiquettes ne suffisent pas à comparer leurs retombées sur l'environnement.

Finalement, votre hésitation ne concerne plus seulement le choix entre le bio et le local. Elle devient un exercice de lucidité. Avant de laisser les slogans ou les habitudes décider à votre place, vous voulez savoir ce que les choses sont réellement mais réalisez qu'il vous manque des informations pour porter un jugement définitif.

Voir les choses dans leur ensemble

La personne dans ce récit veut agir vertueusement en choisissant l'option la moins coûteuse pour l'environnement. Mais elle réalise qu'elle est prise dans un brouillard où informations, faits, idées reçues et habitudes s'entremêlent indistinctement. Les légumes bios hors-saison sont-ils nécessairement produits à l'étranger ? L'agriculture locale ne peut-elle être bio, elle aussi ? Et le transport a-t-il réellement une plus forte empreinte écologique qu'un usage non biologique des terres ? Sans compter qu'il y a un aspect humain dans ce choix, puisqu'il a des conséquences pour les agriculteurs, les routiers, les épiciers, et même votre famille.

Une décision éclairée n'est pas facile, et il y a une limite aux informations que vous êtes capables de glaner. Vous pouvez toutefois dresser un tableau des choses que vous connaissez, celles que vous pouvez vérifier, et celles que vous ne pouvez qu'ignorer.

Vous savez	Vous pouvez vérifier	Vous ne pouvez pas vérifier
L'agriculture biologique protège les sols	Ce que chaque certification garantit	L'origine exacte des tomates
L'agriculture locale réduit les émissions de carbone	Si les produits bios sont vraiment meilleurs pour la santé	Les conditions de travail des employés maraîchers (selon les certifications)
Les tomates en hiver sont des légumes hors-saison	Si le transport ou le mode de culture a la plus forte incidence sur l'environnement	
Elles proviennent d'une serre, d'un autre pays, ou des deux	Si d'autres légumes de saisons peuvent remplacer la tomate	

Ce n'est qu'une fois glanées les faits disponibles que la personne pourra agir ou suspendre son jugement en attendant d'en savoir plus. Naturellement, il est impossible de récolter toutes les informations existantes, et il faut quelquefois agir en n'ayant que très peu de données. L'important, pour les stoïciens, n'est pas d'agir parfaitement, mais plutôt d'agir en parfaite adéquation avec ce que l'on a réussi à savoir d'une situation donnée.

Exercice du midi

Examinez le scénario proposé et gardez en tête de « voir les choses dans leur ensemble » . Identifiez des situations pendant le reste de votre journée où cela est nécessaire pour faire un choix écologiquement responsable. Si aucune situation adéquate ne survient, vous pourrez utiliser une situation passée ou à venir.

Soir : La vue d'en haut

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)

La « vue d'en haut » constitue l'un des exercices spirituels les plus emblématiques du stoïcisme. Elle consiste à imaginer le monde en prenant progressivement du recul, le long d'échelles spatiales ou temporelles de plus en plus larges. Cet exercice, que l'on retrouve particulièrement dans les *Pensées* de **Marc Aurèle**, ne relève pas d'une simple rêverie cosmique : il vise à transformer notre manière de juger les événements et notre place dans l'univers. Diluées dans l'espace et le temps, les préoccupations quotidiennes telles que les ambitions personnelles, les rivalités politiques, les querelles familiales ou les inquiétudes matérielles perdent progressivement leur sens dans l'immensité du temps et de l'espace.

Il ne s'agit pas de dévaloriser l'existence humaine, mais plutôt de corriger notre tendance naturelle à surestimer notre importance, en nous forçant à regarder objectivement ce qui nous arrive et ce que nous faisons dans un contexte plus vaste. En observant le monde dans son cours naturel, les différences sociales, culturelles ou politiques deviennent des incidents superficiels, et les hommes apparaissent comme des êtres soumis aux mêmes lois naturelles, partageant les mêmes besoins fondamentaux et la même condition mortelle. La vue d'en haut favorise ainsi le cosmopolitisme stoïcien et rappelle que la coopération et la justice sont plus conformes à notre nature similaire que la rivalité ou l'égoïsme.

Tout est mouvement, transformation et succession. Les individus, les peuples et les civilisations passent comme les saisons. Loin d'inspirer le fatalisme, cette contemplation de l'impermanence conduit paradoxalement à une plus grande sérénité : ce qui nous trouble aujourd'hui prendra bientôt place dans le cours ordinaire de la nature. En adoptant cette perspective cosmique, le stoïcien apprend à reconnaître que son véritable devoir n'est pas de maîtriser le monde, mais d'y occuper avec droiture la place qui lui est assignée par la nature.

Exercice du soir

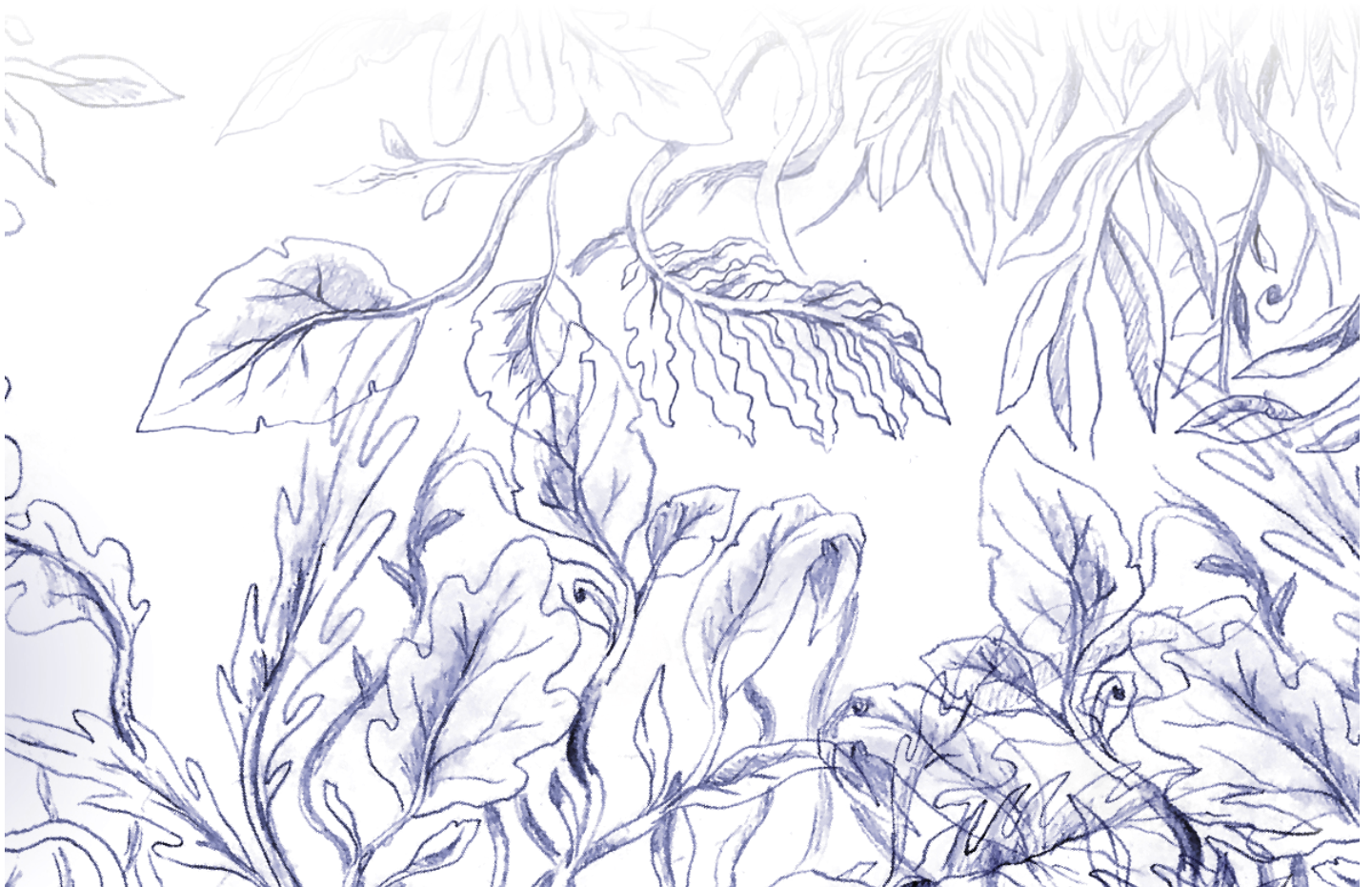
Lisez la citation de Marc-Aurèle et étudiez la technique de « la vue d'en haut ». Prenez un moment pour visualiser l'exercice et comment l'appliquer dans votre quotidien.

Pour aller plus loin

Dans [La vision cosmonaute](#), Jérôme Robin met en parallèle la « vue d'en haut » de Marc Aurèle et le témoignage de cosmonautes et astronomes.

Dans le même ordre d'idée, [Un petit point bleu](#) de Scott Balantine, traduit par Michel Rayot et Maël Goarzin.

Vous pouvez aussi consulter les articles de Maël Goarzin sur le [Regard d'en haut](#) et la [physique comme exercice spirituel](#) chez Marc Aurèle



Retour sur la journée

Faites le bilan de votre journée en analysant les situations qui auraient nécessité de « voir les choses dans leur ensemble ».

Vous savez	Vous pouvez vérifier	Vous ne pouvez pas vérifier

Ressources audiovisuelles

En français

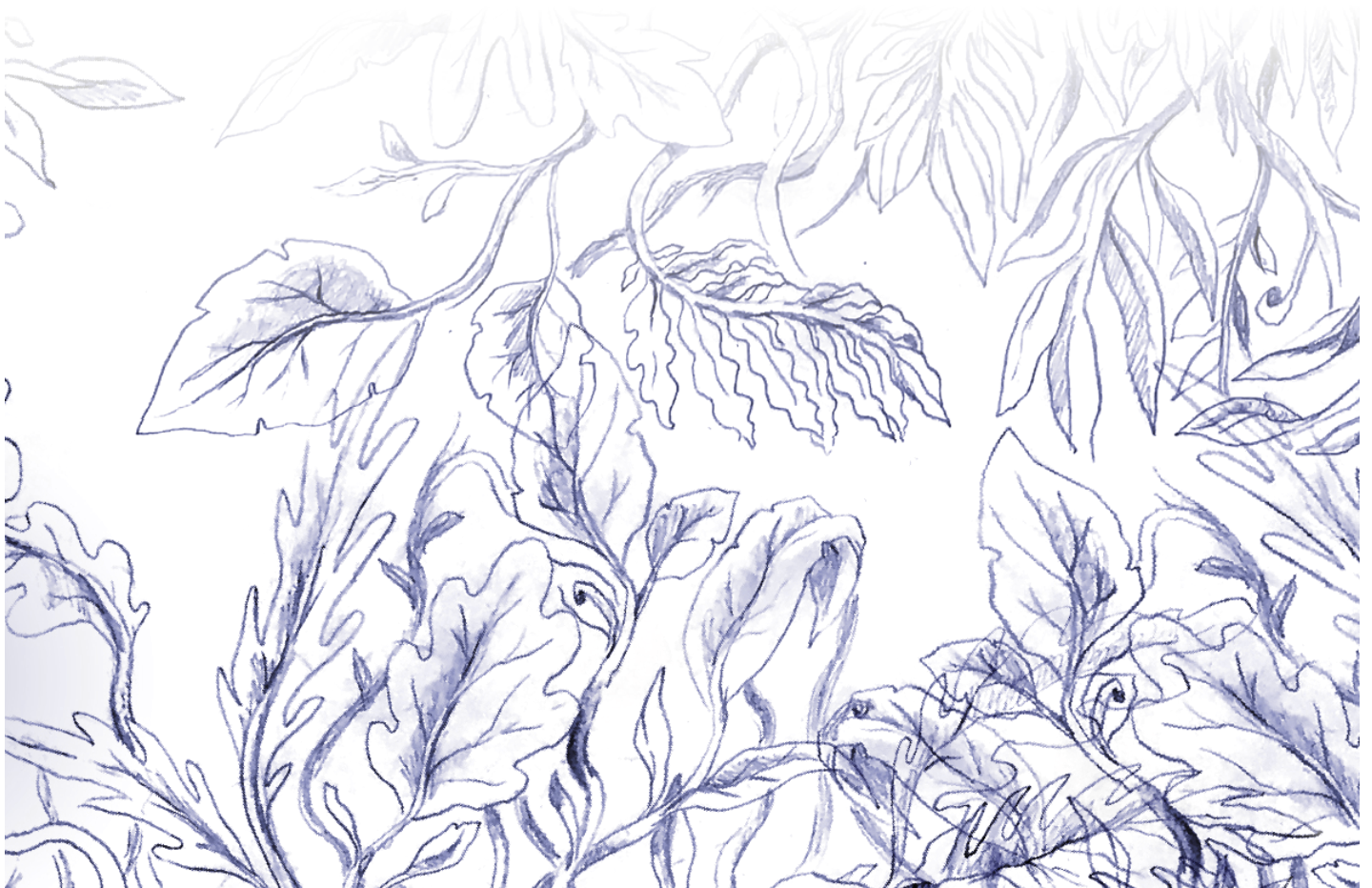
[Vidéo](#) de Jérôme Robin sur l'exercice du regard d'en haut et, de manière plus générale, les exercices qui permettent d'élever sa conscience au niveau cosmique.

Exercice philosophique de contemplation méditative sur [La vision cosmonaute](#).

En anglais

Donald Robertson propose une [discussion](#) sur la « vue d'en haut ».

Si vous ne l'avez pas encore vue, regardez la célèbre vidéo de Carl Sagan [Pale Blue Dot](#).



MARDI : LA LOGIQUE STOÏCIENNE



Citation du jour

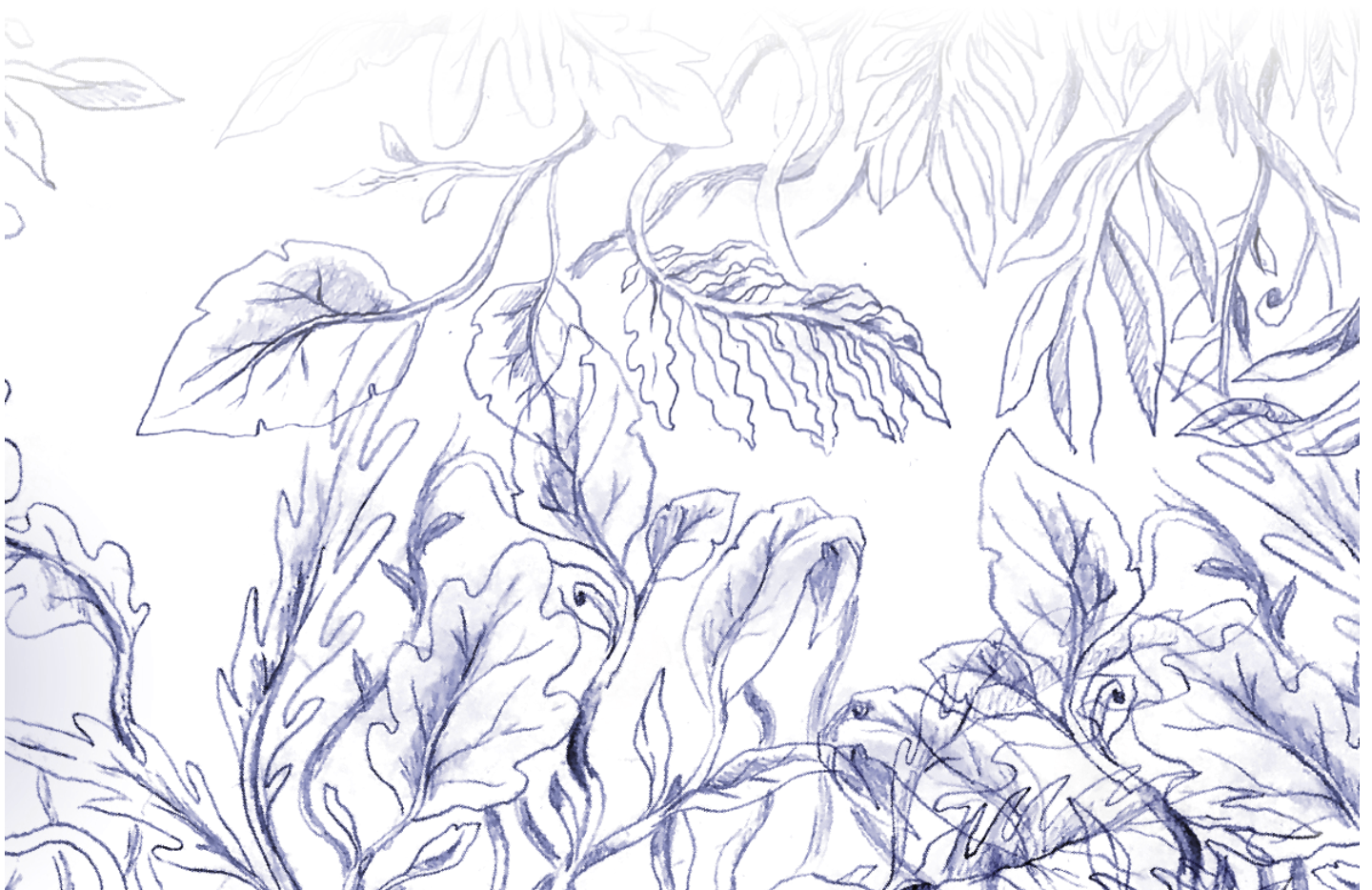
οὐκ ἄνευ δὲ τῆς διαλεκτικῆς θεωρίας τὸν σοφὸν ἄπρωτον ἔσεσθαι ἐν λόγῳ: τό τε γὰρ ἀληθές καὶ τὸ ψεῦδος διαγινώσκεσθαι ὑπ' αὐτῆς καὶ τὸ πιθανὸν τό τ' ἀμφιβόλως λεγόμενον διευκρινεῖσθαι.

Sans la spéculation dialectique, le sage ne serait pas infallible dans son raisonnement; car c'est par elle que le vrai et le faux sont discernés, que le probable et l'ambigu sont débrouillés.

Diogène Laërce, *Vies et opinions des philosophes*, VII-47 (trad. Émile Bréhier, 1962)

Concepts-clefs

- σοφός [sophos] : sage stoïcien. Le sage représente un idéal éthique rarement réalisé.
- λόγος [logos] : raison, discours. Ensemble cohérent constitué de représentations rationnelles ; capacité à raisonner de l'être humain et discours rationnel. La raison humaine est le principe d'organisation de nos représentations, de la même manière que la raison universelle est le principe d'organisation du monde.



Commentaire

Écrivez ici la façon dont vous comprenez cette citation. Il s'agit, à nouveau, d'assimiler ce que rapporte Diogène Laërce avec vos propres mots, sans ajouter ni retirer de sens.

Matin : Quand on ne sait pas, on se tait...

Je suis invitée à souper chez une collègue avec ses amis que je connais peu. Au moment du dessert, la conversation glisse naturellement vers l'environnement quand ma collègue me demande si j'aime ma nouvelle voiture électrique. Quelqu'un affirme avec beaucoup d'assurance que les véhicules électriques pollueraient davantage que les voitures à essence « si l'on tient compte de la fabrication des batteries et de l'extraction des métaux rares nécessaires à leur fabrication ». Une autre personne ajoute qu'il vaudrait mieux « conserver les vieux véhicules le plus longtemps possible afin de repousser l'empreinte écologique de leur recyclage ». Chacun semble avoir une preuve à ajouter : un documentaire vu récemment, une vidéo sur Internet, l'histoire d'un cousin travaillant dans l'automobile.

Je les écoute attentivement. Plus les arguments s'enchaînent, plus j'ai l'impression qu'ils forment un ensemble cohérent. Je commence presque à regretter certains de mes choix. Ai-je eu tort d'encourager mes proches à remplacer leur vieille voiture pour une voiture électrique ? Peut-être ai-je simplement répété les discours écologiques que j'entendais autour de moi sans vraiment chercher à les analyser.

Puis je réalise une chose embarrassante : je suis incapable de distinguer ce que je sais réellement de ce que je crois savoir. Je serais bien incapable d'expliquer le cycle de vie complet d'une batterie, les émissions liées à sa fabrication ou la manière dont elles se comparent à celles d'un moteur thermique. Je ne connais pas davantage les hypothèses retenues par les études qui sont évoquées. Pourtant, quelques minutes plus tôt, j'étais prête à prendre position.

Je comprends alors que mon malaise ne vient pas du sujet lui-même, mais de mon envie de donner une réponse à tout. Dans cette discussion, je n'ai pas besoin d'avoir immédiatement une opinion. Je peux reconnaître que certaines affirmations dépassent mes connaissances actuelles. Je peux poser des questions, demander les sources, ou simplement répondre : « Je ne sais pas. »

Cette réponse me paraît d'abord inconfortable. Pourtant, elle est aussi la plus honnête : admettre son ignorance n'est pas renoncer à comprendre, c'est le premier pas vers la vérité.

Chrysippe et la suspension du jugement

Les stoïciens accordaient une importance considérable à la logique. **Chrysippe de Soles**, troisième scholarque du Portique, lui consacra des centaines d'ouvrages (oui, oui, des *centaines* ! Diogène Laërce, dans le livre VII de *Vies et opinions des philosophes* consacré aux stoïciens en dénombre 311...). Aux yeux des anciens, il était même considéré comme le plus grand logicien de son époque. Selon une formule célèbre rapportée par Diogène Laërce : « Sans Chrysippe, il n'y aurait pas eu de Portique ».

Contrairement à l'image que nous nous faisons parfois de la logique, celle-ci ne consiste pas seulement à résoudre des énigmes abstraites. Elle constitue un art de bien raisonner. Les stoïciens savaient qu'une conclusion peut sembler parfaitement évidente tout en reposant sur des prémisses incomplètes ou des raisonnements trompeurs. Ils apprirent donc à décomposer les arguments afin d'examiner chacune de leurs étapes.

Cette méthode demeure particulièrement utile lorsque nous sommes confrontés à des sujets complexes comme les enjeux environnementaux. Les débats publics regorgent d'affirmations présentées comme des évidences, qui peuvent contenir une part de vérité, simplifiées à l'excès, logiquement erronées, voire être totalement fausses. Avant d'y consentir, les stoïciens nous inviteraient à reconstruire le raisonnement qui les soutient. Si le raisonnement est logique et en accord avec les faits, ils y consentent ; si le raisonnement est erroné ou que les faits sont faux, ils n'y consentent pas ; enfin, s'ils ne peuvent pas vérifier la véracité des faits ou que le raisonnement leur échappe, ils suspendent leur jugement jusqu'à ce que de nouveaux faits ou une analyse plus approfondie du discours leur permettent de pencher dans un sens ou dans l'autre.



Exercice du matin

Pensez à trois choses que vous faites pour l'environnement car elles vous semblent logiques, mais dont vous n'avez pas poussé l'analyse plus loin.

Midi : Le discours d'un roi

Vous prenez un café avant de partir au travail lorsqu'une vidéo attire votre attention sur les réseaux sociaux. Son auteur affirme que les changements climatiques ne seraient qu'une vaste exagération médiatique. Il parle avec assurance. Il cite quelques chiffres, montre plusieurs graphiques, et accumule des exemples parlants. Les commentaires défilent sous la vidéo : « Enfin quelqu'un qui dit la vérité ! », « Les scientifiques nous mentent ! », « Les gens sont des moutons ».

Pendant quelques instants, vous sentez le doute s'installer. Et si tout cela était vrai ? Après tout, vous n'êtes pas climatologue. Vous n'avez pas vérifié chacune des données avancées. Le ton assuré du conférencier vous impressionne davantage que vous ne voudriez l'admettre.

Puis un détail attire votre attention. L'orateur affirme que « le climat a toujours changé au cours de l'histoire de la Terre, l'être humain n'est pas responsable du réchauffement actuel ». Vous vous arrêtez sur cette phrase. La conclusion vous paraît moins évidente qu'au premier abord. Pourquoi l'un empêcherait-il l'autre ? Plus loin, il affirme que « cet hiver a été glacial en Europe ; où est le réchauffement climatique quand on a besoin de lui ? ». Là encore, quelque chose vous dérange. Un hiver rigoureux suffit-il à invalider les projections climatiques ?

Peu à peu, vous cessez d'écouter le discours pour observer son raisonnement. Vous remarquez des généralisations abusives, des fausses alternatives, des attaques contre les scientifiques plutôt que contre leurs arguments. Vous réalisez que ce qui vous avait d'abord convaincu n'était pas la solidité des preuves, mais l'assurance avec laquelle elles étaient présentées.

Vous refermez la vidéo. Vous ne savez pas encore répondre à chacune des affirmations avancées, mais vous savez désormais une chose : un discours convaincant n'est pas nécessairement un raisonnement valide. Une conclusion sans preuves cohérentes n'est qu'une opinion parmi tant d'autres.

Rhétorique et sophismes

Les stoïciens distinguaient soigneusement la **rhétorique**, qui cherche à convaincre, de la **dialectique**, qui cherche à découvrir ce qui est vrai. Un excellent orateur peut défendre une conclusion fausse, tandis qu'un raisonnement rigoureux peut être peu séduisant. C'est pourquoi Chrysippe accordait tant d'importance à l'analyse logique des discours plutôt que sur leur style.

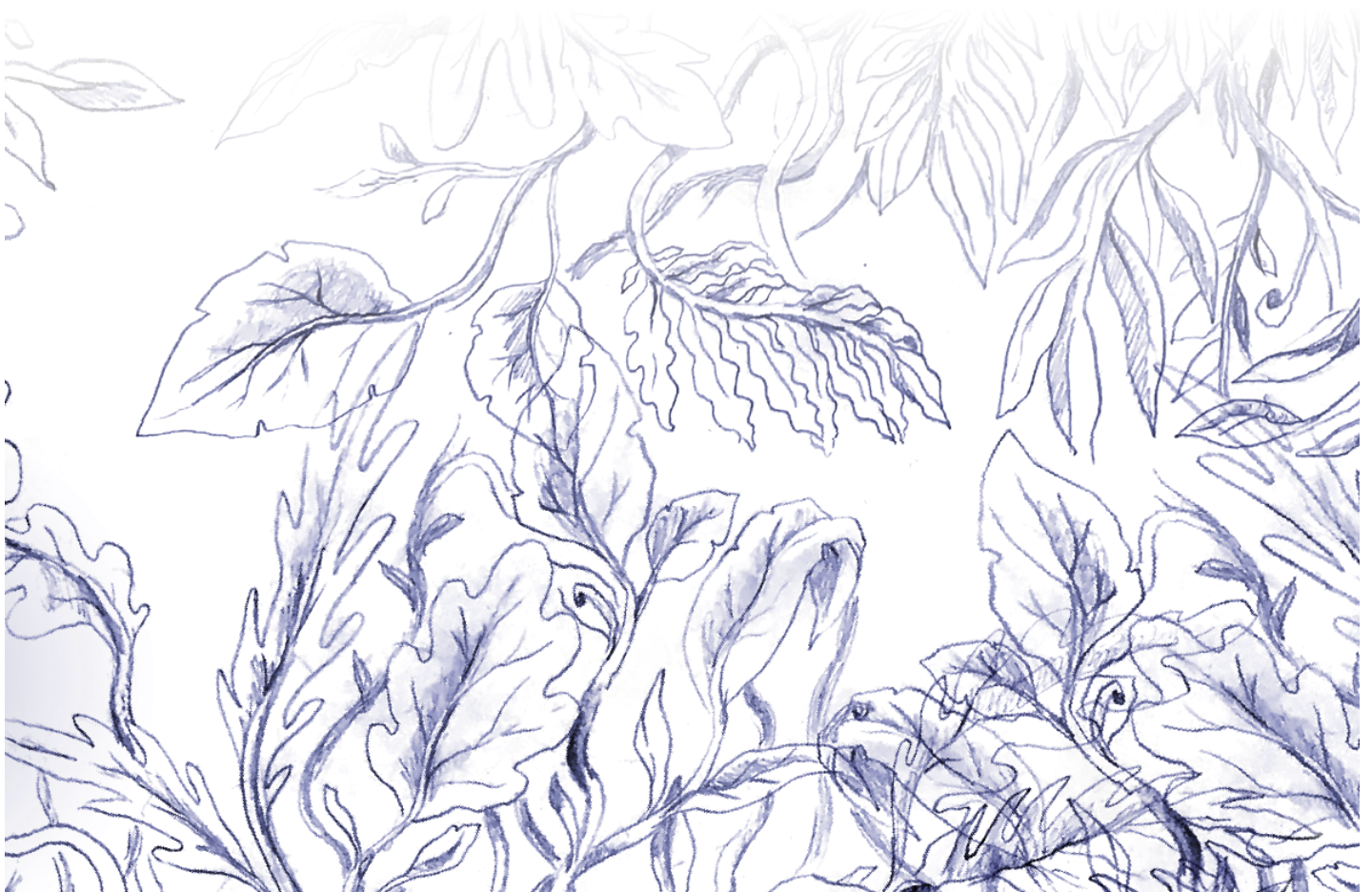
Les débats environnementaux offrent aujourd'hui de nombreux exemples de raisonnements trompeurs. En apprendre quelques-uns permet d'éviter de consentir trop rapidement à des représentations séduisantes.

Sophisme	Exemple
Généralisation hâtive	« Il a beaucoup neigé cet hiver ; le réchauffement climatique n'existe donc pas »
Post hoc, ergo propter hoc - <i>corrélation n'est pas causation</i> -	« Depuis qu'on a installé ces éoliennes, il y a moins d'oiseaux dans la région : elles sont donc responsables de leur disparition »
Plurium interrogationum - <i>fausse dichotomie</i> -	« Tu préfères protéger l'environnement ou les emplois ? »
Argumentum ad hominem - <i>sophisme de la cohérence</i> -	« Ce scientifique prend parfois l'avion ; ses recherches sur le climat ne valent donc rien »
Argumentum ad naturam - <i>sophisme de la nature</i> -	« C'est naturel, donc c'est forcément meilleur pour l'environnement »
Argumentum ad antiquitatem - <i>sophisme de la tradition</i> -	« On a toujours fait comme cela, pourquoi changer ? »
Argumentum ad populum - <i>sophisme du grand nombre</i> -	« Des millions de personnes pensent que le réchauffement climatique n'existe pas, ce n'est pas pour rien »
Pente glissante	« Si l'on interdit les voitures thermiques, bientôt plus personne ne pourra se déplacer librement. »
Homme de paille - <i>déformation du propos</i> -	« Les écologistes veulent que tout le monde retourne vivre dans des cavernes »

Reconnaître un sophisme ne prouve pas automatiquement que la conclusion est fausse. En revanche, cela montre que l'argument doit être examiné avec soin. Pour les stoïciens, cette simple constatation suffit déjà à suspendre son assentiment jusqu'à ce qu'un meilleur argument soit présenté.

Exercice du midi

Examinez le scénario proposé et identifiez des phrases sur le climat pendant le reste de votre journée dans lesquelles vous soupçonnez la présence de sophismes. Vous les identifierez en soirée pour déterminer s'ils contribuent à des raisonnements fallacieux ou non. Vous pourrez aussi utiliser des phrases que vous avez entendues ou lues.



Soir : La dialectique stoïcienne

Si quelqu'un peut me convaincre et me prouver que je pense ou que j'agis mal, je serai heureux de me corriger. Car je cherche la vérité, qui n'a jamais porté dommage à personne. Mais il se nuit, celui qui persiste en son erreur et en son ignorance.

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, VI-21 (trad. Mario Meunier, 1964)

La dialectique occupe une place centrale dans la logique stoïcienne. Les anciens la définissaient comme l'art de conduire correctement un raisonnement et de distinguer le vrai du faux. Elle ne consiste pas à remporter un débat ni à réduire son interlocuteur au silence. Son but est de mettre à l'épreuve les représentations que nous recevons afin de déterminer si elles méritent ou non notre assentiment.

Cette exigence explique pourquoi Marc Aurèle écrit qu'il se réjouit lorsqu'on lui démontre son erreur. Pour le stoïcien, reconnaître qu'un raisonnement est faux n'est pas une humiliation, c'est un progrès. La vérité ne dépend ni de notre orgueil, ni de nos préférences, ni du nombre de personnes qui partagent une opinion.

Concrètement, pratiquer la dialectique consiste à ralentir le mouvement spontané de notre esprit. Avant d'accepter une affirmation, nous pouvons nous demander : Quelles sont les prémisses ? La conclusion découle-t-elle réellement de ces prémisses ? Les faits sont-ils établis ? Une autre explication est-elle possible ? Si l'une de ces questions demeure sans réponse, la suspension du jugement devient la position la plus raisonnable.

Cette attitude demande de l'humilité. Elle nous oblige parfois à dire : « Je n'en sais pas assez pour conclure ». Mais cette prudence intellectuelle est une force plutôt qu'une faiblesse : elle nous permet d'agir dans un cadre logique cohérent, solide, mais assez souple pour s'adapter à de nouveaux faits. Elle nous protège contre les manipulations, les raisonnements séduisants et les certitudes prématurées.

Dans un monde saturé d'informations et de désinformation, où chacun peut publier un discours convaincant en quelques secondes grâce à l'intelligence artificielle, la dialectique stoïcienne demeure un outil d'une étonnante modernité. Elle nous rappelle que le rôle de la philosophie n'est pas de nous fournir des opinions toutes faites, mais de nous apprendre à raisonner avec rigueur avant de donner notre assentiment.

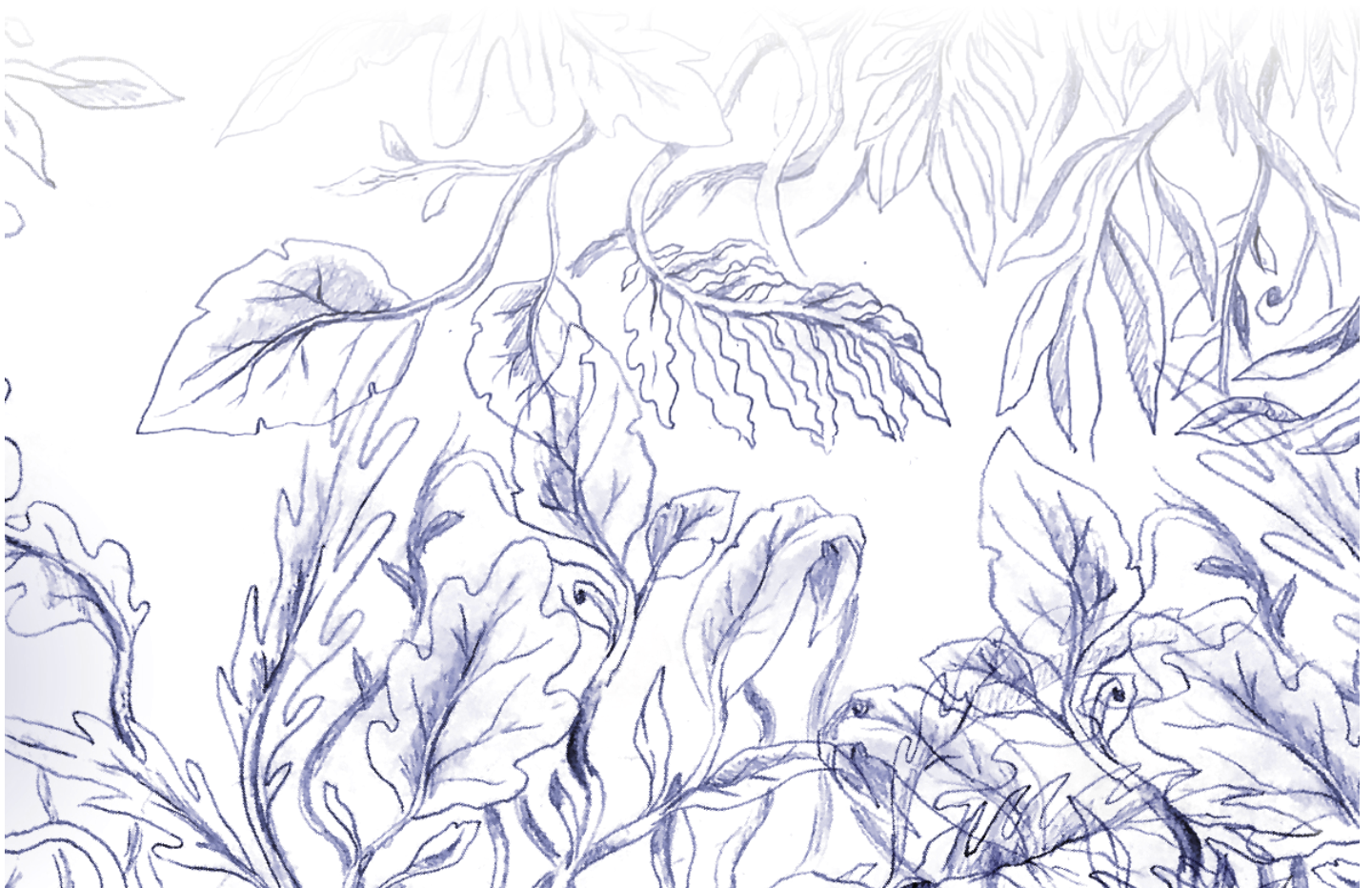
Exercice du soir

Lisez la citation de Marc-Aurèle et faites vôtre cette volonté de vous améliorer quand vous êtes dans l'erreur. Bien que nous ayons tendance à nous braquer lorsque quelqu'un nous reprend, prenez un moment pour visualiser la bonne réaction dans cette situation : ni se défendre obstinément ni adhérer aveuglement, mais bien analyser les discours pour progresser vers le vrai.

Pour aller plus loin

Jean-Baptiste Roncari nous exhorte, [Soyez logique, soyez heureux](#), grâce à la maîtrise du discours intérieur.

Maël Goarzin nous décrit les nombreux avantages d'enseigner tôt la [philosophie aux enfants](#).



Retour sur la journée

Analysez le ou les discours que vous avez jugé fallacieux à midi en identifiant leurs sophismes et leur incidence sur le cheminement logique du discours.

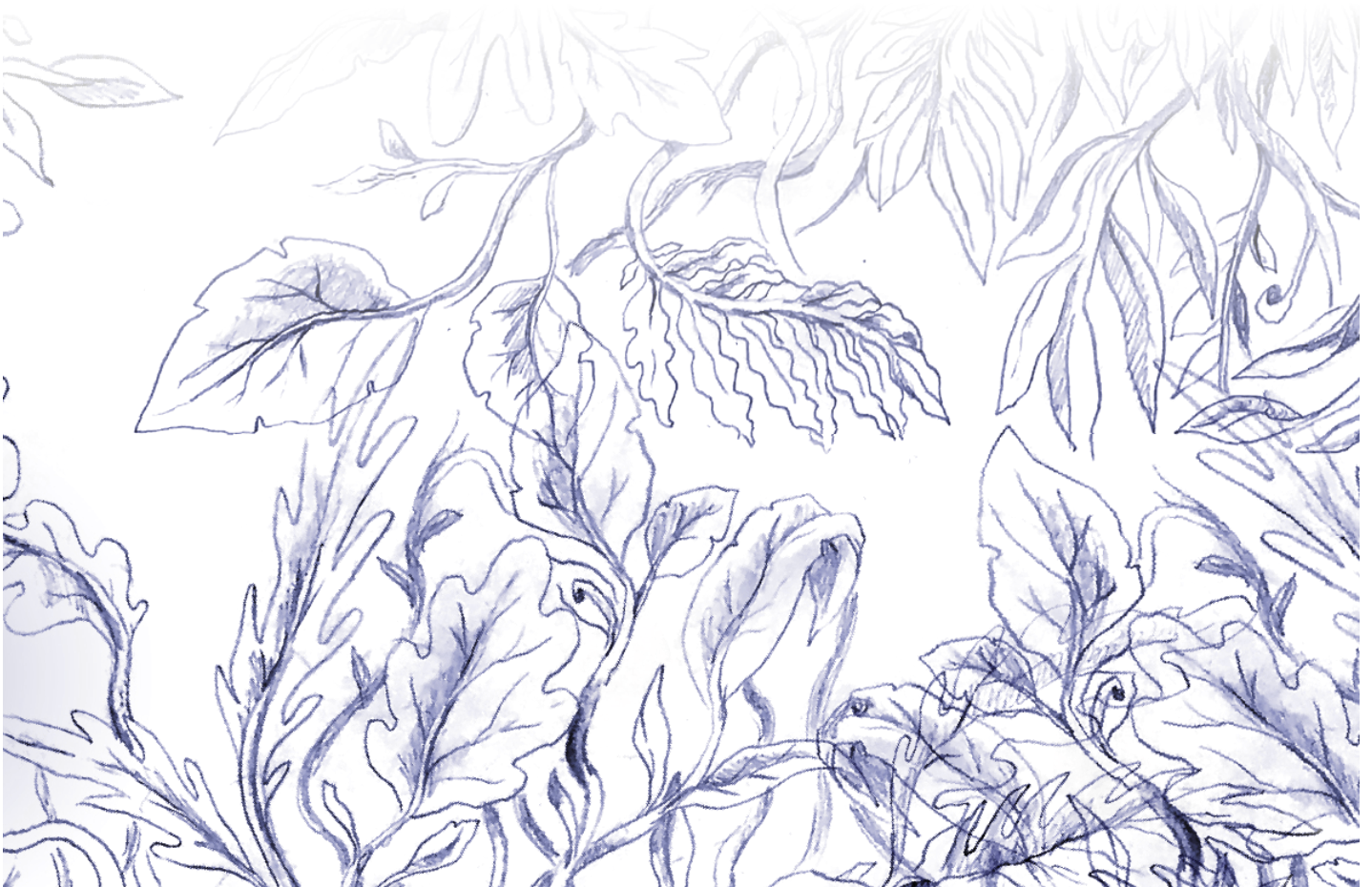
Phrase	Sophisme	Incidence sur la logique du discours

Ressources audiovisuelles

En français

Rodolphe le Penru nous enseigne comment [user de la dialectique dans le stoïcisme](#).

Dans le cadre de la journée-hommage à Pierre Hadot, Anne-Lise Darras-Worms nous parle de [discours et vie philosophique](#).



**MERCREDI : L'ETHIQUE
STOÏCIENNE 1
LA THERAPEUTIQUE DES PASSIONS**



Citation du jour

[11] [...] *Ut breviter finiam, morbus est iudicium in pravo pertinax, tamquam valde expetenda sint, quae leviter expetenda sunt. Vel si mavis, ita finiamus: nimis inminere leviter petendis vel ex toto non petendis, aut in magno pretio habere in aliquo habenda vel in nullo.*

[12] *Adfectus sunt motus animi inprobabiles, subiti et concitati, qui frequentes neglectique fecere morbum*

[11] [...] *Pour en donner une définition brève, la maladie de l'âme consiste dans une perversion opiniâtre du jugement, qui porte à croire vivement désirable ce qui ne l'est que médiocrement ; c'est, si tu préfères une autre définition, convoiter avec excès des choses à rechercher sans insistance ou à ne rechercher en aucune façon ; c'est avoir en singulière estime ce qui ne vaut qu'un peu d'estime ou point du tout.*

[12] *Les passions sont des mouvements de l'âme injustifiables, soudains, impétueux qui, répétés et négligés, font les maladies.*

Sénèque, *Lettres à Lucilius*, Lettre 75, 11–12 (trad. Vincent Trudel, 2023)

Concepts-clefs

Iudicium : (ὑπόληψις [upolêpsis] en grec) ; jugement, forme d'assentiment qui consiste à admettre les représentations comme vraies, ou à les rejeter comme fausses.

Morbus : (νοσήματα [nosêmata] en grec) ; maladies de l'âme. Les maladies de l'âme sont des vices invétérés, indurés, comme l'avarice, comme l'ambition. Ces vices enserrant l'âme dans leurs replis et passent à l'état de maux permanents.

Adfectus : (πάθος [pathos] en grec) ; passion, émotion, affect, impulsion déraisonnable, qui excède l'harmonie de la raison et est pour cela contre nature ; impulsion découlant d'un faux jugement, lui-même basé sur une mauvaise compréhension de ce qui est vraiment bon. La passion est parfois directement assimilée à ce faux jugement.

Commentaire

Écrivez ici la façon dont vous comprenez la citation de Sénèque, à votre façon.

Matin : Une colère sans fondement

Je rentre du travail à vélo lorsqu'une camionnette me dépasse dans un nuage de fumée noire. Sur son flanc est inscrit le nom d'une entreprise de rénovation. En quelques secondes, je sens la colère monter : « Voilà bien le problème », me dis-je. « Certaines personnes n'ont absolument rien compris à l'urgence climatique. Elles continuent de polluer sans se soucier des conséquences ». Le feu passe au rouge un peu plus loin et la camionnette s'arrête. Je la rejoins. Rouge de colère, je crie des insanités au chauffeur qui, tout d'abord surpris, se met également à s'emporter derrière sa vitre fermée.

Le feu passe au vert et la camionnette repart. Celle-ci ne fait pas 200 mètres qu'elle entre dans un centre VHU, sans doute pour y être démantelée. Je continue ma route, mais la scène occupe toutes mes pensées. Je continue à imaginer ce chauffeur commettre les actions les plus irrespectueuses, comme si je connaissais ses opinions, ses propos et ses comportements habituels. Je suis sûr qu'il méprise les « écolos » et s'en moque avec ses amis tout aussi arriérés que lui. C'est pour cela que le monde va mal : à quoi ça sert de faire tant d'efforts si une bande d'imbéciles ignares ruinent tout ?

En arrivant chez mon ami, je réalise en lui racontant la scène que le chauffeur avait très probablement agi de manière responsable : il a amené à la casse son véhicule qui ne devait plus circuler. Alors pourquoi me sens-je toujours en colère ? Pourquoi ce sentiment d'impuissance qui ne repose sur rien ? Je n'ai pas seulement vu un véhicule polluant, j'ai imaginé une personne irresponsable, puis un ennemi de la cause environnementale, puis la preuve que les efforts individuels sont inutiles. À partir d'une simple fumée de pot d'échappement, ma colère a construit toute une histoire pour justifier le fait que je venais d'insulter un inconnu dont je ne connaissais rien....

Sénèque et « la thérapeutique des passions »

Parmi les auteurs stoïciens qui nous sont parvenus, **Sénèque** est sans doute celui qui a le plus profondément exploré la manière dont les émotions troublent l'existence humaine. Loin de se contenter d'énoncer des principes abstraits, il cherche à comprendre les mécanismes qui conduisent à la colère, à la peur, à l'envie ou à la tristesse, afin d'apprendre à les prévenir et à les corriger. Cette approche est souvent qualifiée de « thérapeutique des passions », car elle compare le travail philosophique à une forme de médecine de l'âme. Pour les stoïciens, les

passions ne sont pas de simples impulsions, des émotions spontanées. Elles résultent de jugements erronés portés sur les choses. Nous éprouvons de la peur parce que nous avons établi qu'un événement futur constitue un mal véritable. Nous ressentons de la colère parce que nous avons évalué que nous avons subi une injustice insupportable. Nous sommes envieux parce que nous avons attribué une valeur excessive à ce que possèdent les autres. Les passions sont étroitement liées à la manière dont nous interprétons la réalité.

Sénèque développe cette idée de façon particulièrement détaillée dans les *Lettres à Lucilius*, où il explique que toutes les passions dérivent de quatre passions cardinales : le désir, un attrait vers ce que l'on imagine être un bien futur ; la crainte, une répulsion à l'encontre de ce que l'on imagine être un mal futur ; la délectation, un plaisir que notre imagination amplifie face à ce que l'on pense être un bien présent ; et la souffrance, un déplaisir que notre imagination amplifie face à ce que l'on pense être un mal présent. Toutes naissent d'un usage irraisonné de représentations réelles ou imaginaires, et nécessitent une thérapeutique appropriée via des exercices dits « spirituels ».

Comme le montre Vincent Trudel dans son étude de la thérapeutique des passions chez Sénèque, ces exercices poursuivent une double finalité : prévenir l'apparition des passions lorsque notre esprit est encore disponible, et corriger celles qui ont déjà commencé à s'installer avant qu'elles ne deviennent incontrôlables. Ils constituent ainsi une véritable rééducation de l'âme. Parmi ces exercices figurent notamment l'examen quotidien de conscience, qui permet de revenir chaque soir sur ses actions afin d'identifier les jugements erronés qui les ont motivées ; la préméditation des maux, qui prépare l'esprit aux revers de l'existence afin qu'ils ne le surprennent plus ; l'entraînement volontaire à la simplicité et au dénuement, destiné à diminuer notre dépendance envers les biens extérieurs ; ou encore le délai volontaire avant d'agir, afin d'éviter d'agir impulsivement. Sénèque insiste également sur l'importance de la fréquentation de modèles de vertu et de la lecture quotidienne des philosophes, qui fournissent des exemples concrets permettant de réformer progressivement nos propres jugements.

Tous ces exercices poursuivent le même objectif : substituer peu à peu des jugements conformes à la raison aux réactions spontanées qui alimentent les passions. À force de répétition, l'esprit apprend à reconnaître plus rapidement les représentations inadéquates et à ne plus leur accorder son assentiment. Les passions perdent alors progressivement leur emprise, non parce qu'elles auraient été refoulées, mais parce que les croyances qui les entretenaient ont été corrigées. La thérapeutique stoïcienne apparaît ainsi moins comme une lutte contre les émotions que comme une éducation du jugement, dont le fruit attendu est une disposition stable de l'âme, capable d'agir avec lucidité, constance et sérénité même au milieu des difficultés.

Exercice du matin

Identifiez dans votre journée trois situations qui vous mettent régulièrement en colère alors que vous savez pertinemment que vous n'avez pas assez d'informations pour justifier ce sentiment.

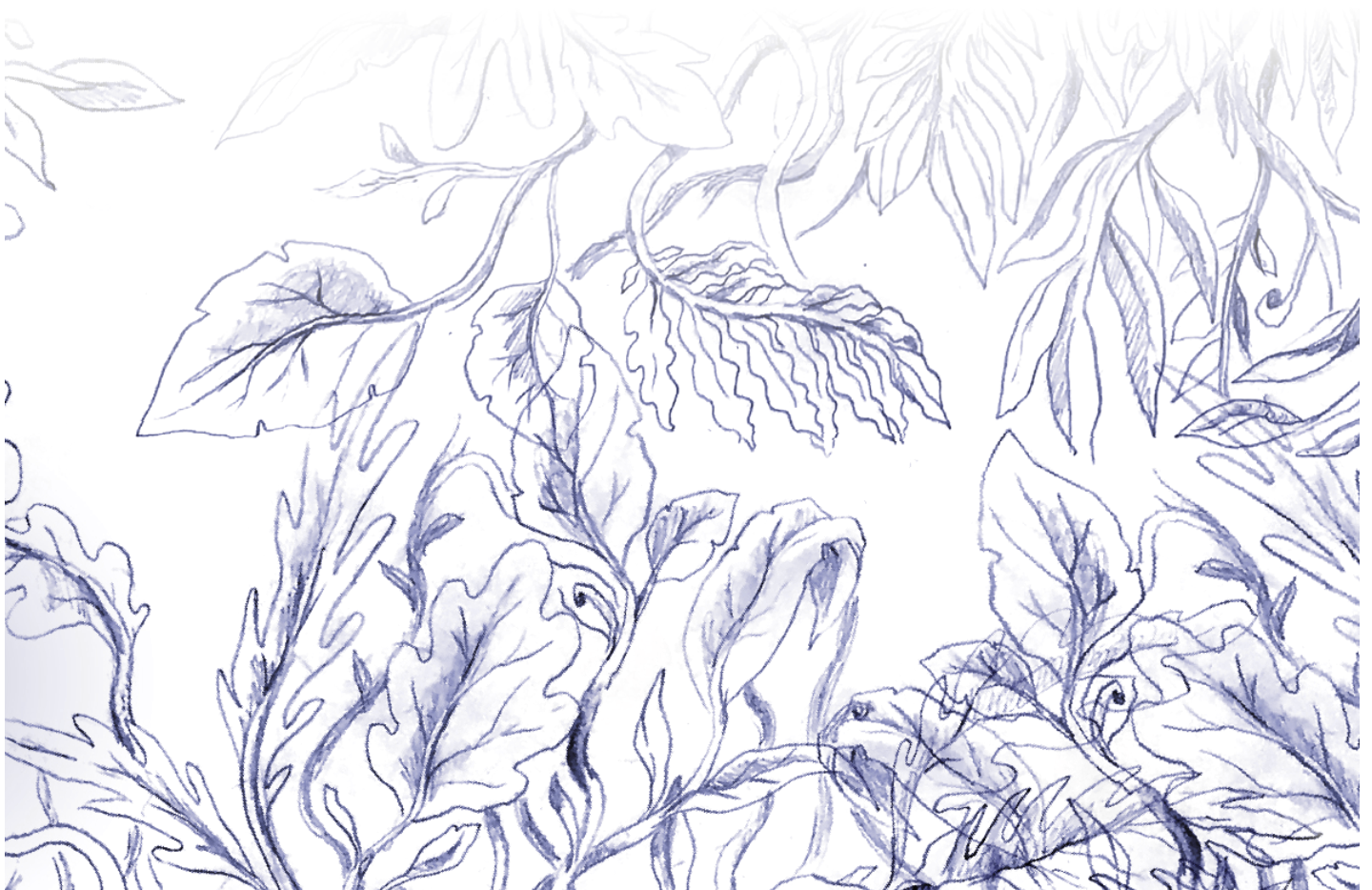
Pour aller plus loin

Santara Gonzales explique pourquoi [la colère est une folie passagère](#) dans cet article traduit par Michel Rayot et Maël Goarzin.

Yann Berthoud nous explique [comment ne plus être en colère grâce au stoïcisme](#).

Cet article de Keith Seddon, traduit par Jérôme Robin, nous incite à nous [libérer des passions selon une perspective stoïcienne](#).

Elen Buzaré nous présente une analyse des mécanismes d'[emprise des passions](#).



Midi : Le salaire de la peur

Vous êtes un journaliste respecté, spécialisé en enjeux environnementaux. Vous lisez les rapports scientifiques lorsqu'ils paraissent, vous écoutez des conférences, vous suivez l'actualité climatique et vous avez assez de bagage scientifique pour comprendre et analyser les résultats les plus récents. En raison de votre travail, vous devriez vous sentir informé, préparé, et serein quant aux options qui s'offrent à vous. Et pourtant, il n'en est rien : bien que vous ignoriez les messages catastrophistes pour ne vous concentrer que sur les faits et leurs conclusions logiques, vous ressentez une angoisse de plus en plus prégnante, un étouffement qui se resserre avec une lenteur inéluctable.

Un soir, après avoir écrit un article sur une compagnie contrainte de licencier des employés pour protéger une rivière en danger, vous vous surprenez à imaginer l'avenir sous ses aspects les plus sombres. Quel monde sommes-nous en train de laisser aux générations futures ? Une partie de vous a l'impression qu'une catastrophe est déjà en marche et qu'il est trop tard pour agir. Pendant quelques instants, vous ressentez même que le monde est déjà en train de s'éteindre.

Pourtant, vous savez que les informations dont vous disposez ne vous permettent en rien d'affirmer que les pires scénarios sont en train de se réaliser. Vous savez que les chercheurs parlent de probabilités, de degrés de risque et de multiples trajectoires possibles. Vous savez que des villes, des entreprises, des gouvernements et des citoyens mettent en œuvre des solutions, parfois imparfaites mais bien réelles. Et les êtres humains n'ont-ils pas souvent démontré une remarquable capacité d'adaptation face aux difficultés ? Alors pourquoi cette peur accompagne-t-elle chacun de vos articles ?

Contrôler son imagination

La personne dans ce récit est quelqu'un de rationnel et prudent. Son angoisse ne provient pas d'une ignorance des faits, puisqu'elle connaît les données scientifiques, comprend les mécanismes en jeu et sait distinguer les scénarios plausibles des spéculations les plus extravagantes. Pourtant, cette connaissance ne suffit pas à apaiser sa peur. Pour comprendre pourquoi, les stoïciens nous invitent à distinguer deux choses : la représentation d'une chose et le jugement que nous portons sur cette chose.

Ici, la représentation est aussi factuelle et rationnelle que possible : compagnies en crise, écosystèmes dégradés, et projections climatiques pessimistes n'ont pas été inventés. Ce sont des

représentations qui ont passé le crible de la physique et de la logique stoïciennes. L'angoisse apparaît lorsque la personne porte un jugement sur ces représentations. Son esprit cesse de considérer ce qu'elle lit comme des faits et des probabilités mais comme des maux et des inéluctabilités. Son imagination a fait un saut interprétatif. Les stoïciens recommandent donc d'interroger nos représentations et d'en distinguer ce qui découle du fait de ce qui découle de notre imagination.

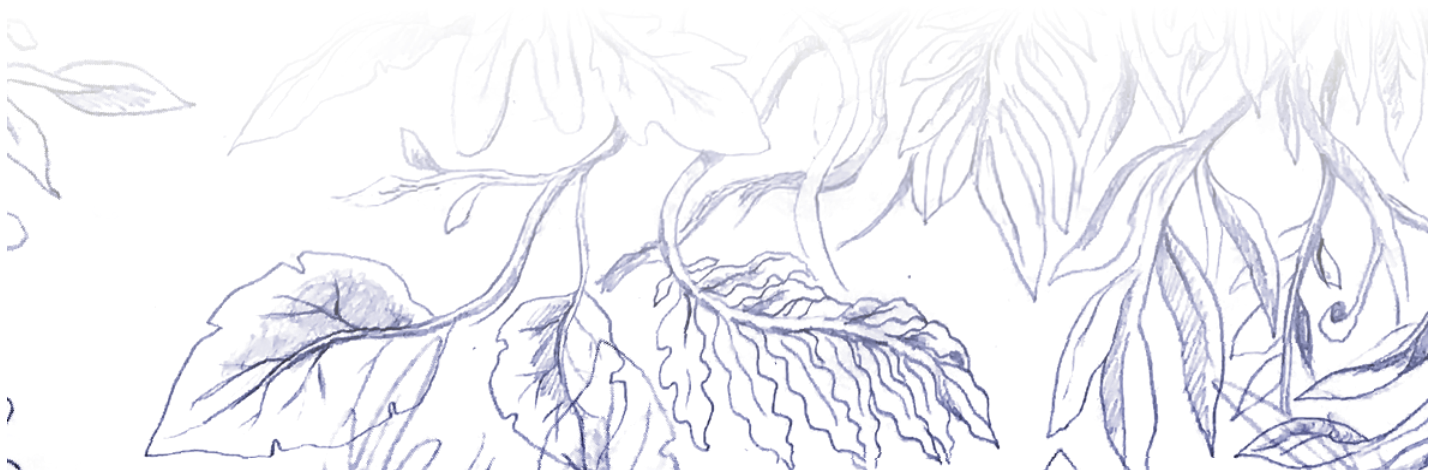
Ici, la personne pourrait interroger ce qu'elle ressent et en identifier la source réelle : la représentation adéquate des faits ou leur interprétation inadéquate par l'imagination ?

- Ce scénario est-il certain ou seulement possible ?
- Existe-t-il d'autres scénarios compatibles avec les informations dont je dispose ?
- Suis-je en train de confondre un danger présent avec un danger à venir ?
- Quels jugements de valeurs suis-je en train d'ajouter aux simples faits ?

Il ne faut toutefois pas en déduire que l'imagination soit honnie par les stoïciens : quand elle maîtrisée, elle est un puissant outil qui permet au progressant de se préparer aux pires situations. Mais distinguer son usage rationnel de son usage irraisonné demande beaucoup de temps et de pratique.

Exercice du midi

Examinez le scénario proposé et essayez de « contrôler votre imagination ». Identifiez dans le reste de votre journée des moments où vous sentez votre esprit faire de l'écoanxiété, et notez le contexte ainsi que votre cheminement de pensée. Vous reviendrez dessus ce soir afin de différencier les faits de vos interprétations.



Soir : L'ascèse stoïcienne

À l'aurore, lorsque tu te réveilles péniblement, aie toute prête cette pensée : «C'est pour faire œuvre d'homme que je m'éveille. Vais-je donc encore m'irriter, si je m'en vais faire ce pour quoi je suis né et ai été amené au monde ? Est-ce pour rester au chaud, couché dans mes couvertures, que j'ai été formé ? – Mais c'est plus agréable ! – Est-ce donc pour le plaisir que tu es né ? N'est-ce pas pour agir ? Ne vois-tu pas les plantes, les moineaux, les fourmis, les abeilles faire leur besoin propre, apportant leur part à l'ordre du monde ? Alors, ne veux-tu pas te presser d'agir conformément à ta nature ? – Mais il faut aussi prendre du repos. – Je le dis aussi ; mais la nature a fixé sa mesure, comme elle a fixé celle du manger et du boire ; pourtant tu dépasses cette mesure, tu vas au-delà de ce qui suffit ».

Marc-Aurèle, Pensées, V, 1 (trad. É. Bréhier, 1962)

Pour les stoïciens, il ne suffit pas de décider de ne plus être en colère, de ne plus avoir peur ou de ne plus être envieux pour que ces ressentis disparaissent. Puisqu'ils résultent de jugements erronés, ils ne peuvent être corrigés que par un travail patient sur nos habitudes de pensée. C'est pourquoi la philosophie est avant tout une ascèse (*ἄσκησις* [askêsis]), un entraînement. Comme un médecin prescrit des exercices à son patient ou un entraîneur prépare un athlète à l'effort, le philosophe multiplie les pratiques destinées à transformer progressivement son caractère.

Le premier objectif de cette ascèse est de faire de la vertu une habitude. Les stoïciens savent que nous réagissons souvent de manière impulsive, avant même d'avoir eu le temps de réfléchir. Les exercices spirituels servent précisément à préparer l'esprit à ces situations. Épictète compare ainsi le philosophe à un athlète qui s'entraîne avant le combat (*Entretiens*, Livre I, XXIV, 1), tandis que Musonius Rufus rappelle que « la vertu ne vient pas seulement de l'enseignement, mais aussi de l'exercice » (*Discours*, VI, 1). L'entraînement précède l'épreuve ; il ne l'attend pas. Cette préparation repose sur la répétition. Les stoïciens ne cherchent pas des expériences extraordinaires, mais une pratique quotidienne capable de modifier progressivement leurs jugements. Chaque soir, Sénèque passe sa journée en revue afin d'identifier ses erreurs et ses progrès (*De la colère*, Livre III, XXXVI). De son côté, Marc Aurèle remplit ses *Pensées* de rappels adressés à lui-même : examiner ses représentations, revenir au moment présent, distinguer les faits de leurs interprétations ou adopter la vue d'en haut. Ses pensées ne sont pas destinées à explorer une théorie nouvelle ; elles servent à réactiver sans cesse des principes déjà connus, jusqu'à ce qu'ils deviennent spontanés.

Les exercices stoïciens ne visent toutefois pas à mortifier le corps, et surtout pas à rechercher la souffrance pour elle-même. Ils cherchent à affaiblir progressivement le pouvoir des passions en corrigeant les jugements qui les alimentent. Cicéron, paraphrasant le traité perdu de Panétius, stipule que la philosophie forme le caractère par une pratique constante des devoirs (*Traité des devoirs*, I, II). De même, ils ne cherchent pas à supprimer les émotions, mais à nous apprendre à ne plus leur accorder un assentiment irréfléchi. Les exercices d'ascèse constituent ainsi le cœur de la thérapie stoïcienne. Ils transforment peu à peu les principes philosophiques en réflexes, les raisonnements en habitudes et les intentions en manière de vivre. Pour les Stoïciens, la sagesse n'est pas un savoir que l'on possède une fois pour toutes : c'est une disposition qui se cultive chaque jour, jusqu'à ce que la raison guide naturellement nos jugements, nos désirs et nos actions.

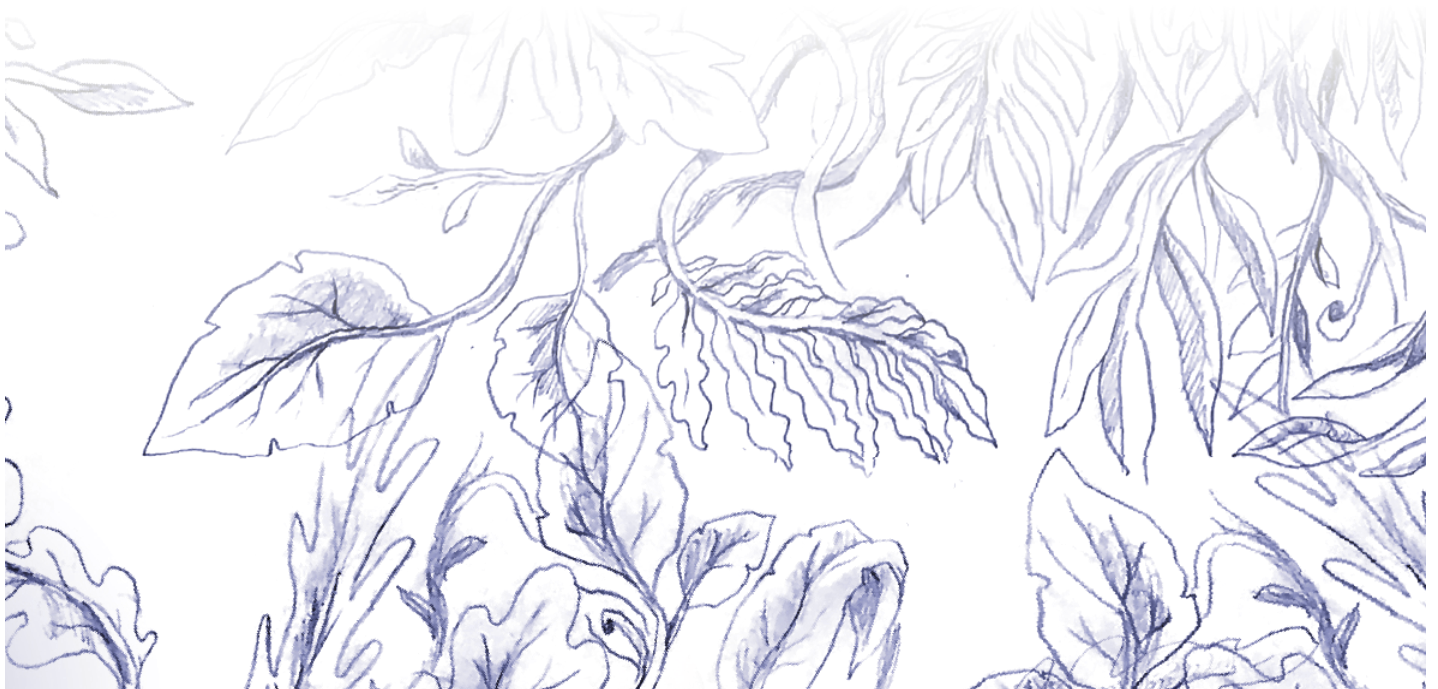
Exercice du soir

Lisez la citation de Marc-Aurèle et identifiez vos tendances à « dépasser la mesure ». En réponse à chacune de ces tendances, écrivez une phrase ou un court paragraphe à vous remémorer avant d'agir sur votre première impulsion.

Pour aller plus loin

Cet article de Maël Goarzin se demande si [l'ascèse des stoïciens est un mode de vie austère](#).

Jérôme Robin nous propose un [Koh-Lanta stoïcien, avec 10 exercices d'inconfort volontaire](#).



Retour sur la journée

Revenez sur les situations qui vous ont préoccupé(e) et différenciez-en les faits de vos interprétations

Situations	Faits	Interprétations

Ressources audiovisuelles

En français

Elen Buzaré sur la [gestion des passions selon les stoïciens](#).

Vincent Trudel commente ses recherches doctorales sur les [exercices spirituels chez Sénèque](#).

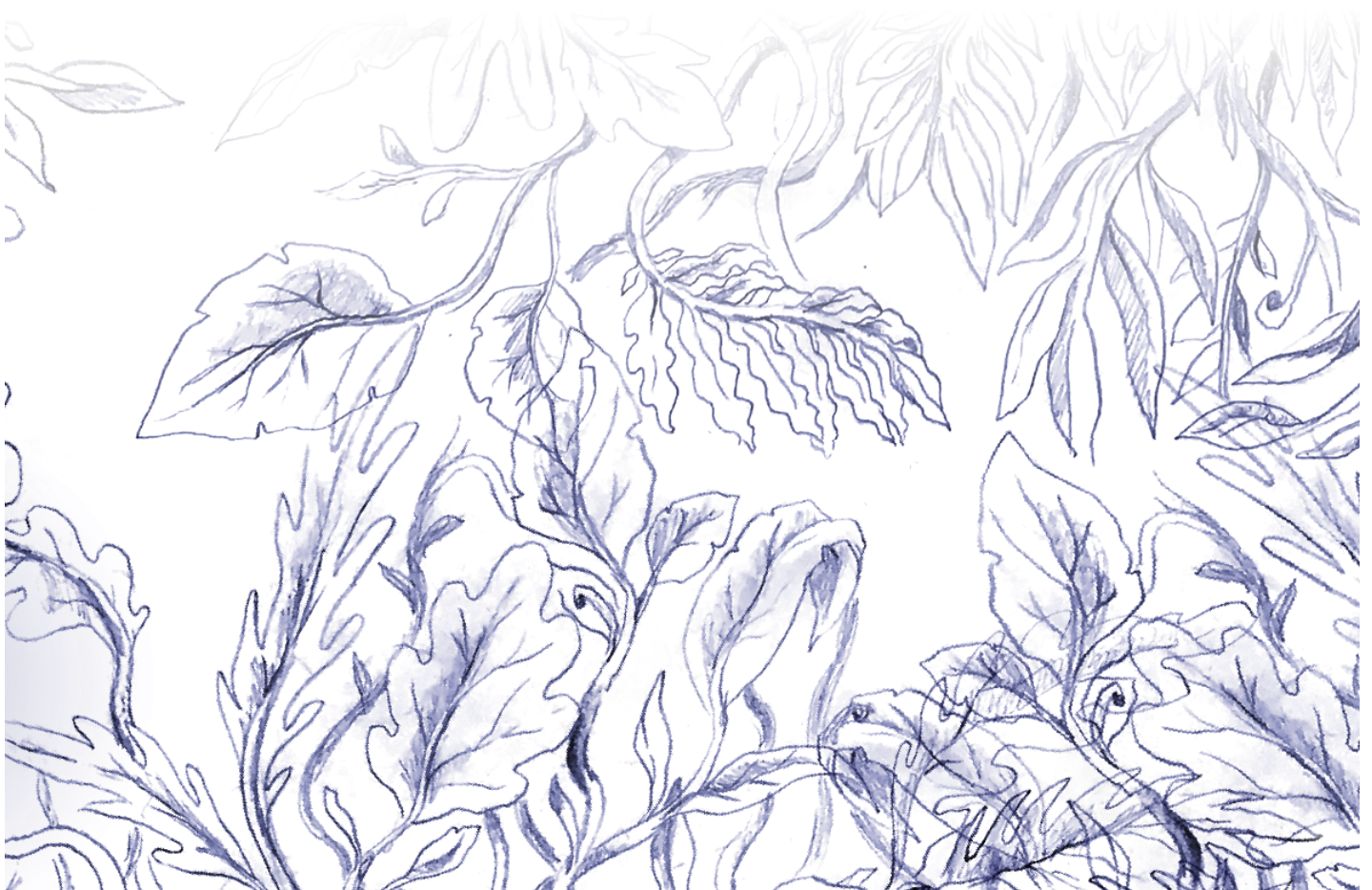
La conférence de Flora Bernard [sur la colère](#).

Michael Pichat nous explique les liens entre [le stoïcisme et les thérapies cognitives et comportementales](#).

En anglais

Une vidéo de Greg Sadler sur [Sénèque et la colère](#).

Une présentation par John Sellars sur le [stoïcisme et les émotions](#).

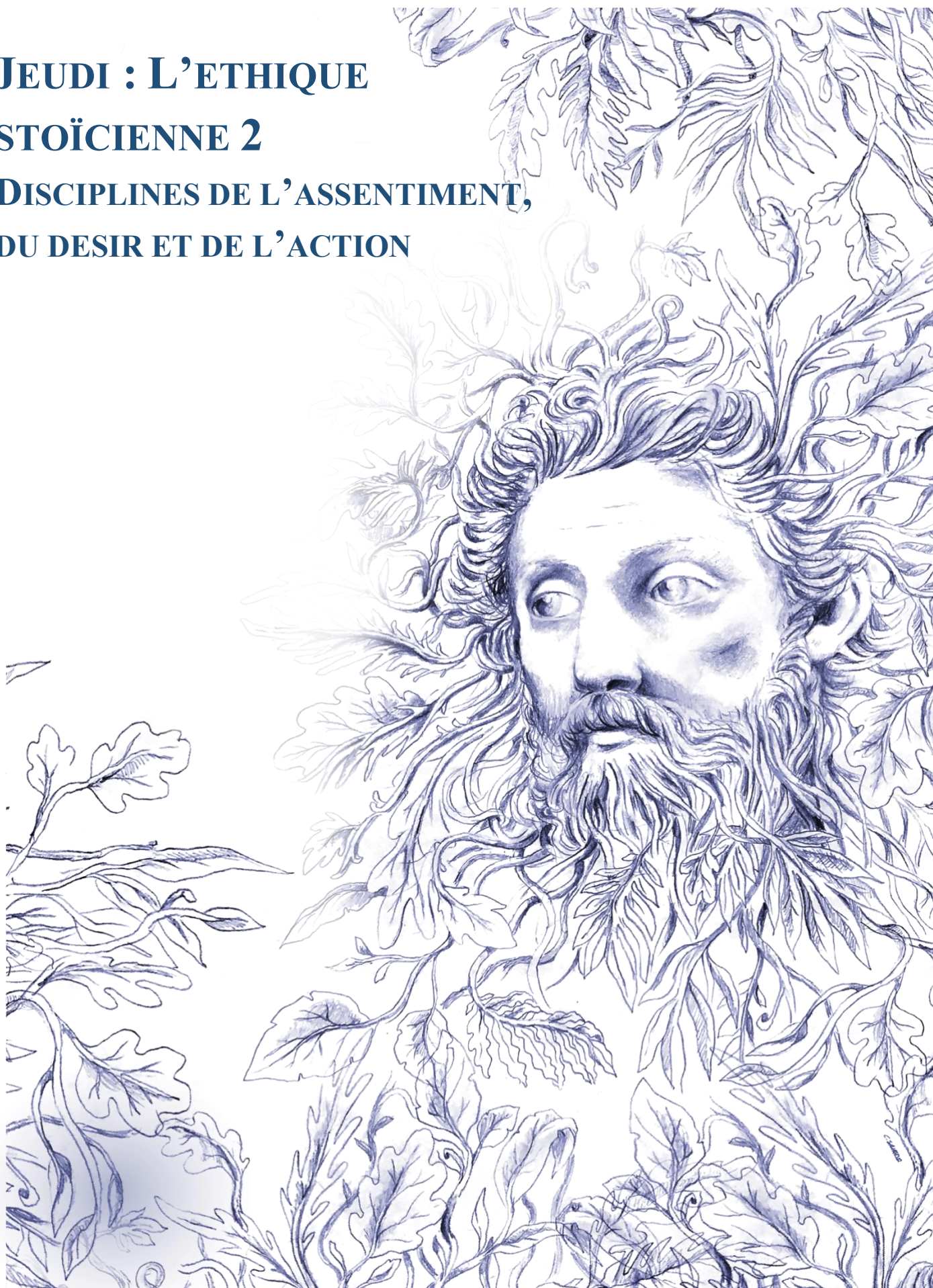


JEUDI : L'ETHIQUE

STOÏCIENNE 2

DISCIPLINES DE L'ASSENTIMENT,

DU DESIR ET DE L'ACTION



Citations du jour

Ταράσσει τοὺς ἀνθρώπους οὐ τὰ πράγματα, ἀλλὰ τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα.

Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur ces choses.

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

Μὴ ζῆτει τὰ γινόμενα γίνεσθαι ὡς θέλεις, ἀλλὰ θέλε τὰ γινόμενα ὡς γίνεται, καὶ εὐροήσεις.

N'essaie pas que ce qui arrive arrive comme tu veux, mais veux ce qui arrive comme il arrive, et tu couleras des jours heureux.

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

Μέμνησο ὅτι ὑποκριτὴς εἰ δράματος, οἷου ἂν θέλῃ ὁ δι- δόσχαλος : ἂν βραχύ, βραχέος: ἂν μακρόν, μακροῦ" ἂν πτωχὸν ὑποκρίνασθαί σε θέλῃ, ἵνα καὶ τοῦτον εὐφυνῶς ὑπο- κρίνῃ" ἂν χωλόν, ἂν ἄρχοντα, ἂν ἰδιώτην. Σὸν γὰρ τοῦτ' ἔστι, τὸ δοθὲν ὑποκρίνασθαι πρόσωπον καλῶς" ἐκλέξασθαι δ' αὐτὸ, ἄλλον.

Souviens-toi que tu es un acteur d'un drame que l'auteur veut tel : court, s'il le veut court ; long, s'il le veut long ; si c'est un rôle de mendiant qu'il veut pour toi, même celui-là joue-le avec talent , de même si c'est un rôle de boiteux, de magistrat, de simple particulier. Car ton affaire, c'est de jouer correctement le personnage qui t'a été confié ; quant à le choisir, c'est celle d'un autre.

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

Concepts-clefs

δόγμα [dógma] : opinion ou croyance tenue pour vrai, jugement qui ne repose pas sur un raisonnement rationnel.

Commentaire

Cette fois-ci, analysez ces trois citations d'Épictète, en faisant le lien avec les trois disciplines évoquées dans le titre de la journée.

Matin : Une bonne conscience un peu trop rapide

Depuis plusieurs années, j'essaie de faire ma part pour limiter mon incidence sur l'environnement. Parmi les habitudes dont je suis le plus fière, il y en a une qui me paraît presque évidente : lorsque je fais mes courses, j'achète systématiquement des sacs-poubelle biodégradables. Ils coûtent un peu plus cher, mais chaque fois que j'en glisse un dans mon chariot, j'ai le sentiment de poser un geste concret pour la planète.

Un dimanche après-midi, je participe à une fête de quartier où une association tient un petit kiosque d'information sur la réduction des déchets. En discutant avec l'une des bénévoles, je lui parle de cette habitude dont je suis assez satisfaite. À ma grande surprise, elle me demande simplement : « Biodégradables... oui, mais où ? » La question me déstabilise. Je reste quelques secondes sans savoir quoi répondre.

Elle m'explique alors que certains plastiques dits biodégradables ne se décomposent que dans des installations industrielles très particulières. D'autres finissent incinérés avec les déchets ménagers comme les sacs ordinaires. Certains compliquent même le recyclage lorsqu'ils sont mal triés. Tout dépend du matériau, des filières de traitement et de la manière dont la municipalité gère ses déchets.

Je rentre chez moi un peu perplexe. En quelques minutes, une certitude que je croyais solide s'est effondrée. Plus j'y réfléchis, plus je réalise que je n'avais en réalité jamais vraiment cherché à comprendre. J'avais vu le mot « biodégradable » sur l'emballage et j'avais immédiatement conclu « Meilleur pour l'environnement ». Cette idée me convenait, alors je ne l'avais jamais remise en question. Je consulte le site de ma municipalité et j'y découvre que mes sacs sont effectivement acceptés... mais uniquement dans certaines situations très précises, et qu'ils ne présentent souvent aucun avantage pour l'usage que j'en fais.

J'en conclus que bien agir ne consiste pas à avoir les meilleures intentions. Il faut aussi apprendre à se méfier des évidences, surtout lorsqu'elles confortent nos opinions.

Marc-Aurèle et « la citadelle intérieure »

Nous l'avons vu, l'un des aspects de l'éthique stoïcienne est lutter contre les passions via les quatre thérapies du désir, de la crainte, du délice et de la souffrance. Mais être libéré des passions ne fait pas de vous un sage. Il faut également savoir agir vertueusement, en « suivant la nature ». Pour cela, trois disciplines sont nécessaires : la discipline de l'assentiment permet de consentir à des représentations en les différenciant entre représentations adéquates et représentations inadéquates ; ensuite, la discipline du désir incite à vouloir que les choses inéluctables n'arrivent que comme elles le doivent ; enfin, la discipline de l'action nous enseigne à user des choses non pas pour elles-mêmes, mais en ayant la vertu comme seul but.

Nous passons une grande partie de notre vie à discuter avec nous-mêmes. Devant une difficulté, un désaccord ou une mauvaise nouvelle, une petite voix intérieure se met à commenter les événements : « C'est catastrophique », « Si seulement j'avais choisi autrement », « Cette situation est injuste », « Quelle chance elle a ». La plupart du temps, nous accordons spontanément notre confiance à ces pensées sans les examiner. Pourtant, les stoïciens considéraient que cette habitude est à l'origine d'une grande partie de notre détresse. Selon eux, les événements extérieurs ne nous affectent pas directement. Une difficulté professionnelle n'est pas encore un échec. Une critique n'est pas nécessairement une humiliation. Une incertitude n'est pas une catastrophe. Entre le fait et notre réaction s'interpose toujours un jugement, souvent formulé sous la forme d'un discours intérieur.

Pour **Marc-Aurèle**, il est nécessaire d'examiner nos pensées et de détecter si les choses sont réellement telles que nous nous les représentons. Lorsque nous nous disons : « Si ce projet échoue, je perds tout », on nous invite à vérifier si cette conclusion découle réellement des faits devant nous. Lorsque nous pensons : « Vu la façon dont elle a répondu, je suis sûr qu'elle me méprise », on nous pousse à distinguer le fait de son interprétation. Lorsque nous nous décourageons : « Je n'y arriverai jamais », on exige que nous comparions cette croyance à nos faits passés. Peu à peu, cette pratique développe une forme de vigilance intellectuelle. Nous apprenons à ne pas nous laisser mener par la première pensée que l'on nous met en tête. C'est la discipline de l'assentiment.

On peut comparer l'examen de nos représentations par notre esprit à des visiteurs frappant à la porte d'une citadelle : avant de les laisser entrer, il convient d'examiner leur identité. Si nous les jugeons acceptables, les représentations peuvent alimenter nos réflexions en vue d'agir ; sinon, nous les rejetons. Maîtriser son discours intérieur ne consiste donc pas à supprimer ses pensées ou ses émotions, mais plutôt à juger si nos représentations sont adéquates ou inadéquates. Ainsi, nous cessons d'être leur esclave non consentant. Non seulement nous y gagnons en lucidité, mais pour les stoïciens, c'est notre seule source véritable de liberté.

Exercice du matin

Identifiez dans votre quotidien trois actions que vous faites en pensant à l'environnement, mais dont vous ne savez finalement si elles sont parfaitement appropriées.

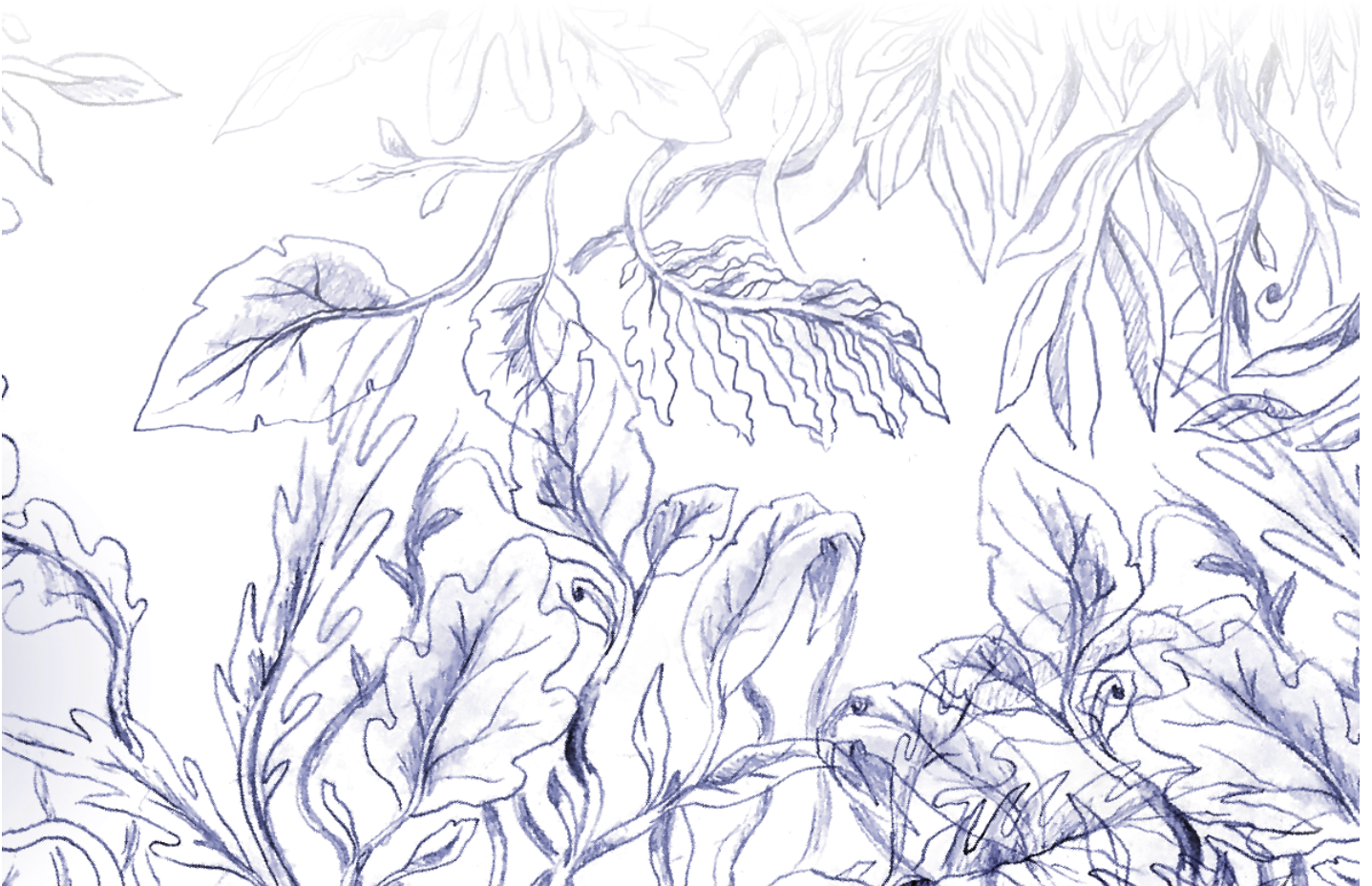
Pour aller plus loin

Un extrait du site Stoa Gallica sur [les trois « thèmes d'exercice » du stoïcisme](#).

Jérôme Robin utilise l'exemple du [covoiturage comme application de la philosophie stoïcienne](#).

Konstantin Büchler examine la notion de citadelle intérieure en comparant les écrits de [Nelson Mandela et le stoïcisme](#).

Jean-Baptiste Roncari nous exhorte : [Soyez logique, soyez heureux](#) grâce à la maîtrise du discours intérieur.



Midi : Un tramway nommé Désir

Vous quittez votre travail un peu plus tard que prévu. Comme presque chaque soir, vous rejoignez la station de tramway pour rentrer chez vous. Depuis plusieurs années, vous avez choisi de renoncer à la voiture pour limiter votre empreinte environnementale. Le trajet est généralement agréable et vous permet même de lire quelques pages avant de rentrer.

Lorsque la rame arrive enfin, elle s'arrête brusquement après quelques centaines de mètres. Une annonce du conducteur résonne dans les haut-parleurs : une panne électrique oblige l'arrêt du tramway pour une durée indéterminée. Autour de vous, les soupirs se multiplient. Plusieurs voyageurs pestent contre le chauffeur du tramway, d'autres contre les transports en commun qui tombent toujours en panne. Certains descendent déjà pour appeler un taxi ou une voiture avec chauffeur. Pendant quelques instants, vous êtes tentée de faire la même chose. Après tout, vous avez eu une longue journée et il vous faudra probablement attendre longtemps avant que la circulation reprenne. Mais vous décidez plutôt de considérer cet incident comme un défi à votre intellect.

Vous consultez le plan du réseau et découvrez qu'en marchant une vingtaine de minutes, vous pouvez rejoindre une autre ligne de tramway. Le détour est plus long, mais il traverse un beau parc où vous ne passez presque jamais. Vous rentrez chez vous plus tard que prévu, mais sereine et très satisfaite. L'incident ne s'est pas résolu. Le tramway est bien resté immobilisé. Pourtant, ce contretemps vous a offert l'occasion d'exercer votre sagacité, de découvrir un autre itinéraire et d'assumer votre choix de privilégier des modes de déplacement plus sobres, même lorsqu'ils présentent des contretemps. Ce qui semblait d'abord contrarier votre projet est finalement devenu une occasion d'être fière de vous.

L'obstacle est le chemin

Sans le savoir, la personne décrite dans ce scénario a appliqué une technique stoïcienne bien connue : le retournement de l'obstacle. Face à une situation imprévue, insatisfaisante, voire problématique, les stoïciens s'entraînaient à ne pas considérer cette dernière comme un mal, mais plutôt comme une occasion de vérifier si leur entraînement portait ses fruits. Un retard ? L'occasion de tester notre patience. Une insulte ? L'occasion de vérifier notre tempérance. Une confrontation inévitable ? L'occasion d'éprouver notre courage.

Jeudi : Les disciplines de l'assentiment, du désir et de l'action

Quand on s'adonne à la philosophie comme manière de vivre, la vie est la seule véritable pierre de touche de nos progrès moraux. De même que le sportif s'entraîne en vue des compétitions, les stoïciens s'entraînent en vue de vivre. On peut lire tous les traités que l'on veut, faire tous les exercices que l'on juge adéquat, la seule preuve que l'on avance vers la sagesse, c'est face aux épreuves qui nous tombent dessus. La vie est notre compétition sportive.

Voyons ici comment la personne du scénario ci-dessus a transformé ses obstacles en tests.

Obstacle	Qualité requise	Application
Tramway en panne	Justice	Ne pas blâmer les personnes ou infrastructures qui ne sont pas responsables de la panne
Options de transport non écologiques	Tempérance	Se conformer à ses principes même (surtout) quand c'est difficile
Nouvel itinéraire	Sagacité	Utiliser les ressources à disposition pour établir un nouveau trajet en transport en commun
Trajet plus long que d'habitude	Courage	Profiter du trajet plus long pour découvrir un nouveau parc

Dresser cette liste après que l'épreuve est passée permet d'évaluer les points sur lesquels nous avons avancé, les techniques qui nous ont été le plus utiles, mais surtout là où nous devons encore progresser. Un tel bilan, régulièrement exécuté, constitue une véritable feuille de route de notre avancée vers la sagesse.

Exercice du midi

Examinez le scénario proposé et identifiez des situations où un obstacle vous empêche d'agir aussi écologiquement que vous le souhaiteriez. Vous reviendrez dessus pour les passer à travers le crible des quatre aspects de la vertu.

Soir : La discipline de l'action

Cesser de tourner comme une toupie, mais à l'occasion de toute impulsion à agir, accomplir ce qui est juste, et à l'occasion de toute représentation, s'en tenir à ce qui correspond exactement à la réalité.

Marc-Aurèle, *Pensées*, IV-22 (trad. Pierre Hadot, 1992)

Après avoir appris à examiner ses représentations et à orienter correctement ses désirs, les stoïciens considèrent qu'il reste une troisième étape indispensable : apprendre à bien agir. Car la philosophie ne trouve pas son accomplissement dans la seule tranquillité de l'âme, elle est aussi un art d'agir conformément à la raison et à la nature. **Pierre Hadot** a montré que les trois disciplines que l'on trouve chez Épictète ne correspondent pas à des exercices indépendants, mais aux trois dimensions fondamentales de toute existence humaine : juger, désirer et agir (*Introduction aux Pensées de Marc-Aurèle*, 1992, p. 144-155). La discipline de l'action est ainsi l'aboutissement naturel des deux précédentes.

Dans la vie quotidienne, nous avons tendance à agir sous l'effet de notre première impulsion. Nous répondons à une critique avant d'avoir réfléchi, nous choisissons spontanément la solution la plus confortable, ou nous privilégions notre intérêt immédiat sans prendre le temps d'examiner les conséquences de notre décision. Les stoïciens proposent d'introduire un court instant de réflexion entre l'impulsion et l'action. Avant d'agir, nous pouvons nous demander : Quel est mon rôle dans cette situation ? Que ferait ici une personne vertueuse ? Mon action contribue-t-elle uniquement à mon intérêt ou également à celui de la communauté ?

Cette dernière question occupe une place essentielle dans le stoïcisme. **Marc Aurèle** rappelle que « ce qui n'est pas utile à l'essaim n'est pas utile à l'abeille » (*Pensées*, VI, 54) et compare la société à un organisme dont les membres coopèrent comme « les pieds, les mains, les paupières ou les rangées de dents » (*Pensées*, II, 1). Agir conformément à la nature ne consiste donc pas seulement à préserver sa propre tranquillité ; c'est reconnaître que nous faisons partie d'un ensemble plus vaste auquel nous contribuons de facto. Chaque action devient ainsi l'occasion d'exercer notre raison, non parce qu'une règle extérieure nous y oblige, mais parce que notre nature nous y dispose.

Comme le souligne Pierre Hadot, la discipline de l'action est la plus sociale des trois disciplines. Elle ne concerne presque jamais notre rapport à nous-mêmes, mais notre manière de vivre avec les autres. Ainsi, la justice consiste moins à obéir à des règles qu'à coopérer avec la communauté humaine, parce que cette coopération découle de la nature rationnelle commune. Toutefois, la discipline de l'action n'est pas seulement une morale de l'altruisme, c'est une pédagogie du réel.

Les autres ne sont pas des obstacles à notre perfection morale ; ils en sont la condition même. L'obstacle est la matière même de la vertu. Sans difficultés, sans conflits et sans personnes pénibles, il n'y aurait tout simplement aucune occasion d'exercer la justice, la patience ou le courage.

Exercice du soir

Lisez la citation de Marc-Aurèle et projetez-vous dans une situation où vos actions peuvent avoir d'importantes répercussions. Établissez une grille de questions qui vous permettrait de vérifier vos causes pour agir, vos options pour agir, vos buts pour agir, et les conséquences de vos actions pour les autres.

Pour aller plus loin

Elen Buzaré nous explique [comment se détermine l'action convenable](#).

Ce texte de Yannick Berthoud nous montre comment [transformer les contraintes en opportunités grâce au stoïcisme](#).

Elen Buzaré nous explique ce qu'Épictète veut dire lorsqu'il utilise l'expression « [Vouloir ce que veut Dieu](#) ».

Jonas Salzberg, traduit par Michel Rayot et Maël Goarzin, nous invite à nous [focaliser sur le moment présent](#) dans une perspective stoïcienne.



Retour sur la journée

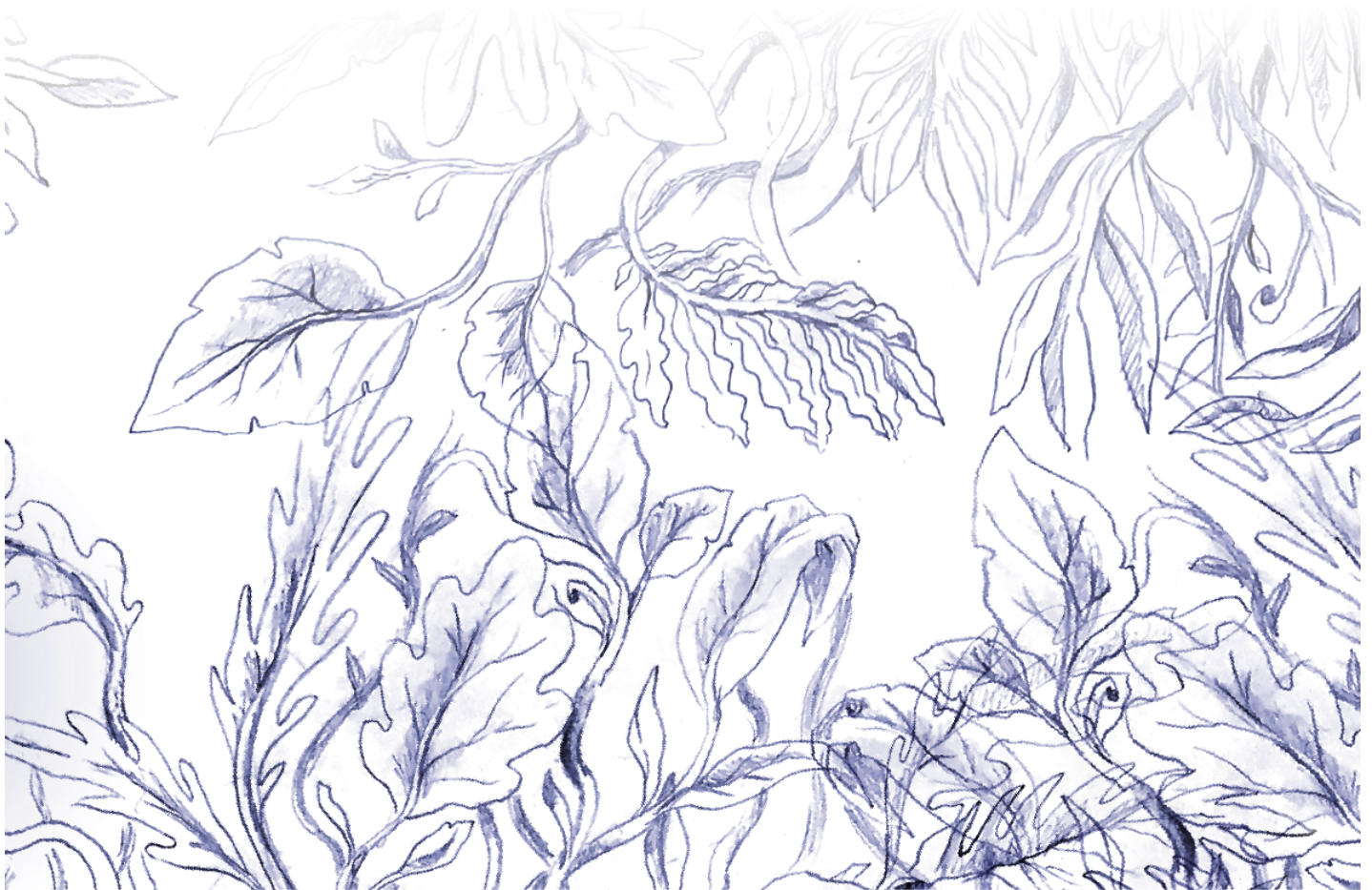
Revenez sur les obstacles que vous avez identifiés et déterminez comment un aspect de la vertu pourrait vous aider.

Obstacle	Qualité requise	Application

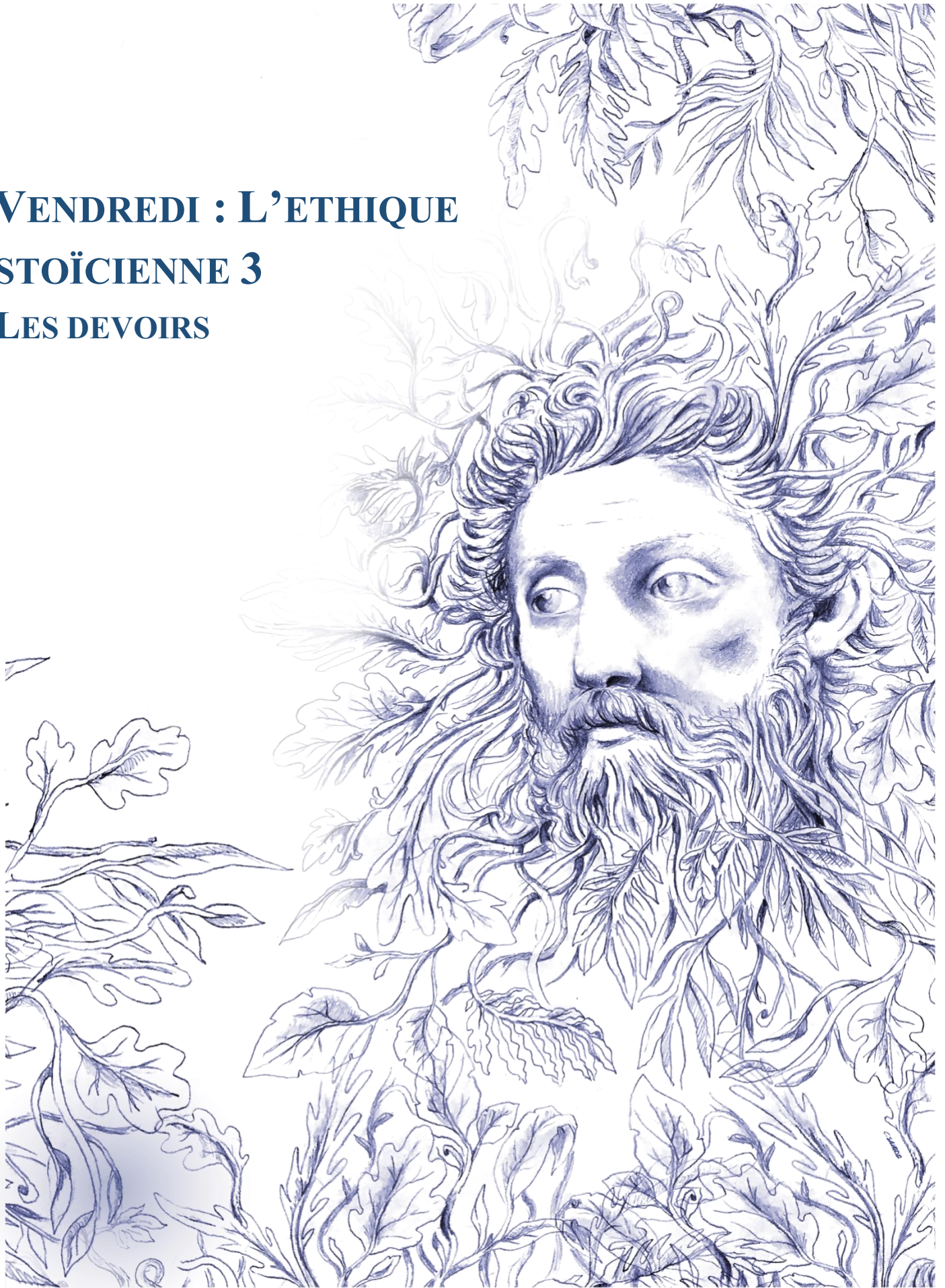
Ressources audiovisuelles

En français

La conférence donnée par Michaël Pichat lors de la Stoicon-x Paris 2023 sur [la psychologie stoïcienne : actualiser et non juger le négatif.](#)



VENDREDI : L'ETHIQUE
STOÏCIENNE 3
LES DEVOIRS



Citation du jour

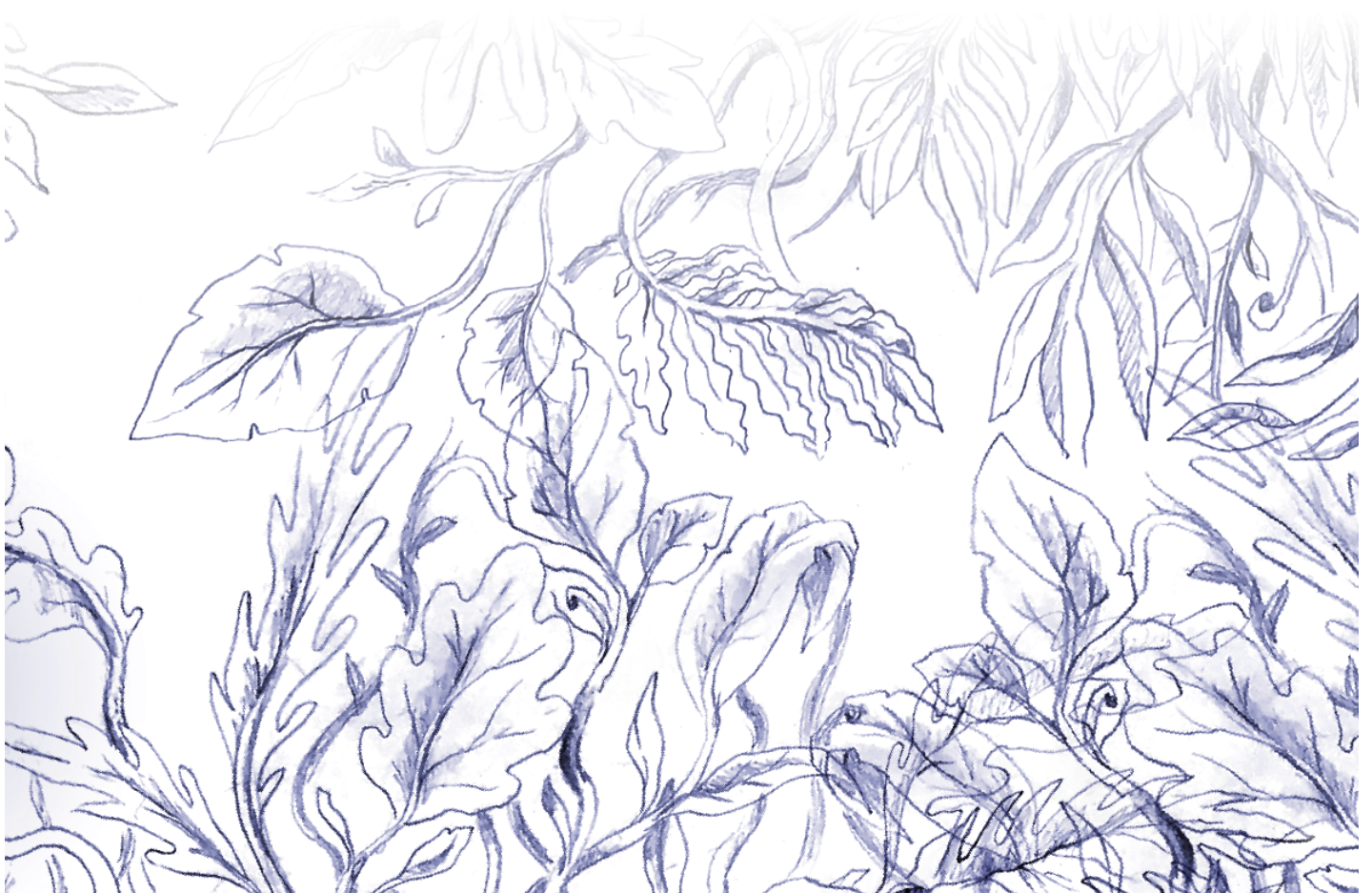
Nulla enim vitae pars neque publicis neque privatis neque forensibus neque domesticis in rebus, neque si tecum agas quid, neque si cum altero contrahas, vacare officio potest, in eoque et colendo sita vitae est honestas omnis et neglegendo turpitude.

Qu'il s'agisse des affaires publiques ou privées, des affaires du forum ou de celles de la maison, dans la discussion avec nous-mêmes ou dans nos rapports avec autrui, il n'est aucune partie de notre vie qui soit soustraite au devoir ; c'est à bien s'en acquitter que consiste la beauté de la vie, et à le négliger sa laideur.

Cicéron, *Des devoirs*, I, 2 (trad. Mario Meunier, 1964)

Concepts-clefs

Officis : (καθῆκον [kathêkon] en grec) ; toute action appropriée entreprise par une personne agissant en vue de la vertu.



Commentaire

Reformulez avec vos propres mots cette citation de Cicéron. Réfléchissez ensuite aux devoirs de votre journée.

Matin : Une marche en forêt

Je profite de mon dimanche matin pour marcher dans une forêt que je connais depuis mon enfance. Depuis quelques années, la municipalité y a aménagé un sentier d'interprétation sur la faune et la flore locales. J'aime y venir tôt, quand il n'y a presque personne. C'est devenu une sorte de rituel : quelques kilomètres de marche, un thermos de thé et le silence.

Au détour d'un virage, j'aperçois une grosse branche tombée en travers du sentier à la suite des vents violents de la veille. Je pourrais facilement l'enjamber et poursuivre ma promenade. Après tout, je suis venu ici pour me détendre, pas pour faire le travail des employés municipaux. Mais je pense aussitôt aux familles qui empruntent ce chemin avec des poussettes, aux personnes âgées qui ne pourront pas l'escalader, ou encore aux cyclistes qui risquent de vouloir passer coûte que coûte.

Je m'arrête quelques instants. Devrais-je essayer de dégager le sentier du mieux que je peux ? Devrais-je plutôt signaler la branche à la municipalité une fois rentré chez moi ? Quelle est ma responsabilité dans cette situation ? Je reste là quelques minutes, partagé entre l'envie de poursuivre ma promenade et le sentiment qu'il serait étrange de faire comme si je n'avais rien vu. D'autres personnes passeront ici après moi. Certaines auront plus de difficulté que moi à franchir cet obstacle. Et bien que je sois venu pour me détendre, pousser cette grosse branche ne devrait pas me demander plus de 15 minutes.

À partir de quel moment une situation cesse-t-elle d'être « l'affaire des autorités compétentes » pour devenir aussi celle des individus ? Après tout, vivre au sein d'une communauté ne consiste pas seulement à revendiquer ses droits, mais aussi à reconnaître ses devoirs qui naissent simplement des liens que nous entretenons avec les personnes qui nous entourent, même lorsque nous ne les connaissons pas.

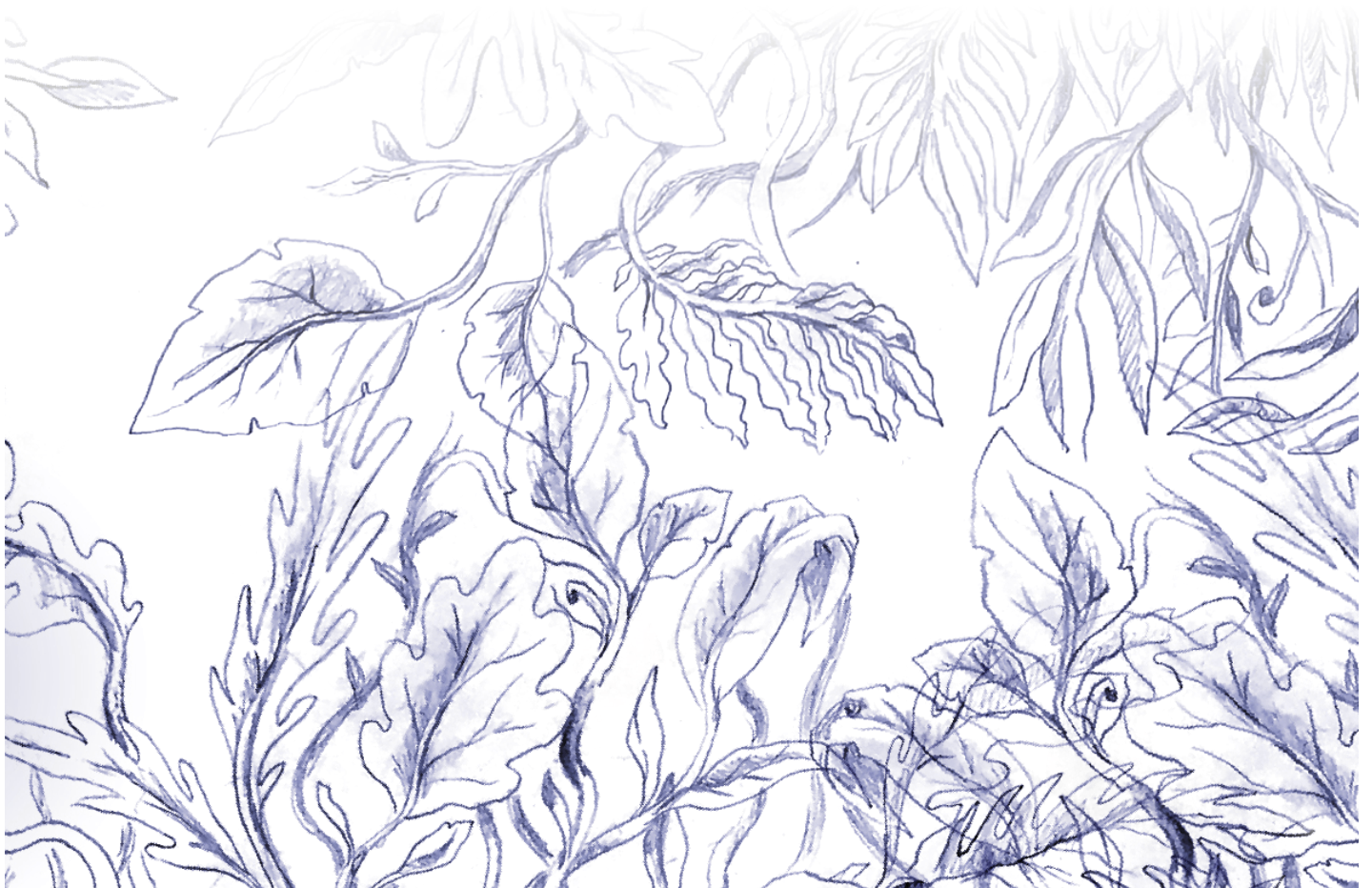
Hiérocès et « les cercles de relations »

Selon **Hiérocès**, chacun de nous se trouve au centre d'une série de cercles représentant les différentes communautés auxquelles nous appartenons. Le premier cercle est celui de notre propre personne. Viennent ensuite ceux de notre famille proche, de notre famille élargie, de notre voisinage, de notre cité, de notre pays, puis finalement de l'humanité tout entière.

Or la physique stoïcienne nous apprend que ces cercles ne sont ni isolés ni statiques. Une action dans un cercle lointain a des effets sur les cercles proches, et nos propres actes peuvent affecter

des personnes très éloignées de nous. La logique exige donc que nous considérons aussi les cercles les plus éloignés avant d'agir. Autrement dit, nous devons apprendre à considérer le rôle que nous jouons auprès des personnes plus éloignées de nous avec la même préoccupation que celui que nous jouons auprès de celles qui nous sont proches. Il ne s'agit toutefois pas d'ignorer les liens particuliers que nous entretenons avec nos parents et nos enfants, ou au contraire de systématiquement privilégier ses proches au détriment de personnes plus éloignées. Il s'agit plutôt d'intégrer un nombre croissant d'êtres humains dans nos réflexions avant de déterminer la bonne marche à suivre.

En effet, les cercles de Hiéroclès reposent sur la doctrine stoïcienne de l'*oikeiôsis* (*οἰκείωσις*), selon laquelle les êtres humains sont naturellement portés à reconnaître ce qui leur est apparenté et à en prendre soin. Or nous ne sommes pas seulement apparentés à notre famille immédiate, mais aussi à nos amis, nos collègues, nos concitoyens, nos coreligionnaires, les membres de notre espèce et même toute forme de vie sur terre. Dans une perspective contemporaine, bien que Hiéroclès n'ait pas poussé la métaphore au-delà du genre humain, ses cercles peuvent tout à fait nourrir la réflexion écologique en élargissant nos devoirs non seulement envers les personnes éloignées géographiquement, les générations futures, mais également l'ensemble du monde vivant dont nous dépendons.



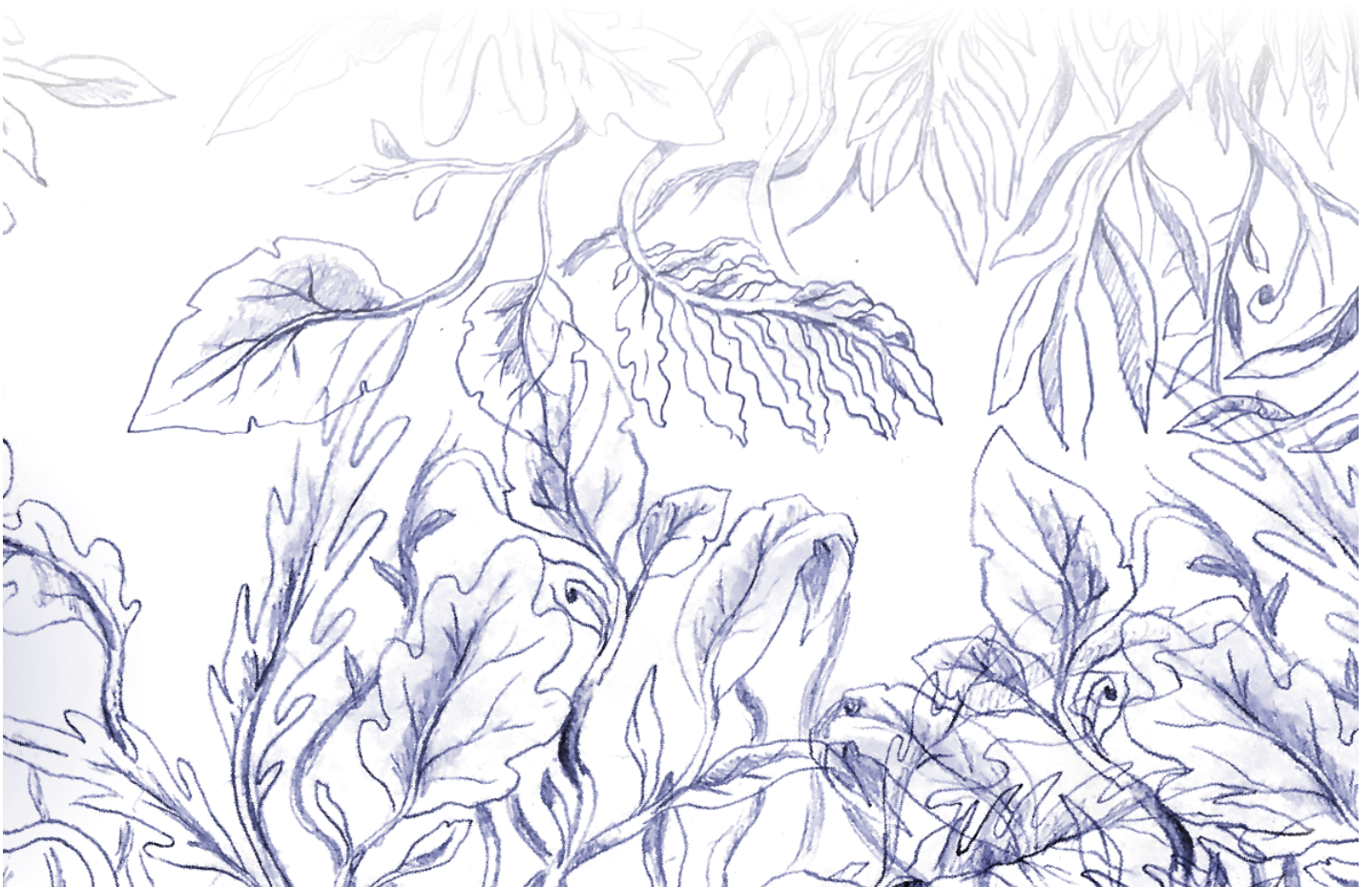
Exercice du matin

Identifiez dans votre journée trois actions simples que vous laissez habituellement aux personnes dont c'est l'emploi, mais qui contribueraient à améliorer le bien-être collectif si tout le monde faisait comme vous.

Pour aller plus loin

Cet article de Kai Whiting et Santara Gonzales, traduit par Michel Rayot et Maël Goarzin, explore [le pouvoir des cercles de Hiérocès](#).

Dans cet article de Santara Gonzales, traduit par Michel Rayot et Maël Goarzin, l’auteure nous propose d’[identifier nos rôles grâce au stoïcisme](#).



Midi : Autant en emporte le vent

Vous travaillez comme ingénieure dans une entreprise spécialisée dans les énergies renouvelables. Depuis plusieurs mois, vous participez à la préparation d'un important projet de parc éolien qui doit être présenté à des investisseurs la semaine prochaine. Cette présentation est cruciale : si le financement est accordé, le projet permettra de produire de l'électricité à faible émission de carbone pour plusieurs milliers de foyers.

Deux jours avant la présentation, votre sœur vous appelle. Votre père, qui vit seul dans une autre région, vient de faire une chute, heureusement sans conséquence. Son état n'est pas critique et il est retourné chez lui, quoiqu'un peu désorienté. Votre sœur pense qu'il n'y a pas de souci à se faire, mais vous aimeriez vous en assurer car votre père tend à minimiser ce qui lui arrive.

Vous êtes immédiatement partagée. D'un côté, votre présence à la réunion professionnelle est cruciale. Vous avez travaillé sur ce projet pendant des mois et vos collègues comptent sur vous pour répondre aux questions techniques les plus complexes. Si le projet aboutit, il pourrait avoir un impact environnemental significatif. De l'autre, votre père a peut-être besoin de soutien. Vous vous dites qu'il serait peut-être possible de repousser la rencontre ou de la faire à distance, mais vous êtes un peu mal à l'aise, sachant que votre père se porte probablement bien. Vous ne savez pas quel devoir prioriser.

Déterminer ses devoirs

La personne dans ce récit n'est pas face à un bon choix et un mauvais choix. Elle est confrontée à deux devoirs qui paraissent tous deux légitimes. D'un côté, elle a des responsabilités familiales envers son père, qui pourrait avoir besoin d'aide à la suite de sa chute et qui appartient au cercle de relations le plus proche d'elle. D'un autre, elle a des responsabilités professionnelles envers ses collègues, son entreprise et un projet susceptible de contribuer à un grand nombre de personnes, ce qui correspond à un cercle de relations plus lointain. Face à ce type de situation, les stoïciens recommandent d'examiner méthodiquement les devoirs en présence avant de se laisser guider par ses émotions ou ses habitudes morales.

Une première étape consiste à identifier objectivement nos rôles et leur définition. En effet, les stoïciens considéraient que nos obligations découlent logiquement de la nature des relations que nous entretenons : enfant, parent, collègue, citoyen, voisin ou ami. Bien que ce soit difficile, la physique stoïcienne exige que nous trouvions une définition objective qui fonctionne dans tous

les cas de figures, même les plus extrêmes. Par exemple, la définition d'un parent n'est pas celle de quelqu'un qui aime ses enfants, car il existe des parents qui n'aiment pas leurs enfants. Ici, deux rôles sont concernés : celui d'enfant et celui d'ingénieure.

Une fois les définitions déterminées aussi objectivement que possible, la seconde étape consiste à déduire les devoirs découlant de ces rôles, d'en « suivre la nature » en quelque sorte. Pour le rôle d'enfant, on considère presque universellement qu'un bon enfant assiste ses parents dans le besoin, même si ces derniers sont indignes de son aide. Pour le rôle de l'ingénieure, trouver des solutions efficaces et peu coûteuses à des problèmes techniques correspond très certainement à ce que l'on pourrait en attendre. Il est maintenant possible de dresser un tableau des options logiques qui s'offrent à nous pour répondre à ces devoirs.

Rôles	Devoirs	Options
Enfant	Assister ses parents	• Aller voir son père en personne • Faire un appel vidéo avec son père pour vérifier de visu que tout aille bien • Convaincre sa sœur d'aller jeter un œil pour s'assurer que son père n'ait pas de problème • Demander à un voisin de rester avec lui le temps qu'elle arrive
Ingénieure	Trouver des solutions efficaces et peu coûteuses	• Assister à la réunion en personne • Participer à la réunion à distance • Convaincre un collègue de répondre aux questions techniques qu'il pourra • Repousser la rencontre le temps qu'elle aille voir son père

À présent, la personne dispose de plusieurs options qui lui permettent d'honorer ses deux rôles, en priorisant l'un ou l'autre selon les priorités morales qui lui sont propres.

Exercice du midi

Examinez le scénario proposé et identifiez une, voire deux situations où vous vous trouvez en conflit de loyautés ou de devoirs. Vous reviendrez dessus pour les analyser et tenter de résoudre ce conflit.

Soir : Les quatre vertus cardinales

Zénon admet qu'il y a plusieurs vertus et il distingue, comme Platon, la prudence, le courage, la tempérance et la justice.

Marc-Aurèle, Pensées, V, 1 (trad. É. Bréhier, 1962)

La tradition philosophique socratique reconnaît quatre aspects de la vertu :

- la sagacité (*prudentia* en latin ; *φρόνησις* [phronêsis] en grec) ; connaissance de ce qui est bien ou mal, de ce qui doit être fait ou non ; capacité de bonne réflexion et de bonne décision. Elle guide nos choix par la distinction entre le bien et le mal ainsi que la reconnaissance des représentations problématiques.
- le courage (*fortitudo* en latin ; *ἀνδρεία* [andréia] en grec) ; connaissance de ce qu'il faut craindre et ne pas craindre, la capacité à affronter l'adversité, à persévérer dans la vertu avec constance et détermination, malgré les obstacles. C'est aussi la capacité à faire face à nos peurs de façon stable et appropriée aux circonstances.
- la justice (*iustitia* en latin ; *δικαιοσύνη* [dikaiosynê] en grec) ; capacité à entretenir de bonnes relations avec autrui, à donner à chacun ce qui lui est dû, selon son mérite. Être juste ne signifie pas seulement obéir aux lois, mais agir avec bienveillance et générosité, sans jamais nuire à autrui.
- la tempérance (*temperantia* en latin ; *σωφροσύνη* [sôphrosunê] en grec) ; capacité à extirper les passions de son esprit, à orienter son désir vers le bien et à se défaire de tout attachement excessif aux choses extérieures. La modération apporte ainsi la liberté et la sérénité, qui sont associées à l'absence de passions.

Pour les stoïciens, ces quatre aspects ne sont pas subordonnés les uns aux autres, ils constituent quatre faces intriquées de LA vertu, ce vers quoi tendent toutes les personnes qui étudient la philosophie. Toutefois, comme cela arrive souvent, cette tradition des quatre aspects de la vertu s'arrime plus ou moins heureusement aux développements ultérieurs du stoïcisme, dont les penseurs successifs arrivent plus ou moins habilement à les justifier et les intégrer dans leurs systèmes de pensée. Il n'existe donc pas d'interprétation canonique de leur usage.

Elles peuvent former un cadre conceptuel utile lors de la prise de décision, par exemple. Il est possible de considérer la sagacité comme l'étude des besoins, des causes, des acteurs et des moyens de l'action ; la justice comme l'analyse des conséquences et des bénéfices de l'action pour la société dans son ensemble ; la tempérance comme la détermination du plus petit coût possible pour le meilleur résultat possible ; et enfin le courage comme la nécessité d'agir quand l'action est nécessaire ET en accord avec la vertu.

Toutefois, il ne s'agit là que d'un usage possible parmi tant d'autres des quatre aspects de la vertu. Vous pouvez imaginer les vôtres selon vos besoins et inclinations.

Exercice du soir

Lisez la citation de Marc-Aurèle et projetez-vous dans une situation où les quatre aspects de la vertu peuvent vous aider. Établissez une grille d'analyse qui vous aidera à déterminer si quelque chose est sagace, courageux, juste et tempéré. Analysez pourquoi une détermination selon ces critères vous permet de justifier que cette chose est la meilleure possible.

Pour aller plus loin

Dans ces articles traduits par Elen Buzaré, Donald Robertson aborde le sujet du [dictionnaire platonicien des vertus cardinales](#), de [la vertu comme étant sa propre récompense](#),

Elen Buzaré nous parle de [la vertu, ou la recherche de l'excellence](#), et de [l'unicité de la vertu](#).

Anthony Arthur Long, aborde l'importance de la vertu dans le choix de vie stoïcien dans son article sur [les stoïcismes antique et contemporain](#), traduit par Véronique Falzon.

Un second article d'Anthony Arthur Long, traduit par Michel Rayot et Maël Goarzin sur [la recherche de ce qui est honorable](#).

Christopher Gill, traduit par Michel Rayot et Maël Goarzin, nous explique que [nous avons tous en nous la capacité de progresser](#).



Retour sur la journée

Revenez sur les conflits que vous aurez identifiés et déterminez les options des plus fortes aux plus faibles pour vous aider à identifier une option qui satisfasse au mieux vos deux devoirs.

Rôles	Devoirs	Options

Ressources audiovisuelles

En français

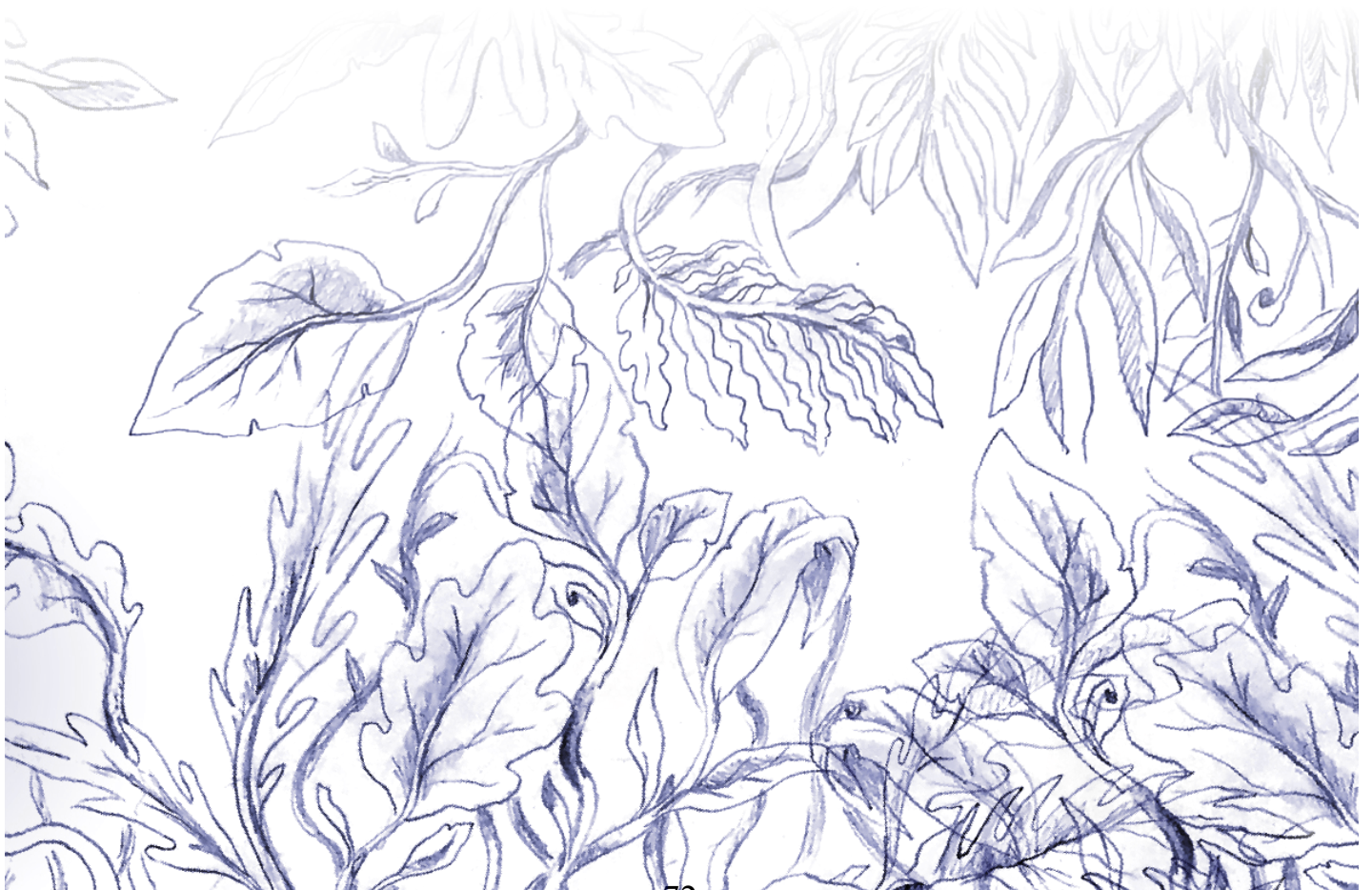
Maël Goarzin dissert sur [l'éthique des rôles chez Épictète](#) lors du colloque *Mobiliser la philosophie stoïcienne en entreprise*, organisé le 7 février 2026 par l'Université Paris Dauphine, l'IPC-Facultés Libres de Philosophie et de Psychologie, l'association Stoa Gallica et le Cabinet Chrysippe.

Un atelier de Maël Goarzin et de Jean-Baptiste Roncari lors de la Stoicon-x Paris 2022 sur [les cercles de Hiérocès](#).

En anglais

Sur [ce que signifie l'oikeiôsis dans un contexte stoïcien](#), par Gregory B. Sadler.

Christopher Gill propose une [analyse du traité Des devoirs](#) de Cicéron.



SAMEDI : LA DICHOTOMIE DU CONTROLE



Citation du jour

τῶν ὄντων τὰ μὲν ἐστὶν ἐφ' ἡμῖν, τὰ δὲ οὐκ ἐφ' ἡμῖν. ἐφ' ἡμῖν μὲν ὑπόληψις, ὁρμή, ὄρεξις, ἔκκλισις καὶ ἐνὶ λόγῳ ὅσα ἡμέτερα ἔργα· οὐκ ἐφ' ἡμῖν δὲ τὸ σῶμα, ἡ κτῆσις, δόξαι, ἀρχαὶ καὶ ἐνὶ λόγῳ ὅσα οὐχ ἡμέτερα ἔργα.

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 impulsions, 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)

Concepts-clefs

- ἐφ' ἡμῖν [eph'hemin] : ce qui est en notre pouvoir, ce qui nous appartient en propre, à savoir le droit usage des impressions. S'oppose à ce qui n'est pas en notre pouvoir (οὐκ ἐφ' ἡμῖν [ouk eph 'hêmin]).
- ὁρμή [hormé] : impulsion à agir ou tendance à l'action qui découle d'un désir correctement dirigé (orexis). Instinct de conservation chez les animaux, inclination à la vie raisonnable chez l'homme.
- ὄρεξις [orexis] : désir, inclination ou attraction envers une chose suscitée par la représentation d'un bien que l'on souhaite obtenir. Correctement orienté, le désir est uniquement tourné vers la vertu.
- ἔκκλισις [ekklisis] : évitement, aversion, répulsion précédée d'un jugement raisonné faisant suite à une représentation à laquelle il est possible de donner ou non notre assentiment.



Commentaire

Comme il s'agit de l'une des citations les plus importantes du stoïcisme antique, mais aussi l'une des plus difficiles à comprendre et à appliquer, ne reformulez pas le propos d'Épictète mais essayez plutôt de comprendre pourquoi identifier ce qui ne dépend pas de soi n'empêche nullement d'agir.

Matin : Café et écoanxiété

Je suis assise à la table de la cuisine, une tasse de café refroidissant lentement à côté de moi. Sur l'écran de mon ordinateur s'affiche un rapport récent sur le changement climatique. Je parcours les pages, les graphiques et les projections. Les températures continuent d'augmenter. Des espèces disparaissent à un rythme alarmant. Des écosystèmes entiers sont fragilisés.

Je ferme un instant les yeux. Une pensée me traverse : « En fais-je assez ? ». Je recycle, je limite mes déplacements en voiture, je réduis ma consommation, mais tout cela paraît si peu face à l'ampleur de la crise. Je pense aux forêts qui brûlent, aux océans qui se réchauffent, aux espèces menacées. Je me sens découragée.

Je regarde par la fenêtre. Dans le jardin, un merle saute d'une branche à l'autre. Les feuilles des arbres bougent doucement sous le vent. La vie continue autour de moi, discrète mais bien présente. Est-ce à cela que ressemble une catastrophe ? Peut-être que tout ceci est exagéré...

Je reprends ma lecture. Au fil de ma lecture, je sens un poids s'installer dans ma poitrine. J'ai l'impression d'être confrontée à quelque chose de beaucoup trop vaste pour moi : les chiffres sont trop importants, les ramifications trop nombreuses pour arriver à comprendre où me situer dans tout cela. Chaque nouvelle ligne me désespère un peu plus. Le rapport insiste sur l'urgence d'agir collectivement, mais mon esprit reste fixé sur mes actions bien dérisoires. Les générations futures me reprocheront-elles de ne pas en avoir fait assez ?

Une sensation d'impuissance grandit. J'ai l'impression d'être une toute petite personne confrontée à un problème gigantesque. Plus j'y pense, plus je me sens paralysée. Je voudrais aider, mais je ne sais plus où concentrer mon énergie. Dois-je continuer à m'informer ? M'engager davantage ? Ou simplement accepter que cet enjeu me dépasse ?

À cet instant, mon principal défi n'est pas de comprendre les problèmes écologiques et les solutions à mettre en place. C'est de trouver comment continuer à agir sans me laisser submerger par le découragement.

Épictète et « la dichotomie du contrôle »

L'ouverture du *Manuel* d'Épictète est sans doute le texte le plus célèbre du stoïcisme antique, mais aussi l'un des plus mal compris. La tradition moderne utilise volontiers l'expression « dichotomie du contrôle » pour s'y référer : cette expression suggère qu'il y aurait, d'un côté, les choses que nous contrôlons et, de l'autre, celles que nous ne contrôlons pas. Or, cette formulation est réductrice : le grec *ἐφ' ἡμῖν* [eph' hēmin] ne désigne pas simplement ce que nous maîtrisons, il renvoie à ce qui relève proprement de notre responsabilité éthique et de notre faculté de choix (*προαίρεσις* [prohairesis]), c'est-à-dire notre capacité à user de la raison pour déterminer la meilleure façon d'agir. La distinction entre ce qui « dépend de nous » et ce qui n'en « dépend pas » constitue l'axe central de l'éthique d'Épictète et doit être comprise à partir de la notion de faculté de choix.

Jugements, impulsions et attitudes dépendent de nous parce qu'ils procèdent de notre activité rationnelle. À l'inverse, le corps, la réputation, la richesse ou le pouvoir sont soumis à un réseau de causes qui dépasse toujours notre volonté : les maladies, les opinions des autres, les coups du sort ou les intrigues politiques. La liberté humaine ne consiste donc pas à posséder un contrôle sur le monde, mais à conserver l'intégrité de son jugement face à un monde qui échappe largement à notre pouvoir. Si l'on peut effectivement influencer partiellement sa santé par une bonne hygiène de vie, ou sa réputation par ses actes, ces biens demeurent fondamentalement extérieurs. Ils peuvent toujours être détruits par des circonstances indépendantes de soi. En revanche, personne ne peut enlever à quelqu'un sa faculté d'assentir ou de refuser une représentation. C'est précisément cette autonomie intérieure qui constitue, pour Épictète, la véritable liberté.

Quand ce dernier utilise l'expression « dépendre de vous », il implique « dépendre exclusivement de vous », ce dont votre faculté de choix est l'unique responsable. Et les choses dont notre faculté de choix est l'unique responsable sont très peu nombreuses : nos jugements, nos attitudes et nos actions. Cela peut sembler simpliste, mais exceller dans son jugement, son attitude et ses actions est une tâche beaucoup plus exigeante qu'il n'y paraît. C'est pour cette raison que les stoïciens ont élaboré les trois disciplines de l'assentiment, du désir et de l'action pour s'y exercer.

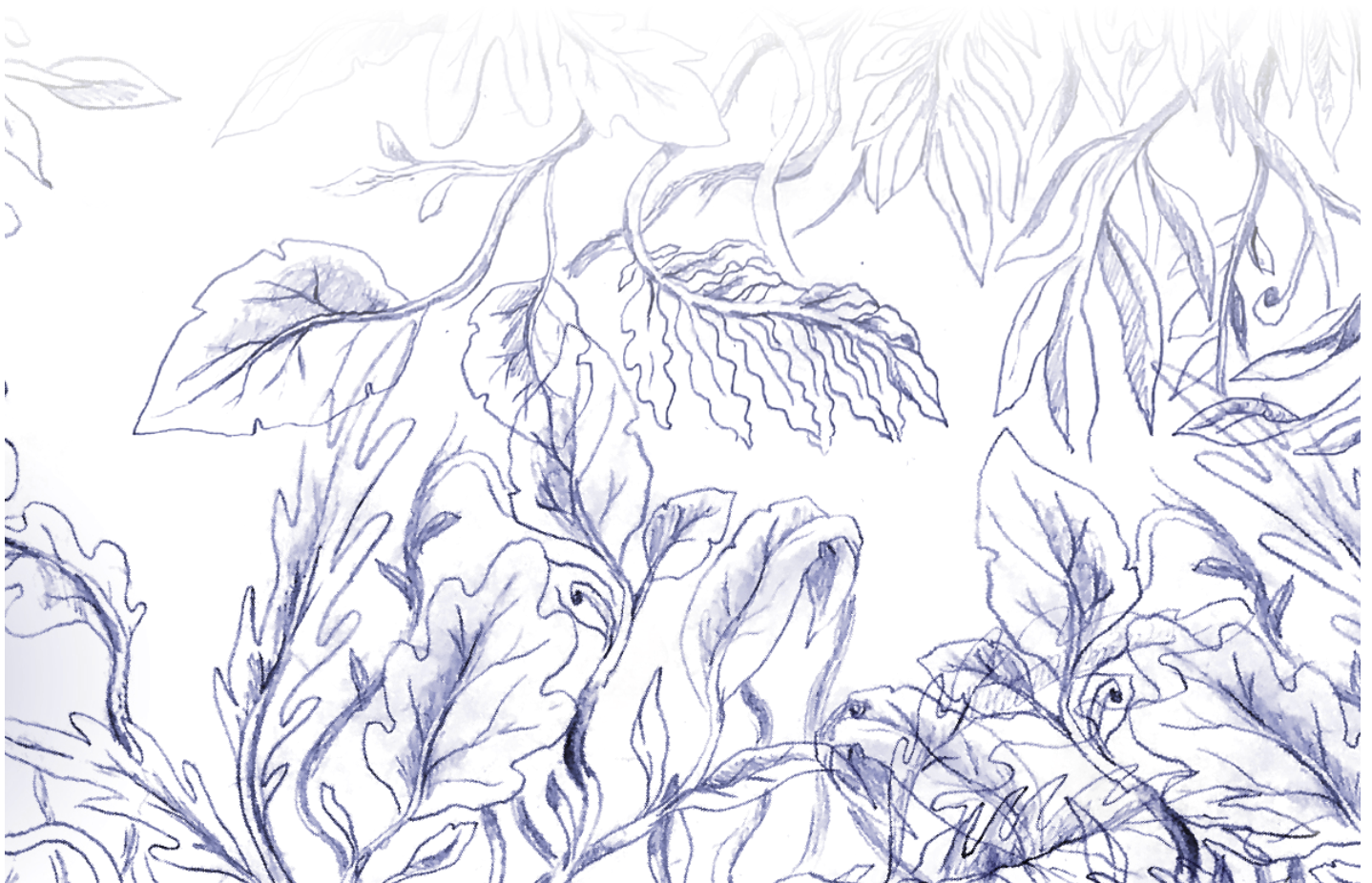
Exercice du matin

Identifiez dans votre journée trois situations que vous pensez dépendre de vous, mais qui en réalité ne le sont pas.

Pour aller plus loin

Massimo Pigliucci nous explique [tout ce que nous devons savoir sur la dichotomie du contrôle](#), traduit par Sylvain Margot.

Jean-Baptiste Roncari met en garde contre [cette \(mauvaise\) interprétation d'Épictète que tout le monde fait \(ou presque\)](#).



Midi : Le train sifflera trois fois

La ligne de train qui vous permet de vous rendre au travail est annulée pour deux semaines en raison de travaux de voirie urgents non planifiés. Il n'y a pas de bus-navette mis en place pour la remplacer. Heureusement, vous pouvez prendre votre vieille voiture et arriver à l'heure pour les rendez-vous importants programmés cette semaine. Seulement, l'empreinte écologique que cela implique vous fait sentir coupable et vous imaginez la déception de certains de vos amis. Éventuellement, vous pourriez demander à votre direction de travailler à distance pour quelques jours, bien que celle-ci approuve rarement les requêtes de dernière minute. Vous pourriez aussi utiliser ce congé que vous n'avez pas eu l'occasion de prendre jusqu'ici, mais pourrez-vous décaler vos rendez-vous ? Quel dommage que vous n'ayez pas pris le temps de vous inscrire à ce site de covoiturage que l'on vous avait recommandé !

Faire la part des choses

Pour la personne décrite dans ce récit, ce n'est pas tant la situation en elle-même qui est stressante, que le conflit moral entre ses obligations professionnelles et ses engagements écologiques. Il lui est difficile de déterminer ce qui dépend de sa faculté de choix et ce qui n'en dépend pas, et donc déterminer les actions qu'il serait sage de suivre et celles qu'il ne serait pas.

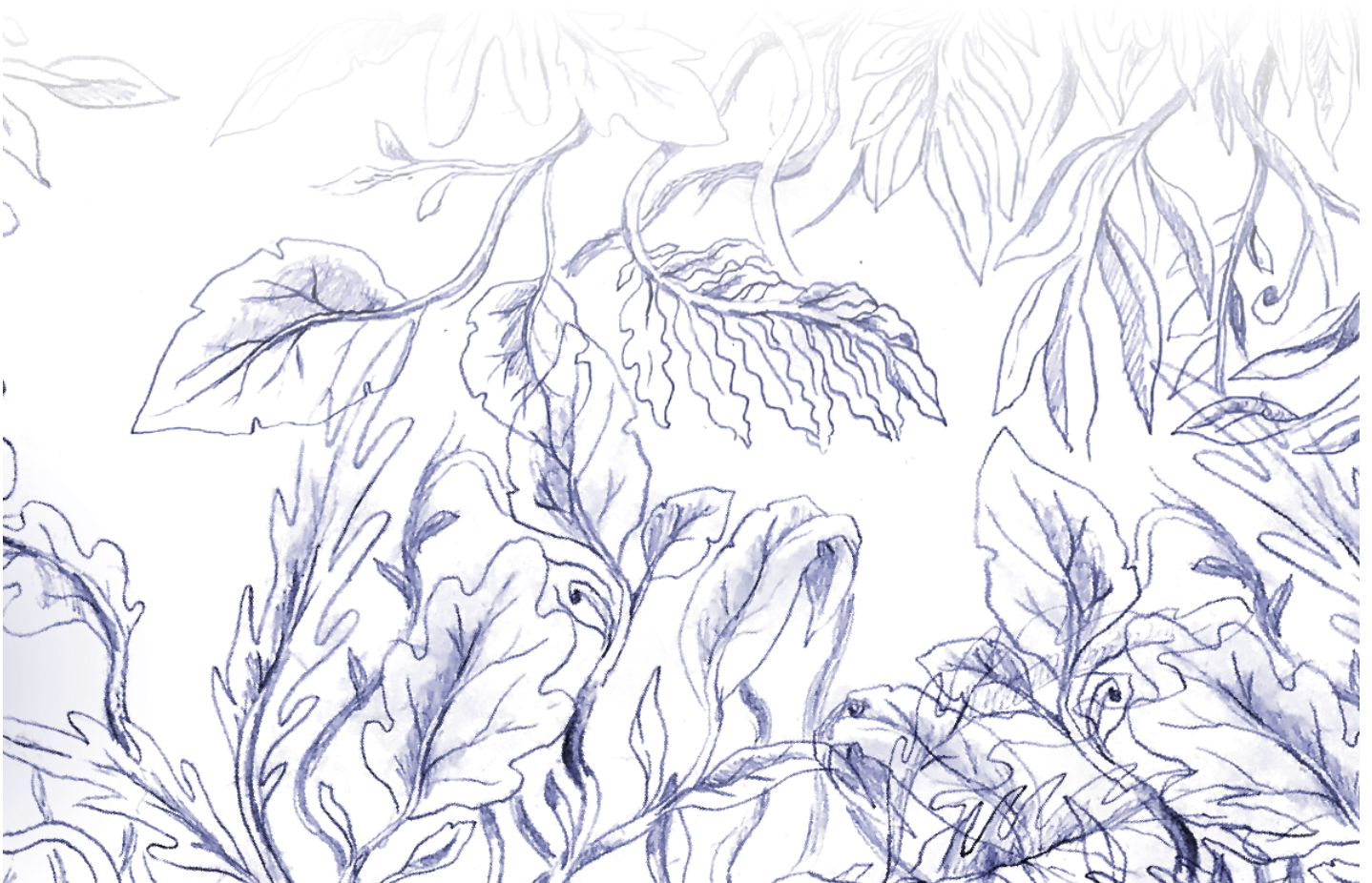
Une première étape consisterait à diviser la situation en chacun de ses éléments, et de les classer selon qu'ils dépendent ou non de causes extérieures.

Éléments	Ce qui dépend exclusivement d'elle	Ce qui ne dépend pas exclusivement d'elle
Transports en commun absents	Vouloir trouver la solution la plus écologique possible	L'existence d'une solution écologiquement satisfaisante
Travail à distance	Vouloir travailler à distance	La décision de ses employeurs
Congés	Vouloir prendre congé pour deux semaines	Le report de ses rendez-vous importants
Covoiturage	Vouloir s'inscrire sur le site qui lui a été recommandé	L'offre et la demande pour du covoiturage dans son quartier
Amis	Ignorer les commentaires déçus	Le jugement de ses amis

Vous aurez sûrement remarqué dans ce tableau que la personne ne classe pas « Trouver la solution la plus écologique possible », « Travailler à distance », « Prendre congé pour deux semaines » dans la colonne des éléments qui dépendent exclusivement d'elle. Nous verrons en effet ce soir qu'il y a une distinction fondamentale entre l'excellence de nos actions et l'excellence de leurs résultats.

Exercice du midi

Examinez le scénario proposé et identifiez une, voire deux situations frustrantes que vous devez traverser tout en renonçant à certains de vos engagements personnels ou professionnels. Vous les analyserez en fin de journée pour déterminer ce qui dépend de vous et ce qui n'en dépend pas.



Soir : L'archer stoïcien

Supposons qu'on ait l'intention d'atteindre un but avec un javelot ou une flèche; c'est en ce sens que nous parlons d'un terme suprême dans les biens; dans cette comparaison, le tireur doit tout faire pour atteindre le but, et pourtant, tout faire pour l'atteindre, c'est là en quelque sorte sa fin suprême; c'est ainsi que nous parlons de souverain bien dans la vie; frapper le but, c'est là ce qui est à choisir de préférence, mais non pas à rechercher.

Cicéron, Des fins des biens et des maux, III-22 (trad. Émile Bréhier, 1962)

La métaphore de l'archer est l'une des images les plus célèbres de l'éthique stoïcienne antique. Attribuée au stoïcien **Antipater de Tarse** et transmise notamment par **Cicéron** et **Stobée**, elle permet de comprendre la relation subtile entre l'action humaine, la vertu et les résultats extérieurs. L'image est simple. L'archer prépare soigneusement son tir : il choisit son arc, tend la corde, ajuste sa posture et vise la cible avec toute l'habileté dont il est capable. Pourtant, une fois la flèche décochée, son succès dépend de nombreux facteurs qui échappent à sa maîtrise, comme une rafale de vent, un mouvement de la cible ou tout autre événement imprévisible. Pour Antipater, le bonheur vrai ne réside pas dans le fait d'atteindre effectivement la cible, mais dans le fait d'avoir tiré correctement, c'est-à-dire d'avoir accompli parfaitement ce qui dépendait de lui.

Cette analogie éclaire une distinction fondamentale du stoïcisme entre la vertu et les résultats extérieurs. Le but moral n'est pas le succès lui-même, mais l'excellence de l'action. Évidemment, l'archer doit viser le centre de la cible ; le stoïcien ne renonce jamais à agir efficacement dans le monde. Cependant, il refuse de faire dépendre son bonheur d'un résultat qui n'est jamais entièrement entre ses mains. Cette idée prolonge directement la distinction que nous avons vue ce matin dans l'extrait du *Manuel* d'Épictète, entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas : notre responsabilité éthique porte sur l'usage vertueux de notre faculté de choix et sur la qualité de notre intention, non sur les résultats de nos actes. Dit autrement, pour les stoïciens, le souverain bien est la vertu elle-même et non les succès qu'elle peut produire.

Dans un monde où les résultats demeurent toujours partiellement imprévisibles, la seule chose que nous puissions véritablement cultiver est la qualité de notre jugement et de notre engagement dans l'action. La métaphore de l'archer ne prêche ni le détachement émotionnel ni la passivité, mais invite au contraire à préparer son geste avec le plus grand soin et à accepter que l'issue finale ne soit jamais entièrement maîtrisable. Ce qui compte est la qualité intérieure de la pratique. Dans le contexte de la crise écologique que nous traversons, cette métaphore est

d'une remarquable actualité. Un archer tire sans savoir s'il atteindra la cible ; un citoyen responsable agit sans certitude quant aux effets de son engagement.

La sérénité stoïcienne ne consiste donc pas à abandonner ses objectifs, mais à transférer le centre de gravité de ses actions depuis les résultats extérieurs vers l'excellence intérieure de l'action elle-même. C'est précisément cette articulation entre engagement maximal et détachement à l'égard du résultat qui explique la puissance durable de la métaphore de l'archer dans la tradition stoïcienne.

Exercice du soir

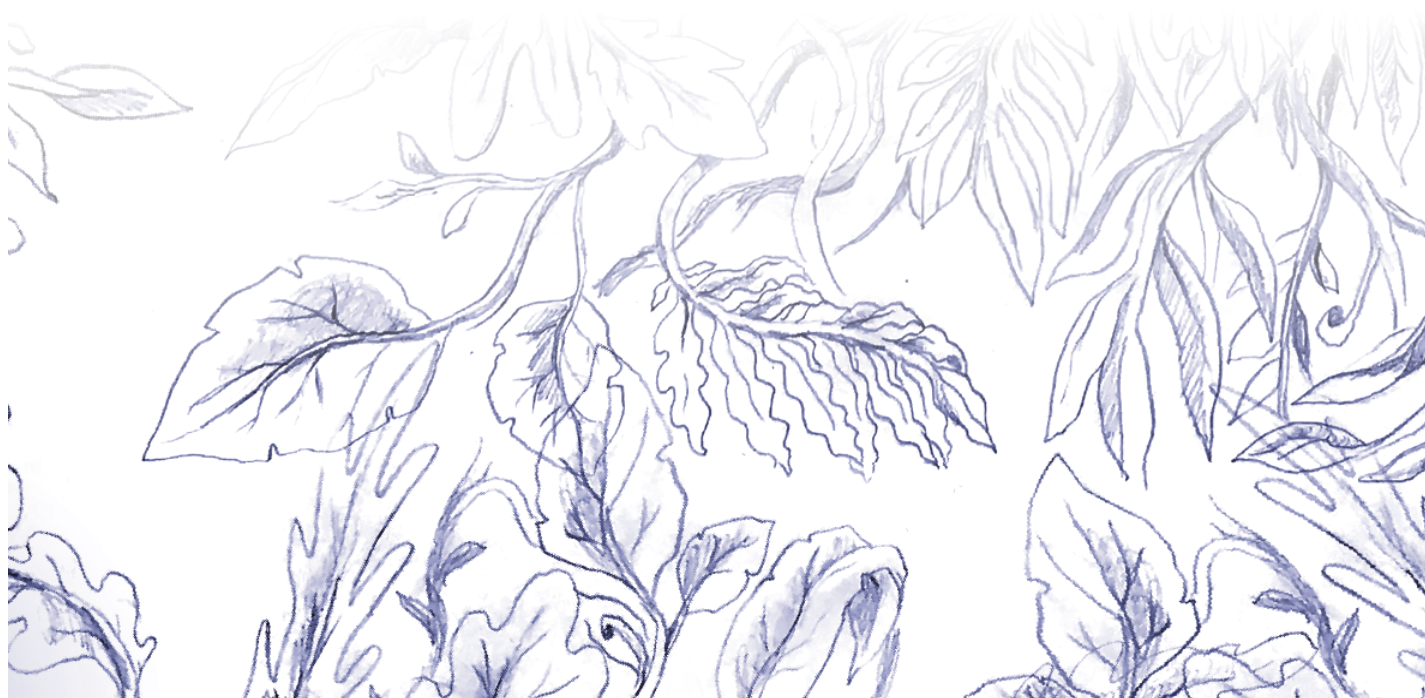
Lisez la citation de Cicéron et pensez à des situations où votre plaisir et vos soins résident dans le processus plus que dans le résultat. Généralisez ce sentiment à des situations où vous privilégiez habituellement le résultat plutôt que le processus.

Pour aller plus loin

Vous pouvez consulter l'article de John Sellars sur le [stoïcisme et le tir à l'arc](#), traduit par Sylvain Margot.

Jérôme Robin dresse un parallèle entre [la routine de Michael Phelps](#) et l'archer stoïcien.

Elen Buzaré propose [une relecture des notions de telos et skopos dans la tradition stoïcienne à la lumière de Jean Cassien](#), où elle explique en détail la métaphore de l'archer et la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas.



Retour sur la journée

Revenez sur les situations frustrantes que vous devez traverser et décortiquez-les en éléments dépendant exclusivement de vous et en éléments n'en dépendant pas exclusivement (voire pas du tout).

Éléments	Ce qui dépend exclusivement de vous	Ce qui n'en dépend pas exclusivement

Ressources audiovisuelles

En français

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.

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.

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.

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.

Une [série](#) de six vidéos de David Lebreton sur la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas.

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.

En anglais

Greg Sadler discute de la « [dichotomie du contrôle](#) ».

Chuck Chakrapani présente également sa compréhension de la « [dichotomie du contrôle](#) ».

William Spears explique la métaphore du [couteau stoïcien : le choix moral comme rasoir philosophique](#).

**DIMANCHE : CREEZ VOTRE
BOITE A OUTILS STOÏCIENNE**



Citation du jour

Οὐδαμοῦ γὰρ οὔτε ἡσυχιώτερον οὔτε ἀπραγμονέστερον ἄνθρωπος ἀναχωρεῖ ἢ εἰς τὴν ἑαυτοῦ ψυχὴν, μάλισθ' ὅστις ἔχει ἑνὸν τοιαῦτα, εἰς ἃ ἐγκύψας ἐν πάσῃ εὐμαρείᾳ εὐθὺς γίνεται: τὴν δὲ εὐμαρείαν οὐδὲν ἄλλο λέγω ἢ εὐκοσμίαν. συνεχῶς οὖν δίδου σεαυτῷ ταύτην τὴν ἀναχώρησιν καὶ ἀνανέου σεαυτόν: βραχέα δὲ ἔστω καὶ στοιχειώδη ἃ εὐθὺς ἀπαντήσαντα ἀρκέσει εἰς τὸ πᾶσαν λύπην ἀποκλύσαι καὶ ἀποπέμψαι σε μὴ δυσχεραίνοντα ἐκείνοις ἐφ'.

Nulle part, en effet, l'homme ne trouve de plus tranquille et de plus calme retraite que dans son âme, surtout s'il possède en son for intérieur, ces notions sur lesquelles il suffit de se pencher pour acquérir aussitôt une quiétude absolue, et par quiétude, je n'entends rien d'autre qu'un ordre parfait. Accorde-toi donc sans cesse cette retraite et renouvelle toi. Mais qu'il s'y trouve aussi de ces maximes concises et fondamentales qui, dès que tu les auras rencontrées, suffiront à te renfermer en toute ton âme et à te renvoyer, exempt d'amertume, aux occupations vers lesquelles tu retournes.

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Livre IV, 3 (trad. Mario Meunier, 1964)

Concepts-clefs

ψυχή [psuchê] : âme, ce qui anime ou donne vie, psychisme. La *psuchê* permet la sensation, le mouvement (ou impulsion) et la représentation.



Commentaire

Quelles maximes retenez-vous de votre semaine, qui vous auront été particulièrement utile et pourquoi ?

Matin : Parcours d'un progressant

Depuis près d'un an, j'essaie de vivre de façon plus cohérente avec mes convictions écologiques. Au début, cette volonté m'a surtout rendu anxieux : chaque achat devenait un calcul, chaque déplacement une source de culpabilité, chaque article sur le climat un nouveau découragement. J'avais l'impression d'habiter un monde en feu avec, dans les mains, une simple tasse d'eau. Plus je cherchais à agir correctement, plus je me sentais coupable de ne pas en faire assez. À la longue, cette inquiétude a laissé place à une autre fatigue : une lassitude sourde, ce sentiment qu'aucun effort individuel ne pourrait jamais suffire à redresser quoi que ce soit.

En parallèle, j'ai continué à pratiquer mes exercices stoïciens, mais en me concentrant sur mes engagements écologiques. Rien de spectaculaire : quelques lignes relues chaque matin, un petit carnet dans lequel je notais les principes dont j'avais besoin, un examen du soir pour distinguer ce qui avait dépendu de moi de ce qui ne dépendait pas de moi, et quelques rappels très simples pour ne pas confondre mes intentions avec le destin du monde. Peu à peu, cela a déplacé quelque chose : les problèmes environnementaux n'ont pas disparu, mais ils ont cessé de m'écraser l'âme.

Ce matin, par exemple, en sortant de l'épicerie, je me suis aperçu que j'avais oublié mes sacs réutilisables à la maison. Il ne restait à la caisse que des sacs en plastique, justement le genre de détail qui, il y a quelques mois, aurait suffi à me décourager complètement. J'aurais aussitôt pensé : « Voilà, encore une fois, tes efforts ne servent à rien. Quand on pense à tous ceux qui s'en fichent complètement, à quoi bon continuer ? De toutes les façons, on est déjà fichus... ». J'aurais transformé un oubli banal en preuve de mon insuffisance et, de là, en preuve de l'inutilité de tout engagement.

Cette fois, la pensée a bien essayé de surgir, mais elle n'a pas reçu le même accueil. J'ai ressenti de la contrariété, bien sûr, puis je me suis arrêté un instant. Je ne pouvais pas changer le fait d'avoir oublié mes sacs. Certes, cela n'était pas souhaitable, mais ce n'était pas un mal. De plus, de déduire d'un échec ponctuel l'inutilité de tout engagement est un sophisme bien connu, celui de la pente glissante. Face à cette épreuve, la seule solution logique était d'évaluer les options à ma disposition. J'ai donc demandé des cagettes à légumes usagées pour transporter mon épicerie. Je n'ai pas sauvé le monde, ce matin. Mais j'ai réussi à

agir conformément à la raison, sans remettre en question mes engagements envers la nature.

Musonius Rufus et « l'entraînement à la philosophie »

Au terme de cette semaine, une idée essentielle se dégage : le stoïcisme n'est pas une philosophie que l'on comprend une fois pour toutes. C'est une manière de vivre qui s'acquiert par une pratique quotidienne. Aucun auteur antique n'a sans doute davantage insisté sur ce point que Musonius Rufus, maître d'Épictète. Pour lui, connaître les principes de la philosophie ne suffit jamais ; encore faut-il les mettre en œuvre jusqu'à ce qu'ils deviennent une seconde nature.

Musonius compare volontiers la philosophie aux arts et aux métiers. Personne ne devient musicien en lisant un traité sur la musique, pas plus qu'on ne devient médecin en mémorisant un manuel d'anatomie. De la même manière, nul ne devient vertueux simplement en étudiant les textes des philosophes. La vertu ne consiste pas dans la connaissance seule, mais aussi dans la pratique. La philosophie est donc un entraînement qui engage toute l'existence.

Cette discipline repose sur une idée simple : nous devenons ce que nous faisons régulièrement. À force de pratiquer la tempérance, nous devenons tempérants ; à force d'exercer notre courage, nous devenons courageux ; à force de rechercher la justice, nous devenons peu à peu à être plus juste. Les exercices stoïciens n'ont pas pour objectif de réussir parfaitement chaque situation. Ils cherchent plutôt à façonner progressivement nos habitudes afin que, lorsque survient une difficulté, la raison puisse répondre avant les automatismes. Cette transformation exige de la constance. Les stoïciens savent que les anciennes habitudes reviennent facilement, surtout dans les moments de fatigue, de colère ou de découragement. C'est pourquoi ils recommandent de relire régulièrement quelques maximes, d'examiner sa journée, de préparer les difficultés à venir ou encore de revenir sans cesse aux distinctions fondamentales entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas. Ces exercices ne constituent pas des recettes magiques ; ils entretiennent une disposition intérieure qui se fortifie avec le temps.



Exercice du matin

En vous appuyant sur l'expérience de cette semaine, identifiez quels ont été les moments les plus propices pour pratiquer votre stoïcisme et sous quelle forme (lecture/écoute, écriture, analyse, méditation). Le but est de développer votre propre routine une fois que cette semaine sera achevée.

Pour aller plus loin

Stoa Gallica propose une série d'articles consacrée à la [pratique du stoïcisme](#).

Jérôme Robin s'appuie sur les travaux de Vincent Trudel et propose [un programme pédagogique stoïcien que l'on peut appliquer en autonomie](#).

Dans cette traduction de Michel Rayot et Maël Goarzin, Massimo Pigliucci nous décrit [sa routine stoïcienne](#) quotidienne.

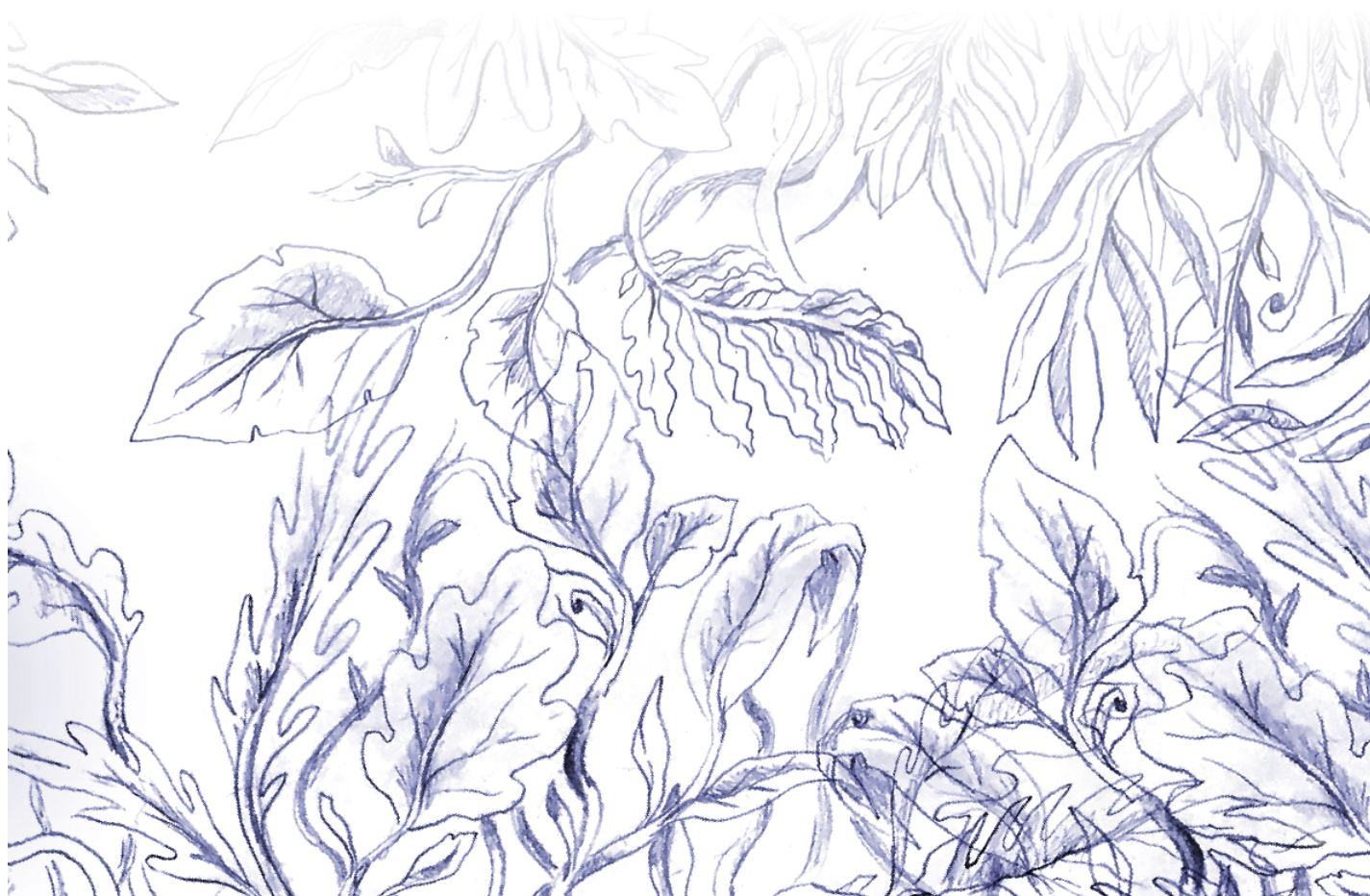
Un article de Chuck Chakrapani sur la [pratique quotidienne du stoïcisme](#).

Elen Buzaré nous à progresser [sur son chemin philosophique](#), avec effort et persévérance.

Un article de Philipp Belanger sur l'importance de [joindre le geste à la parole](#).

Un article de Charlotte Vanneuville, basé sur son mémoire, nous explique l'importance des [exercices spirituels en vue du progrès moral](#).

Un article de Maël Goarzin sur la [nécessaire mise en pratique de la philosophie stoïcienne](#).



Midi : Agora

Vous profitez du samedi matin pour aller au grand marché bio de votre quartier. Vous aimez son animation : les maraîchers installent leurs étals, les odeurs de pain chaud se mêlent à celles des herbes fraîches, vous échangez les dernières nouvelles du voisinage. Depuis quelque temps, vous essayez d'y faire la plupart de vos achats. Vous y trouvez des producteurs locaux, des artisans, des associations caritatives et des voisins que vous ne croisez jamais ailleurs.

À mesure que vous avancez, les désagréments se multiplient. Des jeunes vous bousculent en courant. Une association religieuse vous poursuit de son prêche six kiosques de suite. Plus loin, deux passants se disputent vivement à propos de politiques environnementales. Vous surprenez ensuite une cliente qui critique bruyamment un pauvre agriculteur dont les pratiques ne seraient « pas assez écologiques ». Quelques mètres plus loin, un grand stand offre une boisson naturelle « qui vous fera sentir à nouveau vivant » à grand renfort de musique tonitruante.

En quelques secondes, vous sentez votre esprit perdre sa sérénité. Chaque stimulation semble vous arracher un morceau de paix intérieure. Vous vous surprenez à vouloir corriger, envoyer promener, prendre parti, défendre, fuir. Vous passez sans cesse d'une émotion à l'autre : peur, exaspération, agacement, compassion, irritation. Vous avez l'impression que cette agitation finit par vous éloigner de ce qui vous avait conduit ici : rencontrer des personnes, acheter quelques légumes et profiter de cette matinée.

Vous prenez alors dans la poche intérieure de votre veste un petit carnet devenu votre compagnon habituel. Vous l'ouvrez. Dès la première page, quelques phrases recopiées au fil des mois : « Ce qui dépend de toi... » ; « Les hommes sont faits les uns pour les autres... » ; « L'obstacle est le chemin... », etc. Vous ne les relisez pas comme on relit un livre. Vous cherchez l'outil dont vous avez besoin.

« Dehors peuvent retentir tous les bruits, du moment qu'à l'intérieur ne règne aucun tumulte ». Lorsque vous refermez le carnet, le marché n'a pas changé. Les cris continuent, les opinions s'opposent, les publicités hurlent. Mais vous vous sentez moins ballotté par ce tumulte. Vous êtes venu au marché pour le plaisir des étals colorés, les odeurs de pain chaud et d'herbes fraîches, les dernières nouvelles du voisinage, et la compagnie de vos voisins. Si l'inconfort est le prix à payer pour accéder à des produits locaux et bios, c'est de bon cœur que vous le paierez : votre âme, elle, demeure sereine face à ses choix.

Réalisez votre propre *Enchiridion*

Le mot grec *enchiridion* (ἐγχειρίδιον) signifie littéralement « ce que l'on tient dans la main ». Il désigne un petit manuel que l'on garde à portée de soi afin de pouvoir le consulter lorsque les circonstances l'exigent. Le célèbre *Manuel* de citations d'Épictète compilées par son disciple Arrien n'était pas destiné à être lu d'une traite, mais à accompagner ce dernier tout au long de sa vie. Les stoïciens savaient que, sous l'effet de la fatigue, de la colère ou de l'inquiétude, les meilleurs raisonnements s'effacent facilement de notre mémoire. Ils recommandaient donc de conserver quelques principes essentiels constamment disponibles afin de les retrouver au moment où nous en avons réellement besoin.

Vous pouvez composer votre propre *Enchiridion*. Il ne s'agit pas de recopier tout Épictète ou Marc-Aurèle, mais de réunir quelques citations, questions ou rappels qui vous aident personnellement à retrouver votre calme et votre discernement. Classez-les par thèmes, mots-clefs, auteur, à votre guise tant que vous puissiez retrouver rapidement ce dont vous avez besoin. Dans l'exemple ci-dessus :

Questions	Citations
Que puis-je y faire ?	« Ce qui dépend de toi... »
Personne difficile ?	« Les hommes sont faits les uns pour les autres... »
Situation inévitable ?	« L'obstacle est le chemin... »
Tumulte insupportable ?	« Dehors peuvent retentir tous les bruits »

Votre *Enchiridion* n'a pas vocation à rester sur une étagère. Emportez-le avec vous. Consultez-le dans une salle d'attente, dans un marché animé, avant une réunion difficile, après une mauvaise nouvelle ou chaque fois que vous sentez votre esprit perdre sa stabilité. Peu à peu, vous constaterez que vous aurez de moins en moins besoin d'ouvrir votre carnet : les maximes que vous aurez relues si souvent finiront par devenir vos propres habitudes de pensée. Avec le temps, ce petit carnet deviendra un élément incontournable de votre boîte à outils philosophique.

Exercice du midi

Revenez en pensée sur votre semaine. Y a-t-il des citations qui vous viennent à l'esprit qui se sont révélées particulièrement utiles et que vous aimeriez garder dans votre propre *enchiridion* ? Gardez-les en tête, vous les consignerez dans un Manuel ce soir.

Soir : La boîte à outils stoïcienne

À chaque accident qui te survient, souviens-toi, en te repliant sur toi-même, de te demander quelle force tu possèdes pour en tirer usage.

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

Tout au long de cette semaine, nous avons vu une série de techniques et d'exercices tirée de la pratique philosophique antique. Au premier abord, cette diversité peut sembler déroutante. Faut-il examiner ses représentations ? Faire la part entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas ? Élargir son point de vue grâce à la vue d'en haut ? Rechercher les devoirs qui découlent de nos rôles ? Transformer les obstacles en occasions d'agir ? En réalité, ces exercices ne sont pas des méthodes concurrentes, mais des réponses à des difficultés différentes. Comme les outils d'un artisan, chacun possède sa fonction propre.

Lorsque vous êtes envahi par une émotion soudaine, commencez par suspendre votre assentiment et demandez-vous si votre représentation correspond réellement aux faits. Si une situation vous paraît insurmontable, distinguez ce qui dépend de votre faculté de choix de ce qui appartient aux circonstances extérieures. Si plusieurs responsabilités semblent entrer en conflit, revenez à vos rôles et examinez les devoirs qu'ils impliquent. Si un obstacle se dresse devant vous, demandez-vous comment il peut devenir la matière même de votre vertu. Si votre regard se rétrécit au point de croire qu'un problème particulier résume toute votre existence, prenez de la hauteur et replacez cet événement dans l'ensemble de la nature, de la société et de votre propre vie.

Peu à peu, ces exercices cessent d'être des techniques isolées. Ils deviennent des habitudes intellectuelles. Les stoïciens de l'Antiquité n'attendaient pas de leurs élèves qu'ils récitent leurs doctrines par cœur. Ils espéraient qu'ils finissent par penser et agir spontanément selon elles. C'est pourquoi Épictète compare le philosophe non à un érudit, mais à un athlète : les exercices ne sont pas une fin en eux-mêmes. Ils préparent à vivre.

Vous trouverez ci-dessous un rappel des principaux outils stoïciens rencontrés cette semaine. Rien ne vous oblige à les utiliser tous. Avec le temps, certains vous seront plus naturels que d'autres. L'essentiel est de savoir qu'avec un travail constant, ils sont désormais toujours à votre disposition.

Situation rencontrée	Outil stoïcien
Je suis effrayée par la précarité	L'ascèse stoïcienne
Je suis partagée entre deux obligations	Déterminer ses devoirs
Je n'arrive pas à contrôler ce qui m'arrive	L'archer stoïcien
Je suis bloqué par une embûche	L'obstacle est le chemin
Je ne vois que mes problèmes	La vue d'en haut
J'ai peur de ce qu'il pourrait arriver	Contrôler son imagination
Je me laisse entraîner par le tumulte extérieur	La citadelle intérieure
Je dois agir mais je n'ai pas assez d'infos	La suspension du jugement

Exercice du soir

Lisez la citation d'Épictète et pensez à des situations pour lesquelles les outils vus pendant la semaine pourraient vous être utiles. Imaginez-vous dans ces situations difficiles et visualisez-vous en train de les résoudre grâce à votre boîte à outil stoïcienne.

Pour aller plus loin

Flora Bernard nous explique que [changer prend du temps](#) et de l'entraînement.

Cet article d'Enda Harte, traduit par Michel Rayot et Maël Goarzin, nous donne un exemple de comment [tenir son journal en trois étapes](#).

Maël Goarzin nous propose un atelier sur [la lecture comme exercice spirituel](#).



Retour sur la semaine

À l'issue de cette semaine, vous avez utilisé un certain nombre d'outils, utiles ou non. Vous pouvez à présent établir votre propre boîte à outils stoïcienne dont il vous faudra prendre soin en pratiquant régulièrement les exercices vus cette semaine. N'hésitez pas à poursuivre vos lectures pour découvrir d'autres textes et exercices qui vous aideront à progresser sur le chemin de la vertu.

Outils stoïciens	Usage

Ressources audiovisuelles

En français

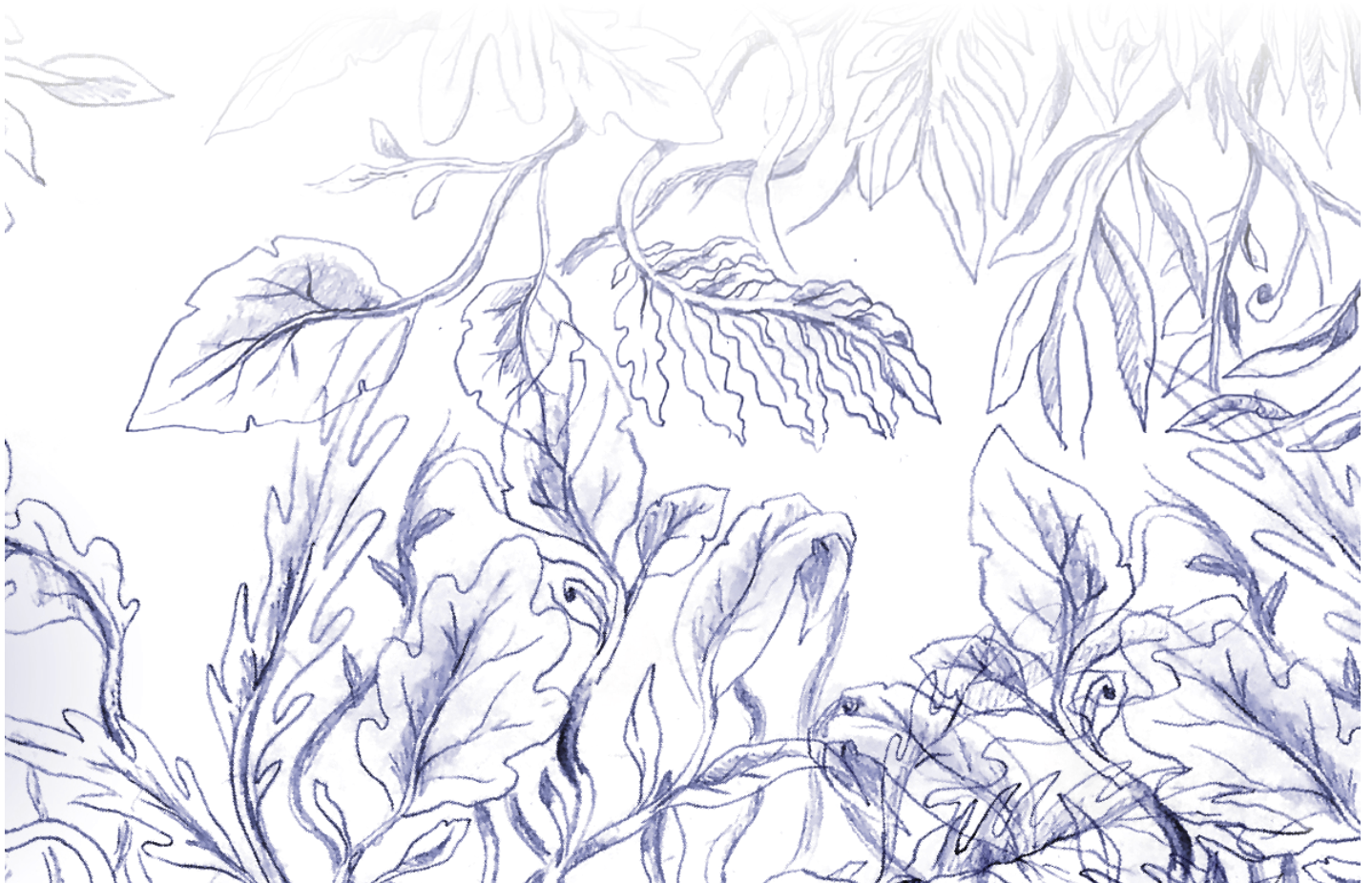
Philippe Hoffman, Xavier Pavie et Maël Goarzin discutent de leur livre, [Vivre en philosophe](#).

Un épisode de podcast consacré aux [exercices spirituels chez Sénèque](#), avec Vincent Trudel.

<https://stoagallica.fr/podcast-les-exercices-spirituels-philosophiques-avec-xavier-pavie-episode-7/>

Une série d'entretiens avec Xavier Pavie sur [les exercices spirituels antiques et contemporains](#) ainsi qu'un épisode de podcast au cours duquel il approfondit [ce même sujet](#).

Philippe Hoffmann nous parle [des exercices spirituels dans la philosophie antique](#) et de [la permanence des exercices spirituels antiques](#).



APRES 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 les *Pensées* de Marc Aurèle: <https://stoagallica.fr/lectures-suivies/>

Autres moyens d'apprendre

Vous pouvez suivre les activités de [Stoa Gallica](#) et vous inscrire à l'[infolettre](#) pour recevoir toutes les informations sur les événements et les nouvelles publications.

Si vous comprenez l'anglais, n'hésitez pas à jeter un œil sur le site web de [Modern Stoicism](#) et vous inscrire pour recevoir des mises à jour sur les événements.

LECTURES COMPLEMENTAIRES

Écrits antiques

Marc Aurèle, *Écrits pour lui-même*, traduit par Angelo Giavatto et Robert Muller, Paris, Vrin, 2024.

Epictète, *Manuel*, traduit et commenté par Pierre Hadot, Paris, Le Livre de poche, 2000.

Epictète, *Entretiens*, traduit par Robert Muller, Paris, Vrin, 2015.

Sénèque, *Lettres à Lucilius*, traduit par Maxime Rovere, Paris, Flammarion, 2025.

Introductions à la théorie et à la pratique du stoïcisme

En français

B. Boudon, *Les stoïciens. L'art de la tranquillité de l'âme*, Marseille, Editions Ancrages, 2016.

J.-M. Bryard, *Les stoïciens*, collection *Pas à pas*, Paris, Ellipses, 2022.

M. Goarzin (éd.), *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.

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)

- W. Farnsworth, *The Practicing Stoic: A Philosophical User's Manual* (Godine, 2018)
- 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)
- K. Whiting & L. Konstantakos, *Being Better: Stoicism for a World Worth Living In* (New World Library, 2021)

Pour aller plus loin

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.
- I. Chouinard, *Un tonneau sous le portique : La réception du cynisme chez les stoïciens*. Université de Montréal, 2021
- 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.
- V. Trudel, *Structure et exercices pédagogique-thérapeutiques des lettres à Lucilius de Sénèque*, Université Laval, 2023.
- C. Veillard, *Les stoïciens II, Le stoïcisme intermédiaire (Diogène de Babylonie, Panétius de Rhodes, Posidonius d'Apamée)*, Paris, Les Belles Lettres, 2015.

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)