

GUIDE

LES FONDAMENTAUX DU STOÏCISME

Sept principes pour cesser de subir

ORDRE — @LORDRE.STOIQUE

AVANT DE COMMENCER

Le stoïcisme n'est pas ce qu'on t'en a dit.

Ce n'est pas serrer les dents. Ce n'est pas ravalier ses émotions. Ce n'est pas devenir une statue de marbre indifférente à tout. Cette caricature — « rester stoïque » au sens d'encaisser sans broncher — est un contresens qui a mis dix-huit siècles à s'installer.

Le stoïcisme est une méthode. Une méthode de pensée, née à Athènes vers 300 avant notre ère, affinée pendant cinq cents ans, et pratiquée par des gens qui n'avaient rien en commun : un esclave boiteux, un dramaturge milliardaire, un empereur romain. Un esclave, un riche, un empereur — et la même méthode a tenu les trois debout.

C'est le premier argument en sa faveur. Une philosophie qui fonctionne aussi bien pour celui qui n'a rien que pour celui qui a tout n'est pas une consolation de pauvre ni un luxe de riche. C'est un outil.

Ce guide contient sept principes. Ils ne sont pas décoratifs. Chacun est une opération mentale que tu peux effectuer aujourd'hui, dans les cinq minutes qui suivent une contrariété. Lis-les une fois. Puis reviens-y quand ça brûle — c'est là qu'ils servent.

LES TROIS HOMMES

Tu vas croiser trois noms tout au long de ce guide. Autant les présenter.

Épictète (50–135 apr. J.-C.) est né esclave à Hiérapolis, en Phrygie. Son maître, un affranchi de Néron, lui brise la jambe — il boîtera toute sa vie. Il obtient sa liberté, ouvre une école, et n'écrit pas une ligne. Tout ce que nous avons de lui, ce sont les notes prises par un élève, Arrien. C'est le plus radical des trois, et le plus tranchant.

Sénèque (4 av. J.-C.–65 apr. J.-C.) est l'inverse : sénateur, dramaturge, l'un des hommes les plus riches de Rome, précepteur de Néron. Il écrit sur la pauvreté volontaire depuis une villa somptueuse — contradiction qu'on lui a beaucoup reprochée, et qu'il assume lui-même. Néron finira par lui ordonner de se donner la mort. Il obéit avec un calme qui a marqué l'Antiquité.

Marc Aurèle (121–180 apr. J.-C.) est empereur romain. Il dirige un empire en guerre, ravagé par une peste qui tue peut-être cinq millions de personnes, trahi par ses généraux. Le soir, sous la tente, il écrit pour lui-même — des notes qu'il n'a jamais destinées à la publication. Ce sont les *Pensées*. Le livre le plus honnête jamais écrit par un homme de pouvoir, précisément parce qu'il n'a pas été écrit pour être lu.

PRINCIPE 1 — LA DICHOTOMIE DU CONTRÔLE

C'est le principe fondateur. Tous les autres en découlent.

Épictète ouvre son *Manuel* par cette division : parmi les choses qui existent, certaines dépendent de nous, d'autres non. Dépendent de nous : nos jugements, nos intentions, nos désirs, nos aversions — en un mot, tout ce que nous faisons. Ne dépendent pas de nous : notre corps, notre réputation, nos biens, la place que nous occupons — en un mot, tout ce que nous ne faisons pas.

Cela paraît simple. C'est en réalité la ligne la plus difficile à tracer qui soit, parce que nous passons nos journées à la franchir sans nous en apercevoir.

Tu es en colère contre le trafic. Le trafic ne dépend pas de toi. Tu es blessé par ce qu'on a dit de toi. L'opinion des autres ne dépend pas de toi. Tu es angoissé par le résultat d'un examen que tu as déjà passé. Le résultat ne dépend plus de toi.

Dans chacun de ces cas, tu as investi ta paix intérieure dans quelque chose qui ne t'appartient pas. Tu as confié ta sérénité à un tiers, sans son accord, et tu t'étonnes qu'il la gère mal.

L'opération mentale :

Face à toute contrariété, une seule question, posée dans cet ordre exact :

1. *Est-ce que cela dépend de moi ?*
2. Si **oui** → agis. Immédiatement, dans la mesure du possible. L'inquiétude est une action reportée.
3. Si **non** → lâche. Non pas « fais semblant que ça t'est égal ». Lâche : reconnais que ta souffrance ne changera strictement rien à l'affaire, et qu'elle ne fait donc qu'ajouter un mal à un autre.
4. Si c'est **les deux** — et c'est le cas le plus fréquent — sépare. Le résultat de l'entretien d'embauche ne dépend pas de toi. Ta préparation, si. Concentre-toi entièrement sur la partie qui t'appartient, et considère le reste comme la météo.

L'erreur à éviter : confondre « ne pas contrôler » et « s'en foutre ». Le stoïcien n'est pas indifférent. Épictète le dit clairement : agis pour ce qui dépend de toi *avec le maximum d'énergie*. C'est précisément parce qu'il abandonne ce qui lui échappe qu'il a toute sa force disponible pour ce qui lui revient.

PRINCIPE 2 — AMOR FATI

La dichotomie te dit quoi lâcher. *Amor fati* te dit quoi en faire.

La formule — « aimer son destin » — est une trouvaille tardive, popularisée par Nietzsche, mais l'idée est romaine et elle est partout chez Marc Aurèle. Elle va plus loin que la résignation. Se résigner, c'est subir en silence. *Amor fati*, c'est **vouloir** ce qui arrive.

La nuance est décisive. Entre l'homme qui endure l'épreuve et celui qui l'attendait, il n'y a pas une différence de degré : il y a une différence de nature. Le premier perd. Le second travaille.

Marc Aurèle écrit qu'un obstacle sur le chemin devient le chemin. C'est le cœur de l'idée. Le feu ne se contente pas de survivre à ce qu'on lui jette : il le convertit en flamme. Ce qui devait l'éteindre le grandit.

L'opération mentale :

Devant un revers, la question n'est pas *pourquoi moi ?* — question stérile, qui n'a jamais eu de réponse utile. La question est :

Qu'est-ce que cette situation me permet d'exercer que je n'exerçais pas avant ?

On te licencie → cela exerce ton adaptabilité, et cela révèle ce que ton emploi t'empêchait de voir. On te trahit → cela exerce ton discernement, et cela t'apprend à qui tu confies quoi. Tu échoues → cela exerce ta ténacité, et cela te donne la seule information que le succès ne t'aurait jamais donnée.

L'avertissement, et il est important : *amor fati* n'est pas une injonction à sourire dans le malheur, et surtout pas un outil pour rester dans une situation nocive en se persuadant qu'elle te forge. Certaines épreuves ne t'apprennent rien. Certaines relations ne te grandissent pas. Le stoïcisme te demande d'accepter ce que tu ne peux pas changer — pas de renoncer à changer ce que tu peux. Confondre les deux, c'est utiliser une philosophie de la force comme un alibi à l'inaction.

PRINCIPE 3 — PREMEDITATIO MALORUM

La préméditation des maux. Le principe le plus contre-intuitif du lot, et probablement le plus efficace.

Sénèque le formule ainsi : le malheur pèse plus lourd sur celui qui ne l'attendait pas. Ce qui nous détruit, ce n'est pas tant l'épreuve que sa **soudaineté**. L'esprit surpris n'a aucune défense. L'esprit qui a déjà visité les lieux en a une.

Il ne s'agit pas de ruminer. La rumination tourne en boucle sans jamais conclure ; la préméditation est une visite guidée, brève, qui se termine par une décision.

L'exercice, chaque matin, en trois minutes :

Imagine avec précision ce qui pourrait mal tourner aujourd'hui. Non pas vaguement — précisément. La réunion se passe mal. Le train est annulé. Cette personne te parle mal. Puis, pour chaque scénario, réponds à une seule question : *si cela arrive, qu'est-ce que je fais ?*

Tu ne cherches pas à te faire peur. Tu cherches à ce que, si cela arrive, ce ne soit plus une nouvelle — seulement une répétition.

Marc Aurèle ouvrait ses journées ainsi : je vais croiser aujourd'hui l'ingrat, le violent, le jaloux, l'insociable. Non pas par misanthropie, mais pour que leur comportement ne soit plus une surprise. On ne peut pas être blessé deux fois par la même chose si on l'a vue venir.

La version longue — la pauvreté volontaire. Sénèque recommandait de s'imposer périodiquement quelques jours de privation réelle : nourriture minimale, vêtements grossiers, sol dur. Non pas par ascétisme, mais pour

poser une question expérimentale : *est-ce vraiment cela que je redoutais ?* La réponse est presque toujours non. Et celui qui a vécu le pire cesse d’être gouverné par la peur de le vivre.

C’est aussi, accessoirement, le seul antidote connu à la servilité. On accepte l’inacceptable par peur de perdre. Celui qui a déjà tout perdu — ne serait-ce que trois jours, volontairement — négocie autrement.

PRINCIPE 4 — MEMENTO MORI

Souviens-toi que tu vas mourir.

Les stoïciens gardaient un crâne sur leur bureau. Les généraux romains victorieux, lors du triomphe, avaient un esclave placé derrière eux dans le char, dont l’unique fonction était de répéter à l’oreille : *souviens-toi que tu es mortel*. Au sommet exact de la gloire.

Ce n’est pas morbide. C’est arithmétique.

Une vie humaine, c’est environ quatre mille semaines. Ce chiffre n’est pas une image : c’est le calcul. Quatre-vingts ans multipliés par cinquante-deux. Écris-le quelque part. Retire celles que tu as déjà vécues.

Le résultat n’est pas déprimant. Il est **clarifiant**. La plupart de nos hésitations, de nos reports, de nos compromis lâches reposent sur une hypothèse jamais formulée : que le temps est illimité. Il ne l’est pas, et tu le sais déjà — tu vis simplement comme si tu ne le savais pas.

L’opération mentale :

Devant un choix qui te paralyse, une seule question :

Si je savais qu’il me reste cinq ans, est-ce que j’hésiterais encore ?

Presque toujours, la réponse tranche instantanément. Ce qui paraissait un dilemme complexe était en réalité une peur qui prenait le temps en otage.

Memento mori ne te dit pas de tout brûler et de partir demain. Il te dit que ce que tu remets à plus tard, tu le remets peut-être à jamais — et que ce n’est pas une menace, c’est une information.

PRINCIPE 5 — LA COLÈRE

Sénèque a consacré un traité entier à la colère. C’est, selon lui, la seule passion qui ne présente aucun avantage : les autres ont au moins la décence d’être agréables un instant.

Sa formule : la colère est **une folie brève**. Brève — mais pendant sa durée, elle décide à ta place. Elle choisit tes mots, ton visage, ta journée, parfois ta vie.

Voici le point qu'on manque presque toujours : **celui qui te met en colère te contrôle**. Il a trouvé le levier. Il appuie, tu réagis. Tu es devenu prévisible, donc manipulable. La colère, que tu ressens comme une défense, est en réalité une **reddition** : tu viens de remettre les clés de ton état intérieur à quelqu'un qui ne te veut pas de bien.

La parade — et ce n'est pas le refoulement.

Refouler la colère ne fonctionne pas : elle se retourne vers l'intérieur et travaille en silence. La méthode stoïcienne n'est pas de nier, c'est de **retarder**.

Devant la colère, une seule règle : *ne réponds pas maintenant*. Attends une heure. Une nuit, si c'est grave. Ne rédige pas le message. Ou rédige-le, et ne l'envoie pas.

La raison est mécanique : la réaction physiologique aiguë retombe d'elle-même en quelques dizaines de minutes si on ne la réalimente pas. La colère qui ne trouve pas de sortie immédiate meurt presque toujours de sa belle mort. Ce qui reste après une heure, c'est de l'indignation — et l'indignation, elle, peut être discutée, argumentée, agie. Elle est utile. La colère ne l'est jamais.

PRINCIPE 6 — LE TRIBUNAL EST VIDE

Tu modules ta vie pour un jury qui ne siège pas.

Voici ce que le stoïcisme observe, et que la psychologie a confirmé depuis : les gens dont tu redoutes le jugement sont, à l'instant même où tu les redoutes, occupés à redouter le jugement des autres. Ils ne pensent pas à toi. Ils pensent à eux. Ils l'ont toujours fait.

Ce n'est pas de la cruauté. C'est de l'arithmétique attentionnelle : chacun est le personnage principal de sa propre histoire, et une figure d'arrière-plan dans toutes les autres.

Marc Aurèle, empereur — l'homme le plus observé du monde connu — s'écrivait à lui-même : combien de temps vas-tu encore attendre avant de t'estimer digne du meilleur ? La question mérite d'être relue. C'est un homme qui n'avait aucune raison objective de douter, et qui doutait.

L'opération mentale :

Quand la peur du regard te retient, deux questions :

1. *Qui, exactement ?* Nomme les personnes. Pas « les gens » — des noms. La liste est toujours plus courte qu'on ne l'imaginait, et souvent elle est vide.
2. *Leur jugement dépend-il de moi ?* Non. Retour au Principe 1.

Épictète est plus brutal : si l'on te rapporte que quelqu'un dit du mal de toi, ne te défends pas — réponds qu'il ignorait manifestement tes autres défauts, sans quoi il n'aurait pas mentionné que ceux-là.

L'opinion d'autrui est un vent. Elle change de direction sans prévenir, elle ne construit rien, et personne n'a jamais bâti une maison sur du vent.

PRINCIPE 7 — LA DISCIPLINE, PAS LA MOTIVATION

Terminons par le plus pratique, et le moins agréable à entendre.

La motivation est un mensonge. Non pas qu'elle n'existe pas — elle existe, elle est simplement inutile comme fondation, parce qu'elle est un **état** et que les états passent. Construire une vie sur la motivation, c'est bâtir sur une marée.

Personne ne se lève motivé. Ceux que tu admires ne ressentent pas plus d'envie que toi au réveil. Ils ont simplement cessé de **négozier avec eux-mêmes**. Voilà toute la différence, et elle tient en une phrase.

L'erreur de raisonnement est la suivante : nous croyons que l'action suit l'humeur. *Quand j'aurai envie, je le ferai*. En réalité, c'est l'inverse. L'action **précède** l'humeur et la fabrique. Tu ne cours pas parce que tu es motivé ; tu es motivé parce que tu as commencé à courir.

Épictète, encore, et c'est peut-être sa phrase la plus utile : cesse de discuter de ce qu'est un homme de bien. Sois-en un.

La définition opérationnelle :

La discipline, c'est tenir la promesse faite quand l'envie t'a quitté.

Rien d'autre. Ce n'est ni une force de caractère innée, ni un trait de personnalité. C'est un contrat entre toi de ce matin et toi d'hier soir — et le seul enjeu est de savoir si ta parole vaut quelque chose, y compris quand personne ne regarde.

Surtout quand personne ne regarde.

LE PROTOCOLE — 21 JOURS

Un guide qu'on lit ne sert à rien. Voici la version exécutable. Trois blocs, quinze minutes par jour au total.

Le matin (5 minutes) — la préparation

1. Écris les trois choses qui peuvent mal tourner aujourd'hui, et ce que tu feras si elles arrivent. (*Principe 3*)
2. Écris une seule chose qui dépend entièrement de toi aujourd'hui, et qui compte. (*Principe 1*)
3. Fais-la avant tout le reste, sans consulter ton envie. (*Principe 7*)

Dans la journée — la règle unique

À chaque contrariété, une seule question : *est-ce que cela dépend de moi ?* Si non : tu lâches. Si oui : tu agis maintenant. Et devant la colère : **tu ne réponds pas dans l'heure.** (*Principe 5*)

Le soir (5 minutes) — l'examen

Les stoïciens le pratiquaient tous, et Sénèque le décrit précisément : chaque soir, il passait sa journée en revue devant lui-même, sans complaisance et sans cruauté.

Trois questions, écrites : 1. Qu'est-ce que j'ai mal fait aujourd'hui ? 2. Qu'est-ce que j'ai bien fait ? 3. Qu'est-ce que j'ai laissé non fait ?

Pas d'auto-flagellation. Pas d'excuses. Un constat, comme un comptable. Le juge n'est pas là pour te condamner : il est là pour te renseigner.

Pourquoi 21 jours ? Parce que c'est assez long pour que la nouveauté s'épuise, et que ce qui reste après l'épuisement de la nouveauté, c'est exactement ce que tu cherches.

POUR ALLER PLUS LOIN

Trois textes, dans l'ordre où je te conseille de les lire. Ils sont tous les trois dans le domaine public — tu les trouveras gratuitement.

Épictète, *Manuel*. Une cinquantaine de pages. Le plus direct, le plus tranchant. Commence par là. Si un seul livre de cette liste devait survivre, ce serait celui-ci.

Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*. Le journal d'un empereur qui doute. Ne se lit pas d'un trait — s'ouvre au hasard, se relit. C'est le plus humain des trois.

Sénèque, *Lettres à Lucilius*. Le plus littéraire, le plus long, le plus riche. Les lettres se lisent indépendamment. Celles sur le temps (I), sur la colère, sur la brièveté de la vie sont les plus utiles.

UN MOT POUR FINIR

Le stoïcisme ne promet pas le bonheur. Il ne promet pas que tout ira bien. Il ne promet même pas que tu souffriras moins — seulement que tu ne souffriras plus pour rien.

C'est peu. C'est énorme.

Épictète, esclave et boiteux, a fondé une école. Marc Aurèle, empereur d'un monde en train de brûler, n'a pas écrit une ligne pour se plaindre. Ni l'un ni l'autre n'avait une vie facile. Ce n'est pas la vie facile que la méthode produit. C'est l'homme qui tient debout dedans.

Commence demain matin. Cinq minutes.

Retrouve un principe stoïcien par jour sur Instagram : **@lordre.stoique**

Ce guide a été rédigé avec l'aide de l'intelligence artificielle. Les principes, citations et références historiques qu'il contient sont issus de sources antiques du domaine public, vérifiables librement.

Ce document propose des outils de réflexion philosophique. Il ne constitue ni un avis médical, ni un accompagnement psychologique. Si tu traverses une détresse durable, parles-en à un professionnel de santé — la philosophie est un excellent complément, jamais un substitut.