



# Tisser des liens avec les stoïciens

Laetitia Monteils-Laeng  
Professeure agrégée (UdeM)

(1) Présentation de l'école stoïcienne (le Portique) : env. 10 mn

(2) Une philosophie pour « gros temps » : env. 5 mn

(3) Contrôler le contrôlable [env. 10 mn]

\* le contrôle des représentations

(4) Sans pour autant se replier sur soi [env. 10 mn]

\* la fin et le but

\* les cercles concentriques

(5) Accepter l'impermanence [env. 10 mn]

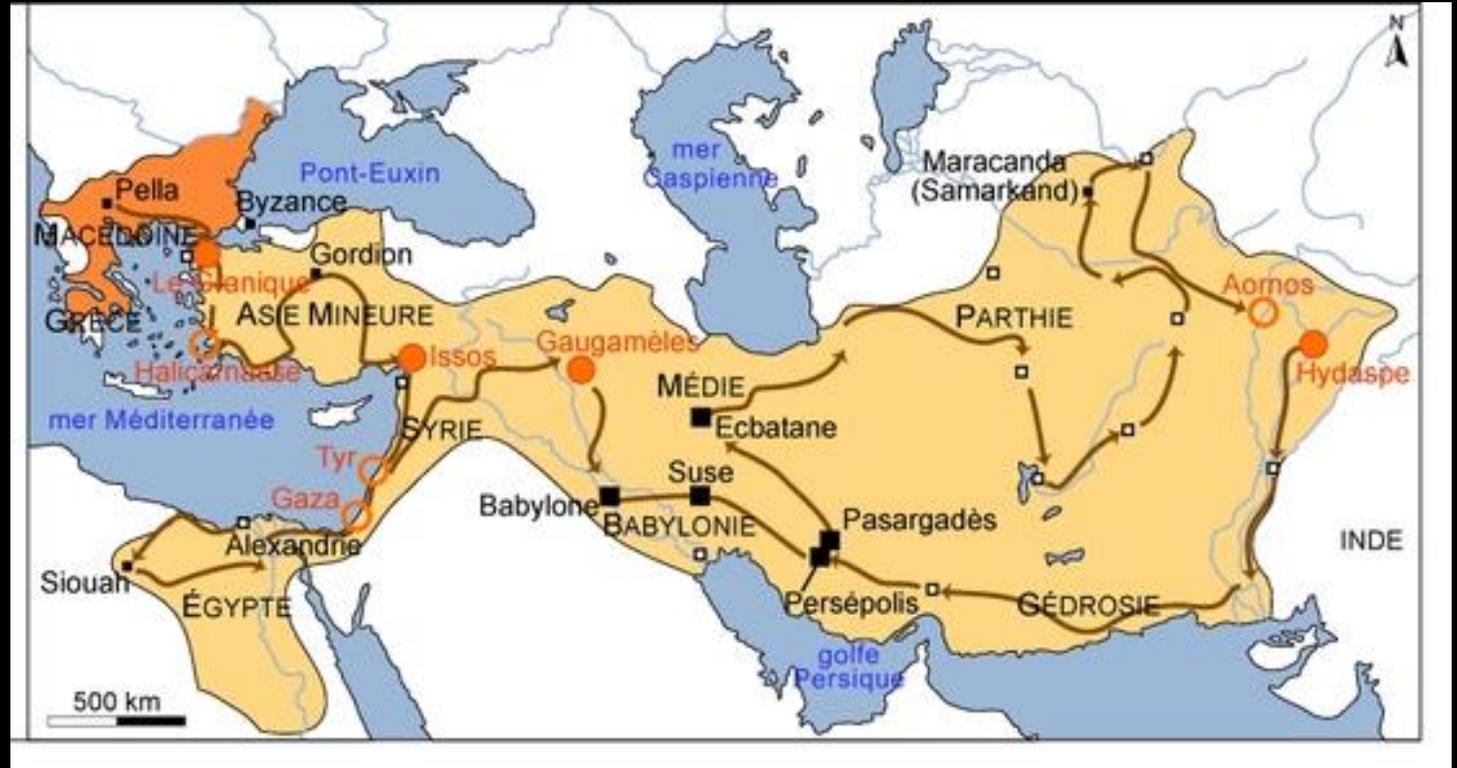
\* la philosophie comme consolation

(6) Travailler son « muscle » stoïcien : discussion

# Zénon de Kition, le premier Stoïcien

---

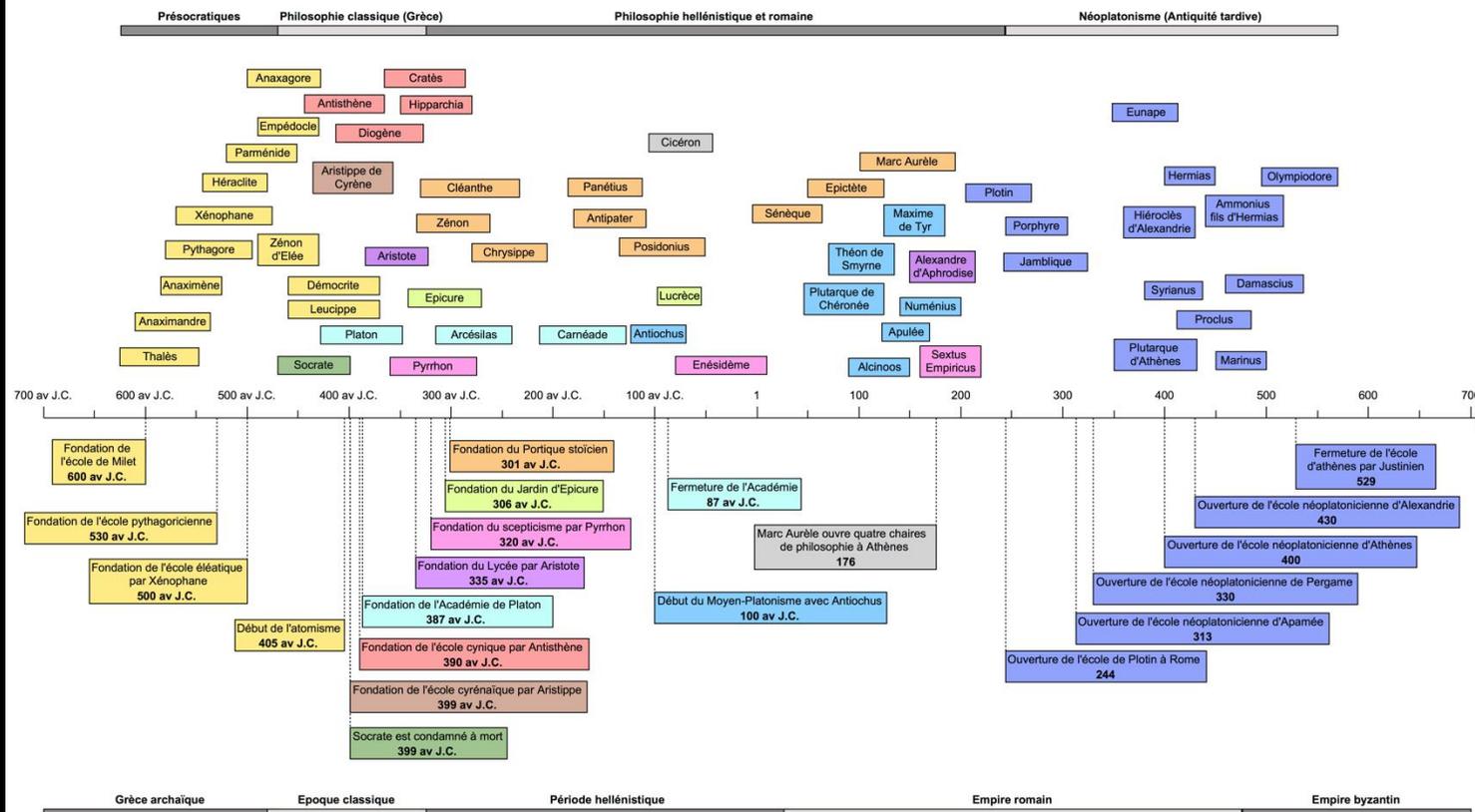
- Originaire de Chypre
- Fils de marchand
- Naufrage de sa cargaison dans le port du Pirée
- Rencontre Cratès le Cynique
- « En vérité, ce naufrage m'a conduit à bon port »



# Fondation du Portique vers 330 avant notre ère

Zénon  
Cléanthe (lutteur et porteur d'eau)  
Chrysippe (coureur de fond)

## Histoire de la philosophie antique



## 1. *Contrôler le contrôlable : une règle, un constat, une promesse*

**Une seule et unique règle** : il y a ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous (Épictète, *Manuel* 1).

**Un constat** : « Ce ne sont pas les choses qui nous affectent, mais notre propre jugement sur ces choses » (*Manuel*, 5).

**Une promesse** : le bonheur ne dépend que de nous!

- L'actualité, du stoïcisme réside dans sa tentative de tenir ensemble deux thèses :
  - la perspective de l'individu en quête de sens,
  - la part des déterminismes auxquels nous ne pouvons totalement nous arracher, avec lesquels nous cherchons néanmoins à construire nos vies

## Épictète, *Manuel*, chap. 1, 1-3 : se réduire à ce que nous contrôlons

« 1. Parmi les choses qui existent, certaines dépendent de nous, d'autres non. De nous, dépendent la pensée, l'impulsion, le désir, l'aversion, bref, tout ce en quoi c'est nous qui agissons; ne dépendent pas de nous le corps, l'argent, la réputation, les charges publiques, tout ce en quoi ce n'est pas nous qui agissons.

2. Ce qui dépend de nous est libre naturellement, ne connaît ni obstacles ni entraves; ce qui n'en dépend pas est faible, esclave, exposé aux obstacles et nous est étranger.

3. Donc, rappelle-toi que si tu tiens pour libre ce qui est naturellement esclave et pour un bien propre ce qui t'est étranger, tu vivras contrarié, chagriné, tourmenté; tu en voudras aux hommes comme aux dieux; mais si tu ne juges tien que ce qui l'est vraiment - et tout le reste étranger -, jamais personne ne saura te contraindre ni te barrer la route; tu ne t'en prendras à personne, n'accuseras personne, ne feras jamais rien contre ton gré, personne ne pourra te faire de mal et tu n'auras pas d'ennemi puisqu'on ne t'obligera jamais à rien qui soit mauvais pour toi. »

*Manuel*, en grec ἐγχειρίδιον littéralement « qu'on tient dans la main », par extension « arme portative » et finalement « livre portatif ».

## Exercice de base : le contrôle de ses représentations

« Donc, dès qu'une image ou une représentation viendra te *troubler* l'esprit, pense à te dire à son sujet: 'Tu n'es que représentation, et non la réalité dont tu as l'apparence.' Puis, examine-la et soumetts-la à l'épreuve des lois qui règlent ta vie: avant tout, vois si cette réalité dépend de nous ou n'en dépend pas; et si elle ne dépend pas de nous, sois prêt à dire: 'Cela ne me regarde pas.' » (*Manuel 1.5*)

| <b>Mouvement d'intériorisation, de délimitation et de renforcement psychique</b> |   |
|--|---|
| Intérieur/ce qui dépend moi  | Extérieur/ce qui ne dépend pas de moi   |
| Propre   | Étranger  |
| Mon esprit et ses modes (jugement, désir, impulsion)                             | <b>Tout le reste est indifférent</b> : mon corps, ma position sociale, ma renommée, ma richesse |

|                                      | <b>Désir</b>  |  | <b>Aversion</b>   |  |
|--------------------------------------|---|--|---|--|
|                                      | <i>Conforme à la nature</i><br>L'objet dépend de nous | <i>Contre nature</i><br>L'objet ne dépend pas de nous                                    | <i>Contre nature</i><br>L'objet dépend de nous              | <i>Contre nature</i><br>L'objet ne dépend pas de nous                                  |
| <b>L'objet est absent (ou futur)</b> | Maîtrise du désir<br><b>Volonté</b>                   | Échec de la maîtrise du désir<br><b>Appétit / Désorientation du désir (pathologique)</b> | Maîtrise de l'aversion<br><b>Précaution, circonspection</b> | Échec de la maîtrise de l'aversion<br><b>Phobie (<i>phobos</i>), crainte, angoisse</b> |
| <b>L'objet est présent</b>           | Maitrise du désir<br><b>Joie</b>                      | Échec de la maîtrise du désir<br><b>Attachement au plaisir (pathologique)</b>            | Maîtrise de l'aversion<br>Aucun                             | Échec de la maîtrise de l'aversion<br><b>Peine</b>                                     |

## 2. Sans pour autant se replier sur soi

---

« Le tireur doit tout faire pour atteindre le but (*skopos*), et pourtant, c'est cet acte de tout faire pour atteindre le but, pour réaliser son dessein, c'est cet acte qui est, si je puis dire, la fin (*telos*) que recherche le tireur et qui correspond à ce que nous appelons, quand il s'agit de la vie, le souverain bien : tandis que frapper le but n'est qu'une chose que l'on peut souhaiter, mais ce n'est pas une chose méritant d'être recherchée par elle-même » (Cicéron, *Des termes extrêmes des biens et des maux*, III, 6, 22, trad. P. Hadot.)

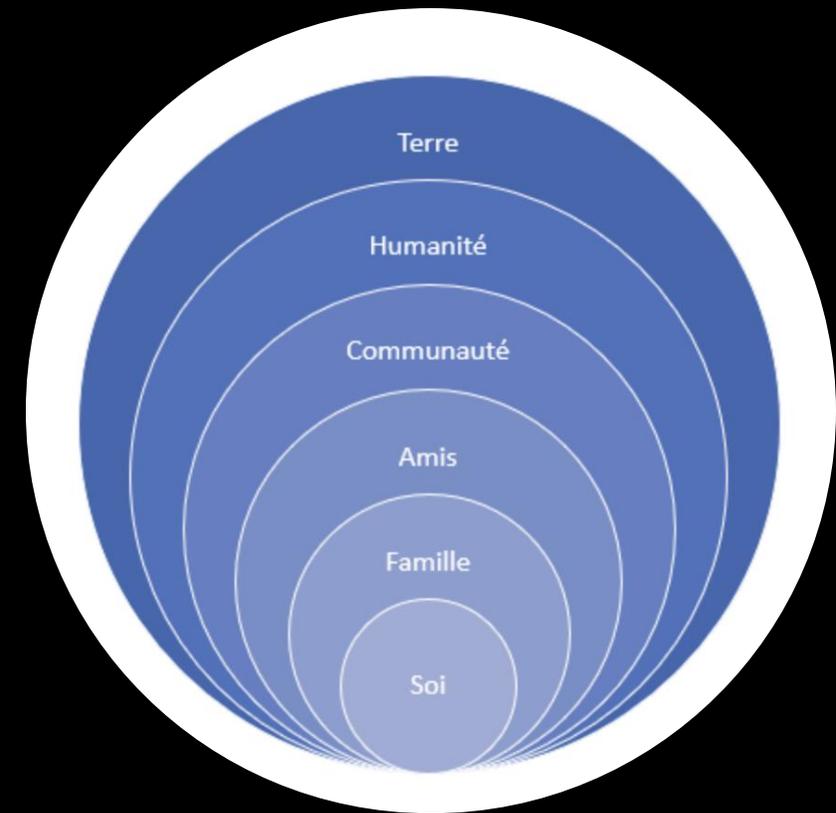


## Hiéroclès et les « cercles concentriques »

Si la vie des autres ne dépend pas de moi, ça ne veut pas dire que je ne dois pas me soucier des autres, que les autres me sont indifférents.

« Chacun d'entre nous est comme inscrit tout entier dans de nombreux cercles, les uns plus petits, les autres plus grands, les uns qui entourent, les autres entourés, en fonction des relations différentes et inégales que l'on entretient les uns avec les autres. Le premier cercle, le plus proche, est celui que quelqu'un a tracé comme autour du centre qui serait sa propre pensée (dianoia). Dans ce cercle est compris le corps et tout ce qu'on reçoit pour le corps. Ce cercle est le plus petit, et il s'en faut de peu qu'il touche son propre centre. Le second après celui-ci est plus éloigné du centre, enveloppe le premier et contient parents, frères, femme et enfants. Après cela il y en a un troisième contenant oncles et tantes, grands-pères et grands-mères, neveux, nièces, cousins [... suivent : autres parents, dème, tribu, concitoyens, villes voisines, peuples]. Le cercle extrême et le plus grand, qui enveloppe tous ces cercles, est celui du genre humain tout entier. Ceci ayant été exposé, il appartient à l'individu bien constitué, dans la manière dont il doit en user avec chacun de ces groupes, de rassembler d'une certaine manière les cercles vers le centre, et de s'appliquer sans cesse à transférer dans les cercles intérieurs ceux qui sont dans les cercles extérieurs [...]. Il faut s'efforcer d'honorer autant que les gens du deuxième cercle ceux qui appartiennent au troisième cercle, et à leur tour d'honorer autant nos autres parents que ces derniers. En effet, bien qu'une distance plus grande dans les liens du sang supprime quelque chose de notre bienveillance, il nous faut pourtant rechercher cette assimilation. En effet, on sera arrivé à une juste mesure si, de nous-mêmes, nous réduisons la distance dans notre rapport à chacune de ces personnes. La manière principale et efficace de le faire a été dite. Mais il nous faut aussi faire plus dans l'usage que nous faisons des appellations, en appelant nos cousins, nos oncles et nos tantes, les uns frères, les autres pères et mères [...]. »

Hiéroclès, *Éléments d'éthique*, cité par Stobée, *Eglogues*, IV, 671,7 – 673, 11 (LS, 57G), cité par C. Veillard dans *Les stoïciens, une philosophie de l'exigence*, Paris, Ellipses, 2017, p. 129-130.



# 3. Accepter l'impermanence

« Ne demande pas que ce qui arrive arrive comme tu désires ; mais désire que les choses arrivent comme elles arrivent, et tu seras heureux. » (*Manuel 8*)

« Mais souviens-toi aussi que chacun ne vit que le moment présent, et que ce moment ne dure qu'un instant ; le reste, il a été vécu ou est dans l'incertain. **Petit est donc le temps que chacun vit ; petit est le coin de terre où il le vit, et petite aussi, même la plus durable, est la gloire posthume** ; elle ne tient qu'à la succession de ces petits hommes qui mourront très vite, sans se connaître eux-mêmes, bien loin de connaître celui qui mourut longtemps avant eux. » Marc-Aurèle, *Pensées* III, 10

« Le temps est comme un fleuve que formeraient les événements, un courant violent. À peine chaque chose est-elle vue, qu'elle est emportée. » Marc-Aurèle, *Pensées* IV, 43

« Sans cesse entre les choses, les unes se hâtent d'être, les autres se hâtent d'avoir été, et, de ce qui vient à l'être, quelque partie déjà s'est éteinte. **Écoulements et transformations renouvellent le monde constamment, comme le cours ininterrompu du temps maintient toujours nouvelle la durée infinie.** Dans ce fleuve, de quel objet parmi ceux qui passent en courant, pourrait-on faire cas, puisqu'il n'est pas possible de s'arrêter sur aucun ? C'est comme si l'on se mettait à s'éprendre d'un de ces moineaux qui volent auprès de nous et qui déjà se sont éloignés de nos yeux. » Marc-Aurèle, *Pensées*, VI, 15

## La philosophie face à la perte : la consolation

En réponse aux injonctions normatives de la société (idéal élitiste de maîtrise de soi, ou idéologie de la pensée positive), de nombreuses voix se sont élevées pour revendiquer le droit au désespoir et à la mélancolie face à une perte irrémédiable. La consolation peut apparaître dans certaines sociétés comme un devoir d'humanité.

Sénèque, *Consolation à Marcia* 24.4

« Que votre fils renaisse à vos yeux dans la contemplation de ses vertus : il vous semblera que maintenant il se communique plus librement à vous. Les devoirs humains ne l'arrachent plus à sa mère : plus de sollicitudes, plus de chagrins à ressentir pour lui. Toutes les douleurs que pouvait vous causer cette âme vertueuse, vous les avez épuisées : tout écueil est franchi ; il ne vous reste qu'une satisfaction sans mélange »

### ***Et celui qui console ?***

« Rappelle-toi sur le champ que ce qui l'afflige ce n'est pas l'accident, qui n'en afflige pas d'autre que lui, mais le jugement qu'il porte sur cet accident. Cependant, n'hésite pas à lui témoigner, au moins des lèvres, ta sympathie, et même, s'il le faut, à gémir avec lui ; mais prends garde de gémir du fond de l'âme. » (*Manuel*, 16)

## Discussion ...

Pour continuer à travailler son “muscle stoïcien”

<https://dailystoic.com>

<https://stoagallica.fr/rejoindre-un-portique/>

<https://thestoicgym.com/the-stoic-magazine/article/744>

### **Quelques éléments bibliographiques :**

Pierre Hadot, *La citadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc-Aurèle*, Paris, Librairie générale, 2005.

Pierre Vesperini, *Droiture et mélancolie. Sur les écrits de Marc-Aurèle*, Paris, Verdier, 2016.

Paul Veyne, *Sénèque. Une introduction*, avec une Préface de Lucien Jerphagnon, Éditions Tallandier, 2007.

*Vivre le stoïcisme aujourd'hui*, sous la direction de Patrick Ussher, Montréal, Éditions du Phylactère, 2016 (trad. française).