

QUID DU STOÏCISME

1. Introduction : qu'est-ce que le stoïcisme ?

Le stoïcisme est une philosophie pratique née à Athènes vers 300 av. J.-C., avec Zénon de Citium.

Elle a ensuite été brillamment développée par Épictète, Sénèque, et Marc Aurèle.

But du stoïcisme ?

→ Vivre en accord avec la raison et la nature, en cultivant la vertu et en acceptant ce qui ne dépend pas de nous.

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

— Épictète

2. Les idées centrales

A) La dichotomie du contrôle

Selon les stoïciens, il y a deux catégories :

- Ce qui dépend de nous (nos jugements, nos désirs, nos actions)
- Ce qui ne dépend pas de nous (les autres, la santé, la richesse, la célébrité...)

Le sage se concentre seulement sur ce qu'il peut contrôler.

« Ne demande pas que les événements arrivent comme tu le souhaites, mais souhaite qu'ils arrivent comme ils arrivent, et tu seras heureux. »

— Épictète, Manuel

La vertu comme seul bien

Le bonheur (ou l'eudaimonia) ne vient pas de la richesse ou du plaisir, mais de la vertu :

- Sagesse
- Courage
- Justice
- Tempérance

« La vertu suffit au bonheur. »

— Sénèque

C) Vivre selon la nature

Cela veut dire vivre rationnellement, calmement, harmonieusement, en suivant l'ordre du monde.

« Ne perds plus ton temps à discuter sur ce qu'est un homme de bien : sois-en un. »

— Marc Aurèle, Pensées pour moi-même

3. Les grandes figures du stoïcisme

Zénon de Citium (vers 335 – 263 av. J.-C.)

- Fondateur du stoïcisme
- Enseignait dans le Portique peint (Stoa Poikilè) à Athènes.

Sénèque (env. 4 av. J.-C. – 65 ap. J.-C.)

- Philosophe, homme politique, conseiller de l'empereur Néron.
- Ses lettres et traités sont très pratiques et accessibles.

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »

— Sénèque, Lettres à Lucilius

Épictète (env. 50 – 135 ap. J.-C.)

- Ancien esclave devenu philosophe.
- Sa pensée est très simple et radicale.

Marc Aurèle (121 – 180 ap. J.-C.)

- Empereur romain et philosophe.
- Son œuvre, « Pensées pour moi-même », est un chef-d'œuvre d'introspection stoïcienne.

« La vie d'un homme est ce que ses pensées en font. »

— Marc Aurèle

4. Exemples pratiques du stoïcisme aujourd'hui

- Garder son calme dans les conflits.
- Accepter les critiques sans se sentir blessé.
- Se détacher de ce qui est instable (argent, renommée...).
- Se concentrer sur ses propres actions vertueuses.

« Heureux celui qui, comme un rocher solide, reste inébranlable sous les coups de la fortune. »

— Marc Aurèle

5. Conclusion

Le stoïcisme n'est pas une philosophie triste ni froide : c'est un art de vivre, une quête de liberté intérieure, de force d'âme et de sérénité.

Il invite à aimer ce qui arrive (amor fati) et à vivre pleinement l'instant présent, avec courage et sagesse.

« Ce n'est pas la mort que l'on doit craindre, mais de ne jamais commencer à vivre. »

— Marc Aurèle