

STOICIENOPHOBIE Phobie des maîtres d'eux-mêmes

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

DE STOÏCIEN : Une personne qui affronte les difficultés avec calme et maîtrise de soi.

Le stoïcien : cartographie quadripartite

I. Lecture jungienne

Le stoïcien — figure fondée sur la *prohairesis* épictétienne, la faculté de choix rationnel distinguant ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas — se lit d'abord comme une tentative d'*intégration* de l'Ombre par la maîtrise consciente plutôt que par son refoulement ou son évitement. À la différence du sybarite (anesthésie par saturation) et du libertin (mise en scène répétitive sans résolution), le stoïcien affronte directement l'affect perturbateur — la *pathè* — pour le transformer par un travail du Logos intérieur. C'est une posture qui se rapproche structurellement du processus d'individuation jungien dans sa visée : ramener sous l'autorité du Moi conscient ce qui, chez les autres figures cartographiées, demeure agi de l'extérieur (par saturation sensorielle ou par transgression compulsive).

Mais cette proximité masque un risque spécifique, déjà identifié par Jung lui-même à propos de la *persona* : le stoïcien authentique vise l'ataraxie par intégration du jugement droit ; le stoïcien dégénéré — celui que la clinique rencontre le plus souvent — construit une persona de maîtrise qui refoule l'affect plutôt que de le transformer, produisant un clivage entre une façade d'impassibilité et une Ombre affective d'autant plus virulente qu'elle est structurellement invouable (la colère du sage stoïcien, l'angoisse niée derrière l'ataraxie proclamée). On retrouve ici un écho de la question de l'inflation, mais inversée : non plus identification excessive au Soi (comme dans l'épithymie du triptyque défensif), mais identification excessive à une fonction Logos surdéveloppée aux dépens du Sentiment, produisant une unilatéralité typologique symétrique et inverse de celle du sybarite.

II. Lecture freudo-lacanienne

Le stoïcisme antique propose, avant la lettre, une théorie de la maîtrise pulsionnelle par le jugement (*dogma*) qui anticipe la formule freudienne du surmoi rationnel : ce n'est pas l'événement extérieur qui affecte, mais le jugement que nous portons sur lui (Épictète, *Manuel*, 5) — position qui préfigure la restructuration cognitive freudienne du symptôme comme dérivant non du fait mais de sa représentation psychique. On peut y lire une opération proche de la sublimation : le stoïcien déplace l'investissement pulsionnel de l'objet extérieur (richesse, statut, corps, autrui) vers l'exercice même du jugement droit, activité valorisée socialement et éthiquement.

Le risque clinique, du point de vue lacanien, tient à la position du stoïcien vis-à-vis du manque : contrairement au libertin (qui a besoin de la loi comme partenaire de jouissance) et au sybarite (qui évite le manque par saturation), le stoïcien prétend *forclure le manque lui-même* — viser un état où rien d'extérieur n'aurait plus prise sur le sujet, fantasme d'autarcie totale

du Moi qui confine à un déni du manque structural constitutif du sujet parlant. C'est là que la clinique du stoïcisme rejoint parfois une défense de type obsessionnel : maîtrise généralisée comme rempart contre l'angoisse de castration, l'ataraxie fonctionnant comme symptôme de contrôle plutôt que comme sagesse authentique — le sujet stoïcien peut alors se lire comme celui qui construit un surmoi idéalisé si exigeant qu'aucun affect n'est plus autorisé à s'exprimer, la "vertu" recouvrant une inhibition généralisée de la vie pulsionnelle.

III. Lecture philosophique (le corpus source lui-même)

Il faut ici traiter le stoïcisme non seulement comme objet clinique mais comme doctrine philosophique à part entière, dont la structure conceptuelle mérite d'être restituée avant toute réduction psychanalytique. La distinction fondatrice — *eph'hemin / ouk eph'hemin*, ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas (Épictète) — organise toute l'éthique stoïcienne autour d'un partage rigoureux entre le jugement (intérieur, souverain) et l'événement (extérieur, indifférent au sens technique d'*adiaphora*). Chrysippe et la doctrine des *passions* comme jugements erronés (non comme forces irrationnelles à dompter mais comme erreurs cognitives à corriger) fondent une psychologie rationaliste où la perturbation affective est toujours, en dernière instance, une faute de raisonnement — position qui distingue radicalement le stoïcisme de l'ascèse chrétienne ultérieure, laquelle suppose une lutte contre une pulsion réellement mauvaise plutôt qu'une simple erreur de jugement à rectifier.

Foucault, dans *Le Souci de soi* et les cours du Collège de France, propose une lecture décisive pour notre corpus : les exercices spirituels stoïciens (*askesis*, *praemeditatio malorum*, examen de conscience sénèque) constituent une véritable technologie du sujet, pratique continue de transformation de soi par soi — ce qui permet de distinguer le stoïcisme authentique de sa version dégénérée en simple façade rigide : le premier suppose un travail actif et permanent (l'ataraxie n'est jamais acquise une fois pour toutes, elle se retravaille sans cesse), la seconde fige la maîtrise en identité statique, en persona au sens jungien déjà noté. Pierre Hadot confirme cette lecture : la philosophie antique comme *manière de vivre* plutôt que système théorique, l'ataraxie stoïcienne étant un exercice existentiel constamment renouvelé et non un état acquis.

IV. Lecture empirique contemporaine

Le stoïcisme antique constitue la matrice historique directe des thérapies cognitivo-comportementales contemporaines : Albert Ellis (thérapie rationnelle-émotive) et Aaron Beck citent explicitement Épictète comme source du principe fondateur de la restructuration cognitive — ce ne sont pas les événements mais nos croyances (*beliefs*) à leur sujet qui produisent la détresse émotionnelle. Les études contrôlées sur les interventions dérivées du stoïcisme (Stoic Week, Robertson) montrent des effets mesurables sur la réduction de l'anxiété et l'augmentation du bien-être subjectif, corroborant empiriquement l'intuition antique du lien jugement-affect.

Mais la littérature clinique contemporaine documente également le versant pathologique déjà anticipé par les lectures jungienne et lacanienne : le concept d'*alexithymie* (difficulté à identifier et exprimer les affects) et les recherches sur la *suppression émotionnelle* (Gross) montrent qu'une régulation émotionnelle fondée sur l'inhibition plutôt que sur la réévaluation

cognitive authentique (la vraie distinction stoïcienne, souvent perdue dans l'usage populaire contemporain du terme) est associée à une charge allostatique accrue et à des indicateurs de moindre bien-être à long terme — la maîtrise stoïcienne mal comprise se retournant alors en facteur de risque plutôt qu'en ressource, ce qui recoupe précisément la distinction Hadot/Foucault entre exercice spirituel vivant et façade rigide.

Tableau synthétique comparatif

Lentille	Objet visé	Mécanisme central	Statut de l'affect perturbateur
Jungienne	Persona de maîtrise vs. individuation authentique	Intégration consciente du Logos ou clivage défensif Ombre/façade	Transformé par le Moi ou refoulé sous une impassibilité de surface
Freudo-lacanienne	Manque structural	Sublimation authentique ou forclusion défensive du manque (position obsessionnelle)	Maîtrisé par jugement droit ou inhibé par surmoi idéalisé excessif
Philosophique (Épictète/Chrysippe/Hadot/Foucault)	Jugement (<i>eph'hemin</i>) contre événement (<i>ouk eph'hemin</i>)	Askesis continue, technologie du sujet, exercice spirituel renouvelé	Passion comme erreur de jugement rectifiable, non pulsion à combattre
Empirique	Croyances irrationnelles (Ellis/Beck)	Restructuration cognitive ou suppression émotionnelle (Gross)	Réduction mesurable de l'anxiété ou charge allostatique accrue selon la modalité