

## STOÏCISME

Épictète

*« De l'attitude à prendre envers les tyrans : et autres textes »*

« Toutes les habitudes et toutes les facultés se conservent et se fortifient par les actions correspondantes : celle de marcher par la marche, celle de courir par la course.

Si tu veux être bon lecteur, lis ; bon écrivain, écris.

Si tu passes trente jours sans lire mais que tu t'adonnes à une autre occupation, tu verras le résultat.

De même, si tu restes couché dix jours, essaie, après t'être levé, de faire une course un peu longue, et tu verras comme tes jambes sont paresseuses.

D'une façon générale, si tu veux bien faire une chose, prends l'habitude de la faire.

Si tu ne veux pas la faire, ne la fais pas, mais accoutume-toi à en faire une autre à la place. »