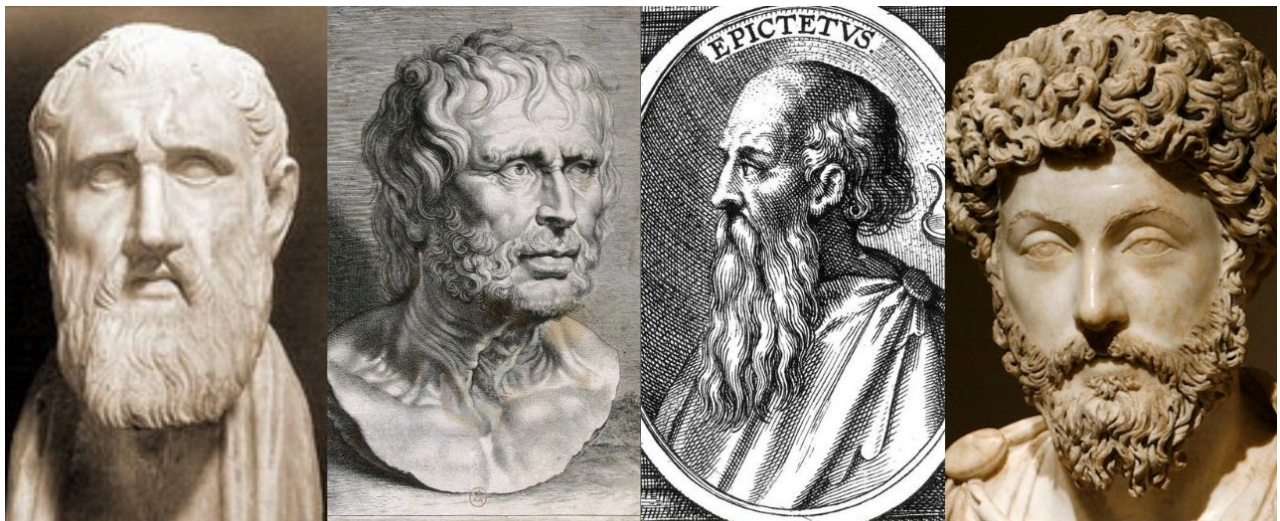


Qu'est-ce que le stoïcisme ?

 apprendrelaphilosophie.com/quest-ce-que-le-stoicisme/

Bienvenue sur Apprendre la philosophie ! Comme ça n'est pas la première fois que vous venez ici, vous voudrez sans doute lire mon livre qui vous explique comment réussir votre épreuve de philosophie au bac : [cliquez ici pour télécharger le livre gratuitement !](#)

Le stoïcisme est une école philosophique fondée à Athènes par Zénon de Citium vers l'an 300 avant Jésus-Christ. Cette école va s'appeler l'Ecole du Portique car son fondateur enseigne sous un portique c'est-à-dire une sorte de voûte. Cette philosophie va se répandre petit à petit pour devenir très populaire à Rome à partir du 1er siècle après Jésus-Christ.



Le stoïcisme

Le stoïcisme est alors une philosophie qui concerne toutes les couches sociales puisque l'on compte des empereurs stoïciens comme Marc Aurèle, mais également un esclave stoïcien bien connu: Epictète. La philosophie stoïcienne développe des idées dans les domaines de la physique, de la logique et de la morale. Ils s'intéressent donc notamment à la manière de bien vivre. Leur but est d'atteindre la sagesse, et par voie de conséquence le bonheur. C'est à ce domaine de la morale stoïcienne que je vais m'intéresser plus particulièrement ici.

En quoi consiste la morale stoïcienne ?

Pour bien comprendre le stoïcisme, il faut d'abord avoir en tête que les stoïciens pensent qu'il n'y a pas de hasard ou de contingence, tout est nécessaire, tout est écrit à l'avance. Cela réduit donc très considérablement la liberté humaine, car les hommes sont, à leurs yeux, pris dans des enchaînements de causes-conséquences et ne peuvent être cause

complète. Cela signifie qu'ils ne peuvent pas faire surgir un événement ou une décision à partir de leur seule volonté. Pourquoi cela ? Car un être humain ne se détermine pas à partir de rien, même si nous faisons des choix, ces choix nous les faisons en nous basant sur nos expériences passées, nos connaissances, la situation présente etc... En d'autres termes, il y a dans nos histoires des choses qui causent au moins en partie nos décisions. Le stoïcien Chrysippe prend un exemple pour expliquer ce point. Supposons une pierre qui se trouve tout au fond de la mer, une pierre par définition peut être brisée, c'est une possibilité. Pourtant dans les circonstances présentes, on peut dire qu'il est impossible qu'elle soit brisée car l'eau amortit les chocs. De même, si nous disons qu'il est possible que la bataille n'ait pas lieu car il est possible que le général refuse de se battre, c'est parce que nous ignorons les circonstances dans lesquelles se trouve le général. En réalité, tout comme la pierre au fond de l'eau, dans ces circonstances, il n'est pas possible que le général décide autre chose que de commencer la bataille. Les êtres humains, pour les stoïciens, sont grandement influencés dans leurs actions par une multitude de facteurs qu'ils ne contrôlent pas, leur liberté est donc très limitée. Pourtant, il reste une part de liberté. Nous ne choisissons pas ce qui nous arrive ou ce que nous faisons, mais nous choisissons la manière dont nous vivons ce qui nous arrive et la manière dont nous faisons les choses.

Le stoïcisme prône la vertu comme perfection

La morale stoïcienne découle donc de cette idée que tout est nécessaire. Car si tout est nécessaire alors ce qui importe ça n'est donc plus le chemin que nous parcourons mais la manière dont nous le parcourons. Or, nous pouvons le parcourir en étant malheureux et soumis aux événements ou bien en cherchant constamment à bien faire ce qui dépend de nous, tout en acceptant ce qui ne peut être changé.

Pour le stoïcisme, la valeur d'une action ne vient pas de son résultat car ce résultat ne dépend pas seulement de nous, mais de l'attitude de celui qui agit. Si nous faisons quelque chose en visant le bien et en y mettant toutes nos forces, alors même si nous échouons, nous pouvons dire que nous avons bien agi. D'ailleurs, nous pourrions être satisfait d'avoir bien agi et cela peut nous permettre d'atteindre le bonheur.

Le bonheur ne vient pas de l'argent, du statut social ou du plaisir, mais de la vertu



Le bonheur vient-il de l'argent ou du statut social ?

Les stoïciens remarquent que si les richesses peuvent être utiles, elles ne garantissent pas pour autant le bonheur. Il est possible d'être très riche mais constamment anxieux à cause même de cet argent. Le statut social peut nous aider à être heureux, mais il peut aussi nous attirer des jalousies, de la convoitise. La santé semble un bien nécessaire au bonheur, et pourtant, elle n'est pas suffisante et des humains en très bonne santé sont malheureux, alors que d'autres en mauvaise santé sont heureux. Qu'en déduisent les stoïciens ? La seule chose qui nous rendra toujours heureux c'est la satisfaction que nous ressentons quand nous avons conscience d'avoir bien agi, d'avoir agi en visant le bien, avec une certaine perfection. Ce que les stoïciens nomment la vertu.

Les personnes qui ont lu cet article ont aussi lu Peut-on parler d'une égalité homme femme dans la famille ?

Stoïcisme : comment alors atteindre et rester dans l'excellence ?

Pour les stoïciens, nous ne pouvons agir parfaitement en visant le bien qu'en n'étant pas constamment soumis aux événements plus ou moins difficiles ou aux actions des autres. Le sage n'est plus sage quand il se met en colère parce qu'il a été insulté. En faisant, cela il risque d'agir mal et dans le même temps, il n'est plus libre car il se laisse déterminer par celui qui l'a insulté. De même, il n'est plus heureux car la colère et le ressentiment ne sont pas des sentiments agréables. On peut même penser qu'il s'en voudra de s'être laissé emporté.

Pour le stoïcisme, le sage est donc celui qui fortifie son esprit afin de devenir semblable à une citadelle imprenable, ou encore à un roc battu par la tempête, mais qui reste tout à fait immobile et calme. Le sage est impassible, il ne se laisse pas atteindre par ce qui arrive autour de lui et continue à agir en visant le bien.



Mais comment atteindre ce calme ? **Epictète dit ainsi « ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses ».** Il veut dire par là que ce ne sont pas tellement les événements ou ce qui nous arrive qui nous mettent en colère ou nous rendent triste, mais la manière dont nous percevons ces événements.

Il faut contrôler ses représentations pour le stoïcisme.

Il faut donc travailler sur les représentations que nous avons des choses jusqu'à ce qu'elles ne provoquent plus en nous de réactions émotionnelles excessives. Une des manières de procéder pour les stoïciens consiste à définir clairement la chose qui provoque en nous colère, peur, etc... Si nous réagissons excessivement, si nous sommes inquiets c'est parce que nous ne connaissons pas réellement cette chose qui nous fait peur et nous laissons abuser par les apparences. Cela nous semble dangereux donc nous avons peur. Ainsi, pour les stoïcien, celui qui ne réfléchit pas et entend l'orage, va dire « ce son est effrayant », et il en déduira rapidement et sans réfléchir « ce son est

signe de danger ». Or, au contraire, le sage stoïcien ne se laisse pas contrôler par sa première représentation. Il a cherché à comprendre la nature des choses et donc il sait que le tonnerre est simplement un frottement de deux nuages. Il sait également dans quelles situations l'orage peut être dangereux et quand il n'a rien à craindre. Il évitera simplement de se tenir sous un arbre isolé pendant l'orage.

De même, pour le stoïcisme, la mort n'est pas à craindre, il s'agit simplement d'un désassemblage d'éléments. L'homme est un composé de chair, de souffle et d'une faculté de jugement. La mort n'est ni un bien, ni un mal, elle fait partie du cycle de la vie. Marc Aurèle conseille donc pour ne pas avoir peur de la mort de revenir à sa définition la plus stricte. La mort est une transformation, un phénomène strictement naturel qui n'est pas mauvaise et est même nécessaire pour que de nouveaux assemblages de parties puissent se faire. Pour lui, la peur de la mort naît parce que l'on imagine une disparition totale de notre être, mais ça n'est pas ce qui se produit, la mort n'est qu'un réassemblage d'éléments dans un ordre différent.

Distinguer ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas.

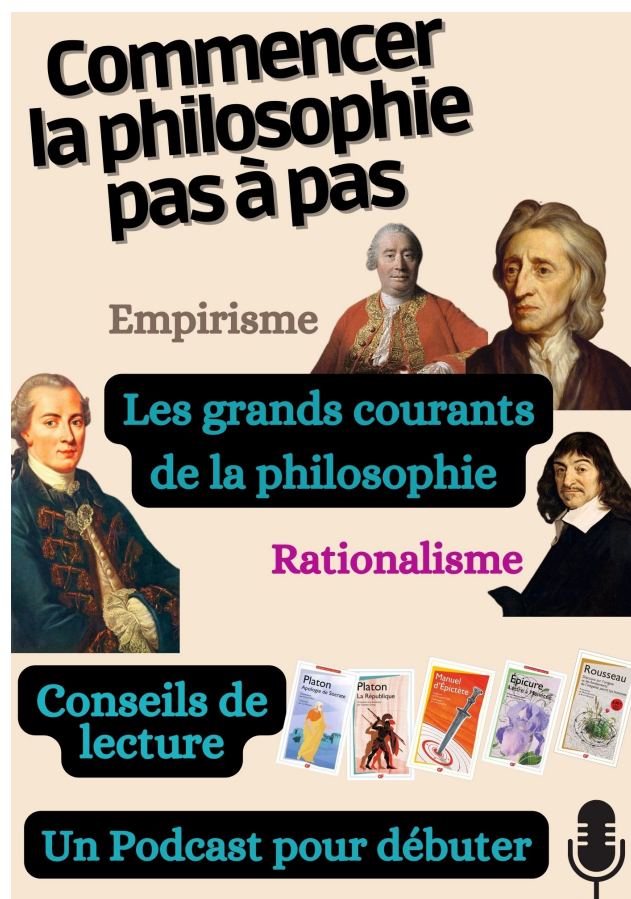
Une autre manière de rester calme et donc libre et heureux pour le stoïcisme, consiste à bien faire la différence entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas. Pourquoi est-ce important ? Parce que si nous pensons avoir le contrôle sur ce qui, en réalité, ne dépend pas de nous alors nous allons nécessairement échouer et donc nous sentir impuissants et malheureux. Par exemple, celui qui veut absolument que l'on dise du bien de lui sera malheureux car ce que les autres disent ne dépend pas de lui. De même, celui qui voudrait ne pas vieillir, échouera nécessairement, car ici encore cela ne dépend pas de lui. Pour les stoïciens, il faut donc focaliser nos actions sur ce qui dépend de nous. Alors seulement, nos actions pourront avoir des résultats positifs et nous pourrons être satisfaits de ce que nous avons accompli. Parmi ces choses qui dépendent de nous, il y a évidemment nos pensées et nos représentations. C'est en maîtrisant nos pensées que nous pouvons rester impassible et donc rester libre et heureux.

Pour davantage de contenu sur le bonheur, vous pouvez consulter [cette page](#).

Ou regarder ma vidéo :



Watch Video At: <https://youtu.be/2sbLLblvEZw>



Inscrivez-vous à la newsletter pour commencer la philosophie

→

[Je veux apprendre](#)

Je déteste les spams : votre adresse email ne sera jamais cédée ni revendue. En vous inscrivant ici, vous recevrez des articles, vidéos, podcasts et autres conseils pour vous aider à découvrir ou approfondir la philosophie. Vous pourrez vous désabonner à tout moment.