**Le stoïcisme**

1. **Qu’est-ce que le stoïcisme ?**

Le stoïcisme est né vers 300 ans avant J.-C, à Athènes avec Zénon, Cléanthe et Chrysippe , il atteint son apogée à Rome autour de 200 ans après J. –C.

Le stoïcisme soutient que le bonheur et la vertu se trouve en nous même et non dans les biens matériels et la reconnaissance extérieure. Il encourage la maitrise de soi, l’acceptation du destin et la recherche de la tranquillité d’esprit.

1. **Le but du stoïcisme**

Le but du stoïcisme est d’atteindre le bonheur et vivre en accord avec la nature tout en se détachant des émotions qui nous perturbent.

1. **Les valeurs du stoïcisme**

Le stoïcisme se constitue de 4 valeurs fondamentales : La sagesse, le courage la justice et la tempérance.

.La sagesse : c’est la connaissance du bien et du mal, du vrai et du faux.

.Le courage : la capacité à faire face aux défis et à surmonter les difficultés.

.La justice : représente l’équité, la générosité et le respect envers les autres.

.La tempérance : c’est la modération des désirs et des émotions.

.Le stoïcisme nous apprend aussi à distinguer ce qui dépend de nous et de ce qui n’en dépend pas.

.Les stoïciens disent que si nous nous concentrons sur ce que nous pouvons contrôler et acceptons ce que nous ne pouvons pas, nous trouverons la paix intérieure.

.Aujourd’hui le stoïcisme influence de nombreux domaines de notre société : de la psychologie, la gestion du stress et le leadership.

Le stoïcisme est utilisé comme thérapie pour traiter les problèmes tels que l’anxiété et la dépression.

Le stoïcisme encourage les individus à reconnaitre que si nous ne pouvons pas contrôler les événements qui se passent dans notre vie, nous pouvons contrôler nos réactions face à eux.

**Marc Aurèle, extrait des pensées pour moi-même**

Se rendre ferme comme le roc que les vagues ne cessent de battre. Il demeure immobile, et l’écume de l’onde tourbillonne à ses pieds. Ah ! quel malheur pour moi, dis-tu, que cet accident me soit arrivé ! » Tu te trompes ; et il faut dire : « Je suis bien heureux, malgré ce qui m’arrive, de rester à l’abri de tout chagrin, ne me sentant, ni blessé par le présent, ni anxieux de l’avenir ». Cet accident en effet pouvait arriver à tout le monde ; mais tout le monde n’aurait pas reçu le coup avec la même impassibilité que toi. Pourquoi donc tel événement passe-t-il pour un malheur plutôt que tel autre pour un bonheur ? Mais peux-tu réellement appeler un malheur pour l’homme ce qui ne fait point déchoir en quoi que ce soit la nature de l’homme ? Or, crois-tu qu’il y ait une vraie déchéance de la nature humaine, là où il n’est rien qui soit contraire au vœu de cette nature ?

Et quoi ! tu connais précisément ce qu’est ce vœu ; et tu croirais que cet accident qui t’arrive peut t’empêcher d’être juste, magnanime( généreux) , sage, réfléchi, circonspect (prudent), sincère, modeste, libre, et d’avoir toutes ces autres qualités qui suffisent pour que la nature de l’homme conserve tous ses caractères propres !

Quant au reste, souviens-toi, dans toute circonstance qui peut provoquer ta tristesse, de recourir à cette utile maxime : « Non seulement l’accident qui m’est survenu n’est point un malheur ; mais de plus, c’est un bonheur véritable, si je sais le supporter avec un généreux courage.

**Marc Aurèle, Pensées pour moi-même.**

**Analyse de texte : Marc Aurèle, extrait des pensées pour moi-moi**

**Introduction**

Peut-on rester indifférent à son malheur? Dans ce texte, Marc Aurèle répond à cette épreuve à soi par deux arguments. D'abord le malheur est contraire à la vocation de la nature humaine qui recherche son bien. C'est donc nous qui nous trompons.

Par conséquent, cette épreuve du malheur est une expérience heureuse de la vertu de l'impassibilité. Or cette conversion du malheur en occasion heureuse est paradoxale: « ceux que le malheur n'abat point les instruit» enseigne un proverbe. Or cette force formatrice du malheur peut aussi apparaître comme impossible à atteindre, voire comme une expérience absurde du bonheur. Comment l'auteur répondra-t-il à cette objection ? L'auteur parcourt son analyse en pratiquant l'autocritique\*.

Dans une première partie, le texte suit une pédagogie toute stoïcienne ; après un aphorisme\* sur le thème de la citadelle intérieure que doit atteindre le sage, Marc Aurèle dialogue pour lui-même en simulant un contradicteur auquel il répond que le malheur est une méprise du jugement car il est subjectif, chacun ne l'ayant pas reçu de la même manière.

Dans une seconde partie, le malheur est contradictoire à la nature humaine et à sa vocation raisonnable. Au contraire est-il une occasion pour se former au courage et à la vertu et atteindre ainsi le bonheur par la vertu conforme à la nature qui nous constitue.

**2 L'autocritique est une critique, un jugement personnel que l'on porte sur ses propres comportements dans le but de les améliorer.**

**Bref énoncé résumant une théorie ou un savoir.**

**Partie n°1 Le malheur est une erreur du jugement**

* a)

Le texte débute dans la tradition stoïcienne par un aphorisme\* «Se rendre ferme comme un roc» (L 1) . La sentence est justement bien détachée du texte afin de lui donner sa direction morale. L'infinitif «se rendre ferme» correspond au ton impersonnel qui s'adresse à tout homme, à tout homme habitant du monde. Pourquoi rester immobile comme un roc dans le tumulte des bruits du monde? L'impassibilité serait-elle justement la vraie vie, celle du refuge intérieur indifférent aux choses qui ne dépendent pas de moi?

Le texte explore la philosophie stoïcienne à travers l’idée que le malheur n’est pas une réalité objective, mais une erreur de jugement. Il commence par un aphorisme stoïcien qui invite à devenir inébranlable face aux troubles extérieurs. Il interroge l’idée de trouver une paix intérieure tout en restant détaché des événements du monde.

L’auteur utilise un dialogue fictif pour démontrer que le malheur provient de la manière dont on interprète les événements, et non des événements eux-mêmes. La conclusion est que le malheur résulte d’une mauvaise représentation mentale, plutôt que d’une réalité intrinsèque.(inhérente)

Cette perspective stoïcienne souligne l’importance de distinguer ce qui dépend de nous (nos jugements) de ce qui ne dépend pas de nous (les événements extérieurs).

b) Le texte approfondit l’idée stoïcienne selon laquelle le malheur est une question de perception subjective. Il soulève la question de savoir si tout malheur peut être considéré comme  « bon » en raison de son potentiel à nous enseigner l’indifférence aux événements extérieurs. La philosophie stoïcienne affirme que le bonheur dépend de notre capacité à rester impassible face aux événements sur lesquels nous n’avons.

Selon cette vision, le malheur n’est pas un fait objectif, mais une réaction émotionnelle à un événement. Ainsi, deux personnes peuvent vivre la même expérience, mais l’une la percevra comme malheureuse tandis que l’autre y restera indifférente. Le texte interroge également la nature universelle de ces expériences et la manière dont elles sont reçues différemment selon les individus.

En conclusion, l’auteur met en lumière la subtilité de la sagesse stoïcienne : être heureux ou malheureux dépend principalement de la façon dont on perçoit et interprète les événements, et non des événements eux-mêmes.

**Partie 2 La conversion du malheur en bonheur**

* a)

Après avoir dénoncé l'erreur de jugement, l'auteur dénonce la contradiction du malheur « contraire au vœu de cette nature ». La nature humaine qui se nuirait à elle-même est-elle concevable ? Tout être est incliné par la nature à mener une vie convenable et non nuisible pour lui-même. L'homme sait d'instinct prendre ce qui est utile à sa conservation et rejeter ce qui est nuisible. La nature humaine l'adapte l'homme à lui-même pour qu'il soit attaché à lui-même et à tout ce qui lui est propre. Aucune déchéance n'est possible. Marc Aurèle emprunte deux questions exprimant au mieux la contradiction interne d'une nature humaine nuisible. Le malheur ne touche en rien la nature humaine, il ne l'augmente ni ne la modifie. La seconde question est une apostrophe\* : crois-tu que la nature dont tu fais partie irait contre elle-même ? La providence de la nature ne peut donner naissance à des êtres qui seraient étrangers à eux-mêmes.il faut donc que la nature adapte chaque être à sa nature. Tel est son « vœu » sa vocation.

* b)

La nature de l'homme conserve tous ses caractères propres. Au fur et à mesure de l'évolution d'un être, celui-ci sera toujours adapté à sa constitution, Il faut rechercher ce qui est bénéfique et qui est inscrit silencieusement dans notre nature. Peu probable que ce soit le malheur, qui en plus ne dépend pas de nous. Se retrouver pour retrouver ce qui est « conservé ». Le bonheur consiste donc à retrouver d'abord sa nature en étant indifférent aux accidents et méfiants des jugements affections trompeurs. Sortir de la nature qui nous constitue serait un motif pour commettre l’injustice. Or cette nature nous indique de vivre selon la vertu. L'auteur énonce les qualités de morale de l'âme raisonnable retrouvée et donc heureuse : être « juste, magnanime, sage, réfléchi, circonspect, sincère, modeste, libre »Retrouver sa nature c'est retrouver sa fonction propre, conservée dans les premiers instincts. Elle concerne simplement le fait de vivre conformément à sa nature. La fonction propre est une activité conforme à la nature de tel ou tel être. : La plante déploie sa nature et se développe dans un sol approprié, l'animal s'adapte à sa nourriture, l'homme suit sa nature en choisissant ce qui est préférable et donc son bien qui est le Bien. La seule différence est que le sage est gouverné par son choix du bien qui lui assure le bonheur alors que le malheureux peut engager des actes inappropriés

* c)

Mais l'homme triste, touché par un faux malheur peut progresser. La malheur aguerrit( devenir plus résistant) la force mentale du sage qui peut vivre et donc subir plusieurs conversions( changements). Si je sais supporter (cf l'adjectif être stoïque) je serai heureux. « Fais que ton malheur ne te dépasse pas justement en le considérant comme une occasion véritable (conforme à ma nature) pour le supporter et me rendre courageux ». Cette maxime\* ou ce précepte (enseignement) est le mode même de l'enseignement stoïcien. Reprenons les apostrophes de Marc Aurèle : « Tu te trompes » « Mais peux-tu réellement appeler un malheur pour l'homme » « Or, crois-tu qu'il y ait une vraie déchéance » « Et quoi ! tu connais précisément ce qu'est ce voeu » « Quant au reste, souviens-toi »

En prenant conscience des passions, de ton jugement, en faisant appel à ta raison c'est-à-dire à ta nature tu pourras convertir ton malheur en force morale. On remarquera le terme « utile » qui accompagne la maxime. Mais comment supporter le malheur et le rendre comme heureuse occasion ? L'insensé peut progresser vers la vertu en effectuant cette vertu. Insistons sur cet

**2 Une apostrophe consiste à interpeler quelqu'un ou une idée personnifiée au milieu du discours. En poésie et dans le théâtre en vers, l'apostrophe permet d'exprimer une émotion forte (douleur, colère, nostalgie, désespoir…). Elle s'accompagne souvent de l'interjection « ô » et d'un point d'exclamation.**

aspect performatif de réaliser une valeur en supportant un malheur. Et c'est le rôle de la vertu. Celle-ci suffit pour une vie adéquate à laquelle rien ne manque et quiconque est vertueux vit heureux dans la certitude de ne jamais être déçu. Toutes les qualités morales évoquées par l'auteur sont enchaînées en une unique vertu « Un bonheur « véritable » se révèle donc à celui qui intérieurement est apaisé, indifférent, contemplatif. Le stoïcien a compris qu'il y a des choses sur lesquelles il ne peut rien ; il y devient indifférent. Mais cette tranquillité de l'âme

n'est que l'apparence extérieure d'un effort intérieur par lequel il cherche à modifier ses opinions. L'indifférence, loin de résulter d'une démission, est guidée par la prise de conscience de mes pouvoirs. Elle est tout autre chose qu'une passivité

## Conclusion

La lecture de Marc Aurèle a le mérite de nous faire vivre et de nous révéler ce qu'il soutient.. Dans un premier temps, le malheur apparaît comme une erreur de jugement et puis par interrogations successives, une occasion de retrouver sa nature c'est-à-dire son bonheur. Marc Aurèle restera un pédagogue du bonheur qui est en nous et qu'il faut retrouver.

\*

\*1) **L'autocritique est une critique, un jugement personnel que l'on porte sur ses propres comportements** dans le but de les améliorer.

\*2) Bref énoncé résumant une théorie ou un savoir.

Maxime : Maxime (du latin maxima sententia, sentence la plus générale) = formule brève énonçant une règle de morale ou de conduite ou une réflexion d'ordre général (par exemple : ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'on te fît).

**Biographie de Marc Aurèle**

Il est né en 121 à Rome et est décédé en 180 à Vindobona. C’était un philosophe stoïcien, Il a aussi été empereur romain de 161 à 180. On le considérait comme le dernier grand philosophe stoïcien. L’un de ses plus grandes œuvres est « pensées pour moi-même » rédigées entre 170 et 180 qui nous permet de mieux comprendre le stoïcisme de Marc Aurèle.