365 JOURS AVEC LES

STOÏCIENS

RÉFLEXIONS SUR LA SAGESSE, LA PERSÉVÉRANCE, ET L'ART DE VIVRE

RYAN HOLIDAY

Auteur best-seller de *L'OBSTACLE EST LE CHEMIN*

& STEPHEN HANSELMAN

ALISIO

365 JOURS POUR RÉVOLUTIONNER LE RESTE DE VOTRE VIE

« Regarde au-dedans de toi-même ! »
Marc Aurèle, *Pensées*

Comment trouver le bonheur ? Qu'est-ce qu'une vie réussie ? Dans un monde où tout va si vite, comment rester ancré et solide ? Ryan Holiday répond à toutes ces questions existentielles en marchant dans les pas de trois mentors d'exception : Marc Aurèle, Sénèque et Épictète, les plus grands penseurs du stoïcisme.

La maîtrise de soi, la persévérance, le pouvoir de l'action et de la volonté sont au cœur de la philosophie stoïcienne, dont les concepts n'auront bientôt plus de secrets pour vous. Au fil des jours et des mois de ce calendrier perpétuel, développez un nouvel art de vivre, épanouissez-vous et déployez enfin tout votre potentiel.

Expert en communication et en marketing, Ryan HOLIDAY est l'auteur des best-sellers : *L'Ego est l'ennemi* (2019), *Le Calme est la clé* (2021), *Le Choix du courage* (2022) et *L'Obstacle est le chemin* (2025), tous publiés en France chez Alisio.

Best-seller du *Wall Street Journal* et du *USA Today*, *365 Jours avec les stoïciens* a déjà conquis plus de **2 millions de lecteurs dans le monde**.

ISBN : 978-2-37935-484-7
9 782379 354847
20,90 €
PRIX TTC
FRANCE

éditeur écoresponsable
FABRIQUÉ EN FRANCE

Rayon :
Développement personnel

365 JOURS AVEC LES STOÏCIENS

Du même auteur, aux éditions Alisio :
L'Obstacle est le chemin, 2018
L'Ego est l'ennemi, 2019
Le Calme est la clé, 2021

ALISIO
L'éditeur des voix qui inspirent

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr** et sur les réseaux sociaux LinkedIn, Instagram, Facebook et X !

Titre original : *The Daily Stoic*
Copyright © 2016 by Ryan Holiday and Stephen Hanselman
Tous droits réservés, y compris le droit de reproduction de tout ou partie de l'ouvrage, sous quelque forme que ce soit. Cette édition est publiée avec l'accord de Portfolio, une marque de Penguin Publishing Group, une filiale de Penguin Random House LLC.

Traduit de l'anglais par Danielle Lafarge

Suivi éditorial : Anne-Lise Martin
Relecture-correction : Chantal Nicolas
Maquette : Jennifer Simboiselle
Design de couverture : Caroline Gioux

© 2025 Alisio,
une marque des éditions Leduc
76 boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-37935-484-7

RYAN HOLIDAY
& STEPHEN HANSELMAN

365 JOURS AVEC LES

STOÏCIENS

RÉFLEXIONS SUR LA SAGESSE, LA PERSÉVÉRANCE ET L'ART DE VIVRE

ALISIO

De la part de Stephen pour ma Julia bien-aimée
qui m'a aidé à trouver la joie.

« Seuls de tous les mortels ils ont le vrai loisir, ceux qui donnent le leur à la sagesse ; seuls ils savent vivre. Car non contents de bien garder leur part d'existence, ils y ajoutent tout l'ensemble des âges. Toutes les années qui furent avant eux leur sont acquises. Avouons-le, sous peine d'être les plus ingrats des hommes : ces illustres fondateurs des saintes doctrines, c'est pour nous qu'ils sont nés, ils nous ont défriché la vie. »

Sénèque, *De la brièveté de la vie*

Sommaire

INTRODUCTION 11

PARTIE I : LA DISCIPLINE DE LA PERCEPTION

JANVIER : CLARTÉ 20
FÉVRIER : PASSIONS ET ÉMOTIONS 54
MARS : PRISE DE CONSCIENCE 84
AVRIL : PENSÉE OBJECTIVE 116

PARTIE II : LA DISCIPLINE DE L'ACTION

MAI : BONNE ACTION 148
JUIN : RÉSOLUTION DE PROBLÈMES 180
JUILLET : DEVOIR 212
AOÛT : PRAGMATISME 244

PARTIE III : LA DISCIPLINE DE LA VOLONTÉ

SEPTEMBRE : FORCE D'ÂME ET RÉSILIENCE 278
OCTOBRE : VERTU ET BONTÉ 310
NOVEMBRE : ASSENTIMENT / *AMOR FATI* 342
DÉCEMBRE : MÉDITATION SUR LA MORTALITÉ 373

RESTEZ STOÏCIEN 407
MODÈLE DE PRATIQUE STOÏCIENNE TARDIVE 409
GLOSSAIRE DES TERMES CLÉS ET DES PASSAGES IMPORTANTS 413
MES RECOMMANDATIONS DE LECTURE 431

Introduction

Le journal de l'un des plus grands empereurs romains, la correspondance de l'un des plus grands dramaturges et des plus sages conseillers, les entretiens d'un ancien esclave et exilé, devenu maître influent : deux millénaires plus tard, envers et contre tout, ces témoignages inestimables ont survécu.

Que nous apprennent-ils ? Se pourrait-il que ces obscurs feuillets recèlent des enseignements qui seraient encore valables dans le monde actuel ? Il semblerait que oui. Ils contiennent certaines des plus vénérables sagesses de l'histoire de l'humanité.

Ensemble, ces documents constituent les fondements de ce que l'on appelle le stoïcisme, philosophie antique qui fut l'une des disciplines morales les plus populaires en Occident, pratiquée aussi bien par les riches que par les pauvres, par les puissants que par leurs sujets, dans la quête d'une vie bonne. Pourtant, au fil des siècles, la connaissance de ce mode de pensée, autrefois essentielle pour tant de personnes, se dissipa peu à peu.

À l'exception des plus avides de sagesse, le stoïcisme est généralement méconnu ou incompris. Cela n'a rien d'étonnant puisqu'il serait difficile de trouver un adjectif qui aurait subi plus grande injustice dans la langue française que « stoïcien ». Pour l'individu moyen, ce mode de vie dynamique, tourné vers l'action et qui provoqua un changement de paradigme, est devenu synonyme d'« impassibilité ». Alors que la simple évocation de la philosophie a tendance à faire monter en nous un sentiment d'inquiétude ou d'ennui, le « stoïcisme » n'est pas de prime abord un sujet auquel on a envie de s'intéresser et il semble encore moins répondre à un besoin urgent dans notre vie quotidienne.

Quel triste sort pour une philosophie que même l'un de ses critiques occasionnels, Arthur Schopenhauer, décrit comme « le plus haut point auquel l'homme puisse arriver par le simple emploi de sa raison ».

L'objectif de ce livre est de rendre au stoïcisme sa juste place en tant qu'outil dans la quête de la maîtrise de soi, de la persévérance et de la sagesse : un outil dont on se servirait pour avoir une vie bonne, et non un champ ésotérique d'études universitaires.

Pourtant, il est évident que non seulement les grands esprits de l'histoire de l'humanité comprenaient le stoïcisme pour ce qu'il était vraiment, mais qu'ils y avaient aussi recours : George Washington, Walt Whitman, Frédéric le Grand, Eugène Delacroix, Adam Smith, Emmanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Chacun d'eux lisait, étudiait, citait ou admirait les stoïciens.

Les stoïciens de l'Antiquité n'étaient pas des fainéants. Les noms cités dans ce livre – Marc Aurèle, Épictète, Sénèque – désignaient, respectivement, un empereur romain, un ancien esclave qui triompha pour devenir un maître influent et un ami de l'empereur Hadrien, ainsi qu'un célèbre dramaturge et conseiller politique. Il y avait aussi Caton le Jeune, qui était un politicien admiré ; Zénon était un riche marchand (comme d'autres stoïciens) ; Cléanthe fut boxeur et travaillait comme porteur d'eau pour payer ses études ; Chrysippe, qui écrivit plus de sept cents livres, fut coureur de fond ; Posidonios fut ambassadeur ; Musonius Rufus fut enseignant ; et bien d'autres.

Aujourd'hui (surtout depuis la publication récente de *L'Obstacle est le chemin*), le stoïcisme a trouvé un nouveau public varié, allant de coaches d'équipes de football américain au rappeur LL Cool J, en passant par l'animatrice sportive Michele Tafoya, ainsi que de nombreux athlètes professionnels, des P.-D.G., des dirigeants de fonds d'investissement, des artistes, des cadres et des personnalités.

Qu'est-ce que tous ces grands hommes et ces grandes femmes ont trouvé dans le stoïcisme que les autres ont raté ?

Beaucoup de choses. Tandis que les intellectuels voyaient souvent le stoïcisme comme une méthodologie antique sans grand intérêt, des hommes et des femmes d'action découvrirent que cette philosophie leur donnait la force et l'énergie nécessaires pour surmonter les difficultés. Quand Ambrose Bierce, journaliste et vétéran de la

guerre de Sécession, expliqua à un jeune écrivain que le stoïcisme lui apprendrait à « être un convive digne des dieux » ou quand le peintre Eugène Delacroix (célèbre pour sa *Liberté guidant le peuple*) déclara que ce courant philosophique était sa « religion de consolation », ils parlaient d'expérience. Tout comme Thomas Wentworth Higginson, courageux colonel abolitionniste qui mena le premier régiment composé d'Afro-Américains pendant la guerre de Sécession et qui produisit l'une des plus mémorables traductions d'Épictète.

William Alexander Percy, planteur et écrivain sudiste, qui mena les équipes de sauveteurs durant la crue du Mississippi de 1927, parlait en connaissance de cause lorsqu'il disait du stoïcisme qu'« il tient bon même quand tout est perdu ». Comme pouvait aussi l'affirmer Tim Ferriss, écrivain et investisseur, lorsqu'il disait du stoïcisme que c'était le « système d'exploitation personnel » idéal (d'autres grands dirigeants comme Jonathan Newhouse, P.-D.G. de Condé Nast International, sont du même avis).

Cependant, c'est sur le champ de bataille que le stoïcisme fit plus particulièrement ses preuves. En 1965, quel nom était sur les lèvres du capitaine James Stockdale au moment où il ouvrit son parachute après s'être extrait de son avion abattu au Vietnam et avant de tomber entre les mains de l'ennemi qui lui fit subir une demi-décennie de tortures ? C'est celui d'Épictète. Comme Frédéric le Grand qui chevauchait sur le champ de bataille avec les œuvres des stoïciens dans ses sacoches, le général James « Mad Dog » Mattis, marine et commandant de l'OTAN, emporta les *Pensées* de Marc Aurèle dans le golfe Persique, en Afghanistan et en Irak. Ce n'étaient pas non plus des professeurs, mais des hommes de terrain qui avaient constaté que le stoïcisme, en tant que philosophie pratique, répondait parfaitement à leurs besoins.

De la Grèce à Rome jusqu'à aujourd'hui

Le stoïcisme est un courant philosophique fondé à Athènes par Zénon de Citium au début du IIIe siècle avant J.-C. Son nom vient du grec *stoa*, qui signifie « portique », car c'est là que Zénon commença à enseigner à ses élèves. Cette philosophie affirme que le bonheur est la vertu (plus précisément, les quatre vertus cardinales que sont la maîtrise de soi, le courage, la justice et la sagesse) et que notre

perception des choses – plutôt que les choses elles-mêmes – est à l'origine de la plupart de nos problèmes. Le stoïcisme nous enseigne que nous ne pouvons pas contrôler ou nous fier à quoi que ce soit, hormis à ce qu'Épictète appelle notre « personne morale » – notre capacité à utiliser notre raison pour choisir la façon dont nous réagissons et nous réorientons en fonction des événements extérieurs.

À ses débuts, le stoïcisme était beaucoup plus proche d'une philosophie globale, comme d'autres courants de l'Antiquité dont les noms vous paraîtront vaguement familiers : l'épicurisme, le cynisme, le platonisme, le scepticisme. Ses adeptes débattaient de sujets variés, comme la physique, la logique, la cosmologie et bien d'autres. L'une des analogies utilisées par les stoïciens pour décrire leur philosophie était celle d'un champ fertile. La logique était la barrière protectrice, la physique était le champ et la récolte produite par tout cela était l'éthique – les règles de vie.

Toutefois, en évoluant, le stoïcisme se concentra essentiellement sur deux de ces sujets : la logique et l'éthique. En passant de la Grèce à Rome, le stoïcisme devient beaucoup plus pratique pour s'adapter à la vie active et pragmatique des Romains travailleurs. Comme le remarquera Marc Aurèle : « Quand j'ai été séduit par la philosophie, je ne suis pas tombé dans les mains d'un sophiste, je ne me suis pas appesanti à déchiffrer les écrivains, à décomposer des syllogismes, à étudier les phénomènes célestes. »

Au contraire, Marc Aurèle (comme Épictète et Sénèque) se concentrait sur diverses questions qui n'étaient pas différentes de celles que nous continuons à nous poser aujourd'hui : « Quelle est la meilleure façon de vivre ? » « Que faire de ma colère ? » « Quelles sont mes obligations envers mes concitoyens ? » « J'ai peur de mourir ; pourquoi ? » « Comme faire face aux situations difficiles auxquelles je suis confronté ? » « Comment gérer la réussite ou le pouvoir que je possède ? »

Ces questions n'étaient pas abstraites. Dans leurs écrits – souvent des lettres ou des journaux intimes – comme dans leurs conférences, les stoïciens s'efforçaient de trouver de vraies réponses concrètes. Ils finirent par travailler autour d'exercices portant sur trois disciplines essentielles :

- La discipline de la perception (comment nous nous voyons et comment nous percevons le monde qui nous entoure).

- La discipline de l'action (les décisions et actions que nous entreprenons – et leur finalité).
- La discipline de la volonté (comment nous gérons les choses que nous ne pouvons pas changer, comment nous parvenons à des jugements clairs et convaincants et comment nous en arrivons à comprendre notre place dans le monde).

En contrôlant nos perceptions, nous disent les stoïciens, nous trouverons la clarté d'esprit. En dirigeant correctement et justement nos actions, nous serons efficaces. En utilisant et en canalisant notre volonté, nous trouverons la sagesse et le recul nécessaires pour affronter tout ce que le monde nous offre. Ils pensaient qu'en maîtrisant ces disciplines, ils pourraient cultiver la résilience, trouver un sens à leur vie et même la joie.

Né dans les turbulences du monde antique, le stoïcisme s'intéressait à la nature imprévisible de la vie quotidienne et offrait un ensemble d'outils pratiques destinés à la vie quotidienne. Notre monde moderne peut paraître radicalement différent du portique peint (*stoa poikilê*) de l'agora athénienne ou du forum romain. Mais les stoïciens s'efforçaient de se rappeler (voir le 10 novembre, p. 352) que les situations auxquelles ils étaient confrontés n'étaient pas différentes de celles qu'avaient connues leurs ancêtres et que le futur ne changerait pas radicalement la nature et la finalité de l'existence humaine. Tous les jours se ressemblent, comme les stoïciens aimaient à le dire. Et c'est encore vrai de nos jours.

Ce qui nous amène au point où nous en sommes aujourd'hui.

Un livre philosophique pour la vie philosophique

Certains d'entre nous sont stressés. D'autres sont débordés. Peut-être vous débattez-vous avec les nouvelles responsabilités de la parentalité. Ou le chaos d'une nouvelle entreprise. Ou bien vous avez du succès et vous êtes confronté aux responsabilités du pouvoir ou de l'influence. Peut-être souffrez-vous d'une addiction. Ou bien vous êtes fou amoureux ou vous n'arrivez pas à vous engager. Peut-être approchez-vous du cap de la quarantaine ou êtes-vous encore dans

la force de l'âge. Êtes-vous occupé et actif ou vous ennuyez-vous à mourir ?

Quel que soit le cas de figure dans lequel vous vous trouvez, la sagesse stoïcienne peut vous aider. En fait, dans de nombreux circonstances, les stoïciens ont traité ces questions en des termes qui paraissent étonnamment modernes, comme nous le verrons dans ce livre.

En puisant directement dans les principes stoïciens, nous présentons une sélection d'extraits traduits, les meilleurs passages de trois figures majeures du stoïcisme tardif – Sénèque, Épictète et Marc Aurèle –, ainsi que quelques citations de leurs prédécesseurs (Zénon, Cléanthe, Chrysippe, Musonius, Hécaton). En accompagnement de chaque citation, nous tenterons de raconter une histoire, de rappeler le contexte, de poser une question, de proposer un exercice ou d'expliquer le point de vue du philosophe qui en est l'auteur pour vous aider à trouver les réponses que vous cherchez.

Les travaux des stoïciens ont toujours été très actuels, quelles que soient les fluctuations historiques de leur popularité. Nous n'avons pas pour intention avec ce livre de les amender, de les moderniser ou de les rafraîchir (vous trouverez quantité d'excellentes traductions). Nous voulons plutôt organiser et présenter l'immense sagesse collective des stoïciens de façon aussi digeste, accessible et cohérente que possible. On peut – et on devrait – prendre l'œuvre originale des stoïciens dans son intégralité (voir les « Mes recommandations de lecture » à la fin de ce livre). Sinon, pour le lecteur débordé et actif, nous proposons des méditations quotidiennes qui soient aussi utiles et pertinentes que la philosophie qui les a inspirées. Et selon la tradition stoïcienne, nous avons ajouté de la matière qui provoquera et facilitera les grands questionnements.

Le plan de cet ouvrage suit les lignes des trois disciplines (perception, action et volonté), qui sont subdivisées en thèmes majeurs. Chaque mois est plus spécifiquement consacré à une caractéristique particulière et chaque jour offre une nouvelle piste de réflexion ou d'action. Les domaines auxquels les stoïciens s'intéressent plus particulièrement sont tous présents : la vertu, la mortalité, les émotions, la conscience de soi, la force d'âme, la bonne action, la résolution des problèmes, l'assentiment, la clarté mentale, le pragmatisme, la pensée objective et le devoir.

Les stoïciens étaient des pionniers des rituels matinaux et nocturnes : préparation le matin, réflexion le soir. Nous avons écrit ce livre pour vous aider à pratiquer les deux. Une méditation par jour pour chaque jour de l'année (plus un jour supplémentaire pour les années bissextiles !). Si vous en avez envie, tenez également un journal dans lequel vous noterez vos pensées et vos actions (voir les 21 et 22 janvier, ainsi que le 22 décembre), comme le faisaient souvent les stoïciens.

Nous vous recommandons de commencer votre lecture par la page à la date du jour et de poursuivre votre lecture quotidiennement en lisant la page correspondant à la date du jour, tout au long de l'année, et en revenant au début du livre pour le Nouvel An. De nombreux lecteurs nous disent qu'ils commencent par lire tout le livre une première fois depuis le début, pour ensuite savourer un jour à la fois à leur deuxième lecture – la façon dont vous choisirez de lire ce livre n'en changera pas le pouvoir.

Le but de cette approche concrète de la philosophie est de vous aider à vivre mieux. Nous espérons qu'il n'y a pas un mot dans ce livre qui ne puisse ou ne doive, pour paraphraser Sénèque, se transformer en travail.

Nous vous offrons ce livre dans ce but.

Partie I

LA DISCIPLINE DE LA PERCEPTION

Janvier

CLARTÉ

1er JANVIER

Contrôle et choix

« Or voici de même en quoi consiste l'affaire principale de la vie : distingue parmi les choses, établis entre elles une démarcation et prononce : "celles qui sont extérieures ne dépendent pas de moi ; le libre choix est en mon pouvoir. Où cherchai-je le bien et le mal ? Dans l'intime de moi-même ; dans ce qui est à moi". »

Épictète, *Entretiens*, II, 5, 4-5

La pratique la plus importante du stoïcisme consiste à établir une distinction entre ce qui peut être changé et ce qui ne le peut pas. Les choses sur lesquelles nous avons une influence et celles sur lesquelles nous n'en avons pas. Un avion est retardé à cause du mauvais temps ? Vos plaintes auprès de l'hôtesse n'y pourront rien changer. Quand bien même vous auriez souhaité qu'il en soit autrement, vous ne pourrez pas être plus grand ou plus petit ni être né dans un autre pays. Vous aurez beau essayer, vous ne pourrez pas vous refaire. De plus, le temps que vous gaspillez à ces faits immuables est du temps que vous ne consacrez pas à ceux qui peuvent changer.

Les Alcooliques anonymes, par exemple, utilisent la prière de la Sérénité : « Dieu, donne-nous la grâce d'accepter avec sérénité les choses qui ne peuvent être changées, le courage de changer celles qui devraient l'être, et la sagesse de les distinguer l'une de l'autre. » Les alcooliques ne peuvent pas changer les mauvais traitements subis dans l'enfance. Ils ne peuvent pas revenir sur les choix qu'ils ont faits ou le mal qu'ils ont commis. Mais ils peuvent changer l'avenir – grâce au pouvoir qu'ils détiennent au moment présent. Comme le dit Épictète, ils peuvent contrôler les choix qu'ils ont maintenant.

Il en va de même pour nous aujourd'hui. Si nous pouvons nous efforcer d'identifier les parties de la journée sur lesquelles nous avons prise et celles sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle, non seulement nous serons plus heureux, mais nous aurons un net avantage sur les personnes qui ne réalisent pas qu'elles livrent un combat perdu d'avance.

2 JANVIER

L'éducation c'est la liberté

« Quel est donc le fruit à retirer de ces doctrines ? Celui-là même qui doit être le plus beau et le mieux séant pour les gens qui ont reçu la véritable éducation philosophique : l'absence de trouble et de crainte, la liberté. Non, là-dessus, il n'en faut pas croire la foule, suivant laquelle seuls peuvent être instruits les hommes libres ; il en faut croire plutôt les philosophes, pour qui seuls les hommes instruits sont libres. »

Épictète, *Entretiens*, II, 1, 21-23a

Pourquoi avez-vous choisi ce livre ? Pourquoi décidez-vous de lire n'importe quel livre ? Pas pour paraître plus intelligent, pas pour passer le temps en avion, pas pour entendre ce que vous avez envie d'entendre – il y a beaucoup de choix plus faciles que la lecture.

Non, vous avez choisi ce livre pour apprendre à vivre. Parce que vous voulez être plus libre, avoir moins peur et trouver la paix. L'éducation – lire et méditer la sagesse des grands esprits – n'est pas un but en soi. Elle a un sens.

Souvenez-vous de ces impératifs les jours où vous êtes distrait, quand regarder la télévision ou grignoter semble être un meilleur usage de votre temps que de lire ou d'étudier la philosophie. La connaissance – et notamment la connaissance de soi – c'est la liberté.

3 JANVIER

Soyez intraitable envers les choses sans importance

« Combien d'hommes ont mis ta vie au pillage, sans que tu sentisses le prix de ce que tu perdais ; combien de temps t'ont dérobé des chagrins sans objet, des joies insensées, l'âpre convoitise, les charmes de la conversation : vois alors combien peu il t'est resté de ce temps qui t'appartenait, et tu reconnaîtras que ta mort est prématurée ! »

Sénèque, *De la brièveté de la vie*, 3, 3b

L'une des choses les plus difficiles à faire dans la vie, c'est de dire non. Aux invitations, aux demandes, aux obligations, à ce que tout le monde fait. C'est encore plus dur de dire non à certaines émotions chronophages : la colère, l'excitation, la distraction, l'obsession, le désir. Aucune de ces pulsions ne paraît problématique en tant que telle, mais lorsqu'elles se déchaînent, elles nous aliènent, comme tout le reste.

Si vous ne vous méfiez pas, ce sont précisément ces obligations que l'on vous impose qui vous submergeront et vous accapareront. Vous arrive-t-il de vous demander comment vous pourriez récupérer un peu de votre temps, être moins débordé ? Commencez par apprendre la force d'un « Non ! » – comme dans « Non, merci », « Non, je ne vais pas me faire avoir » et « Non, je ne suis pas disponible en ce moment ». Vous risquez de vexer ou de rebuter certaines personnes. Cela peut vous paraître difficile. Mais plus vous direz non aux choses sans importance, plus vous pourrez dire oui à celles qui en ont. Cela vous permettra de vivre et de profiter de la vie – la vie que vous aurez voulue.

4 JANVIER

Les trois grands

> « Il suffit que notre jugement présent soit et se sache vrai, que notre action présente soit une action de solidarité, que notre disposition présente nous fasse accueillir favorablement tout ce qui nous vient de la cause universelle. »
>
> Marc Aurèle, *Pensées*, IX, 6

Perception, action, volonté : voilà les trois disciplines essentielles, bien qu'ayant des points communs, du stoïcisme (fil conducteur de ce livre et du voyage que vous venez d'entreprendre et qui durera une année). La teneur de ce courant philosophique ne s'arrête certainement pas là – et nous pourrions passer la journée à discuter des idées des différents stoïciens : « Voici ce que pensait Héraclite… », « Zénon, qui est originaire de Kition (Citium, en latin), sur l'île de Chypre, pensait… » Mais cela vous serait-il vraiment utile au quotidien ? Quelle clarté vous apportent ces futilités ?

Le petit pense-bête ci-dessous résume les trois aspects primordiaux de la philosophie du stoïcisme. Emportez-le partout avec vous et consultez-le avant de prendre la moindre décision :

- Contrôlez vos perceptions.
- Dirigez vos actions correctement.
- Acceptez volontiers ce qui échappe à votre contrôle.

C'est tout ce que nous avons à faire.

5 JANVIER

Clarifiez vos intentions

> « Que toute peine donc ait un but, un résultat : ces occupations futiles produisent, sur ces prétendus affairés, le même effet que les chimères sur l'esprit des aliénés. »
>
> **Sénèque, *Sur la tranquillité de l'âme*, 12, 5**

La loi 29 des *48 lois du pouvoir* est la suivante : « Suivez un plan précis jusqu'au but final. » Robert Greene écrit : « En planifiant votre action jusqu'au bout, vous ne serez pas pris au dépourvu et vous saurez quand vous arrêter. Guidez la chance avec doigté et mettez-la de votre côté en faisant preuve d'une vision à long terme. » La deuxième des *Sept Habitudes des gens efficaces* est de commencer par définir un objectif.

Avoir un objectif en tête ne garantit pas de l'atteindre – aucun stoïcien ne tolérerait ce postulat –, mais ne pas avoir de but est la garantie de ne jamais y arriver. Pour les stoïciens, les idées fausses (*oiêsis*) perturbent non seulement l'âme, mais aussi la vie et notre fonctionnement. Si vos efforts ne sont pas dirigés vers une cause ou un but, comment saurez-vous à quoi employer vos journées ? Comment saurez-vous quoi approuver ou réprouver ? Comment saurez-vous que c'est assez, que vous avez atteint votre objectif ou que vous vous en êtes éloigné, si vous n'avez jamais défini d'objectif ?

La réponse à toutes ces questions est que vous ne pourrez pas le savoir. Vous serez donc conduit à l'échec – ou pire, à la folie parce que vous errerez sans but.