

Michael PICHAT

# LA PSYCHOLOGIE STOÏCIENNE

suivie du *Manuel* d'Épictète



L'Harmattan





# LA PSYCHOLOGIE STOÏCIENNE

suivie du *Manuel* d'Épictète

© L'Harmattan, 2013  
5-7, rue de l'École-polytechnique ; 75005 Paris

<http://www.librairieharmattan.com>  
[diffusion.harmattan@wanadoo.fr](mailto:diffusion.harmattan@wanadoo.fr)  
[harmattan1@wanadoo.fr](mailto:harmattan1@wanadoo.fr)

ISBN : 978-2-343-01148-6  
EAN : 9782343011486

Michael PICHAT

LA PSYCHOLOGIE STOÏCIENNE  
suivie du *Manuel* d'Épictète

L'Harmattan

Du même auteur, à paraître :

*Manuel de coaching cognitif et comportemental.*

*Changer et coacher avec le modèle des matrices cognitives.*

## **Remerciements**

Merci à Laurencie Tobola et Paloma Pichat, pour avoir rendu possible la rédaction du présent ouvrage.

Merci à Madeleine Pichat pour avoir donné à l'auteur, cela devait être un soir de ses 15 ans, l'intérêt à découvrir le *Manuel* d'Epictète.

Merci à Anne Ray ainsi qu'à Marie-Hélène & Pierre Verneuil pour leur précieuse relecture de cet ouvrage.





## INTRODUCTION

Initié en Grèce au III<sup>e</sup> siècle avant J.-C., avec Zénon de Cittium puis Chrysippe, le stoïcisme est essentiellement connu dans sa version romaine avec Sénèque, Marc-Aurèle et l'incontournable Epictète dont le *Manuel* a pour but d'en donner une lecture aisée, centrée sur l'application pratique et non la maîtrise conceptuelle. Véritable outil de « conversion » à une vie plus rationnelle, libre et harmonieuse, le *Manuel* se veut être un référentiel opérationnel pour ce que l'on nommerait de nos jours son « développement personnel », centré sur le message principal d'Epictète : cesse de te comporter en esclave de tes représentations !

L'objectif du présent ouvrage est double :

1. Dans une démarche épistémologique, montrer comment une série de concepts stoïciens centraux se retrouvent dans l'approche cognitive de la relation d'aide développée par Ellis et Beck (même si ces derniers ne rendent pas manifestes outre mesure ces liens de parenté).
2. Dans une démarche prospective, identifier d'autres concepts stoïciens dont les contenus suggèrent des pistes d'évolutions conceptuelles et méthodologiques à l'approche cognitive de la relation d'aide ; cela, bien entendu, après (i) aménagements de ces concepts (le but n'étant pas de réifier/vouer un culte aux concepts stoïciens) et (ii) manifestation de leur résonance avec les découvertes modernes de la recherche en psychologie.



# I

## LA QUESTION DE LA PERCEPTION OBJECTIVE DES FAITS DANS LE CONCEPT STOÏCIEN DE REPRESENTATION

Le concept stoïcien de représentation (*fantasia*) désigne un phénomène résultant de l'interaction entre les objets du monde et l'« âme » de l'individu qui les perçoit. La représentation est ainsi le fruit de la rencontre de deux causes distinctes : le réel extérieur et (la partie supérieure de) l'âme de l'individu, que les stoïciens nomment l'hégémonique (*hegemonikon*).

Nous nous centrons essentiellement au sein du présent chapitre sur la notion de représentation sensible qui est définie par les stoïciens comme une projection, via les organes sensoriels, des objets du réel dans l'âme. Deux sens, qui pourraient sembler paradoxaux, sont accordés par les stoïciens à cette projection. Nous les présentons dans ce qui suit.

### **1. Projection fidèle : la perception des faits et des caractéristiques du réel est objective**

En un premier sens, chez les stoïciens, la projection que constitue la représentation sensible est immédiate et passive, dans la lignée empiriste (modérée) de ce courant philosophique : chaque organe sensoriel de l'individu perçoit, sans la déformer *a priori*, la part sensorielle qui lui est propre de l'objet perçu ; puis l'âme reconstitue mentalement l'objet en rassemblant les différents types de sensations perçus séparément. Le réel, ses caractéristiques et faits constitutifs sont, selon cette acception, perçus conformément à ce qu'ils sont objectivement, sans déformation ou truchement, indépendamment du système cognitif qui les observe.

*En ce premier sens, la représentation sensible stoïcienne relève d'un processus perceptif qualifié par la psychologie cognitive actuelle d' « ascendant » (dit aussi « bottom-up », ou encore « data driven ») : le système cognitif de l'individu, afin de se représenter un objet, tend à exploiter les caractéristiques effectives et réelles de cet objet ; cela, sans les biaiser/modifier sous l'influence de processus cognitifs sources de perturbation de la lecture objective et neutre du réel. La représentation est, en ce premier sens ici développé, isomorphe au réel : elle reproduit de façon conforme ce qui est représenté, sans le tronquer, réduire, modifier ou interpréter de façon singulière. Autrement dit, la représentation est constituée de catégories de pensée conformes qui identifient effectivement des objets, propriétés et relations existant réellement dans le monde objectif ; de plus, ces catégories sont organisées entre elles, au sein de la représentation, conformément à l'organisation réelle et naturelle dans le monde de ces objets, propriétés et relations (que ces catégories représentent). Ce réalisme cognitif va être nuancé, nous allons l'indiquer, par le second sens accordé à la notion de représentation sensible par les stoïciens.*

Exemple : le dirigeant de la PME au sein de laquelle Pierre est *community manager* lui parle de ses chiffres du trimestre écoulé, dans son bureau; cela, en regard des trois objectifs qui lui ont été assignés l'année dernière. Pour chacun de ces trois objectifs, Pierre prend note de ces propos, en lui faisant systématiquement valider ce qu'il retient et écrit de ceux-ci. Il lui semble, concernant ces retours positifs comme négatifs, réaliser ainsi une synthèse (perceptive) conforme à ce que son dirigeant a exprimé et pense effectivement de son activité écoulée.

## 2. Projection non fidèle : la perception des faits et des caractéristiques du réel est subjective

En un second sens, chez les stoïciens, la projection dans le psychisme que constitue la représentation sensible est une élaboration active de la cognition humaine. Plus précisément, la représentation stoïcienne n'est pas une image mentale qui copierait au niveau sensoriel avec exactitude les caractéristiques physiques de l'objet perçu ou le détail factuel des événements soumis à la perception ; au contraire, la représentation est une reconstruction mentale de cet objet physique ou de ces faits tangibles via un changement de niveau de réalité (Muller, 2006). La représentation est ici pour les stoïciens le fruit du regard sensoriel déformant que nous portons sur l'objet et ses propriétés matérielles, la façon biaisée dont on le conçoit dans ses aspects concrets, en fonction de nos systèmes perceptifs altérants respectifs ; à ce titre, les stoïciens indiquent que la représentation est une lumière, un éclairage sensoriel particulier que nous projetons sur les objets du réel.

Epictète fournit des exemples d'opérations de pensée qui sont constitutives de la réélaboration cognitive, propre à chaque individu, que constitue l'activité représentationnelle à destination des choses et faits du réel : « Non seulement nous sommes impressionnés par les objets sensibles lorsque nous les rencontrons, mais encore nous retenons certaines choses, nous en soustrayons d'autres, nous ajoutons, nous composons certaines choses de nous-même, et, par Zeus, nous passons de certaines choses à d'autres qui leur sont conjointes » (Epictète, *Entretiens*, I, 6, 10)<sup>1</sup>. Cette perception altérée des caractéristiques des objets du monde est mentionnée à travers le détail des opérations correctrices qu'il convient de réaliser afin de transformer une représentation initiale non fidèle au réel en une représentation correcte ; en effet, les textes stoïciens

---

<sup>1</sup> Sauf mention contraire, les références stoïciennes mentionnées dans ce texte sont issues de Bréhier, E., & Schuhl, P.-M. (2008). *Les stoïciens*. Paris : Gallimard.

(Sextus Empiricus in Long et Sedley (1997), 40L ; Cicéron, *Premiers académiques*, II, 19 ; Sextus Empiricus, *Contre les savants*, VII, 251) mentionnent la nécessité de :

- Varier les points de vue sur l'objet/l'événement, afin d'éviter les biais dus à un angle de vue ou à un cadre de pensée donnés.
- Examiner de près, et dans ses moindres détails, cet objet/événement mais aussi de loin avec recul afin d'en percevoir le contexte, de le voir dans sa globalité et ainsi de saisir la multitude de propriétés et de relations (avec d'autres objets) qui s'appliquent à lui ; concernant ce tout dernier point, citons Laurand (2002, pp. 57-58) qui précise que « la conformité de la représentation conforme est telle qu'elle renferme une multitude de propositions au sujet de l'objet ».

*En ce second sens, la représentation sensible stoïcienne relève d'un processus qualifié par la psychologie cognitive contemporaine de « descendant » (dit « top-down ») : la représentation n'est pas une perception ou reproduction fidèle du réel mais une **reconstruction individuelle** de celui-ci dans ses aspects sensoriels et factuels, une projection déformante (dans le plan cognitif) **fruit d'une série d'opérations de pensée altérantes**. Ces opérations de pensée consistent à réaliser des actions mentales sur les caractéristiques physiques et tangibles des objets, faits et événements auxquels s'appliquent la perception : les informations issues de ces derniers sont ainsi sélectionnées, retenues ou pas, coordonnées, comparées, transposées, pondérées différemment, hiérarchisées, etc. Les caractéristiques singulières du système cognitif formatent et orientent ainsi la (re-)construction perceptive qui est faite de ce qui est perçu. La représentation sensible stoïcienne correspond alors ici à une perception sensorielle sélective et biaisée des faits : une série de « choix », « opérations » et « altérations » ont été réalisés sur lesdits faits.*

*Nous pouvons noter ici l'écho que la notion stoïcienne de représentation sensible entretient avec la thématique moderne des **biais cognitifs** (Kahneman, Tversky, 2000), thématique objet d'une intense activité de recherche de la psychologie cognitive. Les biais cognitifs sont en effet des modes singuliers d'analyse des caractéristiques « objectives » du réel, des erreurs du traitement de l'information (pourtant) disponible, conduisant à des distorsions représentationnelles et à des perceptions non conformes ou adaptées au réel. Dans de très nombreux domaines (finance, économie, médecine, stratégie, évaluation des risques, justice, management, évaluation, etc.), la recherche scientifique sur les biais cognitifs montre dans quelle mesure ceux-ci sont de puissants, et parfois dramatiques, facteurs de lecture erronée des faits du réel. Cette recherche, initiée entre autre par D. Kahneman, lui valut le prix Nobel d'Économie en 2002.*

Exemple : reprenons la même situation que celle évoquée précédemment, afin d'exemplifier la notion de biais cognitif : le dirigeant de la PME au sein de laquelle Pierre est community manager lui parle de ses chiffres du trimestre écoulé, dans son bureau.

1. Pierre appréhendait cette entrevue, qu'il tentait de repousser ; suite au licenciement pour raisons économiques de trois de ses collègues (issus d'autres départements de son entreprise), il craignait en effet d'éventuels retours peu positifs du dirigeant pouvant annoncer sa propre éviction à venir. Pierre s'est dès lors focalisé sur une seule partie du discours dudit dirigeant : les éléments potentiellement liés à la question de la reconduite de son contrat. Perçus au sein de ce filtre déformant, les propos, pourtant sporadiques, du dirigeant quant aux difficultés actuelles de l'entreprise ont constitué l'essentiel de ce que Pierre a retenu de cette entrevue (Pierre : « il a surtout évoqué le fait que l'entreprise ne pouvait plus mener le même train de vie ») ; alors que de nombreux autres points, tout aussi importants pour Pierre, y ont été évoqués ; la



perception de faits par Pierre est donc ici biaisée de façon significative. Cette pré-orientation et cette focalisation sélective durant la perception des faits (ce que dit réellement le dirigeant) relève chez Pierre d'un *biais d'amorçage*. Notons que non seulement ce biais donne à penser de façon non fondée à Pierre que son CDD pourrait ne pas être reconduit, mais il le conduit également à un comportement contre-productif durant l'entretien : Pierre n'a que très peu réagi aux nombreux autres points évoqués par le dirigeant, points sur lesquels il était pourtant « attendu » par celui-ci.

2. Parmi les nombreux points qui ont été abordés par le dirigeant durant l'entrevue, Pierre a surtout retenu les derniers évoqués d'un point de vue chronologique : cette sélection temporelle des faits relève d'un *biais de récence*.
3. La conversation était initialement un peu difficile, le dirigeant étant un peu froid de nature, puis est devenue nettement plus conviviale, sous forme d'une discussion d'allure informelle. Pierre n'a pourtant retenu de cette entrevue que l'attitude initiale « froide » du dirigeant, alors que celle-ci n'a objectivement duré que quelques minutes. La première information reçue de l'entretien (celui-ci est « froid ») est ce qui a été conservé par Pierre : cette erreur de perception « objective » des faits relève d'un *biais de primauté*.

*On retrouve au sein des approches cognitivo-comportementales respectives d'Ellis et de Beck<sup>2</sup> la question des biais cognitifs, à travers ce qu'ils nomment les **distorsions cognitives** (inférence arbitraire, sur-généralisation, pensée dichotomique, minimalisation, etc.). Selon ces auteurs, ces processus dysfonctionnels sont constitutifs du rapport subjectif*

---

<sup>2</sup> Nous indiquons, au sein de la bibliographie finale, quelques-uns des ouvrages d'Ellis ou de Beck auxquels nous nous référons.

*au réel qu'entretient l'individu, de la façon altérée dont il perçoit et comprend les autres, lui-même et les situations auxquelles il est confronté. Ces processus sont définis comme des modes (propres à l'individu) « erronés » de raisonner, qui consistent :*

- 1. A ne pas prendre en compte de façon objective les faits (perception) ; par exemple la « minimalisation » tend à ne pas percevoir à leur juste ampleur les éléments réellement à valence « positive » d'une situation donnée.*
- 2. A tirer des conclusions infondées des faits (interprétation); par exemple l' « inférence arbitraire » consiste à formuler une conclusion alors qu'aucun élément tangible ne l'étaye.*

*Cependant cette référence aux biais cognitifs par Ellis et Beck semble, en l'état, rester partiellement limitée ; cela, pour plusieurs raisons :*

- Ils ne répertorient qu'une petite dizaine de biais, sans avoir pu s'appuyer sur les nombreux autres biais identifiés plus récemment par la recherche en psychologie.*
- Ellis et Beck ne sont dès lors pas encore très explicites, au niveau théorique comme au niveau méthodologique, quant à l'étendue des altérations perceptives et représentationnelles générées par les biais ; alors qu'il est reconnu actuellement que les biais produisent des effets systématiques, omniprésents et extrêmement puissants sur les représentations élaborées par les individus.*
- Les biais semblent rester pour Ellis et Beck essentiellement des entités cognitives de second ordre, fruits de croyances plus « profondes » (les croyances irrationnelles pour Ellis et les schémas cognitifs pour*

Beck) et qui seraient dès lors les plus importantes ; alors que la recherche met à jour qu'ils sont des **processus psychologiques fondamentaux** et « **premiers** », inhérents aux caractéristiques mêmes du fonctionnement de la cognition humaine. Autrement dit, loin d'être confinés dans un statut d'émanation cognitive secondaire, les biais cognitifs sont actuellement considérés comme des phénomènes psychologiques de premier ordre.

- *Ce qu'Ellis et Beck mettent surtout en avant concernant les biais cognitifs sont les conclusions erronées que les individus tirent, les concernant à titre personnel (interprétation), de leurs lectures distordues du réel (« il me dit que tous mes résultats sont mauvais et donc je suis un incompetent »). Les auteurs ne s'intéressent dès lors que peu aux biais dans leurs aspects perceptifs en tant qu'ils produisent des lectures biaisées des faits ainsi que des analyses erronées des situations. Autrement dit, Ellis et Beck se focalisent essentiellement sur les conséquences subjectives (interprétation) des biais en ayant tendance à négliger leurs **conséquences objectives, « matérielles » (perception) sur les plans de la prise d'information, de la prise de décision et des actions entreprises** (ce que montre largement, à nouveau, la recherche psychologique actuelle), conséquences objectives qu'il est nécessaire de prendre davantage en compte au sein des approches cognitives de la relation d'aide.*

### 3. Objectivité *versus* subjectivité de la perception des faits et des caractéristiques du réel

Les parties 1 et 2 pourraient sembler contradictoires, les stoïciens y indiquant respectivement que la perception des faits par l'individu est à la fois : (i) objective, passive, immédiate et conforme au réel, (ii) subjective, active, biaisée, fruit d'une réélaboration et non conforme au réel. Il n'en est rien dans la conception stoïcienne. En effet, selon les stoïciens, le système cognitif, lorsqu'il fonctionne de façon saine, perçoit correctement les faits du réel tels qu'ils sont vraiment et objectivement ; la représentation sensible est alors bien conforme au réel, en phase avec lui. A l'inverse, c'est une « pathologie », une « folie » ou un « dérèglement » de ce système cognitif qui va générer des représentations sensibles altérées, non fidèles et ainsi erronées : « Il y a une grande vérité dans les sens, à condition qu'ils soient sains et bien portants et qu'on écarte tout ce qui leur fait obstacle et les empêchent d'agir » (Cicéron, Premiers Académiques, II, 7, 19).

La Sagesse est avant tout un état qualitatif pour les stoïciens : on ne devient pas de plus en plus Sage, on bascule subitement dans la Sagesse pleine et entière. En effet, cette dernière ne supportant pas de compromis, les stoïciens ne distinguent fondamentalement que deux états possibles de l'être humain : celui-ci est soit un Sage, soit un insensé. La perception correcte et conforme des faits objectifs du réel est donc l'apanage et l'une des finalités de la Sagesse (comme nous le verrons par la suite, le Sage est seul capable d'atteindre systématiquement ce que les stoïciens nomment la « compréhension » et la « science ») ; tout comme, à l'inverse, l'insensé se caractérise par le fait qu'il est guidé/manipulé par des représentations (sensibles) pseudo-factuelles non conformes au réel, source d'erreurs systématiques. Aspirer à la Sagesse, et travailler pour atteindre cet objectif, relève dès lors pour les stoïciens d'un travail sur ses représentations, d'une « conversion du regard » que l'on porte sur les objets et événements du monde ; cela, afin de parvenir à sortir de cette « folie » qui se traduit par une cécité à la réalité. Ainsi Ildefonse

(2004, p. 100) précise : « Certes la représentation est un pathos dans l'âme, un effet subi. Il dépend de nous toutefois de travailler les conditions d'émergence de cette représentation [conforme], d'intensifier nos représentations en représentations compréhensives [...] et pour ce faire de modifier pour ainsi dire la mise au point ».

*A l'instar du stoïcisme, l'approche cognitive définit les problématiques rencontrées par l'individu comme étant le fruit d'une relative « perturbation » de son système cognitif. Et toujours à l'instar du stoïcisme, en **thérapie cognitive** à proprement parler, nous retrouvons cette idée que sortir de la psychopathologie implique une « remédiation cognitive » ou une « restructuration cognitive » ; c'est-à-dire une modification de ses processus dysfonctionnels de représentation (puis d'interprétation) du réel. Plus encore, l'approche cognitive spécifique d'Ellis, non limitée à la seule question de la pathologie mentale, postule plus largement que la finalité philosophique, sociale et psychologique de tout individu est l'acquisition d'un plus haut niveau d'adéquation de ses représentations, source d'une meilleure adaptation au réel.*

*Cependant, nous l'avons indiqué plus haut, l'approche cognitive d'Ellis et Beck ne s'intéresse pas autant qu'elle le pourrait aux perturbations de la lecture « objective » des faits tangibles et « matériels » du réel (**perception**) : l'ajustement des représentations dont il est question dans le paragraphe précédent prend surtout pour ces auteurs le sens de l'amélioration de l'**interprétation** subjective des conséquences pour soi desdits faits ; et ils tendent ainsi, au niveau de la pratique, à ne pas suffisamment inviter à travailler avec l'individu, en amont, la question de la nécessité d'une lecture (perceptive) plus objective, neutre ou plus « desubjectivée » des faits. La thématique stoïcienne de la représentation sensible des faits et des propriétés tangibles des objets du monde, telle que nous l'avons présentée au sein de ce premier chapitre, n'est donc reprise que de façon limitée par Ellis et Beck, ouvrant ainsi la voie à une large marge de progression de l'approche cognitive dans ce registre.*

*Nous avons mentionné précédemment l'importance des biais cognitifs, mise en lumière par la recherche actuelle en psychologie cognitive. Cette importance, largement attestée quant à ses effets potentiellement néfastes, nous indique que c'est en partie sur la base de la prise en compte de ces biais cognitifs qu'il est nécessaire de **faire évoluer l'approche cognitive de la relation d'aide : en y intégrant la question du développement de l'objectivité de la lecture et de la prise en compte des faits tangibles du réel par l'individu (perception) ; cela, en amont de la question, fondamentale également, de l'interprétation subjective desdits faits, elle au contraire bien exploitée par Ellis et Beck.***



## II

### LA QUESTION DE L'INTERPRETATION SUBJECTIVE DES FAITS DANS LE CONCEPT STOÏCIEN DE REPRESENTATION

Nous avons explicité, au sein du chapitre précédent, la notion de représentation chez les stoïciens sous l'angle de leur concept de représentation sensible ; celui-ci, nous l'avons vu, a trait à la question de la **perception** du réel dans sa dimension factuelle, tangible, matérielle et objective. Nous nous focalisons maintenant toujours à la notion de représentation chez les stoïciens mais sous l'angle, cette fois-ci, de leur concept de représentation logique (*fantasia logikai*) qui ne s'intéresse non plus aux faits, mais à leur **interprétation** subjective.

Selon les stoïciens, les représentations non logiques sont celles des animaux, qui sont des êtres non rationnels, c'est-à-dire non dotés de Raison (*logos*). Ces représentations non logiques ne font que manifester l'objet ou l'événement en question en ses caractéristiques physiques et factuelles, sans penser ou interpréter cet objet ou événement. Les stoïciens les opposent aux représentations logiques, propres à l'homme, qui comportent :

1. Non seulement un « contenu propositionnel », à savoir une description physique, sensorielle et factuelle de l'objet perçu, par exemple : « mon Smartphone est cassé », « le DRH a élevé la voix » ou encore « La prime de Luc a été augmentée de 6 % cette année ». Ce contenu propositionnel mentionné ici correspond ainsi à la représentation sensible, telle que nous l'avons présentée dans la partie précédente. Le contenu propositionnel d'une représentation logique relève donc de la prise en compte des faits tangibles du réel ; autrement dit, le contenu propositionnel désigne chez les stoïciens la face « objective » de la représentation (logique).



2. Mais également un « exprimable » (*lekton*) associé à ce contenu propositionnel factuel, exprimable qui caractérise ce que l'individu pense subjectivement et singulièrement à titre personnel dudit contenu ; par exemple « mon Smartphone est cassé et cela est une catastrophe », « le DRH a élevé la voix et c'est inadmissible » ou encore « La prime de Luc a été augmentée de 6 % cette année, ce qui est plus que mérité ». Un même contenu propositionnel diffère de la façon dont le sujet se représente, au niveau personnel, ce contenu propositionnel. L'exprimable relève ainsi d'une interprétation qui est faite à titre individuel d'un fait, d'une conclusion personnelle tirée dudit fait ; autrement dit, l'exprimable désigne chez les stoïciens la face « subjective » de la représentation (logique).

Les stoïciens mentionnent les diverses caractéristiques d'un exprimable associé à un contenu propositionnel (c'est-à-dire à un fait perçu) :

1. Contenu de pensée à l'origine tacite, l'exprimable pourra être signifié par le langage, verbalisé dans la parole de l'individu lorsqu'il exprime son point de vue sur le fait impliqué ; c'est ainsi que Sextus Empiricus (*Contre les savants*, VIII, 70) précise que l'exprimable est tel qu' « il est possible que le représenté soit manifesté dans un discours ».
2. Si deux individus ont la même perception physique d'un même fait, ils pourront néanmoins en avoir des interprétations subjectives différentes. En effet, un seul et même contenu propositionnel (un seul et même fait) peut être l'objet de différentes conclusions subjectives : « Admettons donc que quelqu'un pense que Socrate va mourir. Il n'en sera effrayé que s'il pense que la mort de Socrate est un mal et s'il est bien disposé à l'égard de Socrate. Un ennemi de Socrate ou quelqu'un qui

pense que la mort n'est pas un mal n'en ressentira pas de peur. » (Frede in Gourinat, 1996, p. 67).

3. L'exprimable est clairement défini par les stoïciens comme une fabrication originale de l'individu, fruit d'opérations inférentielles et interprétatives de sa pensée. L'exprimable n'est pas de façon première la résultante de la perception factuelle mais bien celle de la façon dont cette perception est interprétée de façon singulière et personnelle par l'individu. A ce titre, l'exprimable est une couche interprétative qui vient se superposer à la face factuelle de la représentation.

Le concept de représentation logique nous permet donc plus avant de comprendre comment la représentation stoïcienne, dans sa globalité incluant l'exprimable, est résolument bien plus qu'un simple enregistrement passif et factuel du réel : elle en est, en partie, une construction cognitive, non réductible à ce qui est (correctement ou non) matériellement perçu au niveau sensoriel. Dans ce registre Gourinat (1996, p. 51) précise : « quant au regard, l'éclairage que nous portons sur une chose, il n'est pas le même selon l'exprimable qui est au fond de notre pensée, selon (...) la façon dont nous nous le représentons (...). Il y a en effet une opération de pensée qui dépasse ce qui est perçu par les sens ».

*L'exprimable stoïcien complète donc le fait matériel perçu (contenu propositionnel) dans la mesure où il est la façon dont l'individu pense subjectivement et de façon interne ce fait. L'exprimable est donc le rapport personnel et spécifique que l'individu entretient avec l'objet de sa perception, l'interprétation (éventuellement biaisée) qu'il en fabrique. A ce titre les stoïciens qualifient de « dialogue interne » (dialogismo) cet exprimable et il nous est permis de noter sa parenté avec les notions de **pensée automatique** et de **conséquence cognitive** développées respectivement par Beck et Ellis ; en effet, la pensée automatique (ou conséquence cognitive) est définie par ces derniers comme une production*

*cognitive exprimant ce que l'individu se dit mentalement à lui-même à propos des situations qui lui font face, les conclusions qu'il tire des faits au sein de son monologue interne. La dimension interprétative des faits du réel telle que mentionnée par l'approche cognitive de Beck et Ellis fait donc ici clairement écho avec son précurseur épistémologique chez les stoïciens, l'exprimable.*

A l'issue de l'ensemble des points développés jusqu'à présent, il nous est possible d'indiquer qu'au sein de la pensée stoïcienne, la représentation est la résultante d'une double subjectivité :

1. **Une subjectivité factuelle (dimension perceptive) :** la lecture des faits matériels (contenus propositionnels), observables et tangibles opérée par l'individu n'est pas neutre ; la représentation dans sa dimension « sensible » est en effet la résultante d'opérations sélectives de pensée, opérations que nous avons traduites en terme de biais cognitifs et qui sont de nature à distordre l'objectivité de la perception des faits.
2. **Une subjectivité interprétative (dimension interprétative) :** à travers l'exprimable associé à la représentation « logique », l'individu élabore des conclusions singulières qui relèvent du rapport personnel voire affectif qu'il entretient avec les faits impliqués.

*La représentation stoïcienne, à double titre, est ainsi une fabrication représentationnelle personnelle, fruit d'une élaboration cognitive active de l'individu qui injecte une part de lui-même dans sa perception puis son interprétation du réel. La théorie de la connaissance stoïcienne est alors en partie un **constructivisme psychologique** en tant qu'elle s'intéresse à la singularité et à la subjectivité des représentations élaborées par le sujet sur la base de ses filtres cognitifs qui médiatisent son rapport au réel. Cette projection non neutre et altérante qu'est*

la représentation chez les stoïciens peut être appariée à la notion d'**assimilation déformante** développée par le constructivisme piagétien : les schèmes de pensée de l'individu donnent une forme propre, individuelle, subjective et « biaisée » à la représentation qui va être élaborée de l'objet « assimilé ».

La pensée stoïcienne, à l'issue de ces deux premiers chapitres, met en lumière pour l'approche cognitive de la relation d'aide la piste d'évolution suivante : retenir, mieux qu'elle le fait actuellement, deux niveaux d'analyse des représentations individuelles :

1. **L'analyse de la subjectivité factuelle de la représentation (perception)**; cela, à travers le questionnement suivant de cette représentation : dans quelle mesure les aspects factuels de la situation impliquée sont-ils bien perçus/identifiés de façon objective ? Certains faits ont-ils été masqués ? Certains faits ont-ils été sous- ou surpondérés ? Un seul angle de vue des faits a-t-il été mobilisé ? Etc. Autrement dit, il s'agit d'interroger ici ce que la psychologie sociale pragmatique de la communication identifie comme l'aspect référentiel de la pensée, à savoir la description des faits. D'un point de vue méthodologique, cette subjectivité factuelle de la représentation (perception) pourra être travaillée en terme des biais cognitifs qui formatent et altèrent la lecture du réel ; nous verrons plus loin que c'est également en terme de catégories de pensée (filtres sélectifs de perception) que ce travail pourra être réalisé.
2. **L'analyse de la subjectivité interprétative des faits (interprétation)**; cela, à travers le questionnement suivant de la représentation : quelles sont les pensées automatiques de l'individu qui sont contenues dans cette représentation ? Quelles interprétations ou conclusions sur le réel l'individu tire-t-il des faits ? Qu'est-ce que l'individu se dit à lui-même au sein de ladite représentation ? Qu'est-ce qu'il se dit de lui-

*même dans cette représentation ? Autrement dit, il s'agit d'interroger ici ce que la psychologie sociale pragmatique de la communication identifie comme l'aspect modal de la pensée, à savoir l'interprétation personnelle des faits. D'un point de vue méthodologique, la subjectivité interprétative de la représentation pourra être travaillée, nous le verrons plus loin, en terme de croyances irrationnelles (schémas cognitifs) mais également, à nouveau, en terme de catégories de pensée et de biais cognitifs.*

### III

#### LA REPRESENTATION COMPREHENSIVE ET LA QUESTION DE L'ADEQUATION REPRESENTATIONNELLE CHEZ LES STOÏCIENS

La théorie de la connaissance qu'est le stoïcisme est solidement ancrée dans la notion de représentation compréhensive, nommée également représentation cataleptique (*fantasia kataleptike*). Les représentations, selon les stoïciens, se divisent en effet en deux catégories fondamentales : les représentations compréhensives et les représentations non-compréhensives. Seules les premières permettent d'accéder au réel tel qu'il est, c'est-à-dire de percevoir et d'interpréter les événements de façon conforme à ce qu'ils sont réellement.

Les stoïciens identifient une série de caractéristiques de la représentation compréhensive, qui sont les suivantes :

1. Une représentation compréhensive est une représentation qui dérive d'un objet existant réellement et qui ne peut provenir d'un objet n'existant pas, d'une chimère : à ce titre, elle n'est pas un leurre d'une pensée fonctionnant à vide. Autrement dit, la représentation compréhensive n'est pas, par définition, une hallucination (*fantastikon*), une « attraction à vide » vers un objet n'ayant pas d'existence réelle (Laurand, 2002).
2. La représentation compréhensive contient en elle-même le critère, la marque indéniable et évidente de sa véracité pleine, même si l'on peut déplorer que les stoïciens ne soient pas très précis, d'un point de vue opérationnel, à l'endroit de ce critère.
3. La représentation compréhensive d'un objet est celle qui est (seule) capable de saisir de façon conforme et précise toutes les caractéristiques physiques

(perceptives) ou interprétatives de celui-ci. A l'opposé d'une vue parcellaire, imprécise ou myope, la représentation compréhensive, nous avons rapidement déjà évoqué ce point, est (progressivement) obtenue : (i) en variant les points de vue sur l'objet (afin d'éviter les biais dus à un angle de vue donné ou à un cadre de pensée donné), (ii) en l'examinant de près dans ses moindres détails mais également de loin avec recul (afin d'en percevoir le contexte, de le voir dans sa globalité) et enfin, (iii) en saisissant la multitude de prédicats (propriétés, relations, processus) qui s'appliquent à cet objet.

4. La représentation compréhensive est le fruit d'un système cognitif sain et d'un état non (temporairement) altéré de celui-ci, point que nous avons également mentionné précédemment. A l'opposé, la représentation non compréhensive est la résultante d'une forme de « folie » ou d'un déraisonnement produit par des contenus et processus de pensée « irrationnels ».
5. La représentation compréhensive, de par son caractère ajusté, est celle qui permet de vivre en harmonie avec le monde, en conformité avec l'Ordre des choses, et ainsi d'être heureux. Cela entre autre, car elle prémunit l'individu contre le risque de se faire guider par des illusions contre-productives.

En lien avec la conclusion du chapitre précédent, la représentation compréhensive est, selon les stoïciens, la seule à même de percevoir puis d'interpréter l'objet, la situation ou l'événement de façon conforme à ce qu'ils sont réellement, via une double acuité :

- **Une acuité factuelle (ou perceptive) :** au sein de la représentation compréhensive, les faits et leurs caractéristiques tangibles sont représentés objectivement et conformément à la réalité de ce qu'ils

sont vraiment. Autrement dit, la représentation compréhensive est celle qui est désubjectivée dans sa lecture factuelle du réel.

- **Une acuité interprétative** : au sein de la représentation compréhensive, les interprétations tirées des faits sont conformes aux conclusions rationnelles qu'il est effectivement possible d'en extraire (elles sont en phase avec la Raison ou l'« Ordre du monde » précisent les stoïciens). Autrement dit, la représentation compréhensive est celle qui est rationnelle et « sage » dans sa lecture interprétative du réel.

*Le stoïcisme est fondamentalement une pratique de **questionnement du caractère isomorphe des représentations** élaborées par l'individu : les représentations du réel qu'il élabore sont-elles ou non conformes à celui-ci ? Le représentent-elles bien dans ses différents aspects ? Nous retrouvons cette thématique stoïcienne au sein des approches cognitives de la relation d'aide développées par Ellis et Beck. En effet ces derniers, dans le registre théorique comme dans celui de la pratique, fondent leurs approches respectives sur le fait que le questionnement de l'**adéquation des représentations** est central ; cela, dans la mesure où les représentations sont le vecteur fondamental de la relation de l'individu au réel ; les problématiques, voire les souffrances, de l'individu sont alors appréhendées comme étant le fruit d'une inadéquation des représentations au monde tel qu'il est. Ainsi Ellis va-t-il centrer son courant sur l'interrogation des exigences absolutistes (« je ne tolérerai pas de ne pas parvenir à tel but ») contenues dans les représentations élaborées par l'individu, interrogation conduite sur la base de leur plausibilité/viabilité dans le monde réel : est-il possible, au final, d'exiger que le monde fonctionne conformément à mes désirs propres ? Dans ce registre, une différence pourrait potentiellement être notée entre le stoïcisme et l'approche cognitive : cette dernière ne se limite pas à l'interrogation « épistémique » des représentations (sont-elles vraies ou pas, conformes ou pas au réel ?) : est ajouté, en effet, une interrogation « pragmatique » de ces mêmes*



*représentations (quelles sont les répercussions contre-productives pour moi du fait de penser le monde ainsi ? Mes représentations m'empêchent-elles d'être efficace ?) ; notons cependant qu'au sein de la pensée stoïcienne, très unificatrice, il n'existe pas de différence entre les dimensions épistémiques et pragmatiques mentionnées : celui qui agit suivant des représentations non conformes au réel échoue lorsqu'il tente ainsi de contrer l'ordre naturel des choses, ordre naturel auquel il ne peut totalement s'opposer (les stoïciens diraient que l'on peut minimiser ses risques de développer un cancer par une hygiène saine de vie mais il n'est pas possible de s'en prémunir à 100 %).*

*Dans la lignée de ce que nous avons indiqué précédemment, nous pouvons conclure que le stoïcisme propose à l'approche cognitive de la relation d'aide, avec le concept de représentation compréhensive, un modèle de questionnement des représentations fabriquées par l'individu ; ce questionnement possédant alors les caractéristiques suivantes :*

- 1. **Son (double) objet** : il porte sur le registre factuel (perceptif) comme sur le registre interprétatif (conclusions tirées).*
- 2. **Sa (double) méthode** : mes représentations sont-elles conforme à la réalité des choses telles qu'elles sont ? (constat éventuel d'inadéquation). Ces représentations sont-elles erronées car « contaminées » par des entités cognitives sous-jacentes (dont les biais cognitifs) qui altèrent ma perception puis mon interprétation du réel ? (causes du constat d'inadéquation)*
- 3. **Sa (double) finalité** : le travail que constitue ce questionnement vise à permettre à l'individu (i) d'être plus efficace (car ses actions sur le réel seront bien en phase avec les vraies caractéristiques de celui-ci) mais également, (ii) plus heureux (car, entre autre, moins frustré par l'ordre des choses).*

## IV

### L'ASSENTIMENT, UNE ACTIVITE METACOGNITIVE D'EVALUATION DE L'ADEQUATION DE SES REPRESENTATIONS

#### 1. Les étapes du travail de la représentation

Si la représentation stoïcienne est un phénomène cognitif pour partie irrépressible, l'assentiment (*sunkatathesis*) est quant à lui un processus actif de l'individu, une décision consciente, éclairée et volontaire de son système cognitif (l'hégémonique). Les stoïciens distinguent trois moments cognitifs successifs (cf. schéma n°1), en réponse à un événement donné qui se présente à l'individu (nous reprenons le cas de l'entretien de Pierre, community manager, avec le dirigeant de sa PME) :

1. Le premier moment est celui de la représentation initiale élaborée de cet événement ; cela, dans ses dimensions perceptives factuelles (contenu propositionnel : « le dirigeant a surtout évoqué le fait qu'il était contraint de réduire la masse salariale afin de sauver l'entreprise ») comme dans ses dimensions interprétatives (exprimables : « cela signifie qu'il ne va pas renouveler mon CDD », « il pense que je ne suis pas très performant », « je vais avoir du mal à retrouver un autre job »). Cette représentation initiale, source de trouble de l'individu de par son contenu exprimable, est selon les stoïciens une réaction relativement automatique, spontanée et irrépressible.
2. Le deuxième moment, actif celui-ci, est celui de la suspension du jugement (*epoche*), dont les stoïciens marquent l'importance afin de ne pas se laisser envahir et perturber plus avant par le mouvement perturbateur premier de la pensée. Epictète (*Manuel*, I, 5) précise ainsi : « Face à toute représentation pénible sois

capable de dire tout d'abord : tu n'es qu'une représentation et pas réellement ce que tu représentes. Puis ensuite examine-la bien.» ; ou encore : « Lorsqu'un corbeau pousse un cri de mauvais augure, ne te laisse pas emporter par ta représentation » (Epictète, *Manuel*, XVIII).

3. Le troisième moment, oh combien actif également, est celui de l'assentiment. Il vise à contrer et réfuter le mouvement (automatique) négatif premier de la pensée qui a été concédé à la représentation initiale. L'assentiment est une activité de prise de distance vis-à-vis de ses représentations spontanées, un examen critique visant à ne plus se laisser manipuler ou hypnotiser par elles : il correspond au « Puis examine-la bien » de la citation précédente d'Epictète.

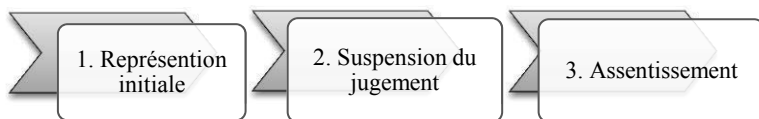


Schéma n°1 : Les principaux moments du mouvement représentationnel selon les stoïciens.

*La phase n°1 exprime l'idée stoïcienne d'un processus représentationnel automatique et en partie irrépressible, en réaction immédiate à un événement. Cette représentation initiale est, dans les cas « problématiques », non compréhensive, c'est-à-dire non conforme au réel dans ses dimensions factuelles (perceptives) comme interprétatives. Concernant ce tout dernier point, le non ajustement de la représentation spontanée dans ses aspects interprétatifs, nous retrouvons ici l'idée de « pensée automatique » suite à un*

*événement déclencheur (« activating event » ou « adversity » selon les vocables d'Ellis). L'événement déclencheur est en effet conçu chez Ellis comme ce qui va provoquer une réaction cognitive première « négative » chez l'individu, de façon a priori non contrôlable par celui-ci. Notons à nouveau que l'autre aspect stoïcien de la représentation initiale, sa dimension perceptive factuelle, est peu reprise par l'approche cognitive de la relation d'aide d'Ellis et Beck.*

*La phase n°2, la suspension stoïcienne du jugement, relève d'une prise de distance vis-à-vis de ses représentations et plus précisément, de son « mouvement représentationnel » (le terme est employé par les stoïciens) premier. Cette prise de distance est le fruit de la compréhension que le réel d'une part et sa représentation d'autre part sont deux choses différentes. Cette prise de conscience est loin d'être aisée pour l'individu, tant il est facile et répandu de confondre le réel avec ses propres œillères cognitives : à force de regarder le réel à travers le prisme déformant de ses filtres représentationnels, le sujet a tendance à finir par prendre ces derniers pour le réel lui-même. La suspension du jugement relève ainsi d'une remise en cause de ce que l'individu a spontanément tendance à prendre pour le réel : il s'agit d'un questionnement de la **densité représentationnelle du réel**, qui consiste à se demander si ce qu'il perçoit et identifie comme étant le réel n'est pas en partie le fruit de sa (re-)construction représentationnelle singulière et biaisée. Cette capacité stoïcienne à suspendre son jugement est une activité cognitive non triviale qui nécessite un apprentissage, apprentissage consistant à prendre conscience du fait que ce que le sujet croit être le réel est en fait un alliage hétérogène, un composé mixte mélangeant du (vrai) réel et de la représentation. C'est le sens de ce que signifie Epictète lorsqu'il indique que : « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les représentations qu'ils en fabriquent. » (Epictète, Manuel, I, 5).*

*La phase n°3, celle de l'assentiment, est décrite par les stoïciens comme une activité réflexive sur ses propres représentations : il s'agit de les examiner de façon critique et distanciée afin de déterminer si elles sont conformes ou non au réel, c'est-à-dire compréhensives ou pas. A ce titre, l'assentiment stoïcien est clairement une **activité métacognitive**, puisqu'ici la pensée se prend elle-même comme objet d'étude : la pensée pense sur elle-même, elle étudie de façon critique une partie d'elle-même, à savoir les représentations qu'elle a générées.*

Selon les stoïciens, l'assentiment est ce qui se donne (ou devrait se donner) à une représentation compréhensive (conforme) et ce qui se refuse (ou devrait être refusé) à une représentation non-compréhensive. En termes de décours processuel, ce moment n°3 qu'est l'assentiment peut être lui-même décomposé selon les phases suivantes (cf. schéma n°2) :

1. La première phase, métacognitive à proprement parler, consiste selon les stoïciens à examiner de façon critique la représentation, afin de déterminer si elle est compréhensive ou non (conforme ou pas au réel) ; cet examen est conduit sur la base de critères opérationnels que nous détaillerons plus loin.
2. La deuxième phase, décisionnelle, est la conclusion de la précédente : l'individu donne son assentiment à la représentation (il la valide, il lui donne crédit car elle est estimée être une représentation compréhensive) ou au contraire, il lui refuse cet assentiment. Dans ce dernier cas, il estime que la représentation, en tant que représentation non compréhensive, est un leurre représentationnel auquel il ne faut pas se fier et sur lequel il ne faut pas fonder sa prise de décision et son action : en effet, cette représentation non compréhensive n'est pas isomorphe ou conforme au réel et conduirait, selon les stoïciens, l'individu aussi bien à l'inefficacité qu'au trouble et à la passion.

3. La troisième phase correspond aux deux conséquences possibles de la phase précédente :
- a) Si la représentation a été validée (c'est-à-dire si elle a reçu un assentiment car jugée conforme), elle est utilisée en l'état et l'individu s'y fie.
  - b) Au contraire, si la représentation n'a pas été validée, elle est modifiée afin d'être transformée en une représentation compréhensive (nous verrons plus loin comment). Dans ce seul cas, cette phase n°3 est suivie d'une nouvelle itération du process à travers un retour à la première phase, réalisée sur la nouvelle représentation ainsi corrigée.

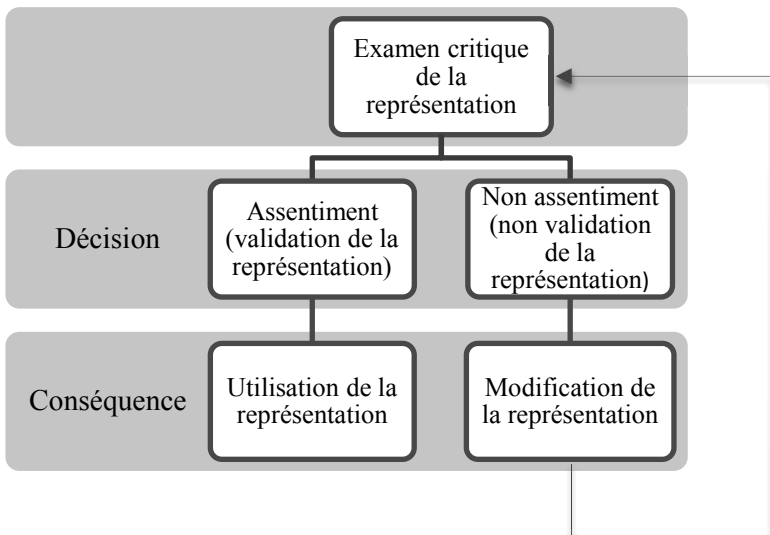


Schéma n°2 : Le process constitutif de l'assentiment stoïcien.

## **2. Les éléments sur lesquels porte l'activité métacognitive d'examen critique de la représentation**

Au sein du système stoïcien, l'évaluation critique de la représentation a trait aux différents éléments qui sont impliqués dans celle-ci ; ainsi que le précise Frede (in Gourinat, 1996, p. 67) : « la peur que Socrate ne meure ne consiste pas seulement à donner son assentiment à la proposition que Socrate meure, mais aussi la façon dont on se représente la proposition ». De façon plus précise, l'examen critique de la représentation porte tout aussi bien sur les différents niveaux de cette représentation (cf. points 1 et 2 ci-après) que sur les contenus ou processus cognitifs sous-jacents qui en sont à l'origine (cf. points 3 et 4 ci-après). Sont dès lors soumis à l'évaluation métacognitive : (1) le contenu propositionnel de la représentation (la perception « brute » du fait, dans ses aspects factuels et observables), (2) les exprimables qui sont associés à ce contenu (ce que pense l'individu de ce fait, l'interprétation subjective qu'il en élabore, la conclusion qu'il en tire), (3) les opérations de pensée (processus cognitifs sous-jacents) qui sont à l'origine du contenu propositionnel et enfin, (4) le jugement (contenu cognitif sous-jacent) qui est à l'origine des exprimables associés. Autrement dit, cet examen porte simultanément sur les contenus de la représentation (points 1 et 2) et sur ce qui est à l'origine de ces contenus (points 3 et 4). Commentons plus avant chacun de ces quatre points :

1. Concernant le point n°1, l'examen critique consiste à interroger la qualité de la perception sensorielle (contenu propositionnel) qui a été opérée des faits, à questionner l'acuité factuelle de la représentation, à évaluer son niveau de subjectivité factuelle, à tester la précision descriptive avec laquelle ont été enregistrés les faits.

2. Concernant le point n°2, l'examen critique consiste à interroger la qualité de l'interprétation (exprimable) qui a été opérée des faits, à questionner l'acuité interprétative de la représentation, à évaluer son niveau de subjectivité interprétative, à tester la qualité des conclusions qui ont été inférées à partir des faits.
3. Concernant le point n°3, l'examen critique consiste en une évaluation des opérations de pensée (sélection et pondération des informations sensorielles issues du réel) qui ont été réalisées par l'individu, opérations qui sont à l'origine du contenu propositionnel de la représentation (les faits perçus sont la résultante immédiate de ces opérations). Cet examen critique n°3 est celui qui permet de réaliser, indirectement, l'examen critique n°1 ; cela, étant donné que les opérations de pensée sont à l'origine du contenu propositionnel (cf. schéma n°3).
4. Concernant le point n°4, l'examen critique consiste en une évaluation du « jugement » (*hypolepsis*) réalisé par l'individu, jugement qui est à l'origine des exprimables de la représentation (les exprimables sont la résultante immédiate de ce jugement). Ce jugement, que nous allons définir plus loin, est selon les stoïciens, fondamentalement ce qui est à l'origine des erreurs interprétatives contenues dans la représentation et dès lors, des passions : « Ce qui meurtrit cet homme, ce n'est pas l'événement (car un autre n'en est pas meurtri), mais le jugement qu'il porte dessus » (Epictète, *Manuel*, XVI). Cet examen critique n°4 est celui qui permet de réaliser, indirectement, l'examen critique n°2 ; cela, étant donné que le jugement est à l'origine des exprimables (cf. schéma n°4).



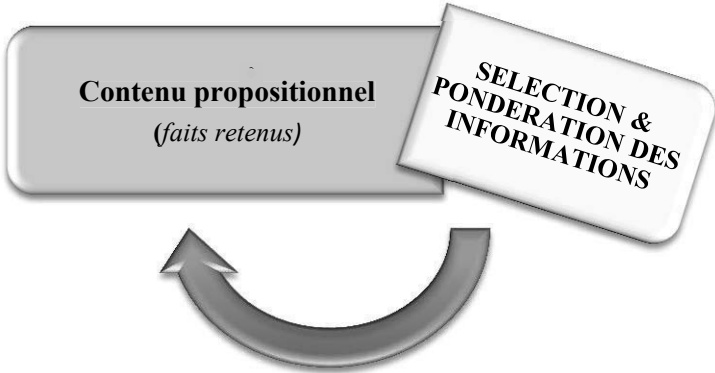


Schéma n°3 : l'évaluation du contenu propositionnel est réalisée via l'évaluation des opérations de sélection et pondération qui en sont à l'origine.

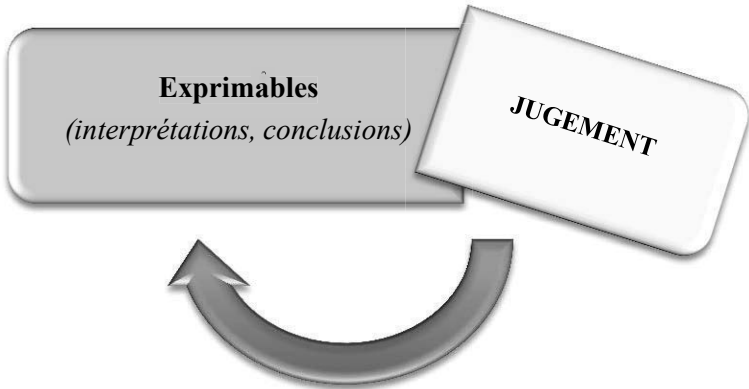


Schéma n°4 : l'évaluation des exprimables est réalisée via l'évaluation du jugement qui en est à l'origine.

*L'évaluation de la qualité de la perception factuelle des événements (point n°1) est réalisée à travers un examen critique des opérations de sélection et de pondération des informations qui sont issues de cet événement (point n°3). Autrement dit, la représentation dans son aspect perceptif et factuel est examinée non pas directement (elle n'est pas comparée à l'événement réel et objectif, qui serait impossible à réaliser de façon assurée...) mais indirectement : ce qui est en fait évalué c'est la qualité des opérations mêmes de traitement de l'information sensorielle qui en sont à l'origine. Dans la mesure où nous avons interprété en termes de biais cognitifs ces opérations, et dans la finalité prospective qui est la nôtre, nous retenons qu'au sein d'une approche cognitive de la relation d'aide, **une analyse critique de la perception factuelle des événements serait à réaliser sur la base de l'identification des biais cognitifs (sous-jacents) qui ont été mobilisés par l'individu.** Les principaux biais identifiés à ce jour par la recherche psychologique étant bien définis, il est possible d'en dresser une « check-list » de nature à étayer de façon opérationnelle un tel « passage en revue » des biais potentiellement impliqués dans une représentation examinée ; autrement dit, il est possible de fabriquer des outils diagnostic « normatifs » rendant possible la détection des biais mobilisés au sein de la représentation évaluée. Remarquons, pour terminer, que les biais cognitifs s'appliquent potentiellement aussi bien à la problématique de l'acuité sensorielle (perception) qu'à celle de l'acuité interprétative (interprétation). En effet, à titre d'exemple, « la maximalisation du négatif » chez Ellis et Beck relève d'un problème d'acuité sensorielle alors que l'inférence arbitraire (qui consiste à tirer une conclusion alors que rien ne l'étaye) relève quant à elle d'un problème d'acuité interprétative.*

*L'évaluation de la qualité de la lecture interprétative des événements (point n°2) consiste à évaluer ce que Beck, nous l'avons déjà mentionné, nomme les pensées automatiques. Elle est réalisée, au sein de l'approche stoïcienne, à travers un examen critique des jugements opérés par l'individu (point n°3). Autrement dit, la représentation dans son aspect interprétatif et conclusif est examinée non pas directement (elle n'est pas comparée à de « bonnes » conclusions ou interprétations, qui seraient impossibles à identifier de façon assurée) mais indirectement : ce qui est en fait évalué, c'est la qualité des jugements qui en sont à l'origine. Nous développons ce présent point dans la partie suivante.*

### **3. L'évaluation critique du « jugement » stoïcien**

Au sein du système stoïcien, les jugements (*hypolepsis*) reposent sur deux types d'éléments :

1. Des catégories de pensée, au sens de la logique formelle : des objets (moi, ma compagne, mon argent, mon niveau de responsabilité, etc.), des propriétés (être malade, être riche, être empereur, avoir tel niveau de poste, etc.), des relations (être invité par tel dignitaire, être aimé de telle personne, avoir un plus beau cheval que mon voisin, etc.). Ces catégories de pensée sont les filtres cognitifs, les angles de vue, les prismes avec lesquels nous regardons les événements ; autrement dit, ces catégories de pensée sont ce qui formate, pour le meilleur ou pour le pire, le regard que nous portons (ou décidons de porter sur le monde). Notons que certaines de ces catégories portent sur des éléments factuels du réel (avoir la jambe cassée, avoir tel niveau de revenu), alors que d'autres sur des éléments interprétatifs du réel (le déshonneur, mon incompetence, l'injustice).

2. Des propositions de pensée, au sens de la logique formelle : il s'agit de combinaisons des catégories de pensée mentionnées précédemment. Ces propositions de pensée sont des micro-théories, correctes ou non (conformes ou non à la Nature et à l'Ordre des choses diront les stoïciens), que l'individu élabore sur le monde : « il est important que je sois invité à tel dîner », « il faut que je sois riche, aimé et respecté de tous », « il est grave que je n'ai pas obtenu telle distinction ou récompense ». Ces propositions de pensée sont ce que les stoïciens nomment, à proprement parler, les jugements.

De façon métaphorique, nous pourrions indiquer que les catégories de pensée sont les cases qui permettent de classer les faits et événements du réel ; et que les propositions de pensée sont les décisions de classification que nous prenons, sur le mode : je décide de ranger tel fait dans telle case (« mon iPhone est cassé et c'est une catastrophe »).

Afin d'évaluer la qualité du jugement, les stoïciens mentionnent le fait que :

- **Certaines catégories de pensée sont utiles alors que d'autres non** (dans le sens de potentiellement nuisibles). Évaluer la qualité de son jugement lié à un événement implique donc d'analyser la pertinence des catégories de pensée qui ont été mobilisées pour ce faire, c'est-à-dire identifier l'adéquation de l'angle de vue qui a été porté sur cet événement. Dans l'exemple qui suit, Epictète (*Manuel*, XXIV) identifie la catégorie de pensée « valorisation sociale » comme problématique : « Que ces sortes de pensées et de raisonnements ne te troublent point : “ je serai méprisé, je ne serai rien dans le monde ” (...) quel rang aurai-je dans la ville ? ». Dans cet autre exemple, le stoïcien invite son auditeur à changer de catégorie de pensée utilisée pour analyser une situation, à travers ce que nous pourrions nommer actuellement un recadrage

Ericksonian : « Tu n'as pas été invité à un dîner ? Aussi n'as-tu pas payé à l'organisateur de ce dîner le prix auquel il le vend : ce prix c'est le flatter, aller le voir, de la complaisance » (Epictète, *Manuel*, XXIV, 4).

- **Certaines propositions de pensée sont correctes** (conformes à la Nature, à la Raison indiquent les stoïciens) **alors que d'autres non.** D'un point de vue formel, les propositions erronées sont, comme déjà indiqué, des « micro-théories » sur le monde résultant d'une combinaison non conforme de catégories de pensée : elles relèvent du fait qu'un objet a été indûment classé au sein d'une catégorie de pensée donnée. Les exemples cités à ce titre par Epictète sont nombreux :

« Il y a ce qui dépend de nous, il y a ce qui ne dépend pas de nous. Dépendent de nous l'opinion, la tendance, le désir, l'aversion, en un mot toutes les œuvres qui nous sont propres ; ne dépendent pas de nous le corps, la richesse, les témoignages de considérations, les hautes charges, en un mot toutes les choses qui ne sont pas nos œuvres propres. » (Epictète, *Manuel*, I, 1).

« La boiterie est un entrave pour la jambe, mais non pour la volonté » (Epictète, *Manuel*, IX).

« A propos de chacune des choses qui t'enchantent, te rendent service ou te sont chères, n'oublie pas de formuler ce quelle est, en commençant par les plus petites ; si tu aimes une marmite, dis : "j'aime une marmite" ; ainsi, si elle se casse, tu ne seras pas troublé » (Epictète, *Manuel*, III).

« Ne dis jamais je l'ai perdu mais je l'ai rendu » (Epictète, *Manuel*, XI).

« Si tu crains la mort, la maladie ou la pauvreté, tu seras malheureux » (Epictète, *Manuel*, II, 1). Ou encore cette citation de Socrate faite par Epictète (*Manuel*, LIII, 4) en clôture du *Manuel* : « Anytos et Mélitos peuvent me tuer mais non me nuire ».

« Si tu envisages de faire quelque chose, représente-toi préalablement ce qu'est réellement cette chose. Si tu sors au bain, représente-toi tout ce qui s'y passe habituellement : on vous bouscule, on vous éclabousse, on vous manque de respect, on vous vole ; tu iras ensuite en connaissance de cause à cette chose » (Epictète, *Manuel*, IV).

Selon les stoïciens, l'évaluation critique du jugement (catégories et propositions de pensée) doit être réalisée sur la base de règles, instruments métacognitifs d'autorégulation de sa pensée. Règles dont doit se munir l'individu : « Pour sonder la représentation, sers-toi des règles que tu as apprises » (Epictète, *Manuel*, I, 5). Ces règles sont résolument pragmatiques dans le sens où elles visent à répondre à deux questions :

1. **Ce qui est vrai ou faux**, ce qui est possible ou non, ce qui fonctionne ou pas, ce qui existe réellement ou non. A ce titre, ces règles consistent fondamentalement en une confrontation au réel, une épreuve de réalité. Ainsi Epictète précise : « Si tu exiges que ton valet ne commette jamais d'erreur tu es fou car c'est vouloir que ces imperfections n'existent pas » (Epictète, *Manuel*, 14, 1).
2. **Ce qui est aidant** ou au contraire ce qui va se retourner contre soi. Ainsi Epictète (*Manuel*, XLIII) précise que « Toute chose a deux anses, l'une qui la rend très aisée à porter, et l'autre très mal aisée ».

Ces deux questions ou règles fondamentales sont ainsi résumées par Epictète (*Manuel*, I, 3) : « Souviens-toi donc que si tu prends pour libres les choses qui de leur nature sont esclaves, et pour tiennes en propre celles qui ne dépendent pas de toi, tu trouveras partout des obstacles et tu seras affligé ». Le bon jugement est dès lors le fruit d'un système catégoriel permettant de classer correctement les faits du réel, il résulte d'un processus d'attribution catégorielle réalisé de façon conforme à ce qui existe et à ce qui est aidant. Notons que cet ancrage résolument pragmatique et réaliste dénote le fait que le stoïcisme est loin d'être une philosophie de la résignation mais, bien différemment, une école de la lucidité pour l'action.

Sur la base de ce que nous venons d'explicitier, nous comprenons mieux le rapport qu'établissent les stoïciens entre l'exprimable (l'interprétation des faits contenus dans la représentation) et le jugement. L'exprimable élaboré par l'individu est en effet conçu comme le fruit de l'opération catégorielle de jugement que cet individu réalise vis-à-vis des objets du monde auxquels il est confronté : qu'est-ce qui est un bien ou un mal pour moi, qu'est-ce qui dépend ou pas de moi, etc. Le jugement, action de classification du monde, est donc ce qui va formater et générer l'élaboration de tel ou tel exprimable associé à un fait donné. Ainsi Epictète mentionne-t-il régulièrement que l'analyse critique de l'exprimable doit être réalisée sur la base de l'évaluation du jugement sous-jacent, pour bien signifier que le jugement génère l'exprimable : « Ne te laisse pas troubler par tes pensées intérieures du type je serai méprisé (...). Dépend-il de toi d'avoir les plus hautes responsabilités ? » (Epictète, *Manuel*, XXIV, 1) (on voit bien ici le lien de causalité établi entre le jugement, fondé sur la croyance relative aux hautes responsabilités, et l'exprimable, présenté ici comme un trouble de la pensée).

*Le jugement selon les stoïciens est ainsi composé de catégories de pensée et de propositions de pensée qui formatent la lecture du réel ; jugement qui, via la classification des événements qu'il constitue, est à l'origine des interprétations et conclusions que l'individu fabrique face aux événements.*

La thématique stoïcienne des **catégories de pensée** est centrale, dans la mesure où elle relève des éléments du réel sur lesquels le sujet va porter son regard c'est-à-dire, des (seuls) aspects du monde que l'individu va prendre en compte. Les catégories de pensée (objets, relations, propriétés, etc.) sont les **briques élémentaires à partir desquelles la représentation va être élaborée dans sa dimension interprétative**. Notons également que les catégories de pensée, en tant qu'elles permettent d'identifier (correctement ou pas, de façon aidante ou non) des objets, propriétés et relations, sont impliquées au niveau de la représentation dans sa dimension factuelle ; dimension factuelle qui consiste à identifier des objets et à caractériser leurs propriétés et relations tangibles, matérielles. Cette thématique des catégories de pensée a été omise par Ellis et Beck et il semble important, d'un point de vue prospectif, de l'intégrer à l'approche cognitive de la relation d'aide, tant elle est consubstantielle à la notion de représentation. Précisons qu'on retrouve cette thématique de façon contemporaine dans un autre registre, celui de la psychologie cognitive du développement et de l'éducation ; cela, au sein des travaux de Vergnaud (une approche diversifiée des apports de Vergnaud est disponible dans l'ouvrage de Merri, 2007). En effet, Vergnaud introduit la notion de **concept-en-acte** qu'il définit comme une catégorie de pensée (objet, propriété, relation, etc.) tenue pour pertinente par l'individu relativement à un type de situations. Le concept-en-acte est ce qui dans la représentation va déterminer les seules caractéristiques du réel (pertinentes ou pas) sur lesquelles le sujet va focaliser son attention et qu'il va prendre en compte afin : (i) d'analyser les situations qui lui font face, (ii) de prendre des décisions et d'agir en conséquence. Principalement non conscient (au sens de la psychologie cognitive), le concept-en-acte a ainsi une fonction de découpage et de filtrage du réel afin d'en retenir ce qui, selon l'individu, en est le plus important vis-à-vis de l'efficacité de son action. Remarquons que, selon Vergnaud, les catégories de pensée (concepts-en-actes) sont progressivement élaborées par l'individu au fil de ses expériences (et aussi en fonction des médications sociales dont il bénéficie). Notons, afin de terminer ce parallèle entre les stoïciens et l'approche de Vergnaud sur



ce point, qu'on retrouve également chez lui la notion de *théorème-en-acte* définie comme une proposition implicite de pensée tenue (à tort ou à raison) pour vraie par l'individu ; proposition qui est le fruit de la combinaison de catégories de pensée ; il existe ainsi un lien significatif entre cette dernière notion et la proposition de pensée stoïcienne.

D'un point de vue épistémologique, on retrouve chez Ellis et Beck, la notion de **proposition de pensée** telle que nous l'avons identifiée chez les stoïciens, à travers les notions de **croissance** et de **schéma cognitif**. Ellis définit en effet la croissance comme une micro-théorie que le sujet élabore à propos du monde et distingue, en lien avec la distinction stoïcienne relative aux jugements conformes ou non, les croyances rationnelles (aidantes, conformes et adaptées au réel) (*self-helping beliefs*) et les croyances irrationnelles (contre-productives, non conformes au réel) (*self-defeating belief*). Si la proximité stoïcisme / Ellis & Beck est ici forte, elle l'est aussi concernant le **processus de causalité cognitive** généré par le jugement stoïcien : tout comme chez les stoïciens le jugement est ce qui produit/formate l'exprimable (l'interprétation) contenu dans la représentation, chez Ellis et Beck la croissance (le schéma) est ce qui donne forme et est à l'origine de la pensée automatique.

#### 4. Synthèse prospective pour un développement de l'approche cognitive de la relation d'aide

Au terme de ce chapitre, nous retenons du système stoïcien un certain nombre de points qui nous semblent, dans une démarche prospective, pertinents pour penser le développement de l'approche cognitive de la relation d'aide. Apports stoïciens que nous synthétisons maintenant, en les actualisant et en les transposant dans une amorce de nouvelle modélisation que nous proposons pour l'approche cognitive (modélisation intégrant

pour partie, bien entendu, certains éléments déjà repris par Beck et Ellis au stoïcisme).

Le schéma n°5, ci-après, résume cette réflexion de modélisation ainsi proposée. Il présente la structure ainsi que la composition des entités cognitives à l'origine des représentations élaborées en situation par l'individu. Deux types d'entités sont à retenir :

1. **Les contenus de pensée.** Il s'agit de connaissances apprises, stockées en mémoire, statiques à un moment donné du développement du sujet. Elles peuvent être fonctionnelles (adaptées, aidantes) ou non-fonctionnelles (non-adaptées, contre-productives) à un moment donné, dans un contexte donné et pour un individu donné. Deux types de contenus cognitifs sont à distinguer :

- a) Les catégories de pensée : elles permettent de repérer, identifier et focaliser son attention sur certains objets, propriétés, relations, processus. Elles sont tenues (à tort ou à raison, de façon aidante ou non) pour pertinentes par l'individu pour percevoir (aspect factuel) et interpréter (aspect conclusif) les situations qui lui font face : elles constituent les « cases attentionnelles » dans lesquelles l'individu range les (seuls) éléments qu'il retient de ladite situation. Ces entités cognitives ont été négligées par Ellis et Beck et les nombreux résultats de la psychologie contemporaine à leur endroit indiquent qu'il est pertinent de les intégrer.
- b) Les propositions de pensée : elles sont des « micro-théories » élaborées par l'individu à propos de lui-même, des autres, de ce que devrait être le monde, etc. Elles sont tenues pour vraies (à tort ou à raison, de façon aidante ou non) par l'individu pour interpréter les situations qui lui font face : elles constituent des pseudo-règles construites (concernant l'Ordre du monde, Autrui et lui-même)

en référence desquelles l'individu donne sens aux situations auxquelles il est confronté. Les propositions de pensée correspondent aux notions de croyances (rationnelles ou irrationnelles) ou de schéma cognitif respectivement repris par Ellis et Beck.

2. **Les processus de pensée.** Il s'agit de routines/de modes de raisonnement (éventuellement biologiquement ou socialement favorisés, tout comme les contenus de pensée). Ces processus cognitifs sont pour partie fonctionnels, dans la mesure où ils permettent régulièrement à l'individu (d'avoir l'impression) d'analyser, de donner du sens, de comprendre et donc de maîtriser, à moindre coût, les situations qui se présentent à lui. Mais dans la mesure où ces processus sont régulièrement contre-productifs, ils sont nommés biais cognitifs, dans le sens d'erreur de raisonnement et de traitement des formations disponibles. Cette thématique des processus cognitif n'a été que faiblement reprise par Ellis et Beck au vu des nombreux résultats de la psychologie contemporaine à leur endroit et il semble pertinent de les intégrer également à la piste de nouvelle modélisation cognitive que nous proposons.

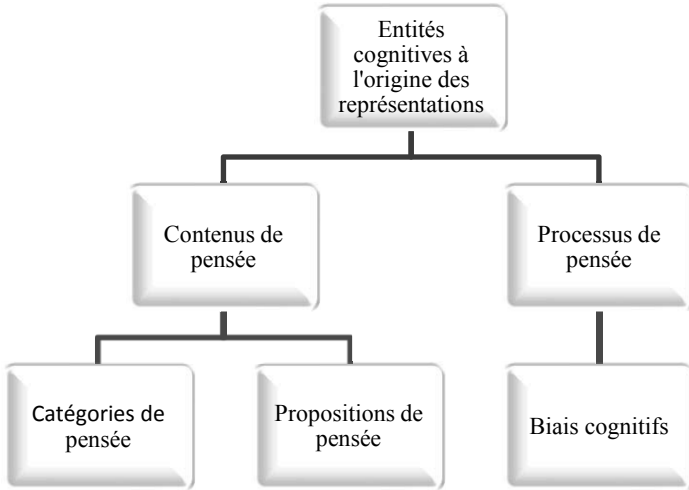


Schéma n°5 : structure et composition des entités cognitives à l'origine des représentations.

Le schéma n°6, ci-après, constitutif de l'amorce de modélisation proposée ici, identifie la relation causale entre les contenus et processus cognitifs d'une part et les représentations fabriquées en situation d'autre part. Les contenus et les biais de pensée sont en effet les éléments qui génèrent la fabrication en situation, *hic et nunc*, de la représentation. Autrement dit, c'est à travers le prisme que constituent ces entités cognitives que le sujet élabore de façon singulière la représentation de la situation qui lui fait face. Cette représentation est constituée de perceptions (dimension factuelle, matérielle) et d'interprétations (dimension conclusive). Au sein du décours du fonctionnement de la pensée, ces entités cognitives sont donc premières, car préalablement présentes chez l'individu, et les représentations secondaires, en tant que résultantes cognitives des premières qui les ont formatées. Notons à ce titre que si les contenus et processus cognitifs ont une relative stabilité chez l'individu, ses représentations sont des fabrications contextuelles et temporaires.

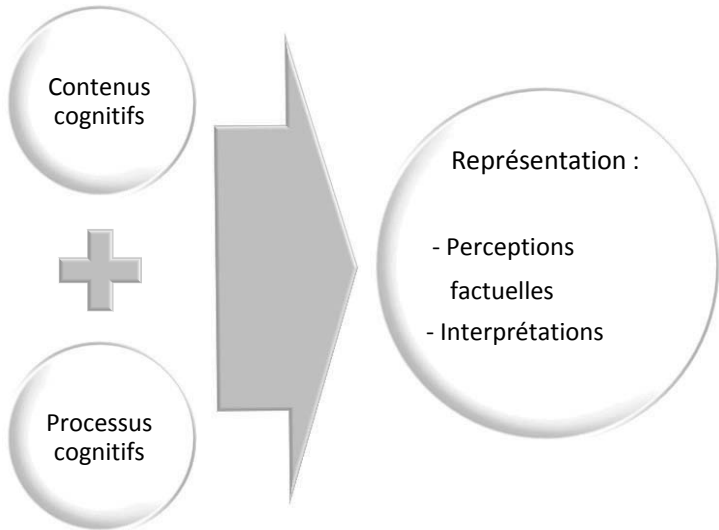


Schéma n°6 : les deux types d'entités cognitives à l'origine des contenus de la représentation.

Le schéma n°7 présente la chronologie des étapes successives du processus de travail de ses représentations ; processus permettant à l'individu de passer d'une représentation initiale jugée problématique à une représentation plus ajustée. Dans le cadre de la réflexion de modélisation que nous proposons, ce processus est celui qui peut être appris au sein de la relation d'aide dont bénéficie l'individu :

Etape n°1 : face à une situation donnée, l'individu élabore de façon automatique et potentiellement irrépressible une représentation, qualifiée d'initiale, de cette situation. Cette représentation spontanée est, dans les cas qui nous intéressent, problématique car non en phase avec le réel et contre-productive pour l'individu ; à ce titre, elle est générée et formatée par des contenus (catégories de pensée et croyances) et processus (biais) cognitifs problématiques.

Etape n°2 : la représentation initiale est mise en « quarantaine ». Conscient que cette représentation est potentiellement problématique et non conforme, l'individu ne lui donne pas libre court d'emblée c'est-à-dire, attend de pouvoir l'examiner de façon critique afin de déterminer si elle est ajustée ou non. Il évite ou limite ainsi les potentiels effets comportementaux, cognitifs et émotionnels contre-productifs de cette représentation. Cette attitude de suspension du jugement consiste donc à ne pas ou plus tenir pour conforme par défaut ses représentations, à ne plus les prendre automatiquement « pour argent comptant » et ainsi pâtir de leurs effets non souhaitables.

Etape n°3 : la représentation est évaluée de façon critique, afin de déterminer dans quelle mesure elle est ajustée ou non. Cette évaluation porte tout aussi bien sur les aspects factuels de la représentation (la perception objective des faits, l'acuité factuelle) que sur sa dimension interprétative (les conclusions subjectives tirées des faits, l'acuité interprétative). Cette activité métacognitive d'analyse réflexive se traduit par une identification et évaluation des contenus (catégories et croyances) et des processus (biais) contre-productifs ayant générés cette représentation dysfonctionnelle.

Etape n°4 : suite à son évaluation durant la phase précédente, la représentation est labellisée comme étant contre-productive ; ce qui signifie que l'individu a identifié des contenus et processus cognitifs problématiques l'ayant générée. La présente étape consiste donc en une invalidation, un rejet de la représentation initiale qui est ainsi considérée comme étant non conforme et source d'effets nuisibles si elle était retenue.

Etape n°5 : évaluée comme contre-productive durant la phase précédente, la représentation est modifiée dans son contenu, dans ses aspects factuels comme interprétatifs. Cette modification est réalisée via la suppression ou la diminution de

l'influence néfaste des contenus et processus cognitifs identifiés comme étant impliqués dans la genèse de la version initiale de cette représentation (changement de catégories de pensée, neutralisation des biais cognitifs, mobilisation d'autres propositions de pensée).

Etape n°6 : une nouvelle version de la représentation de la situation, jugée plus conforme et aidante, a été élaborée et est validée par l'individu. Cette représentation est ainsi évaluée comme ayant de meilleures acuités factuelles et interprétatives; c'est-à-dire, comme étant moins sujette à des contenus et processus cognitifs dysfonctionnels.

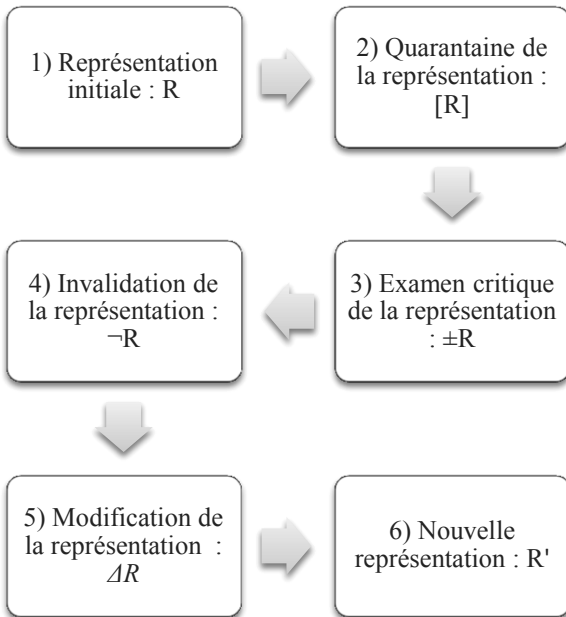


Schéma n°7 : les étapes du processus de travail d'une représentation dysfonctionnelle élaborée en situation

## V

### CONNAISSANCE, SAGESSE ET LIBERATION COGNITIVE

Le stoïcien Zénon mentionne le processus temporel suivant concernant l'évolution du rapport que l'individu entretient avec une situation, un objet ou un événement, potentiellement « problématiques » : (1) la représentation, (2) l'assentiment, (3) la compréhension, (4) la connaissance :

1. La première phase indiquée par Zénon est celle de la **représentation initiale** (nous allons nous centrer sur le cas où celle-ci est non compréhensive c'est-à-dire, non conforme) ; elle correspond à l'étape n°1 du précédent schéma n°7. Cette première phase désigne le moment où l'événement/le fait se produit et est associé, de façon « irrépressible », « spontanée » et « non contrôlée », à une représentation initiale non conforme. Cette représentation *princeps* est qualifiée de non conforme potentiellement à deux titres :
  - a) en terme d'acuité factuelle : ce qui est perçu au niveau sensoriel n'est pas une reproduction correcte de ce qui s'est réellement passé ; autrement dit, le contenu propositionnel de la représentation est (partiellement) erroné, le fait n'est pas correctement perçu ;
  - b) en terme d'acuité interprétative : l'exprimable contenu dans la représentation, interprétation subjective portée par l'individu sur les faits perçus, est erroné ; cela, étant donné que ces faits ont été « classés » au sein d'un système catégoriel et interprétatif impropre (jugement erroné).
2. La deuxième phase mentionnée par Zénon, celle de **l'assentiment**, se décompose en plusieurs moments successifs ainsi que nous l'avons déjà explicité :



- a) le moment de la suspension du jugement (cf. étape 2 du schéma n°7) qui consiste à ne pas accorder *a priori* crédit à la représentation, mais d'attendre de l'avoir soumise à l'examen critique ;
  - b) le moment de l'examen critique (cf. étape 3 du schéma n°7) de la représentation initiale ; cela, dans ses aspects factuels (questionnement de l'acuité factuelle) comme dans ses aspects interprétatifs (questionnement de l'acuité interprétative) ;
  - c) le moment de la décision (cf. étape 4 du schéma n°7) : décision de donner son assentiment à la représentation (celle-ci est validée car jugée compréhensive c'est-à-dire conforme) *versus* décision de ne pas donner son assentiment à ladite représentation (la représentation est jugée non compréhensive/conforme) ;
  - d) le moment de l'ajustement (cf. étape 5 du schéma n°7) qui consiste à modifier la représentation initiale, afin de la rendre compréhensive et donc acceptable ; cette modification sera généralement opérée aux deux niveaux identifiés précédemment : au niveau de l'acuité factuelle (qui conduira par exemple à une meilleure perception objective des faits réels) et au niveau de l'acuité interprétative (qui conduira à ne pas tirer de conclusion impropre de la situation).
3. La troisième phase mentionnée par Zénon est celle de la **compréhension** (cf. étape 6 du schéma n°7). Pour les stoïciens, la compréhension n'est pas un processus mais un état logique : elle est le fait d'avoir donné son assentiment à une représentation compréhensive (par opposition au fait d'avoir donné son assentiment à une représentation non compréhensive, ce que les stoïciens nomment l'opinion). Cet état de compréhension est une

des caractéristiques de ce qu'Épictète nomme le « progressant » : l'individu est parvenu, via la maîtrise du processus d'assentiment, à ne pas se laisser duper par une représentation erronée initiale, et ainsi à la transformer en une représentation conforme au réel (compréhensive) ; cela, en optimisant les acuités factuelle et interprétative de sa version d'origine. Notons que la compréhension est un état ponctuel et relatif à une représentation et une situation données. De plus, la compréhension est un état local : la représentation obtenue est certes conforme au réel, mais elle n'épuise pas à elle seule les autres représentations qu'il serait nécessaire de posséder afin d'avoir une vision globale et exhaustive de l'ensemble des aspects et facettes de la situation impliquée. C'est l'accès à la phase suivante, la Connaissance, caractéristique du seul Sage, qui permettra le dépassement de ces limites de la compréhension.

4. La quatrième et dernière phase mentionnée par Zénon est celle de la **Connaissance** (*episteme*). Elle est un état cognitif global de l'individu que l'on peut alors nommer Sage. Diverses propriétés caractérisent cet état :
  - a) La Connaissance est structure et globalité : elle relève d'une mise en relation de diverses représentations compréhensives relatives à un objet, entre elles mais également avec d'autres représentations portant sur d'autres objets liés à l'objet principalement impliqué (la totalité des aspects de l'objet sont pris en compte et coordonnés). A ce titre elle est un « ensemble organisé de compréhensions » (Stoicorum Veterum Fragmenta, III, 112). Système, structure et organisation, la Connaissance permet de bénéficier d'une vision globale, unifiée et articulée sur les objets du monde : le Sage perçoit la « sympathie universelle », la cohérence des divers objets de

l'univers. Notons, relativement à ce premier point, que le terme *episteme* peut également être traduit par « science », qui rend bien compte de l'idée de structure et de cohérence entre une série de contenus.

- b) La Connaissance est une compréhension généralisée : elle est caractéristique du fait que les multiples représentations mobilisées relativement aux divers objets du réel sont toutes compréhensives ; ces représentations sont d'une parfaite acuité factuelle et interprétative, c'est-à-dire non assujetties à des processus (biais) ou à des contenus cognitifs (jugements et catégories) erronés. Le Sage perçoit et interprète ainsi le monde tel qu'il est intrinsèquement.
- c) La Connaissance est absence de trouble (*ataraxia*) : l'ataraxie caractérise le Sage dans la mesure où celui-ci n'est plus le jouet de représentations non compréhensives ; il n'a que des représentations compréhensives qui sont *de facto* sources d'adéquation à l'Ordre du monde. La passion, le trouble et la souffrance, en tant que résultantes de validations indues de représentations non compréhensives, n'existent pas chez le Sage.
- d) La Connaissance est rationalité et maîtrise métacognitive : le Sage, maîtrisant pleinement les trois phases précédentes énoncées par Zénon, en vient à les dépasser : son système représentationnel dispose d'une acuité (factuelle et interprétative) parfaite et le Sage perçoit d'emblée le réel tel qu'il est, se le représente directement d'une façon conforme à la Nature et l'Ordre du monde ; autrement dit, le Sage ne se laisse plus duper par des contenus et processus cognitifs non en phase avec la Raison. Autrement dit, l'état de Connaissance relève du fait que d'une façon

générale toutes les représentations du Sage sont directement compréhensives, cohérentes entre elles et fermement maîtrisées par ce dernier : l'œil du Sage est celui de la Raison-même, sa pensée est celle de la Raison-même (*logos*). Le Sage, pour les stoïciens, est conscient du fait qu'il perçoit et interprète le monde tel qu'il est intrinsèquement : il sait que ses pensées, et dès lors ses actions qui en découlent, sont conformes à la Nature, à l'Ordre du monde et à la Raison.

- e) En lien direct avec le point précédent, la Connaissance est plénitude métacognitive : connaissance parfaite de soi-même et de ses pensées, connaissance parfaite du monde et donc maîtrise totale des contenus cognitifs (catégories et jugements) ainsi que des processus cognitifs problématiques qui tronquent les représentations du commun des mortels. Ainsi que le précise Sextus Empiricus (*Contre les savants*, VII, 151), le Sage dispose d'une « compréhension sûre et ferme que rien ne peut renverser ». La Connaissance, nous le voyons, relève du célèbre « connais-toi toi-même » de Socrate, figure emblématique de la Sagesse pour les stoïciens.
  
- f) L'accès à la Connaissance est libération cognitive : le Sage est celui qui s'est libéré de l'entrave de ses représentations non conformes, sources de passion, et des contenus et processus cognitifs dysfonctionnels qui leur sont sous-jacents. Libéré de ses erreurs de pensée, le Sage n'est ainsi jamais perturbé et vit dès lors dans une adéquation parfaite à l'univers. Cette thématique de la liberté acquise, suite à la libération de ses enclaves cognitives, est omniprésente dans les textes d'Épictète qui, esclave « réel » lui-même (il fut plus tard affranchi), ne cesse métaphoriquement de traiter d'esclave « cognitif » ses disciples et contemporains :

« Face à la représentation, plonge en toi (...) tu ne seras plus le jouet de tes représentations. » (Epictète, *Manuel*, X).

« Prend garde à ce que tes représentations ne t'emportent. » (Epictète, *Manuel*, XVI).

« Eh, vil esclave ! (...) je voudrais voir à quoi t'a servi ce livre de Chrysippe. As-tu mis en pratique ses préceptes ? (...) As-tu l'âme élevée, libre ? » (Epictète, *Entretiens*, I, 18).

« Nous sommes presque tous dans la vie comme les esclaves (...) ils sont toujours inquiets (...) ne suis-je pas cet esclave ? » (Epictète, *Entretiens*, I, 78).

« Tu viens d'affranchir ton esclave. Mais toi, qui t'as mis en liberté, es-tu libre ? N'es-tu point l'esclave de ton argent, d'une femme, d'une fille, d'un chef, du dernier valet du chef ? » (Epictète, *Entretiens*, II, 1).

« Tu pâlis, tu trembles et tu es embarrassé quand tu vas voir un puissant ou quelque grand seigneur. Comment me recevra-t-il ? Comment m'entendra-t-il ? Vil esclave ! » (Epictète, *Entretiens*, II, 31).

« Ah ! Malheureux esclave de tes représentations ! » (Epictète, *Entretiens*, II, 40).

« Je sais ce que c'est qu'un esclave qui se croit heureux et que sa fortune aveugle. Mais toi, es-tu donc libre ? » (Epictète, *Entretiens*, III, 75).

« Que l'empereur soit maître de tout le monde, cela ne vous laisse que la triste consolation d'être esclave dans une grande maison et parmi des millions d'autres esclaves. » (Epictète, *Entretiens*, IV, 2).

## CONCLUSION

La voie stoïcienne du travail sur soi est résolument métacognitive et didactique : il convient d'apprendre à prendre conscience de ses représentations et d'apprendre à les travailler afin de les rendre plus ajustées au monde et à la Raison. Ce travail est rendu possible par l'apprentissage de l'identification puis de la déstabilisation des contenus de pensée (catégories de perception du monde et croyances) et des processus de raisonnement (biais cognitifs) qui sont à l'origine de l'élaboration de ces représentations problématiques. Si l'approche cognitive de la relation d'aide s'inspire largement de la pensée stoïcienne, ce que nous avons pointé dans une perspective épistémologique, elle gagnerait à intégrer, après adaptation et nuance, d'autres notions stoïciennes, oubliées ; dernier point que nous avons manifesté dans une perspective prospective, en proposant des éléments d'évolution conceptuelles et une amorce de modélisation afférente.

L'atteinte de la compréhension généralisée et structurée qu'est la « Connaissance » stoïcienne est fondamentalement un état de **libération cognitive** : affranchi de ses chaînes cognitives qui l'empêchent de voir de façon ajustée les objets, situations et événements du Monde, l'individu peut (enfin) accéder à l'acuité factuelle et interprétative pleine relativement à ces objets, situations et événements qui lui font face. Autrement dit, l'état de Connaissance relève du fait que l'individu (parvenu à la Sagesse) s'est libéré des pièges de la cognition qui enfermaient et déformaient sa lecture du réel. Il ne regarde le monde qu'à travers des représentations compréhensives, c'est-à-dire adaptées et aidantes ; cela, dans la mesure où il n'est plus le pantin de ses erreurs cognitives altérantes.

Le message d'Epictète est ainsi fondamentalement le suivant : « Cesse d'être esclave et dupe de tes représentations ! ». Il s'agit proprement d'un message que l'on qualifierait de nos jours de « développement personnel ». Il vise

à aider l'aspirant à l'épanouissement et à la liberté, à **s'affranchir des matrices cognitives** (contenus et processus cognitifs) qui formatent, biaisent et perturbent son rapport au réel en lui faisant générer des représentations dysfonctionnelles de celui-ci. Ce message, certes utopique, à nuancer et à adapter, constitue, en un certain sens, un objectif et une source d'enseignement pour l'approche cognitive de la relation d'aide.

*Plus d'informations sur l'approche cognitive et comportementale de la relation d'aide : [www.chrysippe.org](http://www.chrysippe.org)*

*Τῶν ὄντων τὰ ἡμῶν ἐστὶν ἐφ' ἡμῶν,  
τὰ δὲ οὐκ ἐφ' ἡμῶν*

*(Parmi les choses du monde, certaines dépendent de nous,  
certaines ne dépendent pas de nous)*

*(Epictète, Manuel, 1)*

## MANUEL D'ÉPICTÈTE<sup>3</sup>

I. De toutes les choses du monde, les unes dépendent de nous, les autres n'en dépendent pas. Celles qui en dépendent sont nos opinions, nos mouvements, nos désirs, nos inclinations, nos aversions ; en un mot, toutes nos actions.

II. Celles qui ne dépendent point de nous sont le corps, les biens, la réputation, les dignités ; en un mot, toutes les choses qui ne sont pas du nombre de nos actions.

III. Les choses qui dépendent de nous sont libres par leur nature, rien ne peut ni les arrêter, ni leur faire obstacle ; celles qui n'en dépendent pas sont faibles, esclaves, dépendantes, sujettes à mille obstacles et à mille inconvénients, et entièrement étrangères.

IV. Souviens-toi donc que, si tu crois libres les choses qui de leur nature sont esclaves, et propres à toi celles qui dépendent d'autrui, tu rencontreras à chaque pas des obstacles, tu seras affligé, troublé, et tu te plaindras des dieux et des hommes. Au lieu que si tu crois tien ce qui t'appartient en propre, et étranger ce qui est à autrui, jamais personne ne te forcera à faire ce que tu ne veux point, ni ne t'empêchera de faire ce que tu veux ; tu ne te plaindras de personne ; tu n'accuseras personne ; tu ne feras rien, pas même la plus petite chose, malgré toi ; personne ne te fera aucun mal, et tu n'auras point d'ennemi, car il ne t'arrivera rien de nuisible.

V. Aspirant donc à de si grands biens, souviens-toi que tu ne dois pas travailler médiocrement pour les acquérir, et que, en ce qui concerne les choses extérieures, tu dois entièrement renoncer aux unes, et remettre les autres à un autre temps. Car si tu cherches à les accorder ensemble, et que tu poursuivies et

---

<sup>3</sup> Traduction : André Dacier, philologue et secrétaire perpétuel de l'Académie Française.



ces véritables biens et les richesses et les dignités, peut-être n'obtiendras-tu même pas ces dernières, pour avoir désiré les autres ; mais certainement tu manqueras d'acquiescer les biens qui peuvent seuls faire ta liberté et ton bonheur.

VI. Ainsi, devant toute imagination pénible, sois prêt à dire : « Tu n'es qu'une imagination, et nullement ce que tu parais. » Ensuite, examine-la bien, approfondis-la, et, pour la sonder, sers-toi des règles que tu as apprises, surtout de la première, qui est de savoir si la chose qui te fait de la peine est du nombre de celles qui dépendent de nous, ou de celles qui n'en dépendent pas ; et, si elle est du nombre de celles qui ne sont pas en notre pouvoir, dis-toi sans balancer : « Cela ne me regarde pas. »

VII. Souviens-toi que la fin de tes désirs, c'est d'obtenir ce que tu désires, et que la fin de tes craintes, c'est d'éviter ce que tu crains. Celui qui n'obtient pas ce qu'il désire est malheureux, et celui qui tombe dans ce qu'il craint est misérable. Si tu n'as donc de l'aversion que pour ce qui est contraire à ton véritable bien, et qui dépend de toi, tu ne tomberas jamais dans ce que tu crains. Mais si tu crains la mort, la maladie ou la pauvreté, tu seras misérable. Transporte donc tes craintes, et fais-les tomber des choses qui ne dépendent point de nous, sur celles qui en dépendent ; et, pour tes désirs, supprime-les entièrement pour le moment. Car, si tu désires quelque-une des choses qui ne sont pas en notre pouvoir, tu seras nécessairement malheureux ; et, pour les choses qui sont en notre pouvoir, tu n'es pas encore en état de connaître celles qu'il est bon de désirer. En attendant donc que tu le sois, contente-toi de rechercher ou de fuir les choses, mais doucement, toujours avec des réserves, et sans te hâter.

VIII. Devant chacune des choses qui te divertissent, qui servent à tes besoins, ou que tu aimes, n'oublie pas de te dire en toi-même ce qu'elle est véritablement. Commence par les plus petites. Si tu aimes un pot de terre, dis-toi que tu aimes un pot de terre ; et, s'il se casse, tu n'en seras point troublé. Si tu aimes ton fils ou ta femme, dis-toi à toi-même que tu aimes un être mortel ; et s'il vient à mourir, tu n'en seras point troublé.

IX. Quand tu es sur le point d'entreprendre une chose, mets-toi bien dans l'esprit ce qu'est la chose que tu vas faire. Si tu vas te baigner, représente toi ce qui se passe d'ordinaire dans les bains publics, qu'on s'y jette de l'eau, qu'on s'y pousse, qu'on y dit des injures, qu'on y vole. Tu iras ensuite plus sûrement à ce que tu veux faire, si tu te dis auparavant : « Je veux me baigner, mais je veux aussi conserver ma liberté et mon indépendance, véritable apanage de ma nature. » Et de même sur chaque chose qui arrivera. Car, de cette manière, si quelque obstacle t'empêche de te baigner, tu auras cette réflexion toute prête : « Je ne voulais pas seulement me baigner, mais je voulais aussi conserver ma liberté et mon indépendance ; et je ne les conserverais point, si je me fâchais. »

X. Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont. Par exemple, la mort n'est point un mal, car, si elle en était un, elle aurait paru telle à Socrate, mais l'opinion qu'on a que *la mort est un mal*, voilà le mal. Lors donc que nous sommes contrariés, troublés ou tristes, n'en accusons point d'autres que nous-mêmes, c'est-à-dire nos opinions.

XI. Accuser les autres de ses malheurs, cela est d'un ignorant ; n'en accuser que soi-même, cela est d'un homme qui commence à s'instruire ; et n'en accuser ni soi-même ni les autres, cela est d'un homme déjà instruit.

XII. Ne te glorifie jamais d'aucun avantage étranger. Si un cheval disait avec orgueil : « Je suis beau, » cela serait supportable ; mais toi, quand tu dis avec fierté : « J'ai un beau cheval, » sache que c'est d'avoir un beau cheval que tu te glorifies. Qu'y a-t-il donc là qui soit à toi ? L'usage que tu fais de ton imagination. C'est pourquoi lorsque, dans l'usage que tu feras de ton imagination, tu suivras la nature, alors tu pourras te glorifier, car tu te glorifieras d'un bien qui est à toi.

XIII. Si, dans un voyage sur mer, ton vaisseau entre dans un port, et que l'on t'envoie faire de l'eau, tu peux, chemin faisant,

ramasser un coquillage ou cueillir un champignon, mais tu dois avoir toujours ta pensée à ton vaisseau, et tourner souvent la tête, de peur que le pilote ne t'appelle, et, s'il t'appelle, il faut jeter tout et courir, de peur que, si tu fais attendre, on ne te jette dans le vaisseau pieds et poings liés comme une bête. Il en est de même dans le voyage de cette vie : si, au lieu d'un coquillage ou d'un champignon, on te donne une femme ou un enfant, tu peux les prendre ; mais, si le pilote t'appelle, il faut courir au vaisseau et tout quitter, sans regarder derrière toi. Et, si tu es vieux, ne t'éloigne pas trop du navire, de peur que le pilote venant à t'appeler tu ne sois pas en état de le suivre.

XIV. Ne demande point que les choses arrivent comme tu les désires, mais désire qu'elles arrivent comme elles arrivent, et tu prospéreras toujours.

XV. La maladie est un obstacle pour le corps, mais non pour la volonté, à moins que celle-ci ne faiblisse. « Je suis boiteux. » Voilà un empêchement pour mon pied ; mais pour ma volonté, point du tout. Sur tous les accidents qui t'arriveront, dis-toi la même chose ; et tu trouveras que c'est toujours un empêchement pour quelque autre chose, et non pas pour toi.

XVI. A chaque objet qui se présente, souviens-toi de rentrer en toi-même et d'y chercher quelle vertu tu as pour bien user de cet objet. Si tu vois un beau garçon ou une belle fille, tu trouveras contre ces objets une vertu, qui est la continence. Si c'est quelque peine, quelque travail, tu trouveras le courage ; si ce sont des injures, des affronts, tu trouveras la résignation et la patience. Si tu t'accoutumes ainsi à déployer sur chaque accident la vertu que la nature t'a donnée pour le combattre, tes imaginations ne t'emporteront jamais.

XVII. Ne dis jamais, sur quoi que ce soit : « J'ai perdu cela » mais : « Je l'ai rendu. » Ton fils est mort ? Tu l'as rendu. Ta femme est morte ? Tu l'as rendue. On t'a pris ta terre ? Voilà encore une restitution que tu as faite. -- Mais celui qui me l'a prise est un méchant. -- Que t'importe par les mains de qui celui qui te l'a donnée a voulu te la retirer ? Pendant qu'il te la laisse,

uses-en comme d'une chose qui ne t'appartient point, comme les voyageurs usent des hôtelleries.

XVIII. Si tu veux avancer dans l'étude de la Sagesse, laisse la tous ces raisonnements : « Si je néglige mes affaires, je serai bientôt ruiné et je n'aurai pas de quoi vivre ; si je ne châtie pas mon esclave, il deviendra méchant. » Car il vaut mieux mourir de faim après avoir banni les soucis et les craintes, que de vivre dans l'abondance avec inquiétude et avec chagrin. Il vaut mieux que ton esclave soit méchant, que toi misérable. Commence donc par les petites choses.

On a renversé ton huile ? On t'a dérobé ton vin ? Dis-toi : « C'est à ce prix que l'on achète la tranquillité, c'est à ce prix que l'on achète la liberté ; on n'a rien pour rien. » Quand tu appelleras ton esclave, pense qu'il peut ne pas t'entendre, ou que, t'ayant entendu, il peut ne rien faire de ce que tu lui as commandé. « Mais, diras-tu, mon esclave se trouvera fort mal de ma patience et deviendra incorrigible. » -- Oui, mais tu t'en trouveras fort bien, puisque, grâce à lui, tu apprendras à te mettre hors d'inquiétude et de trouble.

XIX. Si tu veux avancer dans l'étude de la Sagesse, ne refuse point, sur les choses extérieures, de passer pour imbécile et pour insensé.

XX. Ne cherche point à passer pour savant, et, si tu passes pour un personnage dans l'esprit de quelques-uns, défie-toi de toi-même. Sache qu'il n'est pas facile de conserver à la fois et ta volonté conforme à la nature et les choses du dehors ; mais il faut de toute nécessité qu'en t'attachant à l'un, tu négliges l'autre.

XXI. Si tu veux que tes enfants et ta femme et tes amis vivent toujours, tu es fou ; car tu veux que les choses qui ne dépendent point de toi en dépendent, et que ce qui est à autrui soit à toi. De même, si tu veux que ton esclave ne fasse jamais de faute, tu es fou ; car tu veux que le vice ne soit plus vice, mais autre chose. Veux-tu n'être pas frustré dans tes désirs ? Tu le peux : ne désire que ce qui dépend de toi.

XXII. Le véritable maître de chacun de nous est celui qui a le pouvoir de nous donner ou de nous ôter ce que nous voulons ou ne voulons pas. Que tout homme donc, qui veut être libre, ne veuille et ne fuie rien de tout ce qui dépend des autres, sinon il sera nécessairement esclave.

XXIII. Souviens-toi que tu dois te conduire dans la vie comme dans un festin. Un plat est-il venu jusqu'à toi ? Étendant ta main avec décence, prends-en modestement. Le retire-t-on ? ne le retiens point. N'est-il point encore venu ? N'étends pas au loin ton désir, mais attends que le plat arrive enfin de ton côté. Uses-en ainsi avec des enfants, avec une femme, avec les charges et les dignités, avec les richesses, et tu seras digne d'être admis à la table même des dieux. Et si tu ne prends pas ce qu'on t'offre, mais le rejettes et le méprises, alors tu ne seras pas seulement le convive des dieux, mais leur égal, et tu régneras avec eux. C'est en agissant ainsi que Diogène, Héraclite et quelques autres ont mérité d'être appelés des hommes divins, comme ils l'étaient en effet.

XXIV. Quand tu vois quelqu'un qui pleure, soit parce qu'il est en deuil, soit parce que son fils est au loin, soit parce qu'il a perdu ses biens, prends garde que ton imagination ne t'emporte et ne te séduise en te persuadant que cet homme est effectivement malheureux à cause de ces choses extérieures ; mais fais en toi-même cette distinction, que ce qui l'afflige, ce n'est point l'accident qui lui est arrivé, car un autre n'en est point ému, mais l'opinion qu'il en a. Si pourtant c'est nécessaire, ne refuse point de pleurer avec lui et de compatir à sa douleur par tes discours ; mais prends garde que ta compassion ne passe au dedans et que tu ne sois affligé véritablement.

XXV. Souviens-toi que tu es acteur dans une pièce, longue ou courte, où l'auteur a voulu te faire entrer. S'il veut que tu joues le rôle d'un mendiant, il faut que tu le joues le mieux qu'il te sera possible. De même, s'il veut que tu joues celui d'un boiteux, celui d'un prince, celui d'un plébéien. Car c'est à toi de

bien jouer le personnage qui t'a été donné ; mais c'est à un autre de te le choisir.

XXVI. Lorsque le corbeau jette un croassement de mauvais augure, que ton imagination ne t'emporte point, mais aussitôt fais en toi-même une distinction et dis : « Aucun des malheurs présagés par cet augure ne me regarde ; ces malheurs regardent ou mon chétif corps, ou mon petit bien, ou ma petite réputation, ou mes enfants, ou ma femme. Pour moi, il n'y a que d'heureux présages, si je le veux ; car, quoi qu'il arrive, il dépend de moi d'en tirer du bien. »

XXVII. Tu peux être invincible, si tu n'engages jamais aucun combat où il ne dépende pas absolument de toi de vaincre.

XXVIII. Prends bien garde qu'en voyant quelqu'un comblé d'honneurs, ou élevé à une grande puissance, ou florissant de quelque autre manière, prends bien garde, dis-je, qu'emporté et séduit par ton imagination, tu ne le trouves heureux. Car, si l'essence du véritable bien consiste dans les choses qui dépendent de nous, ni l'envie, ni l'émulation, ni la jalousie n'auront plus de lieu, et toi-même, tu ne voudras être ni général, ni sénateur, ni consul, mais libre ; or une seule voie y mène : le mépris des choses qui ne dépendent point de nous.

XXIX. Souviens-toi que ce n'est ni celui qui te dit des injures, ni celui qui te frappe, qui t'outrage ; mais c'est l'opinion que tu as d'eux, et qui te les fait regarder comme des gens par qui tu es outragé. Quand quelqu'un donc te chagrine et t'irrite, sache que ce n'est pas cet homme-là qui t'irrite, mais ton opinion. Efforce-toi donc, avant tout, de ne pas te laisser emporter par ton imagination ; car, si une fois tu gagnes du temps et quelque délai, tu seras plus facilement maître de toi-même.

XXX. Que la mort et l'exil et toutes les autres choses qui paraissent terribles soient tous les jours devant tes yeux, surtout la mort, et tu n'auras jamais de pensée basse, et tu ne désireras rien avec trop d'ardeur.

XXXI. Tu veux devenir philosophe. Prépare-toi sur-le-champ à être raillé, et persuade-toi bien que le peuple va te siffler et dire : « Ce philosophe nous est venu en une nuit. D'où lui vient ce sourcil arrogant ? » Pour toi, n'aie point ce sourcil superbe ; mais attache-toi fortement aux maximes qui t'ont paru les meilleures et les plus belles. Et souviens-toi que, si tu y demeures ferme, ceux même qui se sont d'abord moqués de toi t'admireront ensuite ; au lieu que, si tu cèdes à leurs insultes, tu en seras doublement moqué.

XXXII. Si jamais il t'arrive de te tourner vers les choses du dehors dans le but de plaire à quelqu'un, sache que tu es déchu de ton état. Qu'il te suffise donc, en tout et partout, d'être philosophe. Et si de plus tu veux le paraître, contente-toi de le paraître à tes propres yeux, et cela suffit.

XXXIII. Que ces sortes de pensées et de raisonnements ne te troublent point : « Je serai méprisé ; je ne serai rien dans le monde. » Car, si le mépris est un mal, tu ne peux être dans le mal par le moyen d'un autre, non plus que dans le vice. Dépend-il de toi d'avoir les premières charges ? Dépend-il de toi d'être invité à un festin ? Nullement. Comment se peut-il donc que ce soit encore là un mépris et un déshonneur pour toi ? Comment se peut-il que tu ne sois rien dans le monde, toi qui ne dois être quelque chose que dans ce qui dépend de toi, et en quoi tu peux te rendre très considérable ? « Mais mes amis seront sans aucun secours de ma part. » -- Qu'est-ce à dire, *sans aucun secours* ? Tu ne leur donneras point d'argent ? Tu ne les feras pas citoyens romains ? Qui donc t'a dit que ces choses sont du nombre de celles qui sont en notre pouvoir, et qu'elles n'appartiennent pas à d'autres qu'à nous ? Et qui peut donner aux autres ce qu'il n'a pas lui-même ? « Amasse du bien, dira quelqu'un, afin que nous en ayons aussi. » -- Si je puis en avoir en conservant la pudeur, la modestie, la fidélité, la magnanimité, montrez-moi le chemin qu'il faut prendre pour devenir riche, et je le serai. Mais si vous voulez que je perde mes véritables biens afin que vous en acquériez de faux, voyez vous-mêmes combien vous tenez la balance inégale, et à quel point vous êtes ingrats et inconsiderés. Qu'aimez-vous mieux ?

L'argent, ou un ami sage et fidèle ? Ah ! Aidez-moi plutôt à acquérir ces vertus, et n'exigez point que je fasse des choses qui me les feraient perdre. -- « Mais, diras-tu encore, ma patrie ne recevra de moi nuls services. » Quels services ? Elle n'aura pas de toi des portiques ? Elle n'aura pas des bains ? Eh ! Qu'est-ce que cela ? Elle n'aura pas non plus des souliers d'un forgeron, ni des armes d'un cordonnier. Or, il suffit que chacun remplisse son état et fasse son ouvrage. Mais si, par ton exemple, tu donnais à ta patrie un autre citoyen sage, modeste et fidèle, ne lui rendrais-tu aucun service ? Certainement tu lui en rendrais un, et un fort grand ; tu ne lui serais donc pas inutile. -- « Quel rang aurai-je donc dans la cité ? » -- Celui que tu pourras obtenir en te conservant fidèle et modeste. Mais si, voulant la servir, tu perds ces vertus, quels services tirera-t-elle désormais de toi, quand tu seras devenu impudent et perfide ?

XXXIV. Quelqu'un t'a été préféré dans un festin, dans un conseil, dans une visite. Si ce sont là des biens, tu dois te réjouir de ce qu'ils sont arrivés à ton prochain. Et si ce sont des maux, ne t'afflige point de ce que tu en es exempt. Mais souviens-toi que, ne faisant pas, pour obtenir les choses qui ne dépendent point de nous, les démarches que font ceux qui les obtiennent, il est impossible que tu en sois également partagé. Car comment celui qui ne va jamais à la porte d'un grand seigneur en sera-t-il aussi bien traité que celui qui y est tous les jours ? Celui qui ne l'accompagne point quand il sort, que celui qui l'accompagne ? Celui qui ne le flatte ni ne le loue, que celui qui ne cesse de le flatter et de le louer ? Tu es donc injuste et insatiable, si, ne donnant point les choses avec lesquelles on achète toutes ces faveurs, tu veux les avoir pour rien. Combien vend-on les laitues au marché ? Une obole. Si donc ton voisin donne une obole et emporte sa laitue, et que toi, ne donnant point ton obole, tu t'en retournes sans laitue, ne t'imagine point avoir moins que lui ; car, s'il a sa laitue, toi, tu as ton obole, que tu n'a pas donnée. Il en est de même ici. Tu n'as pas été invité à un festin ? C'est que tu n'as pas payé au maître du festin le prix auquel il le vend. Ce prix, c'est une louange, une visite, une complaisance, une dépendance. Donne donc le prix, si la chose t'accommodé. Mais si, sans donner le prix, tu veux avoir la



marchandise, tu es insatiable et injuste. N'as-tu donc rien qui puisse tenir la place de ce festin ou tu n'as point été ? Tu as certainement quelque chose qui vaut mieux que le festin, c'est de n'avoir pas loué celui que tu n'aurais pas voulu louer, et de n'avoir pas souffert à sa porte son orgueil et son insolence.

XXXV. Nous pouvons apprendre le dessein de la nature par les choses sur lesquelles nous ne sommes pas en différend entre nous. Par exemple, lorsque l'esclave de ton voisin a cassé une coupe ou quelque autre chose, tu ne manques pas de lui dire, pour le consoler, que c'est un accident très ordinaire. Sache donc que, quand on cassera une coupe qui est à toi, il faut que tu sois aussi tranquille que tu l'étais quand celle de ton voisin a été cassée. Transporte cette maxime aux choses plus importantes. Quand le fils ou la femme d'un autre meurt, il n'y a pas un homme qui ne dise que cela est attaché à l'humanité. Mais que le fils ou la femme de ce même homme vienne à mourir, aussitôt on n'entend que pleurs, que cris, que gémissements : « Que je suis malheureux ! Je suis perdu ! » Il faudrait cependant se rappeler les sentiments que nous éprouvons en apprenant que les mêmes accidents sont arrivés à d'autres.

XXXVI. Comme on ne met pas un but pour le manquer, de même la nature du mal n'existe point dans le monde.

XXXVII. Si quelqu'un livrait ton corps à la discrétion du premier venu, tu en serais sans doute très fâché ; et lorsque toi-même tu abandonnes ton âme au premier venu, afin que, s'il te dit des injures, elle en soit émue et troublée, tu ne rougis point !

XXXVIII. Dans toute affaire, avant que de l'entreprendre, regarde bien ce qui la précède et ce qui la suit, et entreprends-la après cet examen. Si tu n' observes cette conduite, tu auras d'abord du plaisir dans tout ce que tu feras, parce que tu n'en auras pas envisagé les suites ; mais à la fin, la honte venant à paraître, tu seras rempli de confusion.

XXXIX. Tu voudrais bien être couronné aux jeux olympiques. Et moi aussi, en vérité, car cela est très glorieux. Mais examine bien auparavant ce qui précède et ce qui suit une pareille entreprise. Tu peux l'entreprendre après cet examen. Il te faut observer la discipline, manger de force, t'abstenir de tout ce qui flatte le goût, faire tes exercices aux heures marquées, par le froid, par le chaud ; ne boire ni eau fraîche ni vin que modérément ; en un mot, il faut te livrer sans réserve au maître d'exercices, comme à un médecin, et, après cela, aller combattre aux jeux. Là tu peux être blessé, te démettre le pied, avaler beaucoup de poussière, être parfois fouetté, et, après tout cela, être vaincu. Quand tu auras bien pesé tout cela, va, si tu veux, va être athlète. Si tu ne prends pas ces précautions, tu ne feras que niaiser et que badiner comme les enfants, qui tantôt contrefont les lutteurs, tantôt les gladiateurs, qui maintenant jouent de la trompette, et un instant après représentent des tragédies. Il en sera de même de toi : tu seras tantôt athlète, tantôt gladiateur, tantôt rhéteur, après tout cela philosophe, et, dans le fond de l'âme, tu ne seras rien. Comme un singe, tu imiteras tout ce que tu verras faire, et tous les objets te plairont tour à tour, car tu n'as point examiné ce que tu voulais faire, mais tu t'y es porté témérement, sans aucune circonspection, guidé par ta seule cupidité et par ton caprice. C'est ainsi que beaucoup de gens, voyant un philosophe, ou entendant dire à quelqu'un qu'Euphratès parle bien (qui est-ce qui peut parler comme lui ?) veulent aussitôt être philosophes.

XL. Mon ami, considère premièrement la nature de l'affaire que tu entreprends, et ensuite examine ta propre nature, pour voir si elle est assez forte pour porter ce fardeau. Tu veux être pentathlon, ou gladiateur ? Vois tes bras, considère tes cuisses, examine tes reins, car nous ne sommes pas nés tous pour la même chose. Tu veux être philosophe ? Penses-tu qu'en embrassant cette profession, tu pourras manger comme les autres, boire comme eux, renoncer comme eux à tous les plaisirs ? Il faut veiller, travailler, s'éloigner de ses parents et de ses amis, être le jouet d'un esclave, avoir le dessous partout, dans la poursuite des honneurs, des charges, dans les tribunaux, en un mot dans toutes les affaires. Considère bien tout cela, et

vois si tu veux acheter à ce prix la tranquillité, la liberté, la constance. Sinon, applique-toi à toute autre chose, et ne fais pas comme les enfants, ne sois pas aujourd'hui philosophe, demain publicain, ensuite rhéteur, et après cela l'intendant de César. Ces choses ne s'accordent point. Il faut que tu sois un seul homme, et un seul homme bon ou mauvais ; il faut que tu t'appliques à ce qui regarde ton âme, ou à ce qui regarde ton corps ; il faut que tu travailles à acquérir les biens intérieurs, ou les biens extérieurs, c'est-à-dire qu'il faut que tu soutiennes le caractère d'un philosophe ou d'un homme du commun.

XLII. Les devoirs se mesurent en général aux relations où nous nous trouvons placés. C'est ton père ? Il t'est ordonné d'en avoir soin, de lui obéir en tout, de souffrir ses réprimandes et ses mauvais traitements. -- Mais c'est un mauvais père. -- Eh quoi ! mon ami, la nature t'a-t-elle lié nécessairement à un bon père ? Non, mais à un père. Ton frère te fait injustice ? Conserve à son égard ton rang de frère, et ne regarde pas ce qu'il fait, mais ce que tu dois faire, et l'état où se trouvera ta liberté, si tu fais ce que la nature veut que tu fasses. Car un autre ne t'offensera, ne te blessera jamais, si tu ne le veux, et tu ne seras blessé que lorsque tu croiras l'être. Par ce moyen donc, tu seras toujours content de ton voisin, de ton concitoyen, de ton général, si tu t'accoutumes à avoir toujours ces relations devant les yeux.

XLIII. Sache que le principe et le fondement de la religion consiste à avoir des dieux des opinions droites et saines, à croire qu'ils sont, qu'ils étendent leur providence sur tout, qu'ils gouvernent le monde avec Sagesse et justice ; que tu es ici-bas pour leur obéir, pour prendre en bonne part tout ce qui t'arrive, et pour y acquiescer volontairement et de tout ton cœur, comme à des choses qui viennent d'une providence très bonne et très sage. De cette manière tu ne te plaindras jamais des dieux, et tu ne les accuseras jamais de n'avoir pas soin de toi. Mais tu ne peux avoir ces sentiments qu'en renonçant à tout ce qui ne dépend point de nous, et qu'en faisant consister tes biens et tes maux dans ce qui en dépend. Car, si tu prends pour un bien ou pour un mal quelque une de ces choses étrangères, il est de toute

nécessité que, lorsque tu seras frustré de ce que tu désires, ou que tu tomberas dans ce que tu crains, tu te plaines et que tu haïsses ceux qui sont la cause de tes malheurs. Car tout animal est né pour abhorrer et pour fuir ce qui lui paraît mauvais et nuisible et ce qui peut le causer, et pour aimer et rechercher ce qui lui paraît utile et bon et ce qui le cause. Il est donc impossible que celui qui croit être blessé se plaise à ce qu'il croit qui le blesse ; d'où il s'ensuit que personne ne se réjouit et ne se plaît dans son mal. Voilà d'où vient qu'un fils accable de reproches et d'injures son père, quand son père ne lui fait point part de ce qui passe pour des biens ; voilà ce qui rendit ennemis irréconciliables Étéocle et Polynice : ils regardaient le trône comme un grand bien. Voilà ce qui fait que le laboureur, le pilote, le marchand maudissent les dieux, et voilà enfin la cause des murmures de ceux qui perdent leurs femmes et leurs enfants. Car là où est l'utilité, là est aussi la piété. Ainsi tout homme qui a soin de régler ses désirs et ses aversions selon les règles prescrites, a soin de nourrir et d'augmenter sa piété. Dans ses libations, dans ses sacrifices et dans ses offrandes, chacun doit suivre la coutume de son pays, et les faire avec pureté, sans nonchalance aucune, sans négligence, sans irrévérence, sans mesquinerie, et aussi sans une somptuosité au-dessus de ses forces.

XLIII. Quand tu vas consulter le devin, souviens-toi que tu ignores ce qui doit arriver, et que tu vas pour l'apprendre. Mais souviens-toi en même temps, si tu es philosophe, qu'en allant le consulter, tu sais fort bien de quelle nature est ce qui doit arriver. Car, si c'est une des choses qui ne dépendent point de nous, ce ne peut être assurément ni un bien, ni un mal pour toi. N'apporte donc auprès de ton devin ni inclination, ni aversion pour chose au monde, autrement tu trembleras toujours, mais sois persuadé et convaincu que tout ce qui arrivera est indifférent et ne te regarde point, et que, de quelque nature que cela soit, il dépendra de toi d'en faire un bon usage, personne ne pouvant t'en empêcher. Va donc avec confiance, comme si tu approchais des dieux, qui daignent bien te conseiller. Au reste, quand on t'aura donné quelques conseils, souviens-toi qui sont les conseillers à qui tu as eu recours, et qui sont ceux dont tu

mépriseras les ordres si tu désobéis. Mais ne va au devin que comme Socrate voulait qu'on y allât, c'est-à-dire, n'y va que pour les choses qu'on ne peut connaître que par l'événement et qu'on ne peut prévoir ni par la raison, ni par les règles d'aucun autre art. Ainsi, quand il faudra t'exposer à de grands dangers pour un ami ou pour ta patrie, ne va pas consulter le devin pour savoir si tu dois le faire. Car si le devin te déclare que les entrailles de la victime sont mauvaises, il est évident que ce signe te présage ou la mort, ou des blessures, ou l'exil ; mais la droite raison te dit que, malgré toutes ces choses, on doit secourir son ami et s'exposer pour sa patrie. Obéis donc à un devin encore plus grand que celui que tu consultais, obéis à Apollon Pythien, qui chassa de son temple un homme qui n'avait pas secouru son ami qu'on assassinait.

XLIV. Prescris-toi désormais un certain caractère, une certaine règle que tu suivras toujours, que tu sois seul ou que tu sois avec les autres.

XLV. Garde le silence le plus souvent, ou ne dis que les choses nécessaires, et dis-les en peu de mots. Il pourra arriver, mais rarement, que tu doives parler, quand l'occasion l'exigera ; mais ne parle jamais de choses triviales et communes : ne parle ni des combats de gladiateurs, ni des courses de chevaux, ni des athlètes, ni du boire, ni du manger, qui sont le sujet des conversations ordinaires. Surtout ne parle jamais des hommes, ni pour les blâmer, ni pour les louer, ni pour faire des comparaisons.

XLVI. Si tu le peux donc, fais tomber par tes discours la conversation de tes amis sur ce qui est décent et convenable ; et si tu te trouves avec des étrangers, garde le silence opiniâtrement.

XLVII. Ne ris ni longtemps, ni souvent, ni avec excès.

XLVIII. Refuse le serment en tout et partout, si cela est en ton pouvoir ; sinon, autant que l'occasion pourra le permettre.

XLIX. Évite de manger dehors et fuis tous les festins publics ; mais si quelque occasion extraordinaire te force de te relâcher en cela, redouble alors d'attention sur toi-même, de peur que tu ne te laisses aller aux façons et aux manières de faire du peuple. Sache que, si l'un des conviés est impur, celui qui est assis près de lui, et qui fait comme lui, est nécessairement souillé, quelque pureté qu'il ait par lui-même.

L. N'use des choses nécessaires au corps qu'autant que le demandent les besoins de l'âme, par exemple de la nourriture, des habits, du logement, des domestiques. Et rejette tout ce qui sent la mollesse ou la vanité.

LI. Abstient-toi des plaisirs de l'amour, si tu le peux, avant le mariage, et, si tu les goûtes, que ce soit au moins selon la loi. Mais ne sois pas sévère à ceux qui en usent, ne les reprends point avec aigreur, et ne te vante point à tout moment de ta continence.

LII. Si quelqu'un te rapporte qu'un tel a mal parlé de toi, ne t'amuse point à réfuter ce qu'on a dit, mais réponds simplement : « Celui qui a dit cela de moi ignorait sans doute mes autres vices, car il ne se serait pas contenté de ne parler que de ceux-là. »

LIII. Il n'est nullement nécessaire d'aller souvent au théâtre et aux jeux publics. Et, si tu y vas quelquefois par occasion, ne favorise aucun des partis et réserve tes faveurs et tes empressements pour toi-même, c'est-à-dire contente-toi de tout ce qui arrive, et sois satisfait que la victoire soit à celui qui a vaincu ; ainsi tu ne seras jamais ni fâché, ni troublé. Evite aussi de faire des acclamations, de grands éclats de rire et de grands mouvements. Et quand tu te seras retiré, ne parle pas longuement de tout ce que tu as vu, puisque cela ne peut servir à réformer tes murs, ni à te rendre plus honnête homme ; car ces longs entretiens témoignent que c'est le spectacle seul qui a attiré ton admiration.

LIV. Ne va ni aux récits, ni aux lectures des ouvrages de certaines gens, ou du moins n'y va pas sans motif. Mais, si tu t'y trouves, conserve la gravité et la retenue, et une douceur qui ne soit mêlée d'aucune marque de chagrin et d'ennui.

LV. Quand tu dois avoir quelque conversation avec quelqu'un, surtout avec quelqu'un des premiers de la ville, demande-toi ce qu'auraient fait en cette rencontre Socrate ou Zénon. Par ce moyen, tu ne seras point embarrassé pour faire ce qui est de ton devoir et pour user convenablement de tout ce qui se présentera.

LVI. Quand tu vas faire ta cour à quelque homme puissant, représente-toi d'avance que tu ne le trouveras pas chez lui, ou qu'il se sera enfermé, ou qu'on ne daignera pas t'ouvrir sa porte, ou qu'il ne s'occupera pas de toi. Si, malgré cela, ton devoir t'y appelle, supporte tout ce qui arrivera, et ne t'avise jamais de dire ou de penser que « ce n'était pas la peine ». Car c'est là le langage d'un homme vulgaire, d'un homme sur qui les choses extérieures ont trop de pouvoir.

LVII. Dans le commerce ordinaire, garde-toi bien de parler mal à propos et trop longuement de tes exploits et des dangers que tu as courus ; car, si tu prends tant de plaisir à les raconter, les autres n'en prennent pas tant à les entendre.

LVIII. Garde-toi bien encore de jouer le rôle de plaisant. On est induit par-là à glisser dans le genre de ceux qui ne sont pas philosophes, et en même temps cela peut diminuer les égards que les autres ont pour toi.

LIX. Il est aussi très dangereux de se laisser aller à des discours obscènes, et, quand tu te trouveras à ces sortes de conversations, ne manque pas, si l'occasion le permet, de tancer celui qui tient ces discours ; sinon, garde au moins le silence, et témoigne, par la rougeur de ton front et par la sévérité de ton visage, que ces sortes de conversations ne te plaisent point.

LX. Si ton imagination te présente l'image de quelque volupté, alors, comme toujours, veille sur toi, de peur qu'elle ne

t'entraîne. Que cette volupté t'attende un peu, et obtiens de toi-même quelque délai. Ensuite compare les deux moments, celui de la jouissance et celui du repentir qui la suivra, et des reproches que tu te feras à toi-même, et oppose-leur la satisfaction que tu goûteras et les louanges que tu te donneras si tu résistes. Si tu trouves qu'il soit temps pour toi de jouir de ce plaisir, prends bien garde que ses amorces et ses attraits ne te désarment et ne te séduisent, et oppose-leur ce plaisir plus grand encore de pouvoir te rendre le témoignage que tu les as vaincus.

LXI. Quand tu fais une chose, après avoir reconnu qu'elle est de ton devoir, n'évite point d'être vu en la faisant, quelque mauvais jugement que le peuple en puisse faire. Si l'action est mauvaise, ne la fais point ; si elle est bonne, pourquoi crains-tu ceux qui te condamneront sans raison et mal à propos ?

LXII. De même que ces deux propositions : « Il est jour, Il est nuit, » sont très raisonnables quand elles sont séparées, qu'on en fait deux parties, et très déraisonnables si on les émet en même temps et que des deux parties on n'en fait qu'une ; ainsi, dans les festins, il n'y a rien de plus déraisonnable que de vouloir tout pour soi, sans aucun égard pour les autres. Quand donc tu seras prié à un repas, souviens-toi de ne penser pas tant à la qualité des mets qu'on servira et qui exciteront ton appétit, qu'à la qualité de celui qui t'a prié, et à conserver les égards et le respect qui lui sont dus.

LXIII. Si tu prends un rôle qui soit au-dessus de tes forces, non seulement tu le joues mal, mais tu abandonnes celui que tu pouvais remplir.

LXIV. Comme, en te promenant, tu prends bien garde de ne pas marcher sur un clou, et de ne pas te donner une entorse, prends garde de même de ne pas blesser la partie maîtresse de toi-même, la raison qui te conduit. Si, dans chaque action de notre vie, nous observons ce précepte, nous ferons tout plus sûrement.

LXV. La mesure des richesses pour chacun, c'est le corps, comme le pied est la mesure du soulier. Si tu t'en tiens à cette



règle, tu garderas toujours la juste mesure ; mais si tu n'en tiens pas compte, tu es perdu : il faudra que tu roules comme dans un précipice où rien ne pourra t'arrêter. De même pour le soulier : si tu passes une fois la mesure de ton pied, tu auras d'abord des souliers dorés, ensuite tu en auras de pourpre, et enfin tu en voudras de brodés. Car il n'y a plus de bornes pour ce qui a une fois passé les bornes.

LXVI. Les femmes, pendant qu'elles sont jeunes, sont appelées maîtresses par leurs maris. Ces femmes donc, voyant par-là que leurs maris ne les considèrent que par le plaisir qu'elles lui donnent, ne songent plus qu'à se parer pour plaire, et mettent toute leur confiance et toutes leurs espérances dans leurs ornements. Rien n'est donc plus utile et plus nécessaire que de s'appliquer à leur faire entendre qu'on ne les honorera et qu'on ne les respectera qu'autant qu'elles auront de Sagesse, de pudeur et de modestie.

LXVII. Un signe certain d'un esprit lourd, c'est de s'occuper longtemps du soin du corps, comme de s'exercer longtemps, de boire longtemps, de manger longtemps, et de donner beaucoup de temps aux autres nécessités corporelles. Toutes ces choses ne doivent pas être le principal, mais l'accessoire de notre vie, et il ne les faut faire que comme en passant : toute notre application et toute notre attention doivent être pour notre esprit.

LXVIII. Quand quelqu'un te fait du tort ou dit du mal de toi, persuade-toi qu'il croit y être obligé. Il n'est donc pas possible qu'il suive tes jugements, mais les siens propres, de sorte que, s'il juge mal, il est seul blessé, comme il est le seul qui se trompe. En effet, si quelqu'un croit faux un syllogisme très juste et très suivi, ce n'est pas le syllogisme qui en souffre, mais celui qui se trompe en en jugeant mal. Si tu te sers bien de cette règle, tu supporteras patiemment tous ceux qui parleront mal de toi ; car, à chaque injure, tu ne manqueras pas de dire : « Il croit avoir raison. »

LXIX. Chaque chose a deux anses : l'une, par où on peut la porter, l'autre, par où on ne le peut pas. Si ton frère donc te fait

une injustice, ne le prends point par le côté de l'injustice qu'il te fait, car c'est l'anse par où on ne saurait ni le prendre, ni le porter ; mais prends-le par cet autre côté, qu'il est ton frère, un homme qui a été élevé et nourri avec toi, et tu le prendras par le bon côté, qui te le rendra supportable.

LXX. Ce n'est pas raisonner avec justesse que de dire : « Je suis plus riche que vous, donc je suis meilleur que vous, je suis plus éloquent que vous, donc je vaud mieux que vous. » Pour raisonner juste, il faut dire : « Je suis plus riche que vous, donc mon bien est plus grand que le vôtre ; je suis plus éloquent que vous, donc mes discours valent mieux que les vôtres. » Mais toi, tu n'es ni bien, ni discours.

LXXI. Quelqu'un se baigne de bonne heure. Ne dis point qu'il fait mal de se baigner sitôt, mais qu'il se baigne avant l'heure. Quelqu'un boit beaucoup de vin. Ne dis point qu'il fait mal de boire, mais qu'il boit beaucoup. Car, avant de bien connaître ce qui le fait agir, comment sais-tu s'il fait mal ? Ainsi, toutes les fois que tu juges de cette façon, il t'arrive de voir devant tes yeux une chose, et de prononcer sur une autre.

LXXII. Ne te dis jamais philosophe, et ne débite point de belles maximes devant les ignorants ; fais plutôt ce que ces maximes prescrivent. Par exemple, dans un festin, ne dis pas comment il faut manger, mais mange comme il faut. Et souviens-toi qu'en tout et partout Socrate a ainsi rejeté toute ostentation et tout faste. Des jeunes gens allaient le prier de les recommander à d'autres philosophes, et il les leur conduisait, souffrant ainsi, sans se plaindre, le peu de cas qu'on faisait de lui.

LXXIII. S'il arrive donc qu'on vienne à parler de quelque belle question devant les ignorants, garde le silence ; car il y a grand danger à rendre aussitôt ce que tu n'as pas digéré. Et lorsque quelqu'un te reprochera que tu ne sais rien, si tu n'es point piqué de ce reproche, sache alors que tu commences à être philosophe. Car les brebis ne vont pas montrer à leurs bergers combien elles ont mangé, mais après avoir bien digéré la pâture qu'elles ont prise, elles produisent de la laine et du lait. Toi

aussi, ne débite point aux ignorants de belles maximes ; mais, si tu les as bien digérées, fais-le paraître par tes actions.

LXXIV. Si tu es accoutumé à mener une vie frugale et à traiter durement ton corps, n'en tire pas vanité, et, si tu ne bois que de l'eau, ne dis point à tout propos que tu ne bois que de l'eau. Si tu veux t'exercer à la patience et à la tolérance, fais-le pour toi et non pas pour les autres ; n'embrasse point les statues ; dans la soif la plus ardente, prends de l'eau dans ta bouche, rejette-la, et ne le dis à personne.

LXXV. État et caractère de l'ignorant : il n'attend jamais de lui-même son bien ou son mal, mais toujours des autres. État et caractère du philosophe : il n'attend que de lui-même tout son bien et tout son mal.

LXXVI. Signes certains qu'un homme fait du progrès dans l'étude de la Sagesse : il ne blâme personne, il ne loue personne, il ne se plaint de personne, il n'accuse personne, il ne parle point de lui comme s'il était quelque chose ou qu'il sût quelque chose. Quand il trouve quelque obstacle ou quelque empêchement à ce qu'il veut, il ne s'en prend qu'à lui-même. Si quelqu'un le loue, il se moque en secret de ce louangeur, et, si on le reprend, il ne cherche pas à se justifier ; mais, comme les convalescents, il se tâte et s'observe, de peur de troubler et de déranger quelque chose dans ce commencement de guérison, avant que sa santé soit entièrement fortifiée. Il a supprimé en lui tout désir, et il a transporté toutes ses aversions sur les seules choses qui sont contre la nature de ce qui dépend de nous. Il n'a pour toutes choses que des mouvements peu empressés et soumis. Si on le traite de simple et d'ignorant, il ne s'en met pas en peine. En un mot, il est toujours en garde contre lui-même comme contre un homme qui lui tend continuellement des pièges et qui est son plus dangereux ennemi.

LXXVII. Quand quelqu'un se vante de comprendre et de pouvoir expliquer les écrits de Chrysippe, dis en toi-même : Si Chrysippe n'avait écrit obscurément, cet homme n'aurait donc rien dont il pût se glorifier. Pour moi, qu'est-ce que je veux ?

Connaître la nature et la suivre. Je cherche donc qui est celui qui l'a le mieux expliquée ; on me dit que c'est Chrysippe. Je prends Chrysippe, mais je ne l'entends point ; je cherche donc quelqu'un qui me l'explique. Jusque-là il n'y a rien de bien extraordinaire. Quand j'ai trouvé un bon interprète, il ne reste plus qu'à me servir des préceptes qu'il m'a expliqués et qu'à les mettre en pratique ; et voilà la seule chose qui mérite de l'estime. Car, si je me contente d'expliquer ce philosophe et d'admirer ce qu'il dit, que suis-je ? Un pur grammairien et non un philosophe, avec cette différence que, au lieu d'Homère, j'explique Chrysippe. Quand quelqu'un me dira donc : « Explique-moi Chrysippe, » j'aurai bien plus de honte et de confusion, si je ne puis montrer des actions conformes à ses préceptes.

LXXVIII. Demeure ferme dans la pratique de toutes ces maximes, et obéis-leur comme à des lois que tu ne peux violer sans impiété. Et ne te mets nullement en peine de ce qu'on dira de toi, car cela n'est pas du nombre des choses qui sont en ton pouvoir.

LXXIX. Jusques à quand différeras-tu de te juger digne des plus grandes choses et de te mettre en état de ne jamais blesser la droite raison ? Tu as reçu les préceptes auxquels tu devais donner ton consentement, et tu l'as donné. Quel maître attends-tu donc encore pour remettre ton amendement jusqu'à son arrivée ? Tu n'es plus un enfant, mais un homme fait. Si tu te négliges, si tu t'amuses, si tu fais résolution sur résolution, si tous les jours tu marques un nouveau jour où tu auras soin de toi-même, il arrivera que, sans que tu y aies pris garde, tu n'auras fait aucun progrès, et que tu persévereras dans ton ignorance, et pendant ta vie et après ta mort. Commence donc dès aujourd'hui à te juger digne de vivre comme un homme, et comme un homme qui a déjà fait quelque progrès dans la Sagesse, et que tout ce qui te paraîtra très beau et très bon soit pour toi une loi inviolable. S'il se présente quelque chose de pénible ou d'agréable, de glorieux ou de honteux, souviens-toi que le jour de la lutte est venu, que les jeux olympiques sont ouverts, qu'il n'est plus temps de différer, et que, d'un moment

et d'une seule action de courage ou de lâcheté, dépendent ton avancement ou ta perte. C'est ainsi que Socrate est parvenu à la perfection, en faisant servir toutes choses à son avancement, et en ne suivant jamais que la raison. Pour toi, bien que tu ne sois pas encore Socrate, tu dois pourtant vivre comme quelqu'un qui veut le devenir.

LXXX. La première et la plus nécessaire partie de la philosophie est celle qui traite de la pratique des préceptes ; par exemple : il ne faut point mentir. La seconde, est celle qui en fait les démonstrations : pourquoi il ne faut point mentir. Et la troisième, celle qui fait la preuve de ces démonstrations, en expliquant en quoi consiste une démonstration, et ce qui en fait la vérité et la certitude ; elle définit ces différents termes : démonstration, conséquence, opposition, vérité, fausseté. Cette troisième partie est nécessaire pour la seconde, et la seconde pour la première ; mais la première est la plus nécessaire de toutes, et celle où il faut s'arrêter et se fixer. D'ordinaire, nous renversons cet ordre ; nous nous arrêtons entièrement à la troisième ; tout notre travail, toute notre étude, est pour la troisième, pour la preuve, et nous négligeons absolument la première, qui est l'usage et la pratique. Il arrive par-là que nous mentons ; mais en revanche nous sommes toujours prêts à bien prouver qu'il ne faut pas mentir.

LXXXI. Commence toutes tes actions et toutes tes entreprises par cette prière : « Conduis-moi, grand Jupiter, et toi, puissante Destinée, là où vous avez arrêté que je dois aller. Je vous suivrai de tout mon cœur et sans hésitation. Et quand même je voudrais résister à vos ordres, outre que je me rendrais méchant et impie, il me faudrait toujours vous suivre malgré moi. »

LXXXII. Dis-toi ensuite : « Celui qui s'accommode comme il faut à la nécessité, est sage et habile dans la connaissance des choses des dieux. »

LXXXIII. En troisième lieu, dis encore : « Criton, passons courageusement par-là, puisque c'est par là que les dieux nous conduisent et nous appellent. Anytus et Mélitus peuvent me tuer, ils ne peuvent pas me nuire.»



## BIBLIOGRAPHIE

Beck, A. T., et al. (1987). *Cognitive therapy of depression*. New York (USA) : Guilford Press.

Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy : basics and beyond*. London (UK) : Guilford Press.

Bréhier, E., & Schuhl, P.-M. (2008). *Les stoïciens*. Paris : Gallimard.

Ellis, A., & Dryden, W. (2010). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York (USA) : Springer publishing company.

Ellis, A., & MacLaren, C. (2005). *Rational emotive behavior therapy*. Atascadero (USA) : Impact publishers.

Gourinat, J.-B. (1996). *Les stoïciens et l'âme*. Paris : PUF.

Hadot, P. (2005). *Introduction au « Pensées » de Marc Aurèle*. Paris : Le livre de poche.

Ildefonse, F. (2004). *Les stoïciens : Zénon, Chéanthe, Chrysippe*. Paris : Les belles lettres.

Kahneman, D., & Tversky, A. (2000). *Choices, values and frames*. Cambridge (UK) : Cambridge University Press.

Laurand, V. (2002). *Le vocabulaire des stoïciens*. Paris : Ellipses.

Long, A., & Sedley, D. (1997). *Les philosophes hellénistiques, tome 2 : Les Stoïciens*. Paris : Flammarion.



Merri, M. (Ed.) (2007). *Activité humaine et conceptualisation : questions à Gérard Vergnaud*. Toulouse : Presses Universitaires du Mirail.

Muller, R. (2006). *Les stoïciens*. Paris : Vrin.

Pichat, M. (à paraître). *Manuel de coaching cognitif et comportemental*.

Pichat, M. (à paraître). *Changer et coacher avec le modèle des matrices cognitives*.

Von Arnim, J. (1924) (Traducteur). *Stoicorum Veterum Fragmenta*.

## TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION .....	9
I. LA QUESTION DE LA PERCEPTION OBJECTIVE DES FAITS DANS LE CONCEPT STOÏCIEN DE REPRESENTATION.....	11
1. Projection fidèle : la perception des faits et des caractéristiques du réel est objective .....	11
2. Projection non fidèle : la perception des faits et des caractéristiques du réel est subjective.....	13
3. Objectivité <i>versus</i> subjectivité de la perception des faits et des caractéristiques du réel .....	19
II. LA QUESTION DE L'INTERPRETATION SUBJECTIVE DES FAITS DANS LE CONCEPT STOÏCIEN DE REPRESENTATION.....	23
III. LA REPRESENTATION COMPREHENSIVE ET LA QUESTION DE L'ADEQUATION REPRESENTATIONNELLE CHEZ LES STOÏCIENS .....	29
IV. L'ASSENTIMENT, UNE ACTIVITE METACOGNITIVE D'EVALUATION DE L'ADEQUATION DE SES REPRESENTATIONS .....	33
1. Les étapes du travail de la représentation.....	33
2. Les éléments sur lesquels porte l'activité métacognitive d'examen critique de la représentation.....	38
3. L'évaluation critique du « jugement » stoïcien .....	42
4. Synthèse prospective pour un développement de l'approche cognitive de la relation d'aide.....	48
V. CONNAISSANCE, SAGESSE ET LIBERATION COGNITIVE.....	55
CONCLUSION .....	61
MANUEL D'EPICETE .....	63
BIBLIOGRAPHIE.....	87



PSYCHOLOGIE ET PSYCHANALYSE

AUX ÉDITIONS L'HARMATTAN

*Dernières parutions*

**POUR UNE DÉMARCHE CLINIQUE ENGAGÉE**

*Ouvrage coordonné par Ruth Canter Kohn*

C'est parce que la réalité se présente comme complexe et changeante que les auteurs de ce livre se sont engagés dans des méthodes de recherche originales. Le qualificatif «clinique» s'est imposé pour qualifier et approfondir la démarche : il s'agit d'approcher des cas individuels, des situations et des processus singuliers saisis dans leurs histoires et leur complexité.

*(Coll. Savoir et formation, 15.50 euros, 144 p.)*

*ISBN : 978-2-343-00261-3, ISBN EBOOK : 978-2-296-53177-2*

**PSYCHOGÉNÈSE ET ORGANOGÉNÈSE EN PSYCHOPATHOLOGIE**

*Dimitriadis Yorgos*

Les affections psychosomatiques au sens classique sont extra-cérébrales. Néanmoins, il n'y a pas de raison pour que les circuits du cerveau ne puissent être affectés par un processus psychosomatique. La théorie de la neuroplasticité permet de rendre compte des modifications cérébrales et d'expliquer comment les maladies mentales sont des maladies psychosomatiques, ce qui les différencie des maladies neurologiques, en dépit du faux positivisme ambiant.

*(Coll. Psyché de par le monde, 32.00 euros, 314 p.)*

*ISBN : 978-2-296-99782-0, ISBN EBOOK : 978-2-296-53134-5*

**NOS DÉSIRS FONT DÉSORDRE – Lire L'Anti-Oedipe**

*Vedel Stéphane - Préface d'Alexandre Zavadil*

*Do it yourself !* Tu en es capable, fais-le toi-même ! Tu peux faire de ce livre la production de ton propre désir ! L'essentiel est de faire, faire passer Deleuze et Guattari ailleurs, d'en faire des *passeurs* : Allez de l'autre côté, sortir du tout fait, du prêt à l'emploi, du prêt à penser, aller là où les modèles s'épuisent, là où toute position d'autorité se renverse en l'ouverture vers l'hétérogène, l'inimaginable...

*(Coll. Psychologiques, 50.00 euros, 546 p.)*

*ISBN : 978-2-336-29050-8, ISBN EBOOK : 978-2-296-53221-2*

**CARE (LE) AU COEUR**

**Le souci de l'autre et de la vie**

*Portnoy Lanzenberg Sylvie*

Si les propositions philosophiques et politiques faites jusque-là autour de la notion de *care* peinent à convaincre, n'est-ce pas parce que profondément elles s'en tiennent à une sorte de croyance métaphysique en l'existence première de

l'individu ? Comment penser l'humain autrement afin d'opérer une véritable révolution idéologique qui permette de dépasser l'individualisme régnant ?

(9,50 euros, 58 p.)

ISBN : 978-2-343-00324-5, ISBN EBOOK : 978-2-296-53214-4

## **PAR SURCROÏT ? SYMPTÔME, VÉRITÉ, GUÉRISON**

*Cercle freudien*

«Guérison» est actuellement un signifiant dont la psychanalyse peut difficilement se servir. La guérison vient par surcroît. Elle ne peut pas non plus s'en passer. «Par surcroît», c'est le mode opératoire de la psychanalyse, qui s'engage, entre efficacité symbolique et transfert, sur la voie d'une «guérison» singulière. Où en sommes-nous aujourd'hui ? La guérison est, depuis 1920, la boîte noire de notre art, et elle le reste. Pour autant, elle évolue en fonction des mutations socioculturelles et des avancées de la science.

(Coll. *Psychanalyse et faits sociaux/Che Vuoi*, 28.00 euros, 282 p.)

ISBN : 978-2-336-00930-8, ISBN EBOOK : 978-2-296-51619-9

## **SOIN GRÂCE À LA MUSIQUE (LE)**

### **La triangularité en musicothérapie et la place du musicothérapeute**

*Perrouault Dominique*

La musicothérapie est aujourd'hui reconnue comme thérapie à part entière. Les apports réalisés depuis une quarantaine d'années, notamment en France, permettent de mieux cerner son efficacité. Cet ouvrage propose d'aborder la place du musicothérapeute dans l'approche relationnelle de la situation musicothérapeutique. Il précise les positionnements des professionnels selon les structures de personnalité prises en compte et les fonctions de triangularité.

(Coll. *Santé, sociétés et cultures*, 18.00 euros, 182 p.)

ISBN : 978-2-296-99783-7, ISBN EBOOK : 978-2-296-52990-8

## **CRUAUTÉ (LA)**

### **Le corps du vide – Freud, Lacan, Winnicott**

*Mignotte Touria*

A travers le concept de *Nebenmensch* (le prochain) Freud pose les premiers jalons de la théorie du « tiers caché » qui dialectise le rapport entre la négativité cruelle du père (représentant le masculin primitif) et la négativité balbutiante de la « fille » (représentant l'infantile préhistorique). Tel est le thème central de ce livre qui a trouvé dans l'œuvre de Winnicott, la reprise du thème freudien des deux principes, paternel et maternel.

(Coll. *Etudes Psychanalytiques*, 39.00 euros, 396 p.)

ISBN : 978-2-336-00673-4, ISBN EBOOK : 978-2-296-53031-7

## **TRAITEMENT ACTUEL DE LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE ET ATTEINTE À LA DIGNITÉ**

### **«Bien n'être» et déshumanisation**

*Poisson Pierre - Préface de Ginette Michaud*

Cet ouvrage traite de la déshumanisation, en répondant aux discours honteux criminalisant la schizophrénie et aux propos scandaleux tenus sur la psychanalyse et son inventeur. C'est un «coup de gueule» contre les neurosciences, qui

réduisent l'être humain à un sujet instrument de la toute-puissance médicale, le métamorphosant en une série de symptômes que les laboratoires auraient l'outrecuidance de pouvoir guérir. Les antipsychotiques ne sont, pour l'auteur, que des «anti-symptômes».

*(Coll. Etudes Psychanalytiques, 34.00 euros, 332 p.)*

*ISBN : 978-2-336-00916-2, ISBN EBOOK : 978-2-296-51536-9*

## **BÉNÉFICES SECONDAIRES**

*Bensaïd Sarah*

L'observation tragi-comique du monde des bipolaires, c'est ce que nous donne à voir Sarah Bensaïd, psychologue et elle-même porteuse de cette «psychose maniaco-dépressive» comme on l'appelait autrefois. Dans ce premier livre, elle porte un regard plein d'acuité sur le milieu psychiatrique, partageant ses propres réflexions sur sa bipolarité et les façons de la combattre.

*(Coll. Quête du sens, 11.50 euros, 84 p.)*

*ISBN : 978-2-336-29163-5, ISBN EBOOK : 978-2-296-51709-7*

## **QUÊTE (LA) DU MOI (par un psychanalyste)**

*Pigott Claude*

Voici le troisième volet de ma «quête» psychanalytique. Dans le texte qui va suivre, le moi, c'est le mien, avec son ballot d'histoire(s). Mon histoire ? Mais parlant de ma personne, de quel sujet s'agirait-il et à quoi ou à qui serais-je donc assujetti ? A mon ça ? A mes pulsions ? A mon inconscient ? Ou bien à mon surmoi et mes formations réactionnelles ? L'auteur, psychiatre et psychanalyste, a contribué à promouvoir la psychanalyse appliquée aux groupes, aux familles et aux institutions.

*(19.00 euros, 196 p.)*

*ISBN : 978-2-336-29155-0, ISBN EBOOK : 978-2-296-51658-8*

## **RENAISSANCE DE LA RELAXATION DANS LE DISPOSITIF DES PSYCHOTHÉRAPIES**

### **Rites, Cultures et Relaxations**

*Sous la direction de Philippe Nubukpo et Christophe Peugnet*

La relaxation sollicite la reconnaissance du magique et du sacralisé sinon du sacré au sein de notre pratique et du cadre culturel de celle-ci. Dans cette optique, il est comparé avec profit nos pratiques soignantes avec celles d'autres cultures permettant de discerner notre héritage à l'égard de certaines ; à l'intérieur de notre culture, la comparaison s'affine en considérant les pratiques psychothérapeutiques des relaxations entre elles et avec les pratiques médicales.

*(Coédition Editions PENTA, 25.00 euros, 242 p.)*

*ISBN : 978-2-91714-06-5, ISBN EBOOK : 978-2-296-51573-4*

## **LACAN, POÈTE DU RÉEL**

*Gasquet Gérard*

Cet ouvrage essaie de rendre compte du vif de l'expérience psychanalytique. Il s'en dégage une poésie portée par la parole des patients, parole exténuée à vouloir attraper ce qui échappe, rejoignant celle de Jacques Lacan, comme en écho, qui a tenté de nommer ce réel insaisissable avec sa propre parole mais en

tant que *pouôte*, c'est-à-dire en poète-psychanalyste amputé de son objet. C'est la psychanalyse. Un poète n'est qu'un poète, un psychanalyste n'est qu'un *pouôte*.

(*Coll. Etudes Psychanalytiques, 11.50 euros, 94 p.*)

ISBN : 978-2-336-00822-6, ISBN EBOOK : 978-2-296-51218-4

## **FRÈRES ET SCEURS INTIMES ENNEMIS**

### **A propos du complexe fraternel**

*Bouhassira Chiron Marianne*

La genèse, la mythologie et la littérature regorgent de récits d'histoires fraternelles pleines de fureur, où la nature tragique et conflictuelle de ce lien émerge. Bien loin de l'idéal fraternel, nous touchons au coeur des fantasmes rivalitaires les plus primaires. La psychanalyse se fait très discrète quant à l'organisation psychique et la place des problématiques incestuelles et fusionnelles caractéristiques de ce lien. Voici une tentative de compréhension de ce mystérieux complexe fraternel.

(*Coll. Psychanalyse et civilisations, 26.00 euros, 252 p.*)

ISBN : 978-2-336-00386-3, ISBN EBOOK : 978-2-296-51304-4

## **PRATIQUE (LA) DE LA PSYCHANALYSE, ALIBI OU DÉFI ?**

*Chartier Jean-Pierre*

La pratique de la psychanalyse est le sujet d'une brûlante actualité après la montée en puissance des thérapies cognitivo-comportementales qui se prétendent être plus rapides, plus performantes et adaptées à l'air du temps de notre société qui se veut celle de l'efficacité à tout prix et au moindre coût. L'ouvrage critique les dérives psychanalytiques. Puis il s'attache à décrire, ce que la psychanalyse peut apporter d'incomparable dans le traitement des cas les plus difficiles de psychoses et/ou de psychopathies.

(*15.50 euros, 152 p.*)

ISBN : 978-2-336-00820-2, ISBN EBOOK : 978-2-296-51260-3

## **PSYCHIATRE**

### **Une espèce en voie de disparition ?**

*Boulloche Robert*

Le nouveau paradigme qui nous guette et qui transparaît dans l'évolution actuelle de la psychiatrie est la réduction de la personne à son aspect purement quantifiable, au détriment de la parole et de l'initiative de chacun. C'est ainsi que chacun est prié de se conformer à des procédures qui excluent toute forme de décision personnelle ou d'engagement. Seuls les décideurs s'entourent d'une opacité compacte. Ces changements sont-ils globalement bénéfiques ?

(*20.00 euros, 200 p.*)

ISBN : 978-2-336-00910-0, ISBN EBOOK : 978-2-296-51421-8

**L'HARMATTAN, ITALIA**  
Via Degli Artisti 15; 10124 Torino

**L'HARMATTAN HONGRIE**  
Könyvesbolt ; Kossuth L. u. 14-16  
1053 Budapest

**ESPACE L'HARMATTAN KINSHASA**  
Faculté des Sciences sociales,  
politiques et administratives  
BP243, KIN XI  
Université de Kinshasa

**L'HARMATTAN CONGO**  
67, av. E. P. Lumumba  
Bât. – Congo Pharmacie (Bib. Nat.)  
BP2874 Brazzaville  
harmattan.congo@yahoo.fr

**L'HARMATTAN GUINÉE**  
Almamyia Rue KA 028, en face du restaurant Le Cèdre  
OKB agency BP 3470 Conakry  
(00224) 60 20 85 08  
harmattanguinee@yahoo.fr

**L'HARMATTAN CAMEROUN**  
BP 11486  
Face à la SNI, immeuble Don Bosco  
Yaoundé  
(00237) 99 76 61 66  
harmattancam@yahoo.fr

**L'HARMATTAN CÔTE D'IVOIRE**  
Résidence Karl / cité des arts  
Abidjan-Cocody 03 BP 1588 Abidjan 03  
(00225) 05 77 87 31  
etien\_nda@yahoo.fr

**L'HARMATTAN MAURITANIE**  
Espace El Kettab du livre francophone  
N° 472 avenue du Palais des Congrès  
BP 316 Nouakchott  
(00222) 63 25 980

**L'HARMATTAN SÉNÉGAL**  
« Villa Rose », rue de Diourbel X G, Point E  
BP 45034 Dakar FANN  
(00221) 33 825 98 58 / 77 242 25 08  
senharmattan@gmail.com

**L'HARMATTAN TOGO**  
1771, Bd du 13 janvier  
BP 414 Lomé  
Tél : 00 228 2201792  
gerry@taama.net





# LA PSYCHOLOGIE STOÏCIENNE

suivie du *Manuel* d'Épictète

Épictète nous enseigne que « ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les représentations qu'ils en fabriquent ». Cet adage est fondateur de l'approche cognitive de la relation d'aide (thérapie, coaching, etc.). Mais le *Manuel* d'Épictète, et plus largement l'ensemble de la philosophie stoïcienne, sont les porteurs, prolixes et souvent d'une grande actualité, d'une série d'autres conceptions sur la psychologie humaine. Certaines de ces conceptions sont reprises et adaptées, sous d'autres vocables, par le paradigme cognitiviste de la relation d'aide; ce que le présent ouvrage fait découvrir au lecteur, dans une perspective épistémologique. D'autres conceptions psychologiques stoïciennes, pourtant d'une criante lucidité, demeurent cependant inexploitées par ce paradigme; dans une approche prospective, des pistes d'intégration de ces conceptions oubliées sont explorées.



*Michael Pichat* est maître de conférences des universités en psychologie. Il est responsable de diverses formations universitaires dans les domaines du coaching, de la psychothérapie et des ressources humaines. Il dirige le cabinet Chrysippe, organisme de R&D en sciences humaines et sociales ([www.chrysippe.org](http://www.chrysippe.org)).

En couverture : photo de Puuikibeach (CC).

12 €

ISBN : 978-2-343-01148-6



9 782343 011486