

## 1. Citations classées par ordre chronologique des philosophes stoïciens

**Zénon de Kition** (ou de Cittium ~335 ~ 262 Av. J-C) :

1. « *Un mauvais pressentiment est une commotion de l'esprit qui répugne à la raison et à la nature.* »
2. « *Le raisonnement doit être plus fort que la matière, et la volonté plus force que la souffrance.* »
3. « *Aucune perte ne doit nous rendre si sensible que celle du temps, car elle est irréparable* »
4. « *Lorsque tu mets de la foi, de l'espoir et de l'amour ensemble, tu peux éduquer des enfants positifs.* »
5. « *Rappelez-vous que la nature nous a donné deux oreilles et une bouche pour nous apprendre qu'il est plus important d'écouter que de parler* »

**Sénèque** (- 4 Av. J-C + 65 Apr. J-C) :

6. « *Si grande est la faiblesse d'une âme, dont la raison est partie!* »
7. « *C'est d'âme qu'il faut changer, non de climat.* »
8. « *Toute méchanceté a sa source dans la faiblesse* »
9. « *Quand le vainqueur a quitté les armes, le vaincu a le devoir de quitter sa haine.* »
10. « *La vertu est difficile à découvrir ; elle demande quelqu'un qui la dirige et la guide, les vices s'apprennent même sans maître.* »
11. « *Je préfère modérer mes joies que réprimer mes douleurs.* »
12. « *L'important n'est pas ce qu'on supporte, mais la façon de le supporter.* »
13. « *Mais il faut apprendre à vivre tout au long de sa vie, et, ce qui t'étonnera davantage, il faut, sa vie durant, apprendre à mourir.* »
14. « *Tout ce que la constitution de l'univers nous astreint à souffrir, endurons-le en faisant preuve de grandeur d'âme.* »

**Epictète** (50-125) :

15. « *Nous écrivons de belles maximes ; mais en sommes-nous bien pénétrés, et les mettons-nous en pratique ?* »
16. « *Le sage sauve sa vie en la perdant.* »
17. « *Chasse tes désirs, tes craintes, et il n'y aura plus de tyran pour toi.* »
18. « *Si nous voulons être philosophes véritablement, réglons notre volonté sur les événements de telle sorte que nous soyons toujours contents et de ce qui arrive, et de ce qui n'arrive point.* »
19. « *Nous craignons tous la mort du corps ; mais la mort de l'âme, qui est-ce qui la craint ?* »
20. « *Nul ne peut te léser, si tu ne le veux point, car tu ne seras pas lésé que si tu juges qu'on te lèse.* »
21. « *Ce n'est pas en se rassasiant des choses désirées que l'on prépare la liberté, c'est par la suppression des désirs.* »
22. « *Le bonheur ne consiste pas à acquérir et à jouir, mais à ne rien désirer, car il consiste à être libre* »
23. « *N'attends pas que les événements arrivent comme tu le souhaites ; décide de vouloir ce qui arrive et tu seras heureux* »
24. « *Il ne faut pas lier un navire à une seule ancre, ni une vie à un seul espoir* »
25. « *Il ne dépend pas de toi d'être riche, mais il dépend de toi d'être heureux* »
26. « *Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements relatifs aux choses* »
27. « *Notre salut et notre perte sont en nous-mêmes* »
28. « *L'essence de la philosophie est qu'un homme devrait vivre de manière à ce que son bonheur dépende aussi peu que possible de causes extérieures* »
29. « *C'est la marque d'un petit esprit de s'en prendre à autrui lorsqu'il échoue dans ce qu'il a entrepris ; celui qui exerce sur soi un travail spirituel s'en prendra à soi-même ; celui qui achèvera ce travail ne s'en prendra ni à soi ni aux autres* »
30. « *Personne ne te fera de mal, à moins que tu n'y consentes ; le mal ne viendra que lorsque tu jugeras qu'on te fait du mal* »
31. « *C'est être sage que de n'accuser que soi de ses malheurs* »
32. « *Ce n'est pas par la satisfaction du désir que s'obtient la liberté, mais par la destruction du désir* »

33. « Avant un plaisir, il faut se méfier de la représentation, se représenter le poids du regret d'y avoir cédé et en contrepartie le caractère éphémère de ce plaisir. Si le plaisir paraît toujours tentant, on peut alors s'y adonner »

**Marc Aurèle** (121-180) :

34. « N'agis point comme si tu devais vivre des milliers d'années. L'inévitable est sur toi suspendu. Tant que tu vis, tant que cela t'est possible, deviens homme de bien. »
35. « Creuse au-dedans de toi. Au-dedans de toi est la source du bien, et une source qui peut toujours jaillir, si tu creuses toujours. »
36. « La perte de la vie n'est pas autre chose qu'une transformation. »
37. « La perfection morale consiste en ceci : à passer chaque jour comme si c'était le dernier, à éviter l'agitation, la torpeur, la dissimulation. »
38. « Tu peux, à l'heure que tu veux, te retirer en toi-même. »
39. « Ne jamais embrouiller ni abasourdir par une foule d'images le génie intérieur qui réside au fond de sa poitrine. »
40. « Si ce n'est pas convenable, ne le fais pas; si ce n'est pas vrai, ne le dis pas. Que la décision provienne de toi. »
41. « Il ne s'agit plus du tout de discourir sur ce que doit être l'homme de bien, mais de l'être. »



## 2. Livres disponibles à la Maison des Savoirs :

- ◆ **Archipel des passions** / Charlotte Casiraghi, Robert Maggiori. - Seuil, 2018. - 101 CAS (\*)
- ◆ **L'art de l'essentiel** : jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi / **Dominique Loreau**. J'ai lu, 2009. 170 LOR
- ◆ **De la tranquillité de l'âme** / **Sénèque** ; préf. par Paul Veyne ; trad. du latin par Colette Lazam. Rivages, 1988. 182 SEN
- ◆ **Etre heureux avec Spinoza** / **Balthasar Thomass**. - Eyrolles, 2008. - (Vivre en philosophie). 190 SPI
- ◆ **S'exercer au bonheur, la voie des stoïciens** / **Gilles Prod'homme**. - Eyrolles, 2008. - 170 PRO
- ◆ **Le goût de vivre et cent autres propos** / **André Comte-Sponville**. - Albin Michel, 2010. - 190 COM
- ◆ **Manuel** / **Epictète** ; Traduction de Marcel Caster ; Préface de Giacomo Leopardi. - Rivages, 2004. 182 EPI
- ◆ **Philosophie des émotions** : les sages nous aident à en faire bon usage / **Jean Frère**. Eyrolles, 2009. 120 FRE
- ◆ **Souffrir ou aimer** : transformer l'émotion / **Christophe Massin** . - O. Jacob, 2013. 152 MAS

(\*) Index de classement des livres de la MDS afin de faciliter les recherches.

[eric.druart@ville-agde.fr](mailto:eric.druart@ville-agde.fr) / [jpcolin@cafe-philu.eu](mailto:jpcolin@cafe-philu.eu)

Les documents du « Café-Philu agathois » peuvent être consultés sur : <http://www.cafe-philu.eu/>