LA SAGESSE STOÏCIENNE

Retrouvez la clarté, la sérénité et l'énergie

Collection « La Méthode des 5 Piliers »

Éditions Biz Event

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur les choses. »

Épictète,
Manuel, V

« Tu as pouvoir sur ton esprit, non sur les événements extérieurs. Réalise cela, et tu trouveras la force. »

Marc Aurèle
Pensées pour moi-même
Livre XII, 22

Copyright © 2026 Éditions Biz Event
Méthode STOIC®
Tous droits réservés.
La police Amazon Endure a été conçue par 2K/DENMARK en 2025.
Identifiant du modèle : ST-414D415A-25-A01
ISBN : 979-10-986215-0-5

SOMMAIRE

Avant-propos Pourquoi ce livre ? 8

Partie I Le stoïcisme vivant 11

1. Ouverture ..... **Erreur ! Signet non défini.**

2. Zénon, ou la naissance d'une philosophie à vivre **Erreur ! Signet non défini.**

3. Une philosophie qui se transmet : de Cléanthe à Épictète ..... **Erreur ! Signet non défini.**

4. Marc Aurèle, le stoïcisme au cœur du pouvoir .... **Erreur ! Signet non défini.**

5. Ce que le stoïcisme n'est pas..... **Erreur ! Signet non défini.**

6. D'une philosophie toujours actuelle à une méthode ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Conclusion de la Partie I ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Partie II Les 5 piliers ..... Erreur ! Signet non défini.

Préambule ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Les 5 piliers en un regard ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Pilier 1 — Séparer..... **Erreur ! Signet non défini.**

Pilier 2 — Temporiser..... **Erreur ! Signet non défini.**

Pilier 3 — Ordonner ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Pilier 4 — Incarner..... **Erreur ! Signet non défini.**

Pilier 5 — Consacrer ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Conclusion de la Partie II ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Partie III Entrer dans le concret ..... Erreur ! Signet non défini.

Profil 1 Manager en entreprise ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Profil 2 Le parent actif ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Profil 3 Chercher un emploi après 50 ans ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Conclusion de la Partie III ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Conclusion du livre ..... Erreur ! Signet non défini.

INTRODUCTION

Une collection, quatre traditions, une même conviction

Certaines idées traversent les siècles sans jamais vieillir. Ce ne sont pas des théories nées dans le confort d'un cabinet d'étude : ce sont des façons de penser et d'agir qui se sont formées au contact du réel, souvent dans des circonstances qui ne laissaient aucune place à l'erreur — un pouvoir à exercer, une bataille à mener, un adversaire à déjouer, une vie à tenir debout malgré ce qu'on ne contrôle pas. C'est précisément ce type d'idées que cette collection se propose de vous faire rencontrer.

Cet ouvrage a été écrit à quatre mains, par Stéphanie Angela et Stephan Martinache. Nous pensons que les grands philosophes peuvent encore nous aider à vivre mieux, si l'on sait les rendre concrets. C'est l'idée de la collection « La Méthode des 5 Piliers » : pour chaque courant, une méthode en 5 points, un cahier pratique et les textes d'origine commentés.

Le stoïcisme de Marc Aurèle, Sénèque et Épictète, né au cœur du pouvoir et de la contrainte romaine, ouvre la collection : cet ouvrage en est le premier tome.

Le pragmatisme politique de Machiavel, forgé dans les rivalités et les trahisons de la Florence de la Renaissance, formera le deuxième courant.

La pensée stratégique de Sun Tzu, élaborée au cœur des conflits de la Chine antique, et la discipline de Miyamoto Musashi, éprouvée duel après duel dans le Japon féodal avant d'être couchée dans son *Traité des cinq roues*, complèteront à leur tour cette collection, chacun avec ses trois tomes propres.

Quatre courants, douze tomes à terme, et un même constat : ces pensées n'ont survécu aussi longtemps que parce qu'elles ont été vérifiées dans l'action. Elles ont encore quelque chose à nous apprendre sur la manière de décider, d'agir et de tenir sous la pression.

Aucun de ces tomes n'a la prétention d'être un ouvrage d'érudition réservé aux spécialistes, ni une biographie complète des auteurs qui les inspirent. Chaque courant poursuit la même ambition : traduire une tradition de pensée exigeante en une méthode que l'on peut réellement pratiquer, dans une vie ordinaire, avec ses contraintes, ses responsabilités et ses incertitudes.

Ce tome-ci appartient à Marc Aurèle et aux stoïciens. Mais d'abord, l'un d'entre nous vous raconte comment cette philosophie l'a aidé à retrouver son chemin vers plus de calme et de clarté, à un moment de sa vie où il en avait particulièrement besoin.

AVANT-PROPOS
POURQUOI CE LIVRE ?

Ce livre est né d'un moment de bascule dans ma vie. La période du Covid a remis beaucoup de choses en perspective, et pas doucement. J'ai d'abord été touché dans ma santé, avec un Covid long qui m'a fragilisé plus durablement que je ne l'aurais imaginé. En parallèle, ma vie professionnelle a changé en profondeur : mon activité est devenue plus instable, mes clients plus rares, et leurs attentes plus exigeantes. Dans le même temps, ma vie personnelle entrait elle aussi dans un nouveau cycle : les enfants quittaient la maison, l'équilibre du couple évoluait, et les repères habituels bougeaient.

Face à tous ces changements, je me suis senti submergé. Je n'arrivais plus à penser avec clarté. J'ai enchaîné les réactions, les fausses bonnes décisions, les réponses prises dans l'urgence ou la fatigue. J'avais le sentiment de perdre ma lucidité au moment même où j'en avais le plus besoin. C'est dans cette période que le stoïcisme m'a aidé à me reconstruire, non pas comme une théorie abstraite, mais comme un appui concret pour revenir à plus de calme, de discernement et de stabilité.

Mais j'ai vite vu une difficulté. On trouve beaucoup de livres sur le stoïcisme, beaucoup d'idées justes, beaucoup de citations fortes. Il est plus rare de trouver un cadre simple pour mettre cette philosophie en pratique dans la vie ordinaire, quand on est fatigué, inquiet, dispersé, ou simplement au creux de la vague. L'ouvrage

dont j'aurais eu besoin à ce moment-là, je ne l'ai pas trouvé : j'ai donc voulu l'écrire.

Il a été pensé pour accompagner celles et ceux qui traversent une période de réflexion, d'interrogation, de réajustement, ou qui cherchent à retrouver un axe sans se brusquer. Il s'adresse aussi à celles et ceux qui sentent qu'ils ne peuvent plus vivre uniquement dans la réaction, sans pour autant vouloir d'un discours dur, abstrait ou rempli d'injonctions.

Je n'ai voulu écrire ni un traité de philosophie au sens classique, ni une méthode miracle faite d'obligations, de certitudes toutes faites ou de promesses rapides. Je crois davantage à une progression calme, réaliste, respectueuse du rythme de chacun.

C'est pour cela que je propose une méthode : pour comprendre le stoïcisme et le pratiquer au quotidien sans vous bousculer, et pour l'appliquer de façon personnalisée, parce qu'aucune vie ne ressemble à une autre. Chacun arrive avec son histoire, sa fatigue, ses responsabilités, sa sensibilité, ses contraintes, ses questions. Il doit donc trouver ici non pas un modèle rigide, mais un cadre clair, souple et praticable.

Le ton de cet ouvrage se veut fidèle à cette intention : calme, simple et bienveillant. Il ne vous demande pas de devenir une autre personne du jour au lendemain. Il vous propose d'avancer pas à pas, avec des repères concrets et une pratique qui trouve sa place dans la vie telle qu'elle est.

Cet ouvrage a donc une raison d'être simple : faire du stoïcisme non plus une idée que l'on admire, mais un soutien que l'on peut réellement utiliser. Il a été écrit pour celles et ceux qui veulent

retrouver la clarté, la sérénité et l'énergie, avec plus de solidité intérieure et de justesse dans leurs choix, sans renier leur mode de vie ni se soumettre à une méthode écrasante.

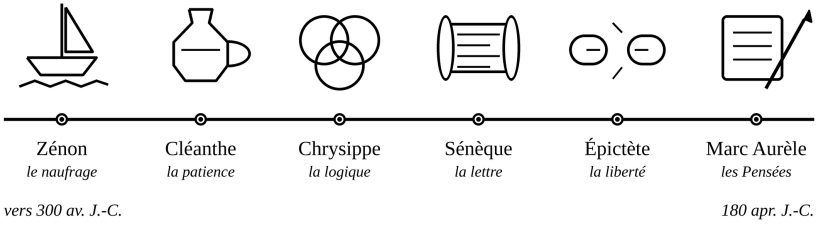
Comment utiliser ce livre ?

La première partie vous fait rencontrer ceux qui ont vécu cette philosophie avant vous. La deuxième vous donne la méthode STOIC®, en cinq piliers : Séparer, Temporiser, Ordonner, Incarner, Consacrer. La troisième vous les montre à l'œuvre dans six vies exigeantes. Lisez dans l'ordre, puis revenez librement aux passages qui résonnent avec votre situation.

L'objectif n'est pas la performance, mais l'appropriation progressive : quelques minutes par jour suffisent pour en faire un appui concret.

Stephan Martinache
Co-auteur

PARTIE I
LE STOÏCISME VIVANT



Un seul fil, six vies