Retrouvez la clarté, la sérénité et l'énergie

LA SAGESSE STOÏCIENNE



Passez à l'action : 7 jours d'exercices
avec la méthode des 5 piliers

MENTIONS LÉGALES

2026 Éditions Biz Event — Tous droits réservés. Toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle, sans le consentement de l'éditeur est interdite.

Ce cahier accompagne le livre « La Sagesse Stoïcienne — Retrouvez la clarté, la sérénité et l'énergie » - collection « La méthode des 5 piliers ».

Dans la même collection – Éditions Biz Event

Tome I - La Sagesse Stoïcienne : Retrouvez la clarté, la sérénité et l'énergie (octobre 2026)

Tome II - La Sagesse Stoïcienne : Manuel du Praticien 90 jours avec la méthode des 5 piliers (à paraitre novembre 2026)

Tome III - La Sagesse Stoïcienne : les pensées de Marc Aurèle & des philosophes (à paraitre 2027)

Ce que ce cahier est. Un outil de pratique philosophique et d'organisation personnelle, inspiré du stoïcisme. Il propose des exercices de réflexion et d'écriture, de quelques minutes par jour, pendant 90 jours.

Ce qu'il n'est pas. Il n'est pas un traitement. Il ne remplace ni un avis médical, ni un suivi psychologique ou psychothérapeutique, et il ne promet de guérir ni une souffrance, ni un trouble.

Si vous traversez une période difficile. Une tristesse qui dure, une anxiété envahissante, un épuisement, des nuits très perturbées : parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de santé. Ce cahier peut accompagner un suivi ; il ne s'y substitue pas.

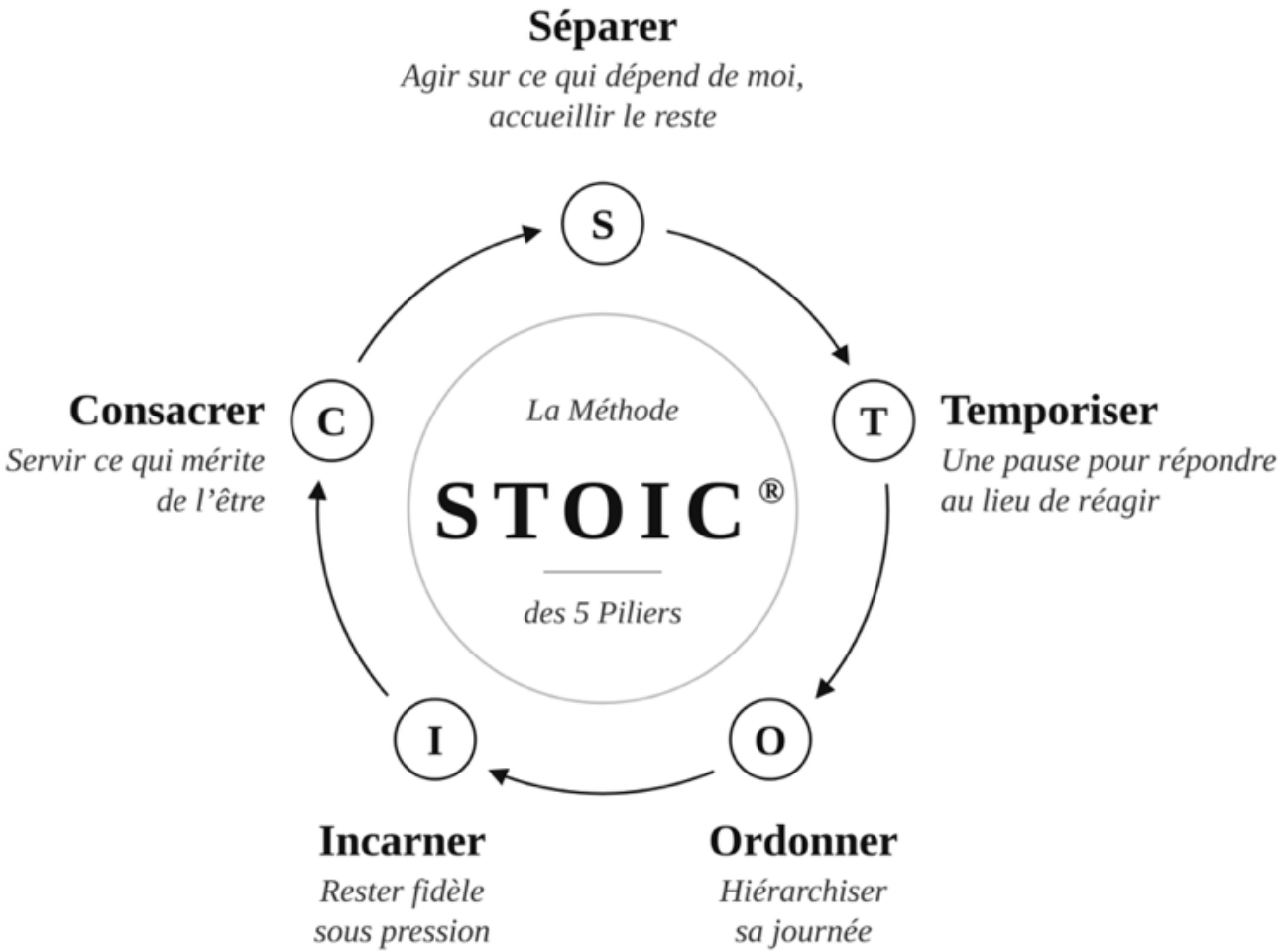
Vous restez libre. Vous pouvez passer un exercice qui vous met mal à l'aise. Aucun exercice ne demande de se priver de sommeil ou de nourriture, ni de modifier un traitement. Les exercices marqués « facultatif » peuvent être sautés sans conséquence.

Si vous pensez à mourir ou à vous faire du mal, ne restez pas seul(e). En France : **3114**, numéro national de prévention du suicide. En Suisse : **143**. En cas de danger immédiat, partout en Europe : **112**.

La méthode STOIC® n'a pas été écrite par les stoïciens. C'est une **méthode moderne**, conçue pour aider des lecteurs d'aujourd'hui à appliquer la philosophie stoïcienne dans leur vie quotidienne et professionnelle.

Trois piliers (Séparer, Temporiser, Incarner) s'appuient directement sur des textes de Marc Aurèle, d'Épictète et de Sénèque. Deux piliers (Ordonner, Consacrer) s'appuient sur des **outils contemporains** que nous empruntons à la gestion du temps et à la clarification des valeurs. Quand un exercice repose sur un outil moderne, le cahier vous le dit.

Pilier	Racine stoïcienne	Outil moderne
S· Séparer	Distinguer ce qui dépend de vous de ce qui n'en dépend pas (Épictète, Manuel, 1).	—
T· Temporiser	Séparer le fait du jugement (Épictète, Manuel, 5) ; se retirer en soi (Marc Aurèle, IV, 3).	Une courte pause avant de répondre : repère pratique du livre.
O· Ordonner	Le temps est notre seul bien propre (Sénèque, Lettres à Lucilius, 1) : inspiration, non méthode.	Tri urgent / important, outil contemporain de gestion des priorités.
I· Incarner	Agir sans se laisser emporter par la passion (Marc Aurèle, III, 5).	—
C· Consacrer	Agir en accord avec la vertu et son rôle auprès des autres (Épictète, Manuel, 17 ; Marc Aurèle).	Clarification des valeurs : exercices contemporains.


Séparer
Agir sur ce qui dépend de moi, accueillir le reste
S
T
Temporiser
Une pause pour répondre au lieu de réagir
O
Ordonner
Hiérarchiser sa journée
I
Incarner
Rester fidèle sous pression
C
Consacrer
Servir ce qui mérite de l'être
La Méthode
STOIC®
des 5 Piliers

Chaque jour suit la même logique. Les exercices prennent 5 à 10 minutes et s'étalent sur 2 pages : à gauche, vous vous préparez ; à droite, vous pratiquez.

A · Appel (2 min). Une question réveille votre attention et ce que vous savez déjà. Vous répondez en une ou deux lignes.

A · Apport (2 min). Une citation courte et une note de quelques lignes vous donnent l'idée du jour, puis la consigne de l'exercice.

A · Ancrage (3 à 5 min). Vous pratiquez par écrit, vous formulez un « Si… alors… » pour le moment où vous en aurez besoin, et vous faites un bilan du soir de 2 minutes.

Le « Si… alors… » : Il s'agit de décider à l'avance ce que vous ferez dans une situation précise : « Si je sens la tension monter, alors je fais une pause avant de répondre. » Cette formulation est étudiée en psychologie sous le nom d'« intentions d'implémentation » ; une méta-analyse de Gollwitzer et Sheeran (2006) montre qu'elle aide à passer à l'action.

Le bilan du soir : Sénèque rapporte que le philosophe Sextius se posait chaque soir des questions simples sur sa journée (De la colère, III, 36). Votre bilan du soir en reprend l'esprit : sans jugement, juste pour constater.

Si vous manquez un jour : Reprenez au jour suivant ☺ Le cahier n'est pas une dette. Une étude de l'University College London a observé qu'un comportement devient automatique en 66 jours en moyenne (même avec un oubli de temps à autre), avec de fortes variations d'une personne à l'autre (Lally et al.).

LES GESTES STOÏCIENS que vous allez pratiquer

Chaque geste est expliqué le jour où vous le pratiquez. Voici le vocabulaire à connaître.

La dichotomie du contrôle. Distinguer ce qui dépend de vous (vos jugements, vos actes) de ce qui n'en dépend pas (Épictète, Manuel, 1).

Fait et jugement. Séparer ce qui s'est passé de ce que vous en pensez (Épictète, Manuel, 5).

Le bilan du soir. Relire sa journée sans se juger (Sénèque, De la colère, III, 36).

La retraite intérieure. Se ménager un temps de calme en soi, où que l'on soit (Marc Aurèle, IV, 3).

Les maximes à portée de main. Garder quelques phrases prêtes pour les moments difficiles (Marc Aurèle, III, 13).

« Si rien ne s'y oppose ». La clause de réserve : on agit en visant un but, tout en acceptant que les circonstances l'empêchent.

La vue d'en haut (facultatif). Regarder un souci à plus grande échelle pour le relativiser.

Les quatre vertus. Sagesse (ou prudence), justice, courage, modération : les stoïciens y voient l'essentiel d'une vie bonne (Stanford Encyclopedia of Philosophy, « Stoicism »).

JOUR 0 · AUTO-DIAGNOSTIC

Date : _____ / _____

Entourez, pour chaque phrase, le chiffre qui correspond le mieux aujourd'hui : 1 = rarement, 5 = presque toujours. Ce n'est pas un test : c'est un repère personnel.

Pilier	1	2	3	4	5
Séparer — Distinguer ce qui dépend de moi, agir dessus, et accueillir le reste.	1	2	3	4	5
Temporiser — Marquer une pause pour répondre au lieu de réagir.	1	2	3	4	5
Ordonner — Hiérarchiser les priorités du jour et répartir son énergie.	1	2	3	4	5
Incarner — Rester fidèle à sa manière d'être, même sous pression.	1	2	3	4	5
Consacrer — Consacrer son énergie à ce qui mérite d'être servi.	1	2	3	4	5

Ce que je veux changer en priorité

_____

_____

_____

_____

_____

_____

JOUR 0 · MES INTENTIONS

Date : _____ / _____

Ce que j'attends de ces 7 jours

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mon moment fixe

Une habitude s'installe plus facilement si elle a un moment et un lieu.

Si il est _____ h, alors j'ouvre mon cahier à cet endroit : _____

Pour le bilan du soir : si il est _____ h, alors _____

Une personne à qui je dis que je commence (facultatif)

_____

_____

Ce qui pourrait m'empêcher de tenir, et ce que je ferai alors

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Un lieu, un moment. Choisissez un endroit calme et une heure fixe, même courte. Le matin pour l'Appel, l'Apport et l'exercice ; le soir pour le bilan.

À la main. Écrivez à la main, en phrases courtes. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : le cahier est à vous.

La régularité plutôt que la perfection. Mieux vaut cinq minutes chaque jour qu'une heure de temps en temps. Si un jour vous n'écrivez qu'une ligne, c'est déjà un jour pratiqué.

Le livre en appui. Quand une notion vous échappe, retournez au pilier correspondant dans le livre (mention « Relire dans le livre » en haut de chaque jour).

Un lecteur critique. Les citations vous sont proposées pour faire réfléchir. Vous n'êtes pas obligé(e) d'être d'accord avec elles : écrire pourquoi est déjà un exercice.

Votre rythme. Si vous prenez du retard, ne rattrapez pas : reprenez au jour suivant.

PÉRIODE 1

Se dégager

Vous commencez par l'essentiel : repérer ce qui vous appartient et ce qui ne vous appartient pas, et vous donner de l'air.

Dans cette première période, les exercices sont guidés. Chaque jour propose une consigne précise et un exemple ; vous n'avez rien à inventer, vous pouvez recopier le modèle.

Ce que vous visez : des gestes simples, répétés. Au jour 30, un premier bilan vous permettra de mesurer le chemin.

Mon intention pour ces 7 jours

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Pilier 1 · Séparer — Ce qui dépend de vous

Relire dans le livre : Pilier 1 - Séparer

> *« Certaines choses dépendent de nous, d'autres n'en dépendent pas. Dépendent de nous : l'opinion, l'élan, le désir, l'aversion, bref, tout ce qui est notre propre action. »* — Épictète, Manuel, 1

A · APPEL 2 min

Qu'est-ce qui vous préoccupe ce matin ? Et, dans tout cela, qu'est-ce qui relève vraiment de vous ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

A · APPORT 2 min

Épictète ouvre son Manuel par cette distinction. Dépendent de nous nos jugements et nos actes ; ne dépendent pas de nous le corps, la réputation, la décision des autres, le résultat. Trier ainsi ne supprime pas les difficultés : cela indique où porter l'effort.

Consigne. Notez trois préoccupations du jour. Classez chacune dans la colonne « Dépend de moi » ou « Ne dépend pas de moi ». Ce qui dépend de vous : votre jugement, votre décision, votre action — pas le résultat.

Exemple : La réunion de 14 h. Dépend de moi : ma préparation, mon attitude, ma ponctualité…. Ne dépend pas de moi : la décision finale de la direction.

JOUR 1 · ANCRAGE

Date : _____ / _____

A · ANCRAGE votre revue

Ce qui me préoccupe	Dépend de moi	Ne dépend pas de moi

Mon « Si… alors… »

Modèle : Si je me surprends à ruminer sur ce qui ne dépend pas de moi, alors je reviens à une action qui dépend de moi : …

_____

_____

_____

A · BILAN DU SOIR 2 min

Aujourd'hui, j'ai bien tenu :

_____

_____

Ce que je referais autrement :

_____

_____

Ce que je garde pour demain :

_____

_____

□ Pratiqué □ En partie □ Reporté (sans culpabilité)

Pilier 2 · Temporiser — Le fait et le jugement

Relire dans le livre : pilier 2 (Temporiser), p. 60

> *« Ce ne sont pas les choses qui troublent les hommes, mais les jugements qu'ils portent sur elles. »* — Épictète, Manuel, 5

A · APPEL 2 min

Quelle situation récente vous a mis en tension : le fait lui-même, ou ce que vous en avez conclu ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

A · APPORT 2 min

Pour Épictète, le trouble naît du jugement porté sur l'événement, non de l'événement seul. Séparer le fait du jugement ne nie pas la difficulté : cela ouvre un espace pour répondre autrement. Quand la tension monte, un simple « Attends » suffit pour commencer.

Consigne. Choisissez une situation. Séparez ce qu'une caméra aurait filmé (le fait) de ce que vous en avez pensé (le jugement), puis notez ce que vous avez ressenti.

Exemple : Fait : mon collègue n'a pas répondu à mon message. Jugement : « Il me manque de respect. » Ressenti : de l'irritation.

JOUR 2 · ANCRAGE

Date : _____ / _____

A · ANCRAGE votre revue

Le fait	Mon jugement	Ce que j'ai ressenti

Mon « Si… alors… »

Modèle : Si je me surprends à ruminer sur ce qui ne dépend pas de moi, alors je reviens à une action qui dépend de moi : …

_____

_____

_____

A · BILAN DU SOIR 2 min

Aujourd'hui, j'ai bien tenu :

_____

_____

Ce que je referais autrement :

_____

_____

Ce que je garde pour demain :

_____

_____

□ Pratiqué □ En partie □ Reporté (sans culpabilité)

Pilier 3 · Ordonner — Sortir la charge de la tête

Relire dans le livre : pilier 3 (Ordonner), p. 73

> *« Souviens-toi depuis combien de temps tu remets cela à plus tard, et combien de fois, ayant reçu des délais des dieux, tu n'en as pas usé. »*
>
> — Marc Aurèle, Pensées, II, 4

A · APPEL 2 min

Qu'est-ce que vous remettez à plus tard depuis trop longtemps ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

A · APPORT 2 min

Marc Aurèle se reproche de différer. Écrire ce qui occupe l'esprit n'est pas qu'une affaire d'organisation : c'est regarder sa charge en face, puis décider ce qui mérite vraiment votre attention aujourd'hui.

Consigne. Videz votre tête : écrivez tout ce qui vous occupe (jusqu'à huit éléments). Puis entourez seulement trois éléments pour aujourd'hui.

Exemple : Rappeler le garage, répondre à l'école, finir le dossier… J'entoure : le dossier, l'école, le garage.

JOUR 3 · ANCRAGE

Date : _____ / _____

A · ANCRAGE votre revue

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mon « Si… alors… »

Modèle : Si je me surprends à ruminer sur ce qui ne dépend pas de moi, alors je reviens à une action qui dépend de moi : …

_____

_____

_____

A · BILAN DU SOIR 2 min

Aujourd'hui, j'ai bien tenu :

_____

_____

Ce que je referais autrement :

_____

_____

Ce que je garde pour demain :

_____

_____

□ Pratiqué □ En partie □ Reporté (sans culpabilité)

Pilier 4 · Incarner — Choisir sa ligne

Relire dans le livre : pilier 4 (Incarner), p. 85

> *« N'agis ni contre ton gré, ni sans esprit de communauté, ni sans examen, ni tiraillé en sens contraires […]. »*
>
> — Marc Aurèle, Pensées, III, 5

A · APPEL 2 min

Sous pression, qui voulez-vous rester ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

A · APPORT 2 min

Incarner le stoïcisme, c'est rester fidèle à sa manière d'être, même sous pression. Ce n'est pas de la raideur : c'est agir sans être emporté, en gardant le lien avec les autres. Définir votre ligne à l'avance vous évite d'improviser sous pression.

Consigne. Complétez les trois phrases. Elles forment votre « ligne » du jour : ce que vous gardez, ce que vous refusez, comment cela se verra.

Exemple : Aujourd'hui, je veux rester : calme et clair. Je refuse de : répondre à chaud. Cela se verra dans : ma façon de reformuler avant de répondre.

JOUR 4 · ANCRAGE Date : _____ / _____

A · ANCRAGE votre revue

Aujourd'hui, je veux rester…	Je refuse de…	Cela se verra dans…

Mon « Si… alors… »

Modèle : Si je me surprends à ruminer sur ce qui ne dépend pas de moi, alors je reviens à une action qui dépend de moi : …

_____

_____

_____

A · BILAN DU SOIR 2 min

Aujourd'hui, j'ai bien tenu :

_____

_____

Ce que je referais autrement :

_____

_____

Ce que je garde pour demain :

_____

_____

□ Pratiqué □ En partie □ Reporté (sans culpabilité)

Pilier 5 · Consacrer — Le travail d'un être humain

Relire dans le livre : pilier 5 (Consacrer), p. 97

> *« À l'aube, quand tu as peine à t'éveiller, aie présent à l'esprit : c'est pour une œuvre d'homme que je m'éveille. »*
>
> — Marc Aurèle, Pensées, V, 1

A · APPEL 2 min

Pour qui, pour quoi vous levez-vous aujourd'hui ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

A · APPORT 2 min

Marc Aurèle se répète cette phrase les matins où il n'a pas envie de se lever. Il ne s'agit pas d'une corvée subie : c'est l'exercice de ce qu'il est, un être humain au service de la communauté. Cherchez le même fil dans votre journée ordinaire.

Consigne. Notez ce qui compte aujourd'hui (une personne, une tâche, une valeur) et l'acte concret par lequel cela se verra.

Exemple : Ce qui compte : mon équipe. Acte concret : prendre dix minutes pour écouter la difficulté d'un collègue.

JOUR 5 · ANCRAGE

Date : _____ / _____

A · ANCRAGE votre revue

Ce qui compte aujourd'hui	L'acte concret qui le montrera

Mon « Si… alors… »

Modèle : Si je me surprends à ruminer sur ce qui ne dépend pas de moi, alors je reviens à une action qui dépend de moi : …

_____

_____

_____

A · BILAN DU SOIR 2 min

Aujourd'hui, j'ai bien tenu :

_____

_____

Ce que je referais autrement :

_____

_____

Ce que je garde pour demain :

_____

_____

□ Pratiqué □ En partie □ Reporté (sans culpabilité)

Pilier 1 · Séparer — Laisser à chacun ce qui lui appartient

Relire dans le livre : pilier 1 (Séparer), p. 45

> *« La faute d'autrui, il faut l'y laisser. »*
> — Marc Aurèle, Pensées, IX, 20

A · APPEL 2 min

Qu'est-ce que vous portez aujourd'hui qui appartient en réalité à quelqu'un d'autre ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

A · APPORT 2 min

Il ne s'agit pas de se désintéresser des autres, mais de reconnaître que leurs choix leur appartiennent. Vous gardez la responsabilité de votre réponse, pas celle de leur conduite.

Consigne. Notez ce que vous portez, à qui cela appartient, puis ce que vous faites (ou cessez de faire) à ce sujet.

Exemple : Je porte : l'humeur de mon chef. Cela lui appartient. Je fais : je fais mon travail et je le laisse gérer son humeur.

JOUR 6 · ANCRAGE

Date : _____ / _____

A · ANCRAGE votre revue

Ce que je porte	À qui cela appartient	Ce que je fais

Mon « Si… alors… »

Modèle : Si je me surprends à ruminer sur ce qui ne dépend pas de moi, alors je reviens à une action qui dépend de moi : …

_____

_____

_____

A · BILAN DU SOIR 2 min

Aujourd'hui, j'ai bien tenu :

_____

_____

Ce que je referais autrement :

_____

_____

Ce que je garde pour demain :

_____

_____

□ Pratiqué □ En partie □ Reporté (sans culpabilité)

Revue de la semaine 1

Relire dans le livre : le pilier qui vous a le plus manqué cette semaine, _____

> *« D'Apollonius : la liberté et la fermeté sans équivoque […] ; être toujours le même, dans les douleurs aiguës, à la perte d'un enfant, dans les longues maladies […]. »*
> — Marc Aurèle, Pensées, I, 8

A · APPEL 2 min

Feuilletez vos six derniers jours sans vous juger. Qu'est-ce qui vous a surpris ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

A · APPORT 2 min

Une revue n'est pas un examen : c'est un point d'étape. Marc Aurèle ouvre ses Pensées en énumérant ce qu'il a appris de ceux qui l'ont formé ; nommer ce que l'on a appris est déjà une manière de le garder. Ici, vous faites de même avec vos propres jours.

Consigne. Relisez les six jours écoulés (5 minutes environ). Remplissez les trois cadres de la page de droite, puis choisissez un seul ajustement pour la semaine qui vient.

REVUE · SEMAINE 1 Date : _____ / _____

A · ANCRAGE votre revue

Jours pratiqués cette semaine

□ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6

Ce qui a bien fonctionné	
Ce qui a été difficile	
Ce que j'ajuste la semaine prochaine	

Le pilier que je renforce la semaine prochaine

□ S □ T □ O □ I □ C

Mon « Si… alors… » pour la semaine

_____

_____

_____

_____

_____

_____