

10 Principes Stoïciens

Le fondement philosophique du stoïcisme – expliqué en bref

Épictète · Marc Aurèle · Sénèque

Dichotomie du contrôle

01

Maîtrisez ce qui dépend de vous (attitude, décision). Lâchez ce qui n'en dépend pas.

La Citadelle intérieure

06

Votre esprit est une forteresse. Les événements extérieurs n'y entrent que si vous leur en accordez l'accès.

Amor Fati

02

Aimez votre destin pleinement – ne vous contentez pas de le subir. Les obstacles font partie du chemin.

Sympatheia

07

Tout est lié. Ce qui nuit à un homme nuit à l'ensemble – agissez toujours dans l'intérêt de tous.

Memento Mori

03

Méditez chaque jour sur la mort. Qui connaît la mort ne gaspille pas son temps sur l'accessoire.

Eudaimonia

08

Le vrai bonheur ne vient pas des possessions, mais de l'action vertueuse – chaque jour, dans les petites choses.

Visualisation négative

04

Imaginez ce que vous pourriez perdre. Cela aiguise la gratitude et forge la résilience intérieure.

Les quatre vertus

09

Sagesse, justice, courage et tempérance – le fondement complet d'une bonne vie.

Premeditatio Malorum

05

Anticipez consciemment les difficultés. Celui qui se prépare ne peut être pris au dépourvu.

Hégémonikon

10

Le principe directeur de la raison en vous ne vous appartient qu'à vous seul. Protégez-le de tout ce qui pourrait le troubler.