
Journal Stoïcien

Modèle 7 Jours

La dichotomie du contrôle comme pratique quotidienne –
trois questions qui changeront votre vie

BASÉ SUR LES ENSEIGNEMENTS DE
Épictète · Marc Aurèle · Sénèque

puremindblog.com

Pourquoi un journal stoïcien ?

Épictète – l’esclave devenu le philosophe le plus influent de son époque – enseigna une seule vérité décisive : Il y a des choses qui dépendent de nous et des choses qui n’en dépendent pas. Cette distinction n’est pas seulement une thèse philosophique. C’est un outil pratique qui doit être appliqué quotidiennement.

“

Certaines choses dépendent de nous, d'autres non. Ce qui dépend de nous : l'opinion, la poursuite, le désir, l'aversion – bref, tout ce qui est notre propre action.

— Épictète, Manuel

Un journal est le moyen le plus simple et le plus efficace de transposer cet enseignement dans la vie quotidienne. Non comme exercice abstrait, mais comme miroir concret : Qu’ai-je réellement contrôlé aujourd’hui – et qu’ai-je essayé à tort de contrôler ?

Ce modèle de 7 jours vous guide à travers une semaine de réflexion structurée. Il est volontairement simple : trois questions essentielles le soir, assez d’espace pour écrire, et une courte orientation philosophique pour chaque jour.

Les trois questions fondamentales

Chaque page de ce journal tourne autour des mêmes trois questions. Ce n'est pas un hasard – la répétition est un principe stoïcien. Marc Aurèle se posait chaque jour les mêmes questions. La profondeur grandit avec la pratique.

01

Qu'est-ce qui dépendait de moi ?

02

Qu'est-ce qui ne dépendait pas de moi ?

03

Qu'ai-je appris aujourd'hui ?

01 Qu'est-ce qui dépendait de moi ?

Cette question affine votre regard sur ce qui compte vraiment : vos pensées, vos réactions, vos décisions. Pas la météo, pas les embouteillages, pas les humeurs des autres. Écrivez concrètement – pas abstraitement. Qu'avez-vous consciemment choisi aujourd'hui ?

02 Qu'est-ce qui ne dépendait pas de moi ?

Il s'agit ici de lâcher prise. Les stoïciens l'appelaient Amor Fati – l'amour du destin. Que s'est-il passé aujourd'hui que vous ne pouviez pas changer ? Avez-vous gaspillé votre énergie à essayer quand même ? Cette réponse honnête est le début de la sérénité.

03 Qu'ai-je appris aujourd'hui ?

Chaque jour est un maître. Sénèque écrit : Que nul jour ne passe sans une ligne. L'apprentissage n'a pas besoin d'être grand – une petite prise de conscience, une réaction que vous choisiriez différemment la prochaine fois, suffit amplement.

Comment utiliser ce journal

Le plus grand obstacle au journaling n'est pas l'écriture – c'est le début. Voici trois règles simples qu'Épictète lui-même aurait approuvées :

1

Le soir, pas le matin

Les trois questions sont des réflexions vespérales. Elles ont besoin de la journée terminée comme matériau. Cinq à dix minutes avant de dormir suffisent – téléphone de côté, stylo en main.

2

Écrivez honnêtes, pas beaux

Ce journal n'est pas un journal intime pour la postérité. Écrivez ce qui était vraiment là. Les réponses inconfortables sont les plus précieuses. Épictète n'aurait toléré aucun embellissement.

3

Sept jours de suite

Une semaine n'est pas un hasard. Après quelques jours, on commence à reconnaître des schémas : Quelles situations vous déstabilisent régulièrement ? Où perdez-vous quotidiennement de l'énergie sur ce qui est incontrôlable ?

“

N'agis jamais comme si tu n'avais pas de lendemain. Et réfléchis chaque soir à qui tu as été aujourd'hui.

— d'après Épictète

Approfondir votre voyage stoïcien

Ce journal vous offre une semaine de pratique structurée. Mais la dichotomie du contrôle n'est qu'un des nombreux outils stoïciens. Ceux qui veulent comprendre comment Épictète, Marc Aurèle et Sénèque ont transformé ces idées en une philosophie de vie complète trouveront une introduction systématique dans le livre compagnon de ce blog :

“

Si vous aimez vraiment la philosophie, préparez-vous à être moqué par beaucoup.

— Épictète, Manuel

Commencez votre voyage stoïcien

De la dichotomie du contrôle à l'Amor Fati et au Memento Mori – une introduction complète à la philosophie pratique de la Stoä, écrit pour des personnes qui veulent non seulement lire la philosophie, mais la vivre.

Lire sur Amazon amazon.fr/dp/B0DC5LQZBW

Le journal et le livre se complètent : le journal pour la pratique quotidienne, le livre pour le fondement philosophique.

JOUR 1

Conscience

Observez aujourd'hui sans juger. Qu'arrive-t-il simplement – et que décidez-vous vraiment ?

Épictète : Ce qui vous trouble, ce n'est pas la chose elle-même, mais votre opinion sur elle.

Date : _____ Heure : _____

01 Qu'est-ce qui dépendait de moi aujourd'hui ?

02 Qu'est-ce qui ne dépendait pas de moi aujourd'hui ?

03 Qu'ai-je appris aujourd'hui ?

JOUR 2

Réaction vs. Réponse

Réagissez-vous automatiquement aujourd'hui, ou choisissez-vous consciemment votre réponse ?

Marc Aurèle : Entre le stimulus et la réaction se trouve un espace. Là se trouve votre liberté.

Date : _____ Heure : _____

01 Qu'est-ce qui dépendait de moi aujourd'hui ?

02 Qu'est-ce qui ne dépendait pas de moi aujourd'hui ?

03 Qu'ai-je appris aujourd'hui ?

JOUR 3

Lâcher Prise

Pour quoi avez-vous gaspillé de l'énergie aujourd'hui que vous ne pouviez pas contrôler ?

Sénèque : Rien ne nous rend aussi misérables que de s'accrocher à ce que l'on ne peut changer.

Date : _____ Heure : _____

01 Qu'est-ce qui dépendait de moi aujourd'hui ?

02 Qu'est-ce qui ne dépendait pas de moi aujourd'hui ?

03 Qu'ai-je appris aujourd'hui ?

JOUR 4

Vertu dans les Petites Choses

Dans quel moment avez-vous fait preuve de sagesse, de courage, de justice ou de modération aujourd'hui ?

Marc Aurèle : La vertu est sa propre récompense.

Date : _____ Heure : _____

01 Qu'est-ce qui dépendait de moi aujourd'hui ?

02 Qu'est-ce qui ne dépendait pas de moi aujourd'hui ?

03 Qu'ai-je appris aujourd'hui ?

JOUR 5

Memento Mori

Si ce jour était votre dernier – l'auriez-vous vécu différemment ?

Épictète : Pensez à la mort chaque jour. Cela clarifie tout le reste.

Date : _____ Heure : _____

01 Qu'est-ce qui dépendait de moi aujourd'hui ?

02 Qu'est-ce qui ne dépendait pas de moi aujourd'hui ?

03 Qu'ai-je appris aujourd'hui ?

JOUR 6

Amor Fati

Que s'est-il passé aujourd'hui que vous ne vouliez pas – et que vous avez pu accepter ?

Marc Aurèle : Aimez votre destin. Ne l'endurez pas seulement – aimez-le.

Date : _____ Heure : _____

01 Qu'est-ce qui dépendait de moi aujourd'hui ?

02 Qu'est-ce qui ne dépendait pas de moi aujourd'hui ?

03 Qu'ai-je appris aujourd'hui ?

JOUR 7

Bilan & Résolution

Que cette semaine vous a-t-elle révélé sur vous-même ? Qu'en reprenez-vous ?

Sénèque : Chaque soir est un petit bilan. Dressez-le honnêtement.

Date : _____ Heure : _____

01 Qu'est-ce qui dépendait de moi aujourd'hui ?

02 Qu'est-ce qui ne dépendait pas de moi aujourd'hui ?

03 Qu'ai-je appris aujourd'hui ?

Après les sept jours

Sept jours sont un début, non une fin. Épictète lui-même enseignait que la pratique philosophique est un projet à vie – pas un cours que l'on termine. Ce qui peut émerger après une semaine : une image plus claire de là où votre énergie coule vraiment.

Trois questions pour le bilan hebdomadaire

1. Dans quelles situations ai-je le plus souvent perdu le contrôle cette semaine – intérieurement ou extérieurement ?
2. Y a-t-il eu un moment où la dichotomie du contrôle m'a vraiment aidé(e) à rester calme ?
3. Que veux-je concrètement faire différemment la semaine prochaine ?

“

Nous souffrons plus en imagination qu'en réalité.

– Sénèque

D'autres articles, citations et exercices sur la pratique stoïcienne se trouvent sur :

puremindblog.com

© puremindblog.com · Tous droits réservés · Pour usage personnel uniquement