
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 : le jugement, la tendance, le désir, l'aversion – en un mot, tout ce qui est notre œuvre.

— 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, lui aussi, revenait sans cesse aux mêmes pensées dans ses notes. 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. Plus tard, on l'a appelé 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. Une vieille maxime dit : pas un jour 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 à la tenue d'un journal 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 avec honnêteté, pas avec élégance

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 pour ce qui échappe à votre contrôle ?

“

*Combien de temps encore attendrez-vous
avant d'exiger de vous le meilleur ?*

— Épictète, Manuel

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 découvrir comment Marc Aurèle a vécu ces idées au quotidien trouveront ses notes personnelles dans le livre compagnon de ce blog, les Méditations en traduction moderne :

“

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

— Épictète, Manuel

Commencez votre voyage stoïcien

Les Méditations de Marc Aurèle en traduction moderne : les notes personnelles de l'empereur, rendues dans une langue claire et actuelle – 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

Réagir ou répondre

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

Marc Aurèle : Combien les conséquences de la colère sont plus nuisibles que ses causes !

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 quelles choses hors de votre contrôle avez-vous gaspillé de l'énergie aujourd'hui ?

Sénèque : Rien ne nous rend aussi misérables que de nous accrocher à ce que nous ne pouvons 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

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

Sénèque : 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 : N'aimez que ce qui vous arrive et ce que le destin a tissé pour vous.

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

Qu'est-ce que cette semaine vous a révélé sur vous-même ? Qu'en retenez-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 l'endroit où va réellement votre énergie.

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