

**LES STOÏCIENS**  
  
**À LA PLAGE**



HÉLÈNE SOUMET

# LES STOÏCIENS



## À LA PLAGÉ

ÊTRE SEREIN DANS UN TRANSAT

DUNOD

Principe de collection, conception & illustration  
de couverture : Marie Sourd et Natacha Picajkic, Atelier AAAAA  
Crédits typographiques : *Grotesque6* © Hoftype

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70% de nos livres en France et 25% en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2026.  
Dunod Éditeur, 11, rue Paul-Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN : 978-2-10-088393-6

## INTRODUCTION



# PETIT VOYAGE EN STOÏCIE

*Les rayons bien-être de nos librairies plient sous le poids des promesses : guides du bonheur en cascade, secrets distribués comme des amulettes, recettes diverses pour apaiser nos âmes inquiètes. Mais la profusion des recettes laisse planer un doute et trahit la fragilité de leurs fondements. Pourquoi ne pas tendre l'oreille vers d'autres voix, plus anciennes, plus profondes ? Des voix qui, murmurant depuis deux mille ans avec une force intacte, sont nées d'un système de pensée cohérent, d'une philosophie éprouvée par la réflexion.*

C'est à une traversée que je vous convie : un voyage dans le temps, du II<sup>e</sup> siècle av. J.-C. au II<sup>e</sup> siècle apr. J.-C., où nous croiserons des figures d'une humanité saisissante. Épictète, l'esclave pauvre mais souverain de lui-même, et

Marc Aurèle, empereur tout-puissant mais soumis aux mêmes épreuves intérieures que chacun de nous. Entre ces deux pôles, des expériences singulières, émouvantes et pourtant un même élan, une même quête : vivre en accord avec la raison, trouver la liberté dans l'acceptation du réel.

J'ai choisi de confier aux sept stoïciens les plus illustres une thématique particulière, chacun d'eux illuminant un peu notre nuit. Ainsi, au fil de l'ouvrage, certains motifs reviennent comme des refrains obstinés, et permettent de comprendre chaque chapitre isolément. La philosophie ne consiste pas en une simple lecture, elle se grave peu à peu dans notre esprit, le modelant, le réformant parfois. Peut-être ces motifs récurrents laisseront-ils en vos esprits une empreinte creusée pas à pas.

Le stoïcisme ne se limite pas à une doctrine : c'est une pensée vivante. Les stoïciens ont forgé des exercices spirituels qui conduisent à une liberté plus vaste, à une paix plus profonde. Les plus précieux d'entre eux vous attendent au chapitre 9, compagnons de route sur le chemin de la sagesse.

Vous pourriez aborder ces pages comme on ouvre une fenêtre : que l'air antique vienne vous insuffler un nouvel élan, que le ciel étoilé contemplé et admiré des stoïciens vous inspire la sérénité, la joie d'un esprit accordé au monde.

Comment cette pensée nous est-elle parvenue ? Par des fragments rapportés par les historiens et les

doxographes, par des citations disséminées et surtout par les textes demeurés intacts du stoïcisme romain.

Le monde de ces premiers penseurs de l'Antiquité fascine, alors même qu'il ne reste que des morceaux épars de leurs textes. Sans doute cette incomplétude contribue-t-elle à la fascination. La même émotion nous submerge en contemplant les mosaïques abîmées par le temps, à demi effacées, vestiges incitant à méditer sur l'érosion de toutes choses, faisant ressurgir miraculeusement une part de l'humanité disparue.

Si les textes stoïciens, rares et précieux, conservent un peu leur mystère, leurs auteurs de la Rome impériale ont écrit de nombreux ouvrages, aujourd'hui conservés, assurant à la doctrine des premiers maîtres continuité et prolongation. Ils s'inscrivent ainsi dans une généalogie dont voici quelques points de repère :

**Stoïcisme ancien :**

Zénon de Citium (v. 334-262 av. J.-C.) : fondateur du stoïcisme, originaire de Chypre.

Cléanthe d'Assos (v. 330-230 av. J.-C.) : disciple de Zénon, auteur de l'*Hymne à Zeus*.

Ariston de Chios (v. 320-250 av. J.-C.) : disciple de Zénon, promoteur d'un stoïcisme radical.

Chrysippe de Soles (v. 280-206 av. J.-C.) : il a perfectionné la doctrine, son influence est capitale.

Diogène de Babylone (v. 240-150 av. J.-C.) : maître de Panétius de Rhodes.

### **Stoïcisme moyen :**

Panétius de Rhodes (v. 185-110 av. J.-C.) : introducteur du stoïcisme à Rome.

Posidonius d'Apamée (v. 135-51 av. J.-C.) : philosophe, historien et savant, influença Cicéron et Sénèque.

Hécaton de Rhodes (II<sup>e</sup> s. av. J.-C.) : disciple de Panétius, auteur de plusieurs traités.

### **Stoïcisme romain :**

Sénèque (v. 4 -65 apr. J.-C.) : philosophe, dramaturge, conseiller de l'empereur Néron.

Musonius Rufus (v. 25-95) : maître d'Épictète.

Épictète (v. 50-125) : esclave affranchi, auteur des *Entretiens* et du *Manuel* transcrits par Arrien de Nicomédie.

Marc Aurèle (121-180) : empereur romain philosophe, auteur des *Pensées pour moi-même*.

### **Auteurs liés au stoïcisme :**

Cicéron (106-43 av. J.-C.) : écrivain, orateur, diffuseur des idées stoïciennes à Rome.

Arrien de Nicomédie (v. 86-160) : élève d'Épictète, diffuseur de ses enseignements.

## CHAPITRE 1



# ZÉNON ET LE COSMOS

*Lorsque les flots se déchaînent, que les vagues énormes submergent le navire, que les cieux déversent des trombes d'eau sous les éclairs qui strient le ciel, l'homme se sent si vulnérable, un fêtu de paille ballotté par les flots, prompt à sombrer dans les eaux noires. S'évanouissent alors les rêves de grandeur, de richesse, de conquête, le désir des honneurs, tout semble futile à celui qui tremble sur le frêle esquif... Ne serait-ce pas ce sentiment de faiblesse extrême au cœur même du danger qui pousse à la réflexion ?*



## LES COLÈRES DE POSÉIDON

Zénon est le fils de Mnaséas, un marchand de pourpre phénicien installé à Citium, cité gréco-phénicienne située sur l'île de Chypre. La famille jouit d'une belle aisance financière et l'héritier commence à

s'initier aux affaires. Vers 312 av. J.-C., le navire marchand qui transporte Zénon, alourdi par sa précieuse cargaison de pourpre, approche du port. Le cap Sounion apparaît au loin, dominé par le temple de Poséidon, irradié par les derniers rayons de soleil d'un été brûlant. Au loin, la vigie aperçoit le port du Pirée, les marins soupirent d'aise, louent les dieux, car la navigation est toujours périlleuse sur la mer soumise aux imprévisibles colères de Poséidon. Au port, les distractions ne manquent pas, entre les joyeuses tavernes, les vendeurs de galettes chaudes et les nombreux bordels où de jeunes *pornai* de toute beauté attendent les marins affamés de plaisirs.

Hélas, en quelques instants, le ciel se couvre de nuages noirs poussés violemment par l'Euros, ce terrible vent du sud-est. Les voiles se gonflent à craquer, le dieu des mers soulève les flots dans une fureur subite. Les hommes supplient Poséidon, lancent des amphores de vin dans la mer pour apaiser la colère divine. Mais le navire est trop près des côtes rocheuses hérissées d'écueils. Malgré son expérience, le capitaine peine à le diriger face aux vagues monstrueuses qui s'élèvent, d'autant que les marins, surpris et affolés, prient au lieu de se tenir à leurs postes. Voilà l'eau qui submerge le pont et emporte tout. Une déferlante monstrueuse s'élève et s'écroule sur le navire qui se couche, se brise en un sinistre craquement et sombre au milieu des hurlements de terreur, vite noyés par les grondements d'une mer déchaînée.

## **LES RIVAGES DE L'INCERTITUDE**

Agrippés à des planches, quelques mortels bénis des dieux parviennent à nager jusqu'au rivage. Ils ont échappé aux écueils acérés. Le jeune Zénon de Citium compte parmi les heureux survivants. Épuisé et trempé, il gît sur le sable, étourdi par cette épreuve et les périls qu'il a affrontés. Il vient juste de succéder à son père et s'apprêtait à vendre sa cargaison au Pirée. Toutes ces richesses englouties, la pourpre précieuse, le fier navire, les souffrances des infortunés marins et le capitaine si expérimenté... En son cœur, le désespoir supplante la terreur.

Pourtant il est là, vivant, haletant, frissonnant sur le sable. Pourquoi moi ? Mais le dessein des dieux n'est-il pas impénétrable ? Il a frôlé le sort le plus infâme, puisque les naufragés, engloutis par les ondes noires, n'ont pas de tombe, et leurs âmes en détresse errent sans fin sur les flots.

Il songe. Son père lui rapportait souvent de ses voyages des textes de philosophes socratiques. En ces heures sombres, sous les vents glacés, attendant en tremblant le lever de l'astre sacré, il se souvient de ces illustres et immortels penseurs : Socrate, Platon... Leur gloire traversera les siècles sans doute, songe-t-il, alors que lui-même a failli périr et disparaître sans laisser la moindre trace.

Lui, qui vient d'échapper à la mort, dépouillé de tout, qui a vu ses rêves brisés, pourrait-il trouver quelque consolation dans les textes de ces illustres philosophes ?

Leurs paroles édifiantes peuvent-elles reconforter les hommes accablés par les malheurs, précipités comme lui dans les flots, ou subissant la misère, l'esclavage, les souffrances ? Qu'est-ce qu'une philosophie aux raisonnements tortueux, aux brillantes démonstrations qui n'aide en rien les hommes ?

Tant de peines agitent les âmes des infortunés mortels, et nul ne répond à leurs interrogations angoissées. Enfin, si ! Des philosophes, comme Platon et Aristote, prétendent montrer aux hommes les chemins de la vie heureuse, mais exigent la lecture épuisante et la méditation de leurs interminables volumes. Aux dernières heures de la nuit, la vie semble à Zénon une vallée de larmes parcourue par d'interminables et vaines souffrances que rien ne parvient à adoucir.

Puis, bien avant l'aube, les nuages s'enfuient vers l'horizon et le ciel déploie sa splendeur étoilée. La beauté du firmament fascine le jeune homme qui se sent aspiré par le vaste ciel où tournoient inlassablement les astres errants. Un souffle vital le traverse, le relie au cosmos, au monde et à chaque parcelle de la nature, malgré le froid et le sel qui brûle ses yeux, il vit une expérience enivrante. Jusqu'à présent il n'avait regardé le ciel qu'en navigateur qui cherche sa route dans les étoiles. Mais ces traînées blanches, ces comètes, ces astres qui parcourent les cieux... que sont-ils pour nous qui les contemplons ? Les frissons d'un étrange sentiment où la joie se mêle au mystère parcourent son corps. Comment ne pas être

bouleversé par cette toute nouvelle sensation, cette immersion dans la totalité du monde ?

C'est l'aurore. Zénon n'a pas le loisir d'en admirer la splendeur rose et dorée. À peine Hélios apparaît-il derrière les monts que les pilleurs d'épaves aux aguets se disputent les reliques que la mer rejette lentement, sans craindre l'odeur pestilentielle de la pâte de pourpre répandue comme une masse huileuse sur la surface des eaux. Ils se querellent, en viennent aux mains pour le moindre petit morceau de bois, recherchant fébrilement des amphores intactes. Zénon les aperçoit et son cœur les plaint, pauvres mortels cupides, infortunés ignorants, songe-t-il. Ne savent-ils pas où sont les vraies richesses ? Pourtant il se repent de ses pensées injustes et s'interroge : de quel droit, lui jeune négociant fortuné, jeune homme frivole, juge-t-il ces pauvres pilleurs, que sait-il des vraies richesses ? Il s'étonne : que se passe-t-il en lui ? Nul doute que ces étranges pensées surgissent en un esprit frappé par un sort funeste.

Il ignore encore que ce naufrage sera la source d'une grandiose doctrine qui éclairera des siècles durant tant d'hommes et de femmes en proie aux tourments, accordant aux sages une sérénité à toute épreuve sans jamais laisser leur âme se troubler par les vicissitudes de la vie.

Zénon détourne le regard, laissant les pilleurs à leur cupidité, emprunte le chemin côtier, puis la voie des Hauts Murs pour monter vers Athènes qui s'éveille.

## **DE LA POURPRE AU PAPYRUS : UNE LECTURE BOULEVERSANTE**

Rescapé d'un naufrage, épargné par Poséidon, Zénon devient un hôte sacré et nul ne peut lui refuser nourriture, vêtements et hospitalité. Certains même touchent celui que le terrible dieu des mers a protégé, afin de partager la faveur divine. Par respect pour celui qui revient de l'autre monde, la cité athénienne lui accorde une citoyenneté temporaire. On le conduit vers l'oracle. Zénon consulte et interroge le devin pour savoir quelle vie mener désormais. Le dieu lui répond : « Deviens de la couleur des morts. » Que signifient ces mystérieuses paroles alors que lui, le petit Phénicien, est si noir de peau ? Il songe aux morts à la peau glaciale aux couleurs blanc-gris et cherche vainement le sens de ces paroles sibyllines. Après avoir erré dans la cité aux ruelles tortueuses, le jeune Zénon flâne près de la boutique d'un libraire où il déroule quelques volumens. Le papyrus ! Il est justement blanc-gris, exactement de la couleur des morts. Quelle révélation ! L'oracle lui indiquait un chemin... Ne serait-ce pas une incitation à l'étude des textes anciens écrits sur les papyrus d'Égypte ? Le commerçant, pris de pitié pour l'infortuné naufragé, lui propose de lire *Les Mémoires* de Xénophon, historien et philosophe disciple de Socrate.

Assis au soleil devant la boutique, le rescapé déroule le papyrus. Ces hommes admirables dont Xénophon fait l'éloge, dans le style limpide qui le caractérise, lui parlent, l'enthousiasment et réveillent en lui de nobles