



MANUEL Épictète

Livre anglais
Livre français

LES IDÉES

LA SPHÈRE DE CONTRÔLE



« **Partage des choses : ce qui est à notre portée, ce qui est hors de notre portée.** À notre portée, le jugement, l'impulsion, le désir, l'aversion : en un mot, tout ce qui est notre oeuvre propre ; hors de notre portée le corps, l'avoir, la réputation, le pouvoir : en un mot, tout ce qui n'est pas notre oeuvre propre. » La BASE de la philosophie stoïcienne : **distinguer ce qui est sous notre contrôle de ce qui ne l'est pas. Et se soucier uniquement de ce qui est dans notre sphère de contrôle.** La suite est plutôt simple. **Tu contrôles : tes pensées, ton comportement. Tu ne contrôles pas : tout le reste ...** Et tu ne dois en aucun cas te laisser atteindre par quelque chose qui n'est pas sous ton contrôle ... (pour aller plus loin, consulte les notes de Viktor Frankl [ici](#) !)



2 ET LE COURS DE TA VIE SERA HEUREUX ...

« Ne cherche pas à faire que les événements arrivent comme tu veux, mais veuille les événements comme ils arrivent, et le cours de ta vie sera heureux. » Pense comme si **ce qui t'arrive dans la vie est ce que tu avais toujours voulu, et non l'inverse.** On retrouve ici une idée d'Eckart Tolle dans *le pouvoir du moment présent* ([notes ici](#)), qui nous disait d'**accepter ce qui nous arrive comme si nous l'avions choisi.** Car en l'acceptant, nous orientons plus facilement notre esprit vers la solution plutôt que le problème...



« Comme une cible n'est pas placée pour qu'on la manque, ainsi un mal naturel n'arrive pas non plus dans le monde. »

3 JOUER LE RÔLE DE SA VIE



« Rappelle toi : tu es acteur dans un drame, un drame tel que le veut l'auteur : court, s'il le veut court ; long, s'il le veut long ; s'il veut que tu joues un mendiant, c'est pour que, celui-là aussi, tu le joues avec talent, de même s'il s'agit d'un boiteux, d'un magistrat, d'un simple particulier. Ce qui te revient en effet, c'est de bien jouer le rôle qui t'a été donné ; mais le choisir, c'est l'affaire d'un autre. » On retrouve ici l'idée générale que **nous sommes tous sur cette planète pour accomplir une mission, un rôle, et une fois qu'on l'a identifié, que ce soit à 10 ou 70 ans, il faut bien « jouer » ce rôle (entends accomplir cette mission) qui nous a été donné.**



4 RENDRE VS. PERDRE

« Si l'on te rapporte que l'un dit du mal de toi, ne te défends pas de ce qu'il a dit, mais réponds : « C'est qu'en effet, il ignorait les autres vices qui sont en moi, car il ne s'en serait pas tenu à ceux-la. »

« Ne dis jamais de rien : **“Je l'ai perdu”** mais : **“Je l'ai rendu”.** Ton enfant est mort ? Il a été rendu. Ta femme est morte ? Elle a été rendue. “On m'a pris mon domaine.” Alors lui aussi a été rendu. Tant qu'il te le permet, prends-en soin comme d'un domaine étranger, comme ceux qui y passent font d'une hôtellerie. » Puissante idée. **Nous sommes tous de passage.** Quand est-ce que tu peux essayer d'utiliser un peu plus le verbe rendre en lieu et place du verbe perdre ?

5 INCARNER LE CHANGEMENT QUE NOUS VOULONS VOIR



« Nulle part ne te dis toi-même philosophe, et ne discute pas constamment des thèses philosophiques devant des profanes mais fais ce qui suit des thèses ; ainsi dans un banquet, **ne dis pas comment il faut manger, mais mange comme il faut.** » Et bim ! Une belle leçon ... pour les donneurs de leçon qui n'appliquent pas ce qu'ils « enseignent ». **Les actes comptent plus que les paroles. Incarnons le changement que nous voulons voir sur cette planète. Elle a bien plus besoin de modèles que de discours.**