Livret stagiaire

La journée stoïcienne
Agir sur ce qui dépend de soi, habiter le présent

8 fiches · Exercices à remplir · Routine de 21 jours · Version 2026

ARTIS · FGTE-CFDT · Formation d'une journée · Transports

Prénom : ..... **Section / syndicat :** .....

Sommaire

1. Les stoïciens en une page
2. Ce qui dépend de moi (+ exercice)
3. Le matin : se préparer
4. Le présent : la pause d'une minute
5. Suspendre l'impression (+ exercice)
6. Le soir : examen et regard d'en haut
7. Ma routine pour 21 jours
8. La citadelle : relire et s'engager

> Ce livret est à vous. Écrivez dedans, raturez, revenez-y. Rien n'est ramassé, rien n'est noté.

Fiche 1 · Les stoïciens en une page

Épictète (vers 50 – 135)

Esclave affranchi devenu professeur. *Manuel* et *Entretiens*, notés par son élève Arrien.

Sénèque (vers 4 av. – 65)

Homme politique et écrivain. *Lettres à Lucilius* : un cours de vie par correspondance.

Marc Aurèle (121 – 180)

Empereur. Ses *Pensées* sont un carnet d'exercices écrit pour lui seul.

Pour les stoïciens, la philosophie est un **entraînement quotidien**. L'historien Pierre Hadot parle d'« exercices spirituels » : des gestes simples, répétés chaque jour, pour transformer sa manière de voir et d'agir.

Le stoïcisme, ce n'est pas…	C'est…
la résignation	accepter ce qui ne dépend pas de soi pour agir pleinement sur le reste
l'indifférence	se savoir membre d'un même corps : citoyen·ne du monde, solidaire
nier ses émotions	examiner le jugement qui les produit

Les quatre vertus

Sagesse

Voir les choses telles qu'elles sont.

Justice

Agir pour le bien commun, donner à chacun·e son dû.

Courage

Faire ce qui est juste malgré la peur.

Tempérance

La juste mesure, la maîtrise de soi.

Fiche 2 · Ce qui dépend de moi

Épictète ouvre son *Manuel* par un tri : certaines choses dépendent de nous, d'autres non. **Dépendent de moi** : mes jugements, mes choix, mes actes, ma manière de répondre. **Ne dépendent pas de moi** : les autres, le passé, le résultat final, ma réputation.

> **L'archer** : il dépend de lui de bien viser et de bien tendre l'arc. Que la flèche atteigne la cible ne dépend plus de lui. Je juge mon action sur ce que j'ai fait, pas sur ce qui est arrivé.

Exercice · Mon souci en trois colonnes

Mon souci du moment, en une phrase :

Je maîtrise : j'agis	J'influence : je pèse, avec d'autres	Je subis : j'accepte

L'action concrète que je fais cette semaine, dans la première colonne :

> La colonne du milieu est celle du syndicalisme : on ne décide pas à la place de la direction, mais on construit un rapport de force argumenté, avec d'autres, pour peser.

Fiche 3 · Le matin : se préparer (5 minutes)

Exercice	Consigne	Durée
1 · Préparer la journée	« Aujourd'hui, je vais rencontrer… Quand cela arrivera, je choisis de répondre par… » (Marc Aurèle, *Pensées*, II, 1)	2 mn
2 · Anticiper un obstacle	Un événement du jour : qu'est-ce qui pourrait dérailler ? Que ferais-je alors ? Calmement, sans dramatiser.	2 mn
3 · Choisir son intention	« Aujourd'hui, je veux être quelqu'un qui… » Une vertu, pas un résultat.	1 mn

Ma routine pour demain matin

Je vais rencontrer :

Je choisis de répondre par :

L'obstacle possible, et ce que je ferai :

Mon intention : « Je veux être quelqu'un qui… »

Avant d'ouvrir son téléphone. Deux minutes d'anticipation, pas une heure de catastrophes imaginées.

Fiche 4 · Le présent : la pause d'une minute

Marc Aurèle : le passé est déjà perdu, l'avenir n'existe pas encore ; on ne peut perdre que l'instant que l'on vit. Le souci vit presque toujours ailleurs : dans le passé (rumination) ou dans l'avenir (anticipation anxieuse).

La pause présent, trois fois par jour

1. S'arrêter. Trois respirations lentes.
2. Nommer ce que je fais, là, tout de suite : « Je marche. Je bois mon café. J'écoute. »
3. Me demander : à cet instant précis, est-ce qu'il me manque vraiment quelque chose ?
4. Faire l'action suivante avec soin, comme si c'était la seule.

Mes trois rendez-vous avec le présent

Moment de ma journée	Ce qui me le rappellera (signal)
Ex. : avant la prise de service	Ex. : quand je badge

Chaque action comme la dernière : sans précipitation, sans dispersion. Une seule chose à la fois, et bien. Écouter vraiment le ou la collègue qui vient vous voir.

Fiche 5 · Suspendre l’impression

Épictète : ce ne sont pas les choses qui nous troublent, mais les jugements que nous portons sur elles. Entre l’événement et la réponse, il y a un espace : c’est là que se joue notre liberté.

	Définition	Exemple
Fait	Ce qu’une caméra aurait filmé	« Le DRH a regardé sa montre deux fois. »
Jugement	Une valeur que j’ajoute	« Il est méprisant. »
Interprétation	Une intention que je prête	« Il veut nous faire sentir qu’on l’ennuie. »

La consigne

1. Devant une émotion forte, se dire : « Tu n’es qu’une impression, pas la chose elle-même. »
2. Décrire le fait brut, sans adjectif.
3. Choisir sa réponse au lieu de réagir.

Exercice · Une situation qui m’a agacé·e

Le fait brut	Mon jugement	Mon interprétation	La réponse que je choisis

Fiche 6 · Le soir : examen et regard d’en haut (6 minutes)

Sénèque passait chaque soir sa journée en revue, sans rien se cacher ni se reprocher durement : un entraîneur bienveillant, pas un juge.

Question	Ce soir
Qu’ai-je bien fait aujourd’hui ?	
Où ai-je manqué à mon intention du matin ?	
Que ferai-je autrement demain ?	

Le regard d’en haut

Fermer les yeux, s’élever par la pensée au-dessus de sa maison, de sa ville, de la Terre. Regarder le souci du jour à cette échelle : il reprend sa taille.

La gratitude

Nommer une chose reçue aujourd’hui, qu’on n’avait pas choisie, et qui fut bonne.

L’abeille et l’essaim (Marc Aurèle) : ce qui n’est pas utile à l’essaim n’est pas utile à l’abeille. Ma pratique personnelle sert aussi le collectif.

Fiche 7 · Ma routine pour 21 jours

Choisissez **trois exercices** : un le matin, un dans la journée, un le soir. Cochez chaque jour. Mieux vaut 5 minutes tous les jours que 30 minutes une fois.

Moment	Mon exercice	Quand, où
Matin		
Journée		
Soir		

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Matin																					
Journée																					
Soir																					

Ce qui pourrait m'en empêcher, et comment je le contourne :

Point d'étape à J+21 : le ..... avec .....

Fiche 8 · La citadelle : relire et s’engager

Pierre Hadot appelle « citadelle intérieure » ce lieu en soi que les événements ne prennent pas d’assaut, d’où l’on choisit ses réponses. On monte l’échelle d’un moment vécu, puis on redescend avec un engagement concret.

Niveau	Question	Ressource / tension / manque	Mes notes
6 · Au-delà de soi	À quel essaim est-ce que j’appartiens ? Pour qui, pour quoi est-ce que j’agis ?		
5 · Identité	Qui est-ce que je veux être ? « Quelqu’un qui… »		
4 · Croyances et valeurs	Quels jugements m’ont porté·e, ou freiné·e ?		
3 · Capacités	Quel exercice ai-je su mobiliser ? Lequel m’a manqué ?		
2 · Comportements	Qu’ai-je fait et dit ? Ai-je réagi, ou répondu ?		
1 · Environnement	Où, quand, avec qui ? Qu’est-ce qui ne dépendait pas de moi ?		

Mon engagement pour 21 jours : « Chaque jour, je… »

Pour aller plus loin

- Épictète, *Manuel* : court, à garder dans sa poche.
- Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même* : à ouvrir au hasard, une pensée par jour.
- Sénèque, *Lettres à Lucilius* : une lettre par semaine.
- Pierre Hadot, *La Citadelle intérieure* et *Exercices spirituels et philosophie antique*.

Les citations de ce livret sont reformulées d’après les textes classiques.