

LE STOÏCISME, À L'ORIGINE DE LA TCC ...

• Épictète (55-135 après J.-C.)

Manuel d'Epictete – fragment I.5 : "Ainsi donc, à toute idée pénible, prends soin de dire : "Tu es idée, et tu n'es pas du tout ce que tu représentes." Examine-la, et juge-la selon les règles dont tu disposes [...]"

Manuel d'Epictete – fragment V : "Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur ces choses [...], le jugement que nous portons sur la mort en la déclarant redoutable, c'est cela qui est redoutable. Lorsque donc nous sommes traversés, troublés, chagrinés, ne nous en prenons jamais à un autre, mais à nous-même, c'est-à-dire à nos jugements propres. Accuser les autres de ses malheurs est le fait d'un ignorant ;[...]"

• Marc Aurèle (121-180 après J.-C.)

Pensées pour moi-même –livre V, § XVI : "L'âme se colore par l'effet des pensées".

Pensées pour moi-même –livre V, § XIX : "Les choses elles-mêmes ne touchent notre âme en aucune manière ; elles n'ont pas d'accès dans l'âme ; elles ne peuvent ni modifier notre âme, ni la mettre en mouvement. Elle seule se modifie et se met en mouvement, et les accidents sont pour elle ce que les font les jugements qu'elle estime digne d'elle-même".

Remarque : le stoïcisme préfigure ainsi l'idée maîtresse de la thérapie cognitive selon laquelle, à chaque instant, notre humeur est le fruit de nos pensées. On notera cependant que toutes les idées prônées par le stoïcisme antique, ne peuvent pas servir dans le cadre d'une thérapie. Par exemple, les philosophes de l'école stoïcienne défendaient l'ascétisme le plus extrême, ce qu'un thérapeute ne conseillerait certainement pas aujourd'hui à une personne souffrant d'angoisse ou de dépression. Epictète encourageait ses disciples à penser à la mort (fragment XXI : "Que la mort, l'exil et tout ce qui paraît effrayant soient sous tes yeux chaque jour. Mais plus que tout, la mort. Jamais alors tu ne diras rien de vil, et tu ne désireras rien outre mesure."). Cette austérité faisait également place à l'humour (fragment XXXIII.4 : "Ne ris pas beaucoup, ni de beaucoup de choses, ni sans retenue."), ni à la distraction ou aux plaisirs (fragment XXXIII.7 : "Pour ce qui regarde le corps, ne prends que selon la stricte utilité, qu'il s'agisse de nourriture, de boisson, de vêtement, d'habitation, de domesticité. Tout ce qui a trait à l'ostentation et au luxe, efface-le." ; fragment XLI : "C'est un signe d'incapacité mentale que de constamment s'occuper de ce qui concerne le corps, comme de donner trop de temps à la gymnastique, au manger, au boire, aux fonctions excrétrices, aux choses de l'amour. Mais il ne faut faire tout cela qu'accessoirement, et tourner vers l'esprit toute son attention." ; fragment XLVII "[...] Lorsque tu as grand soif, hume un peu d'eau fraîche, rejette-la et n'en dit mot à personne".

Conclusion : le dogmatisme des stoïciens antiques est donc assez éloigné des principes de la thérapie cognitive qui prône plus simplement un esprit d'ouverture, et une approche rationnelle et neutre des choses.