

Manuel d'Épictète

Le **Manuel d'Épictète** (Ἐγχειρίδιον Ἐπικτήτου, *Enkheiridion Epiktetou* en Grec ancien, « enkheiridion » désignant « ce que l'on garde sous la main ») et parfois simplement nommé **Le Manuel**, est un ouvrage compilé par **Arrien**. Sans doute publié pour la première fois autour de l'an 125, il s'agit d'un court livre résumant la doctrine du philosophe stoïcien **Épictète**. Contrairement aux ouvrages de philosophie habituels, le Manuel ne contient aucun approfondissement théorique, mais s'attache à définir des exemples pratiques tirés du quotidien, afin d'illustrer la mise en application des principes de la sagesse stoïcienne dans la vie de chacun.

Le Manuel est l'un des principaux textes de la doctrine stoïcienne qui nous soit parvenu, avec ceux de **Sénèque** et de **Marc Aurèle** ; la majorité du corpus de la doctrine ayant été perdue. L'idée à la racine de l'ouvrage est la nécessité de n'attacher d'importance qu'à ce qui dépend de nous, c'est-à-dire les opinions, désirs, pensées, et autres *opérations de l'âme*^[1]. En les contrôlant, nous devenons libres. Toutes les autres idées du *Manuel* dérivent de ce principe premier, et rejettent l'importance des choses qui ne dépendent pas de l'intériorité de l'homme, comme la richesse, le pouvoir et les honneurs. La suite de l'ouvrage est formée de maximes invitant au mépris du corps^[2] et de l'opinion faillible et non éclairée des non-philosophes.

Épictète lui-même ne prit pas part à la rédaction du *Manuel*, qui est un condensé de son enseignement par son disciple Arrien. Épictète ne rédigeait pas ses doctrines, qui étaient prises en note par ses élèves. L'empereur Marc Aurèle remercie Junius Rusticus, philosophe stoïcien, au Livre Premier de ses *Pensées*, de lui avoir fait part des *Commentaires d'Épictète*^[3], ouvrage inconnu qui pourrait avoir été le *Manuel*.

Les principes du stoïcisme étant facilement acceptables par le christianisme, le *Manuel* fut conservé et transmis tout au long du Moyen Âge. Certains ordres monastiques utilisèrent le manuel comme base de la discipline et de la règle de vie des moines : son rejet des biens matériels au profit d'une vie spirituelle pure étant en adéquation avec les visées de l'Église.

1 Principes du Manuel

Le Manuel invite à reconnaître l'impossibilité pour l'homme de contrôler ce qui ne dépend pas de lui : l'avis des autres, la richesse, la chance, les malheurs, la mort. L'idée à la racine de l'ouvrage est la nécessité de n'attacher

d'importance qu'à ce qui dépend de nous : opinions, désirs, pensées, et autres « opérations de l'âme »^[4]. Le philosophe doit se concentrer sur ce qui est sous son contrôle, c'est-à-dire son âme, seule partie libre de son être. Vouloir changer ce qui ne dépend pas de lui rend l'homme malheureux, tandis qu'accepter son impuissance sur ces choses et ne s'occuper que de la partie de lui-même qu'il peut contrôler l'amène à un bonheur immuable et infini : cette distinction entre ce qui peut être contrôlé et ce qui échappe à la volonté humaine est la base fondamentale de la doctrine. Les trois principes pour l'ataraxie y sont développés, de manière à apprendre à distinguer ce qui dépend de soi et ce qui ne dépend pas de soi : concevoir et comprendre la fatalité, être indifférent aux événements extérieurs qui ne dépendent pas de soi, agir au mieux dans les domaines qui dépendent de soi.

L'ouvrage s'attache à décrire toute chose humaine comme étant essentiellement éphémère : chaque personne, mais aussi chaque chose à portée du philosophe sera détruite et oubliée. Le philosophe doit accepter cette nécessité et ne pas s'attrister de la disparition des choses périssables, qui sont dans l'ordre des choses, pas même de la mort de ses proches, qui ne peut pas être évitée. S'attacher aux choses matérielles est une erreur qui amène à la souffrance, alors même que le sage peut jouir des objets sans s'y attacher. De même, le corps, facilement dégradé, ne doit pas être l'objet de toute l'attention du sage car il est soumis aux aléas du monde, tandis que l'âme peut être contrôlée et amenée à un état de bonheur égal et éternel, non exposé à la dégradation du corps.

Les autres principes explicités dans le Manuel sont la nécessité de ne pas se perdre en discours philosophique, mais plutôt de vivre une vie philosophique, ce qui est beaucoup plus bénéfique au sage, ainsi que le devoir de conserver une distance avec les faits : rien de ce qui nous arrive, d'après Épictète, n'est bien ou mal par nature. Seule l'opinion qu'une chose qui nous arrive est bonne ou mauvaise rend cette chose telle aux yeux de l'homme. En supprimant l'opinion du mal, l'homme supprime le mal et peut vivre libre et droit.

2 La psychologie du Manuel d'Épictète

La thérapie cognitive, issue de la psychologie scientifique (expérimentale, sociale et du développement), forme moderne de prise en charge psychothérapeutique

scientifiquement validée, correspond largement au Manuel d'Épictète. En effet, tout comme le fait Épictète dans son Manuel, cette mouvance actuelle de psychothérapie se base sur le rôle central des représentations vis-à-vis du « bien-être » et de la « santé mentale » : seules des représentations ajustées au réel (ce qu'Épictète nomme les représentations compréhensives) sont à l'origine de conduites et d'émotions aidantes et adaptées^[5].

3 Références

- [1] Le Manuel, I.1
- [2] Ibid., XLI
- [3] Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, I. VII
- [4] I.1
- [5] Pichat, M. (2013). *Psychologie stoïcienne*. Paris : L'Harmattan

-  Portail de la philosophie

4 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

4.1 Texte

- **Manuel d'Épictète** *Source* : https://fr.wikipedia.org/wiki/Manuel_d'%C3%89pict%C3%A8te?oldid=128382084 *Contributeurs* : Bibi Saint-Pol, Baronnet, Stéphane33, MelancholieBot, Noar, Antarque, Escarbot, Wiolshit, SieBot, Apollonidès, JLM, ZetudBot, Coquefre-douille, Proclos, Luckas-bot, Micbot, Jérôme Bru, GrouchoBot, Dark Attsios, DSisyphBot, Cantons-de-l'Est, Lomita, Benwee, ZéroBot, Jbvlajbvkjfbv, MrsFlibble, DiliBot, Addbot, Epictète69, Fiatlux13 et Anonyme : 15

4.2 Images

- **Fichier:Auguste_Rodin_-_Penseur_50px.png** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/63/Auguste_Rodin_-_Penseur_50px.png *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Photo par user:Hansjorn *Artiste d'origine* : retouche par Walké

4.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0