

Notions décryptées

ÊTRE « STOÏQUE », EST-CE VRAIMENT RESTER DE MARBRE ?

Un projet qui tombe à l'eau, une séparation soudaine, une promotion refusée... Dans diverses circonstances, on nous dit : « Sois stoïque ».

Ce qu'on entend par là, c'est : avale. Continue comme si de rien n'était. Et puis surtout ne montre rien. Ou presque : ne ressens rien. Mais ce prétendu « stoïcisme » est dangereux.

Exemple : un responsable de département encaisse une humiliation en comité de direction et ne laisse rien paraître. Mais trois jours plus tard, il prend une décision brutale dont personne ne comprend la logique. Il décide bien sous le coup de la colère, mais de façon différée. Car notre colère frappe souvent les disponibles plus que les coupables.

Le stoïcisme comme insensibilité est ainsi une illusion.

Le véritable stoïcisme.

Pour les stoïciens, il n'est pas question de devenir insensible. Ils utilisaient le terme d'*apatheia*, soit une absence de passions. Le sens contemporain d'*apathie* est encore trop péjoratif pour permettre une simple traduction. Ce n'est pas une indifférence molle, mais c'est ne pas se laisser emporter vers le désir de contrôler ce qui ne dépend pas de nous et de ne pas laisser nos émotions reposer sur des prémisses fausses.

Pour bien comprendre, nous avons besoin d'une idée fondatrice du stoïcisme : les émotions sont des jugements. Ceux-ci peuvent être faux.

La cupidité : « l'argent est un bien supérieur ; je dois en obtenir beaucoup ».
La jalousie : « ce que l'autre possède me manque et me diminue ».

Or, si les émotions sont des jugements, nous pouvons les examiner, les questionner, les rectifier. La question qui nous permet de le faire est simple : que dois-je penser de ce qui m'arrive ?

Exemple : lors d'une séance, un collègue soulève la même critique pour la 3e fois et l'agacement commence à crépiter dans la salle. Le jugement que nous posons entre nous : il bloque l'avancée de la discussion et nous retarde.

Mais est-ce que ce jugement est juste ? « Que dois-je penser de ce qui nous arrive ? » Pourquoi répète-t-il ce qu'il a déjà dit deux fois ? Est-ce parce qu'il n'a pas été entendu ? Ou pas compris ? Comment pouvons-nous réagir pour lever ce blocage ?

Être stoïque n'est donc pas rester de marbre (et ne pas réagir à la critique), mais une discipline intérieure qui nous force à examiner nos réactions.

Sénèque était souvent tourmenté. Il détestait le bruit des voisins et dormait mal. Marc Aurèle, empereur qu'il était, remplissait ses carnets d'aveux d'imperfection.

Pourquoi cela nous intéresse-t-il ?

Notre culture fait du contrôle de nos émotions une compétence. Gérer ses émotions est une formule qui sort de la bouche de pleins de n+1. Mais nos émotions, on nous demande surtout de les cacher, c'est-à-dire de les laisser commander secrètement en coulisses, parfois de façon sauvage.

Le stoïcisme propose au contraire d'interroger nos réactions avant qu'elles ne deviennent des décisions.

Exemple : négociation tendue avec quelqu'un qui élève la voix. La réaction naturelle serait la contre-attaque ou le retrait. Mais grâce à notre question stoïcienne (« Qu'est-ce que je dois penser de ce qui m'arrive ? Quel est le jugement que je fais et qui provoque ma réaction ? »), j'ouvre plusieurs options : peut-être que je me dis que ma crédibilité est attaquée et qu'il me faut la défendre. Mais alors, de quoi dépend exactement ma crédibilité ? Du ton de la personne qui me parle ? De la solidité de son argument ? Sans doute plutôt la solidité, mais vaut-il alors la peine de réagir à son intonation ?

En une seconde, je change la perspective. C'est aussi cela l'intelligence émotionnelle. Car je cerne ma réponse émotionnelle plutôt que de la subir.

Le stoïcisme véritable nous propose de comprendre ce que nous pensons sans le savoir.

Avec philosophie,
Bernt