

# THÉRAPIES COGNITIVES ET PHILOSOPHIE STOÏCIENNE

**BERNARD GRANGER<sup>1</sup>**

1. Professeur des Universités (Paris-V), praticien hospitalier (hôpital Necker)

**Correspondance :**  
Service de Psychiatrie d'adultes  
Hôpital Necker  
149, rue de Sèvres  
75015 Paris  
e-mail : granger@necker.fr

Les ouvrages consacrés aux thérapies cognitives citent parmi les sources de cette méthode thérapeutique la philosophie stoïcienne. Plus généralement, on remarque une affinité évidente entre la démarche qui caractérise les psychothérapies et les écoles philosophiques de l'Antiquité : en commençant une psychothérapie, le sujet s'engage, souvent sans le savoir ou sans qu'on le lui dise, dans un processus de transformation de lui-même, un processus thérapeutique mais aussi éthique : citons à ce sujet le psychanalyste Jacques-Alain Miller qui avoue : "Être lacanien c'était quelque chose comme être stoïcien ou épicurien, une position éthique en ce monde"[9].

La justification du traitement psychologique des maladies mentales repose sur une équation très simple, exposée par les aliénistes du XIXe siècle. Comme le rappellent, M. Gauchet et G. Swain [5], citant cette phrase d'Esquirol : "Les passions sont considérées comme causes, symptômes et moyens curatifs de l'aliénation mentale." Le trouble mental étant d'origine psychologique, le traitement doit être de même nature. Remarquons que cette affirmation, qui paraît frappée

au coin du bon sens, est éminemment critiquable. En effet, d'une part les causes des maladies mentales demeurent inconnues et la causalité psychique en est probablement une conception beaucoup trop réduite. D'autre part, des moyens curatifs biologiques, y compris pour des troubles psychiques dont la cause serait psychologique, ont montré leur efficacité.

## SUGGESTION ET PERSUASION

D'emblée, deux notions vont s'opposer (ou se compléter) au sein des écoles promouvant les thérapies psychiques et restent fondamentales : la suggestion et la persuasion. Bernheim, chef de l'école de Nancy, cité par M. Gauchet et G. Swain [5], définissait en 1891, dans son ouvrage *Hypnotisme, Suggestion, Psychothérapie*, la suggestion comme "l'influence provoquée par une idée suggérée et acceptée par le cerveau", ajoutant que, en raison d'une fonction psychique appelée crédibilité, "toute idée acceptée tend à se faire acte", phénomène nommé idéodynamisme. Il y voyait les fondements de l'action hypnotique, assimilée donc à la simple suggestion. Déjerine et Glaucker, en 1911,

opposent la persuasion à la suggestion dans leur ouvrage intitulé *les Manifestations fonctionnelles des psychonévroses et leur traitement par la psychothérapie*, critiquant l'excès de pouvoir impliqué par les méthodes de suggestion qui "prétendent introduire dans la conscience d'un sujet des idées nouvelles ou détruire des idées existantes, en dehors de son consentement et de son jugement". Les méthodes de persuasion, en revanche, "veulent que l'idée nouvellement introduite soit consentie par le sujet et que s'il abandonne une conception à la faveur du traitement, cet abandon soit fait volontairement après réflexion et en toute connaissance de cause" (cité dans [5]).

Les partisans de ce modèle fondé sur le raisonnement et le savoir plutôt que le pouvoir et la suggestion n'ignorent pas que l'art de persuader, la rhétorique, nécessite l'engagement du sujet et que, s'il faut s'appuyer sur la raison, il faut aussi toucher le cœur : "Le psychothérapeute doit, s'il veut modifier la mentalité et le moral de son malade, s'adresser à peu près uniquement au sentiment", soulignent Déjerine et Glaucker, pourtant promoteurs d'une approche rationnelle, mais n'ignorant pas les préceptes pascaliens.

**RÉSUMÉ**

Le système philosophique stoïcien comporte une physique, une logique et une éthique, organisées de façon cohérente autour de la notion de logos ou raison universelle. On y retrouve, notamment avec la doctrine de l'assentiment et l'accent mis sur la domination des "passions" par la raison, les prémisses des principes qui fondent les thérapies cognitives actuelles.

**MOTS CLÉS**

Thérapies cognitives – Stoïcisme – Rationalité

**COGNITIVE THERAPIES AND STOICISM****ABSTRACT**

Stoicism comprises three parts : physics, logic, and ethics, coherently organized and based on the principle of logos or universal reason. The doctrine of assent and the great importance attached to the domination of "passions" by reason have obvious similarities to the principles of modern cognitive therapies.

**KEYWORDS**

Cognitive therapies – Stoicism – Rationality

### UNE PHILOSOPHIE IMPLICITE DANS CHAQUE PSYCHOTHÉRAPIE

Les nombreuses écoles psychothérapeutiques actuelles ont fait l'objet de différentes classifications, fondées notamment sur des critères anthropologiques, car chacune d'elle propose une vision de l'homme et une philosophie implicite [1]. On peut aussi les classer en fonction de critères quasi littéraires [2].

La psychanalyse, par exemple, s'inscrit dans une perspective tragique : le déterminisme est interne ; les choses sont pires qu'elles ne paraissent (on songe à la phrase qui ouvre les *Maximes* de la Rochefoucauld : "Nos vertus qui ne sont le plus souvent que de vices déguisés.") ; la vision est toujours en ombre et lumière : il y a une part de défaite dans la victoire, de victoire dans la défaite, de souffrance dans le plaisir, de plaisir dans la souffrance ; la nature humaine est dominée par des forces qui lui échappent, dont certaines sont destructrices ; le cheminement du sujet est réglé par des peurs et des motivations inconscientes ; les thèmes de perte, deuil et mort sont centraux ; le sujet est fixé dans ses conflits à l'issue de son développement et, finalement, la guérison est une illusion ; le sujet est difficilement malléable et améliorable et donc le changement est toujours difficile.

A l'opposé, les thérapies com-

portementales ou cognitives répondent plutôt à un schéma de comédie (tout est bien qui finit bien) : croyance au bonheur dans cette vie une fois les obstacles dépassés ; ce ne sont pas les conflits internes qui vont être déterminants mais la lutte du sujet avec des facteurs externes ; les choses peuvent toujours bien finir et s'améliorer ; on peut obtenir des résultats positifs et même assez rapides.

Pour aller plus loin dans cette exploration des ressorts cachés des psychothérapies, nous faisons l'hypothèse que la philosophie stoïcienne sous-tend les thérapies cognitives.

### LE STOÏCISME : UN SYSTÈME COHÉRENT

On découpe en général le stoïcisme en trois périodes. La première voit la création de cette école philosophique par Zénon de Citium à Athènes, au III<sup>e</sup> siècle av. J.-C. Ses premiers adeptes se réunissaient autour du portique aux peintures, la *stoa poikilè*. Un deuxième auteur important de cette période est le troisième chef de l'école stoïcienne, Chrysippe. Cantonné d'abord à Athènes, le stoïcisme reste ancré dans le monde grec dans sa deuxième période (dernière moitié du II<sup>e</sup> siècle et I<sup>er</sup> siècle avant J.-C.), mais établit ses premiers contacts avec le monde romain, où se développe le troisième stoïcisme, au I<sup>er</sup> et le II<sup>e</sup>

siècle de l'ère chrétienne. Le stoïcisme romain, appelé aussi stoïcisme impérial, est dominé par Sénèque, Epictète et Marc Aurèle. Il nous reste très peu de textes des deux premières périodes, connues plutôt à travers des témoignages, alors que, pour la troisième période, on dispose de nombreux écrits.

Comment présenter le système stoïcien ? Il se caractérise par sa cohérence car il repose sur un principe unique : le logos, la raison universelle, une identité étant établie entre la nature et la raison universelle. Le logos est identifié au dieu, qui n'est pas le dieu des religions monothéistes et à qui donc on ne voue pas de culte (*Non pareo deo sed assentior*, je n'obéis au dieu mais je partage son avis). Pour des raisons didactiques surtout, la philosophie stoïcienne se présente en trois grandes parties, la physique, la logique et l'éthique, qui forment un tout cohérent, et auxquelles correspondent trois disciplines : la discipline du désir, du jugement et de l'action.

Il ne faut pas concevoir la pratique philosophique comme un exercice spéculatif ou une recherche de connaissances, mais comme un engagement et une conversion à une vie nouvelle : "La philosophie elle-même, c'est-à-dire le mode de vie philosophique, n'est plus une théorie divisée en parties mais un acte unique qui consiste à vivre la logique, la physique et l'éthique", commente P. Hadot [7]. Il ajou-

te : “Tout d’abord la philosophie se présentait comme une thérapeutique destinée à guérir l’angoisse.”

### DISCIPLINE DU JUGEMENT ET DOCTRINE DE L’ASSENTIMENT

Il est évidemment impossible d’exposer la philosophie stoïcienne en quelques paragraphes. Nous nous contenterons d’en brosser quelques grandes lignes en retenant surtout les caractéristiques principales des trois disciplines citées ci-dessus.

Que faut-il entendre par discipline du jugement ? Une distinction fondamentale doit être rappelée : les stoïciens séparaient ce qui dépend de nous de ce qui ne dépend pas de nous. Ce qui ne dépend pas de nous, il faut l’accepter sans porter un jugement de valeur, car, selon Epictète, “ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses mais leur jugement sur les choses”. La discipline du jugement va consister à prendre du recul par rapport à la réaction immédiate et à exercer sa raison pour donner ou porter un jugement qui soit en accord avec le principe de raison universelle. La discipline du jugement est centrale parce qu’elle repose sur la logique et elle gouverne aussi le désir et l’action : “La logique pénètre toute la conduite”, affirme l’historien du stoïcisme E. Bréhier. Pour les stoïciens, il n’y a de bien que le bien moral, il n’y a de mal que le mal moral ; ce qui n’est pas “moral”, c’est-à-dire ce qui ne dépend pas de notre choix, de notre liberté, de notre jugement, est indifférent, et ne doit pas nous troubler.

La logique stoïcienne est reconstruite comme étant particulièrement élaborée. Elle comprend une théorie de la représentation et de la connaissance, qui a pour point de départ la notion de *fantasia*. La *fantasia* est l’impression que vont faire des objets sur l’âme, mais c’est un phénomène passif – on pourrait à ce propos retenir l’expression de “synthèse passive” proposée par Husserl dans sa propre théorie de la représentation. Le *fantaston* est l’objet qui provoque la *fantasia*. Mais chez les stoïciens, du moins certains d’entre

eux, la *fantasia* comprend aussi le discours intérieur que l’on va se tenir à ce moment-là – on parle alors de *fantasia logikai*, sorte de jugement immédiat accompagnant la représentation donnée par les sens. Les stoïciens vont opposer à la *fantasia*, le *fantasticon*, c’est-à-dire des images mentales créées sans objet extérieur pour les provoquer, l’objet ainsi imaginé étant le *fantasma* [8].

Une comparaison utilisée par Cicéron dans les *Prémices académiques* illustre cette théorie de la connaissance et ses différents stades : “Personne ne sait rien, sinon le sage. Zénon le démontrait par des gestes. Il montrait sa main ouverte, les doigts étendus : ‘Voici la représentation’, disait-il ; puis il contractait légèrement les doigts : ‘Voici l’assentiment’. Puis il fermait la main et serrait le poing, en disant : ‘Voici la compréhension’ ; c’est d’ailleurs d’après cette image qu’il a donné à cet acte un nom qui n’existait pas auparavant, celui de *katalepsis* ; puis avec la main gauche, qu’il approchait, il serrait fortement le poing droit en disant : ‘Voici la science, que personne ne possède sinon le sage’ (cité dans [5]).” La doctrine de l’assentiment consiste à accepter ou refuser d’après un principe logique la réaction initiale, passive, automatique accompagnant la *fantasia*. Dans un deuxième temps, il s’agit de donner son assentiment au jugement considéré comme logique.

L’exemple le plus souvent cité pour illustrer cet enchaînement représentation, jugement, assentiment est emprunté à un texte d’Aulu-Gelle où les passagers d’un navire sont pris dans une tempête (cité dans [6]). Ils entendent des coups de tonnerre, le vent se met à souffler, la mer se démonte, ce qui suscite un sentiment de peur, de danger. Une fois cette réaction immédiate passée, l’auteur va distinguer l’attitude du sage de celle du non-sage. Le premier va se dire : “C’est seulement un coup de tonnerre, c’est seulement la mer qui se démonte, c’est seulement une tempête, je n’y peux rien, personne n’y peut rien, je vais attendre que le calme revienne”, alors que le

non-sage va s’agiter, prendre peur, s’affoler. Mais le sage, tout sage qu’il soit, lui aussi aura eu initialement cette réaction de peur. C’est dans un second temps, par l’effort de sa raison et l’exercice de la discipline du jugement qu’il peut considérer la situation avec plus de recul, d’objectivité, et donc ne pas céder à son sentiment de peur.

### DISCIPLINE DU DÉSIR ET DE L’ACTION

Une des racines du stoïcisme est l’école cynique, pour laquelle il fallait vivre selon la nature. La discipline du désir consiste aussi à souhaiter ce qui est utile à tout le monde, consentir à ce qui arrive en plaçant chaque événement dans la perspective du tout, s’efforcer d’être indifférent à ce qui ne dépend pas de nous, dans une sorte d’optimisme métaphysique et une acceptation joyeuse de ce qui arrive, car c’est la raison universelle qui en a décidé ainsi. P. Hadot rapproche d’ailleurs cette attitude de celle de Nietzsche prêchant l’*amor fati*, l’amour du destin [6].

Contrairement à ce que l’on croit souvent, la discipline de l’action n’est pas une affaire de volonté (*velle non discitur*, la volonté ne s’enseigne pas). En réalité, l’homme recèle un principe directeur, un principe de raison. S’il se “tend” suffisamment, ce principe de raison va s’exprimer et lui faire voir l’action droite. C’est par l’effort que l’on arrive à obéir à ce principe de raison. Selon l’image habituellement utilisée, il s’agit de tendre l’âme et l’accorder comme une lyre.

Voilà présenté de façon outrageusement schématique le système stoïcien (pour un exposé approfondi de cette doctrine philosophique voir [6, 8, 10, 11]). Clément Rosset a utilisé à propos de cette doctrine une formule lapidaire : “Avec les stoïciens tout baigne”, opinion partagée par Paul Veyne dans sa préface aux *Entretiens, Lettres à Lucilius* de Sénèque [11]. Le stoïcisme, juge-t-il, est “un programme parfaitement conçu, sans failles ni lacunes, [qui]

ne peut être complété ni modifié. Ce royaume de l'idée fixe devait attirer les personnes qui souffraient de leurs pulsions ou de leur multiplicité interne et qui avaient besoin de se simplifier le caractère et de se contraindre ; le monde stoïcien, à bords francs et sans marge, les rassurait. Au prix d'une rationalité si étroite et monotone qu'on lui trouve parfois l'ignorance juvénile des réalités douloureuses ou merveilleuses et l'idée pauvre de l'homme. La Nature est aussi simple qu'une machine bien agencée et l'homme est simple à son image ; tout ce qu'il fait a un but qui est par définition son bonheur ; il a la folie de compliquer un projet aussi net, ce qui le rend malheureux ; il doit donc éliminer ces complications et alors il sera authentiquement heureux." Paul Veyne ajoute qu' "aucune philosophie n'est aussi éloignée de la nôtre. Nous ne croyons plus que les objets de nos peurs, de nos désirs soient posés devant nous, n'étant que ce qu'ils sont. Nous croyons plutôt qu'ils n'ont pas d'objectivité et sont ce que la peur ou le désir les font apparaître." En réalité, nos conceptions actuelles peuvent tout à fait rejoindre ces conceptions-là, comme on peut essayer de le montrer à propos des thérapies cognitives.

### THÉRAPIES COGNITIVES ET TRAITEMENT DE L'INFORMATION

Les thérapies cognitives sont nées dans la deuxième moitié du XXe siècle [3, 4]. Recourant à la métaphore informatique, les cognitivistes considèrent que le système nerveux central, le psychisme, reçoit des stimuli extérieurs, traite ces informations et émet des réponses sous forme de pensées, de paroles ou d'actions, suivant un modèle entrées, traitement, sorties. Surtout, le trouble mental est assimilé à un trouble du jugement ou à une irrationalité dans le traitement des informations. L'émotion est vue comme une voie d'accès particulièrement propice au discours intérieur

et aux manifestations du trouble du jugement qu'il traduit.

La thérapie rationnelle-émotive de Albert Ellis est l'un des précurseurs des thérapies cognitives. Selon cet auteur, si le sujet éprouve des émotions trop fortes, pathologiques, c'est qu'il raisonne mal. Le thérapeute a pour rôle de lui indiquer le raisonnement juste, de façon très directive. Cet aspect directif a été abandonné par les cognitivistes qui lui préfèrent la méthode du questionnement socratique : on va aider le patient à découvrir ses propres biais de raisonnement, à trouver ce qui est plus logique pour lui, mais le thérapeute ne va pas lui asséner autoritairement sa vérité (on retrouve *mutatis mutandis* l'opposition suggestion/persuasion).

### PENSÉES AUTOMATIQUES ET ALTERNATIVES

Les thérapies cognitives comportent plusieurs étapes que nous ne pouvons examiner en détails dans le cadre de cet article. Après un exposé de la méthode et la définitions d'objectifs thérapeutiques, l'accent est mis sur la distinction à opérer entre trois catégories, selon une grille que doit remplir le patient : la *situation* telle qu'elle pourrait être décrite par un observateur extérieur, l'*émotion* ressentie dans cette situation et la *pensée automatique* qui vient à l'esprit dans cette situation. A situation objective égale, les réactions sont très différentes selon les sujets et, souvent, la pensée automatique provoque ou entretient une émotion pénible. Il s'établit en tout cas un rapport entre émotion et pensée automatique. Mais, autant l'émotion est difficile à contrôler directement, autant la pensée automatique peut être modifiée, cette modification pouvant alors rendre l'émotion moins intense ou différente.

La pensée automatique est considérée comme l'interprétation que le sujet donne à l'événement. On considère que chez les sujets qui éprouvent des difficultés psychologiques, le jugement qui s'exprime

par la pensée automatique est très souvent illogique. L'étape suivante va consister à demander au sujet de rechercher des pensées alternatives qui soient plus adaptées à la situation, plus logiques, plus rationnelles, plus positives.

On reconnaît dans cette méthode presque trait pour trait la doctrine de l'assentiment telle qu'elle est exposée par les stoïciens : à l'enchaînement représentation, jugement, assentiment correspond la séquence situation, pensée automatique, pensée alternative.

### PROCESSUS COGNITIFS

Appliquant plus avant le principe de rationalité, les thérapeutes cognitivistes ont également recours à la notion de processus cognitifs : ce sont des formes de raisonnement illogique retrouvées très souvent chez les patients. Citons-en les principales :

- la *pensée dichotomique*, qui consiste à juger en tout ou rien, sans nuance ;
- la *généralisation*, quand à partir d'un événement unique, on tire une conclusion générale (confronté à un échec, le sujet se dit : "je rate tout ce que j'entreprends") ;
- la *personnalisation*, qui consiste à se croire la cause d'événements dans lesquels sa part de responsabilité est faible ou nulle (par exemple, une mère de famille qui pense qu'elle est une mauvaise mère parce que son enfant a une rhinopharyngite, qu'il a contractée à la crèche) ;
- l'*inférence arbitraire* (on porte des jugements sans preuve) ;
- la *maximisation* (on exagère les aspects négatifs) ;
- la *minimisation* (on minimise les aspects positifs) ;
- l'*abstraction sélective* (on ne choisit qu'une partie d'un ensemble, en général les éléments négatifs).

Pour aider le patient dans sa recherche de pensées alternatives, le thérapeute est parfois amené à détailler les processus cognitifs cités ci-dessus. Cela est d'autant plus utile qu'en général, chez un sujet donné, ce sont habituellement un ou deux mêmes processus cognitifs qui sont

mis en œuvre. Prenant conscience de ce biais de raisonnement, le patient dispose alors d'une clé pour trouver des pensées alternatives et réagir de façon différente, moins pénible, aux événements contraires.

### SCHEMAS COGNITIFS ET IDEAL DU SAGE

L'étape suivante de la thérapie cognitive consiste à rechercher les schémas cognitifs du patient. Ces schémas sont des éléments beaucoup plus profonds et beaucoup plus généraux que les pensées automatiques. Ce sont des vérités que le sujet a sur lui-même et sur son environnement.

Ils sont en grande partie inconscients, innés ou forgés pendant l'enfance par l'éducation et les expériences vécues. Les expériences plus récentes sont également capables de les modifier. Ces schémas expliquent les pensées automatiques. Les réactions émotionnelles les plus pénibles se développent dans les situations en rapport avec ces schémas. On considère que chez les sujets atteints de certains troubles mentaux comme par exemple les troubles de la personnalité ou certaines dépressions existent des schémas dysfonctionnels, c'est-à-dire illogiques, paradoxaux ou en opposition avec la réalité. Le "remodelage cognitif", étape suivante et ultime de la thérapie cognitive, fait appel à la réflexion logique et à la raison dans le but de remettre en cause les schémas cognitifs dysfonctionnels. Le thérapeute s'appuie aussi à ce dernier stade sur un principe de logique et de raison.

Les schémas ou postulats constituent une sorte de philosophie de la vie dont le sujet n'a pas toujours conscience et, d'une certaine façon, on peut en rapprocher certaines notions empruntées à l'idéal du sage de la philosophie antique, stoïcienne plus particulièrement. Cet idéal comporte trois dimensions :

- l'*ataraxia* (tranquillité de l'âme),
- l'*autarkeia* (autarcie, autonomie, liberté intérieure),
- la *megalopsychè* (grandeur d'âme ou conscience cosmique, dilatation du

moi dans l'infinité de la nature universelle).

Ainsi, par exemple, les postulats dysfonctionnels liés au jugement ou à l'approbation des autres sont-ils opposés à la recherche de la liberté intérieure. Il est tentant également de rapprocher la conscience cosmique du décentrement prôné par les cognitivistes afin que le sujet ne se voit plus au centre du monde, relativise les événements, atteigne un certain détachement, une certaine tranquillité.

Certes, chez les stoïciens, cette conscience cosmique était une véritable dilatation de l'âme décrite avec lyrisme : "Souviens-toi que, bien que tu sois mortel et que tu n'aies qu'une vie limitée, pourtant tu t'es élevé, par la contemplation de la nature, jusqu'à l'infinité de l'espace et du temps et que tu as vu tout le passé et tout le futur", déclare le stoïcien Métrodore ; "L'âme humaine parcourt le cosmos tout entier et le vide qui l'entoure, et elle s'étend dans l'infinité du temps infini, et elle embrasse et pense la renaissance périodique de l'univers", écrit de son côté Marc Aurèle.

### CONCLUSION

Les analogies entre stoïcisme et thérapie cognitive sont indéniables et très profondes, notamment en raison du principe de rationalité sur lequel l'une et l'autre reposent. On retrouve aussi, point pour point, dans les thérapies cognitives la doctrine de l'assentiment, si importante dans la logique stoïcienne. Comme d'autres psychothérapies, toutes deux insistent à la fois sur l'acceptation de la réalité considérée avec recul et objectivité, et sur la nécessité du changement, beaucoup plus profond dans la perspective philosophique, où l'on parle d'autotransfiguration.

Il ne faut pas pour autant être victime d'une illusion rétrospective et méconnaître les nombreux points de divergence entre école stoïcienne et thérapie cognitive. La principale est peut-être que celle-ci est plutôt normalisante, alors que dans l'Antiquité, ceux qui adhéraient à une

secte philosophique étaient perçus comme des gens à part, pour ne pas dire anormaux ou fous. La recherche de la sagesse tendait à les couper du reste de la société. Les psychothérapies modernes visent l'inverse, ce qui devrait susciter notre réflexion critique. ■

### RÉFÉRENCES

1. Chambon O., Marie-Cardine M. 1999. *Les Bases de la psychothérapie*. Paris : Dunod
2. Chambon O. 2003. Psychothérapie et sociothérapie. In Granger B. (dir.). *La Psychiatrie d'aujourd'hui*. Paris : Editions Odile Jacob, 325-339.
3. Cottraux J. 2001. *Les Thérapies cognitives*. Paris : Retz.
4. Cottraux J. 2001. *Les Thérapies cognitives et comportementales*. Paris : Masson.
5. Gauchet M., Swain G. 1986. Du traitement moral, Remarques sur la formation de l'idée contemporaine de psychothérapie. *Confrontations psychiatriques* : 26, 19-40.
6. Hadot P. 1997 (1e éd. 1992) *La Citadelle intérieure*. Paris : Fayard.
7. Hadot P. 2002 (1e éd. 1993). *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris : Albin Michel.
8. Ildefonse F. 2000. *Les Stoïciens I*. Paris : Les belles Lettres.
9. Miller J.A. 2002. *Qui sont vos psychanalystes ?* Paris : Editions du Seuil, p. 12.
10. Ogereau F. 2002. *Essai sur le système stoïcien*. La Versanne : Encre marine.
11. Sénèque. 1993. *Entretiens, Lettres à Lucilius*. Préf. P. Veyne. Paris : Robert Laffont.