

## POINTS FORTS

- Un livre original qui n'est pas une introduction aux sagesse antiques, mais qui montre comment les mettre concrètement en pratique
- Des exercices drôles et utiles
- Quand la philosophie concurrence le développement personnel : aussi efficace qu'une méthode et qu'un coaching
- Une autre manière de comprendre et de faire de la philosophie
- Très accessible, jamais jargonnant, tout public, dans la lignée d'Ilaria Gaspari ou d'Andrea Marcolongo (aux Belles Lettres)

## PUBLIC

- Tout public

# Comment devenir un philosophe grec

## Exercices pratiques

MARC-ANTOINE GAVRAY, GAËLLE JEANMART

## Sagesse anciennes, mode d'emploi

Être philosophe, est-ce parler ou agir ? Tenir de beaux discours ou apprendre à vivre ? Pour les Grecs, l'un ne va pas sans l'autre.

Stoïciens, épicuriens et sceptiques nous offrent des pistes pour comprendre et affronter nos problèmes quotidiens : colères, angoisses, pertes de repères, doutes... Philosopher, c'est penser et confronter sa pensée à la vie. Car qui veut être heureux doit à la fois définir le bonheur et développer des techniques pour le cultiver.

Ce livre est bien plus qu'une introduction à la philosophie : c'est un manuel pour devenir philosophe, concrètement et efficacement.

Chercheur du FRS-FNRS en histoire de la philosophie antique, **Marc-Antoine Gavray** coordonne le certificat en pratiques philosophiques à l'université de Liège. Il est notamment l'auteur de *Platon héritier de Protagoras. Dialogue sur les fondements de la démocratie* (Vrin, 2017).

Animatrice et formatrice pour l'association PhiloCité, chroniqueuse radio pour la Première (RTBF), **Gaëlle Jeanmart** est aussi l'auteure de la rubrique « Philosophie » dans la revue *Imagine*. Elle a participé à l'écriture collective de *Philosopher par le dialogue. Quatre méthodes* (Vrin, 2020).



9782130855965

Pagination : 360

Format : 13.5 x 21.5 cm

Présentation : Broché

ISBN : 978-2-13-085596-5

Collection « Hors collection »

**PARUTION : 11/10/2023**

Prix : 20 €

Nouveauté

## Comment devenir un philosophe grec

Marc-Antoine Gavray, Gaëlle Jeanmart

### Sommaire

Mode d'emploi

Préambule

Théorie et pratique

Relire la philosophie antique aujourd'hui

Pratiquer la philosophie antique aujourd'hui ?

La philosophie antique en pratiques

La philosophie comme thérapie

La philosophie comme discours thérapeutique

La philosophie comme écriture thérapeutique

La philosophie comme exercice

Le stoïcisme en pratiques

Stoïques ou stoïciens ?

Les trois lieux de la pratique philosophique

Les trois champs théoriques du discours philosophique

Une politique stoïcienne ?

Les épicuriens en pratiques

Épicuriens ou... épicuriens ?

Le temps épicurien : un art de la présence et du présent

Une politique épicurienne ?

Les sceptiques en pratiques

Sceptiques ou scepticisme ?

Les opinions à l'origine des troubles

Se libérer des opinions

Vivre sans opinions ?

La philosophie antique : le nouveau développement personnel ?

De l'amélioration de soi au développement personnel

Une boussole pour se diriger

La maîtrise du temps

Botin mondain des philosophes antiques

Nechronologie

**PARUTION : 11/10/2023**

