

L'ataraxie comme cap : gérer son patrimoine sans trembler

Publié le 21 juillet 2026 · Temps de lecture : 4 minutes · Par Thomas Giraud, Conseiller en Gestion de Patrimoine (CIF)

Il existe un mot vieux de deux mille trois cents ans qui vaut, à lui seul, des points de performance : l'ataraxie. Les philosophes grecs — Épicure, puis les stoïciens — désignaient ainsi la tranquillité de l'âme : l'absence de trouble, non par indifférence, mais par lucidité. En près de dix ans d'investissement et de conseil, nous n'avons pas trouvé de meilleure description de ce qui sépare les patrimoines qui se construisent de ceux qui se sabotent.

L'ataraxie, c'est quoi au juste ?

Pour Épicure, le bonheur ne réside pas dans l'accumulation, mais dans la paix intérieure : ne pas être troublé par ce qui ne dépend pas de nous¹. Les stoïciens en ont fait une discipline : distinguer ce que nous contrôlons (nos décisions, notre méthode) de ce que nous ne contrôlons pas (les événements, les cours de Bourse, les cycles)². L'investisseur ataraxique n'est pas un investisseur endormi : c'est un investisseur qui a décidé une fois, bien, et qui n'a plus besoin de trembler à chaque secousse.

¹ Épicure, Lettre à Ménécée.

² Marc Aurèle, Pensées pour moi-même : la distinction stoïcienne entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas.

La Bourse, machine à fabriquer des émotions

Tout, dans les marchés, est conçu pour troubler votre âme. Les baisses de 30 % qui donnent envie de tout vendre, généralement au pire moment. Les hausses euphoriques qui donnent envie de tout acheter, généralement au sommet. Les krachs qui font la une, les records qui font rêver, et cette petite voix qui murmure « fais quelque chose ». Or l'histoire des marchés est formelle : c'est presque toujours l'action impulsive qui coûte cher, et l'inaction disciplinée qui rapporte. Vendre dans la panique de mars 2020, c'était transformer une baisse temporaire en perte définitive, et manquer l'un des rebonds les plus rapides de l'histoire¹.

¹ MSCI, séries longues de l'indice MSCI World : chute de février-mars 2020 puis rebond parmi les plus rapides des séries.

Le bruit, ce voleur de sérénité

À l'émotion des marchés s'ajoute désormais le vacarme d'internet : des conseils dans tous les sens, des certitudes qui se contredisent d'un fil à l'autre, des vendeurs de rêve qui promettent la liberté financière en six mois, et des conseillers dont les recommandations épousent étrangement les produits qu'ils ont à vendre. L'ataraxie commence par un tri : choisir une méthode, choisir des sources de référence, choisir, éventuellement, un conseil indépendant qui n'a rien d'autre à vous vendre que sa lucidité. Puis fermer la porte au reste.

Savoir ce que l'on a, savoir qui l'on écoute

L'ataraxie commence souvent par un regard qu'on ne pense jamais à poser : celui de l'inventaire. Un salaire régulier. Une famille qui transmet : une donation, un bien immobilier, une éducation, y compris financière, une culture. Une pièce d'or oubliée au fond d'un placard, quelques actions, et cette énergie qui, chaque matin, rapporte un revenu et tisse un réseau. Rien de tout cela ne fait la une, et pourtant c'est une chance considérable : pour la plupart d'entre nous, le point de départ d'un patrimoine solide existe déjà. Le voir, c'est cesser de courir après ce qu'on possède, et commencer à le faire fructifier.

La même lucidité vaut pour l'autre versant. Une personne malveillante dans l'entourage ; un placement trop beau pour être vrai ; ou, plus insidieux, un professionnel qui fait son travail, mais seulement son travail, et laisse votre question patrimoniale sans réponse. Autant de signaux faibles qui, ignorés, ouvrent des chemins dont on ne revient pas toujours. Les grandes erreurs patrimoniales commencent rarement par un krach : elles commencent par un signal qu'on n'a pas voulu voir. Quand il y a un doute, il n'y a pas de doute.

C'est peut-être cela, au fond, l'ataraxie appliquée au patrimoine : l'art de se faire confiance, parce qu'on a fait l'inventaire de ses chances, identifié ses vulnérabilités, et choisi avec soin les voix qu'on laisse entrer.

La patience a un fondement, pas seulement une vertu

Rester serein n'est pas un acte de foi aveugle : c'est un pari raisonné sur la trajectoire longue de l'économie mondiale. La population active produit, innove, échange ; les entreprises créent de la valeur ; et sur des décennies, les grands indices mondiaux ont toujours fini par refléter cette croissance, en traversant guerres, crises pétrolières, bulles et pandémies. Un patrimoine bien placé (diversifié, liquide, aligné sur vos objectifs) est adossé à cette force de fond. Les tempêtes sont réelles, mais le courant porte.

La confiance se mérite en amont

Voici le secret le mieux gardé de la sérénité patrimoniale : elle ne se décrète pas au moment de la crise, elle se construit avant. On traverse un -30 % sans trembler quand on sait pourquoi chaque ligne de son patrimoine existe, quel objectif elle sert, et quel scénario a été prévu pour elle. C'est tout le sens d'une stratégie écrite, d'une allocation bien décidée et bien conseillée : le jour où le marché tangué, vous relisez votre plan au lieu d'écouter votre peur. L'ataraxie n'est pas un don. C'est le dividende de la méthode.

Envie d'un patrimoine géré avec sang-froid et méthode ?

Scannez le QR code, ou rendez-vous sur capitom.fr — visioconférence Google Meet, gratuit et sans engagement.



FLASHEZ POUR RÉSERVER



Thomas Giraud — fondateur de Capitom · Conseiller en Gestion de Patrimoine (statut CIF, contrôlé par l'AMF)

Capitom est un cabinet de conseil patrimonial 100 % indépendant, basé à Lyon : rémunéré uniquement en honoraires, il ne vend aucun produit et ne perçoit aucune rétrocommission. Pédagogie chaque semaine sur YouTube « Investir avec Thomas » · [capitom.fr](https://www.capitom.fr)

Sources : Épicure, Lettre à Ménécée ; Marc Aurèle, Pensées pour moi-même ; MSCI, séries longues de l'indice MSCI World.

Cet article est publié à titre pédagogique et ne constitue pas un conseil en investissement personnalisé. Les performances passées ne préjugent pas des performances futures. Investir comporte un risque de perte en capital.