

Certes, l'approche qui incite certains écrivains à aborder leur vie personnelle date à des siècles lointains. Depuis l'Antiquité la démarche qui a pour objectif revenir vers le soi est envisagée comme une trajectoire de l'obéissance, de la modération et de la sagesse. En Grec, sur le fronton de l'un des temples de Delphes, l'adage « Connais-toi, toi-même » suscite le visiteur à se rendre compte de la position dans la hiérarchie de la création, l'homme doit rester mesuré et se protéger contre le danger d'un orgueil exagéré. Le stoïcisme, selon cette doctrine, le bonheur et la vertu se trouvent essentiellement dans la sagesse, la justice, le courage et la maîtrise de soi, ainsi que dans l'acceptation des choses sur lesquelles nous n'avons aucune influence, cette philosophie est considérablement répandue grâce aux pensées de l'empereur romain Marc Aurèle (121-180) stimule l'homme à se retirer du monde extérieur en le poussant à prendre sa retraite en lui-même jusqu'à son âme, afin libérer de ses passions physiques.