

PRESENCE

SUR LES CHEMINS DE LA VIE

Pensées et réflexions



André FRANCO

A toi, lectrice, lecteur qui ouvriras ce livre,
A toi lectrice, lecteur qui le parcourras jusqu'à la fin,

J'ai déjà eu l'occasion de me livrer à cet exercice délicat de l'écriture.

Attiré par l'histoire de mon village de la Turbie et conscient de sa richesse, j'ai édité deux ouvrages dont tu as certainement entendu parler, « Sources et traces du terroir » 1987, « Le laurier de la Turbie » édité en 2010.

En 2003, attaché à nos origines familiales, je t'ai donné l'occasion de mieux les connaître en offrant à chaque membre qui en était issu un nouvel ouvrage, sorte de « saga » destinée à éclairer chacun sur les traces de son passé.

Toujours imprégné de ce plaisir d'écrire, aidé par les moyens modernes de l'informatique auxquels je me suis adonné avec l'aide bienveillante de mon gendre Thierry, j'ai poursuivi cet exercice de manière régulière, voire quotidienne aux fins de maintenir mon esprit en forme comme un sportif qui s'entraînerait pour maintenir ses performances.

Mais cet ouvrage « Présence » n'est pas un livre comme les autres.

Cet ouvrage n'a pas une forme académique.

Ce n'est pas un roman, ce n'est pas un récit, ce n'est pas une nouvelle, ce n'est pas un journal intime, ce n'est pas un témoignage, ce n'est pas un essai.

C'est un nouveau genre personnel : un « journal de pensées »,

Je l'explique dans le prologue,

L'âge avançant, je me suis posé des questions, j'ai beaucoup réfléchi sur le sens de la vie, de ma vie.

J'ai beaucoup lu, j'ai beaucoup observé les choses, les hommes, la société.

Ces temps de réflexions alliés aux événements de la vie m'ont conduit à traduire dans un texte ma ligne de conduite et les moyens d'y parvenir.

C'est pourquoi j'alterne volontairement les citations, les pensées personnelles qu'elles m'inspirent ou qui les justifient, les définitions qui les complètent.

J'ai également inséré une partie biographique souhaitant, au travers de sa lecture, laisser un souvenir, à mes enfants, petits-enfants, et aux nouvelles générations à venir pour les accompagner sur le chemin de la vie.

Cet ouvrage est une sorte de parcours initiatique, à la recherche du bonheur et de la sérénité.

J'insiste, tu le constateras, sur des mots clés, sorte de leitmotiv : « l'Etre », « la ou sa Présence », « la Volonté ».

Bonne lecture !

André FRANCO

*« La route qui monte et qui descend
est une ; c'est la même ».*

Héraclite d'Ephèse



PRESENCE

SUR LES CHEMINS DE LA VIE

PROLOGUE

PRESENCE

Présence et Citations
Culture et Réflexions
Des Philosophes
Vocables et Citations

EPILOGUE

POST SCRIPTUM ; Sur les chemins de la vie



PROLOGUE

Depuis les présocratiques, du milieu du VII^{ème} siècle avant JC, au IV^{ème} avant JC, dans la Grèce antique, dépassant la mythologie, la réflexion sur l'Univers et l'Humanité, un Dieu unique, la généalogie des Religions, l'interrogation se poursuit et s'amplifie.

En notre postmodernité, « Internet », utilisé avec réflexion, apporte un moyen utile à notre enrichissement intellectuel. L'avenir, avec certaines avancées, non maîtrisées, de la science, en décidera, peut-être, autrement...

Se poser des questions, penser, réfléchir, pour comprendre le Monde. C'est ce nouveau travail que j'ai le plaisir de présenter, m'écartant de l'histoire événementielle, pour entrer dans l'intimité de l'être, sa vie quotidienne, avec son corps, sa sensibilité, ses sentiments, sa conscience, sa spiritualité.

Sur le chemin de la vie, les itinéraires, les déviations, les rencontres, les brillants soleils, les éclaircies, les brumes et les brouillards, les orages avec l'éclair et le tonnerre, tourbillonnent et se renouvellent en un ballet ininterrompu.

Chaque portion du chemin doit être parcourue, chaque instant doit être vécu, à la fois dans l'espace et dans le temps.

Et, dans cette auberge sans routes, comme André Malraux désignait la vie, en toute humilité, sachons nous comporter pour le mieux.

Vivre son présent, attentif, positif, sans se laisser blesser par la susceptibilité ; agir toujours pour le mieux, avec bienveillance ; savoir s'adapter avec confiance aux conditions présentes, changeantes, de la vie, puisque c'est la condition pour bien vivre en paix avec soi-même, le calme de l'esprit, dans la joie, en toute sérénité.

Prendre conscience, s'épanouir, donner le meilleur de soi, suivre la voie de son cœur, écouter ses sentiments, en restant fidèle à nos courageux ancêtres, instruits par l'expérience et guidés par le bon sens qui, en d'autres temps, nous ont précédés sur la route, rude et déserte, de la vie. Cette compilation vient comme en post-scriptum à mon précédent ouvrage « *Angelina - Sur les traces des Générations* ». Douze années ont passé depuis... avec des déchirures, de douloureux départs.

Semper Fidélis

Pendant ces douze années sur le chemin de la vie, j'ai porté mon attention sur les philosophes, les citations d'auteurs, pour donner une base solide à mes réflexions.

Cette démarche enrichissante m'a accompagné intellectuellement et moralement dans l'écriture des chapitres successifs.

Affirmer sa présence, être soi, avancer, faire face, a été mon objectif. J'ai ainsi développé un art de vivre par l'écriture.

Pour agrémenter l'ouvrage le choix a été fait de donner une place importante à l'illustration, par la collaboration étroite avec Opsisera Photographe et assurer ainsi, par une harmonieuse symbiose, l'importante mission d'associer la force de l'image et l'impact de l'écriture.

PRESENCE



PRESENCE ET CITATIONS

PRESENCE

« Chacun doit trouver sa solution » - Woody Allen

Avant tout du calme :

L'Esprit clair, positif et en paix.

Sérénité et tranquillité,

Les pensées maîtrisées.

L'harmonie entre le corps et l'esprit.

Relaxation... Lâcher- Prise... Respiration profonde.

Je m'exprime avec modération,

Aisément et clairement.

Je garde confiance et courage....

Chaque jour, par l'expérience, je m'améliore,

Avec Attention et Prudence.

Je vis l'instant qui passe, en plénitude,

Dans la joie et la modestie !

La Présence

La Présence est une voie de connaissance et de réalisation de soi.

Elle débute par le développement de l'attention à soi-même, à chaque instant, dans le moment présent, dans le cycle du temps.

Cette présence et cette ouverture à soi nous ramènent à notre dimension de pure conscience, silencieuse, au-delà des pensées.

Nous apprenons à vivre de plus en plus à partir de notre vie intérieure, avec nos différentes relations et nos activités dans le monde.

Véritable nature, intelligence ou âme, en la maîtrisant nous retrouvons simultanément notre liaison avec l'univers, ainsi que notre conscience d'être et d'agir.

Cette présence en nous rayonne, transformant et clarifiant progressivement toutes les couches de notre réalité. Nous faisons évoluer nos représentations, nos relations, et créons une réalité plus harmonieuse autour de nous. Le changement de conscience à l'intérieur, produisant un autre mode de vivre à l'extérieur. En apprivoisant et réintégrant nos zones « d'ombres », nous incarnons avec plus de force et d'authenticité notre action singulière au sein de l'univers.

Pratiquer la présence ensemble, chacun d'entre nous dans notre quotidien, est un art de vivre qui nous permet d'avancer, en sagesse, en amour et en expression créatrice. Chacun à notre manière, quelle que soit la forme de notre pratique de présence, nous contribuons ensemble à l'évolution de la conscience et à la réalisation d'une société plus humaine dans sa nouvelle réalité.

La Présence, est l'affirmation sereine, positive et bienveillante, de l'être sensible et sentimental que nous sommes, pour avoir de l'allure quelles que soient les circonstances. Parfois des ennuis corporels viennent nous contrarier. Il faut pouvoir y faire face. Prendre conscience, y remédier, vivre en paix.

En fortifiant notre indépendance, l'Ego en phase avec le moral, en soignant notre allure, nous atteignons l'Euthymie, c'est-à-dire le bien-être, la paix et la Joie !

*Ici et maintenant
Avec un cœur d'enfant,
Calme et sérénité,
Courage et en avant.*

« Quand on se suffit à soi-même, on arrive à posséder ce bien inestimable qu'est la Liberté ». Epicure

D'ailleurs cette pensée d'EPICURE m'a aidé à m'assumer en toute autonomie.

La Sagesse

*Avant tout du calme :
L'Esprit clair et détendu.
Sérénité et quiétude.*

*Maîtrise de soi :
Par le respect de son corps
Et l'entretien de son esprit.
Sensibilité et Bienveillance
Bonté et Compassion,
Paix et Santé.*

*Je m'exprime avec assurance,
Toujours clairement et calmement.
Rythme et respiration.*

*Vigilant et prudent,
Je montre ouverture et humilité.
Par expérience et pragmatisme, je m'améliore.
Je vis l'instant qui passe,
Dans la plénitude de mon être,
L'Ego en phase avec le moral.*

« L'essentiel n'est pas de vivre, mais de bien vivre » Platon
« La science et l'art progressent par l'expérience » Aristote
« La mort n'est rien pour nous. » Epicure- Lettre à Ménécée.
« Deviens ce que tu es » Pindare- repris par Nietzsche
« Qui triomphe de lui-même possède la force » Lao-Tseu

La Sérénité

La Sérénité, le calme de l'esprit, la paix intérieure est le véritable but de la méditation...

.

Nous voulons tous être heureux mais, bien souvent, le rythme implacable de la vie et de ses défis, des atteintes psychiques, des troubles corporels, nous empêchent de savoir où nous diriger pour trouver le bonheur. Comment agir, comment occuper son temps. ? Que faire !

Par la pratique de la méditation, nous pouvons œuvrer à trouver le calme en notre esprit et la satisfaction. Nous découvrons ainsi une profonde tranquillité qui est toujours là, en modérant le tourbillon de nos pensées et de nos émotions. Il faut vivre pleinement le moment présent en écoutant notre corps, et surtout en cas de mal-être, en régulant notre rythme respiratoire.

Lorsque nous permettons à notre esprit de se définir tranquillement, de rentrer en conscience dans sa paix naturelle, ce qui se produit alors est tout à fait réconfortant.

Notre Ego étant en phase avec notre moral, apaisé, nous atteignons l'état d'euthymie, le bien-être. La joie de vivre, « Ici et maintenant »

La Persévérance

« La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

Albert Einstein

Sur la route de la vie,
Si l'on est motivé et bien préparé,
Tout est possible et réalisable :
Avec attention,
Avec patience,
Avancer toujours,
N'abandonner jamais.

La Volonté

« La vie de l'homme dépend de sa Volonté ; sans Volonté, elle serait abandonnée au hasard ». *Confucius*

« Courage, et en avant ». *Charles de Foucauld*

Pour accompagner la volonté :

Ce qui est POSITIF

1/ L'attention, la prudence

2/ Le courage

3/ La compétence

4/ La persévérance

5/ Le calme

6/ La sérénité

7/ L'assurance

8/ La patience

9/ La maîtrise de soi

10/ La concentration

11/ La confiance en soi

12/ La fidélité

14/ L'altérité

15/ L'Ataraxie

16/ l'Equanimité

17/ La Joie

18/ La Volonté

19/ Ardeur- bravoure - cran - énergie –
fermeté - résolution - stoïcisme - vaillance

20/ Patience - persévérance - solidité –
vertu – zèle – caractère – constance –
décision - force

Ce qui est NEGATIF

1/ L'impulsivité

2/ L'inquiétude

3/ L'angoisse

4/ L'anxiété

5/ L'émotivité

6/ Le stress

7/ La crainte

8/ La timidité

9/ Le burn'out

10/ Le bore'out

11/ La dépression

12/ La peur

13/La sensibilité

La compétence : capacité reconnue dans un domaine.

Capacité-aptitude-autorité-connaissance-savoir-faire-bagage-qualification.

L'attention, penser à ce que l'on fait dans l'instant.

La volonté : faculté de se déterminer par rapport à des actions et à les réaliser.

Constance-courage- cran-détermination-énergie-obstination-
Joie-persévérance.

Sérénité : bien-vivre avec soi-même.

Bien-être- bonheur- calme- flegme- patience- philosophie- quiétude-
tranquillité- sécurité- ataraxie, équanimité, quiétude absolue de l'esprit.

Sentimentalité et tendresse.

Compassion- délicatesse- émotivité- sympathie-tact-altérité.

Disponible- motivé- préparé.

Assurance : confiance en soi. Prendre conscience.

*« Tout est opinion et l'opinion dépend de nous »
Marc-Aurèle (Stoïcisme)*

Des règles de vie qui s'imposent

« Avoir confiance en soi, c'est avoir confiance en la vie, l'honorer et la servir. » - Jean Gastaldi - Le petit livre de la confiance en soi.

« Faites toujours de votre mieux » Miguel Ruiz : Les 4 Toltèques.

« Etre bienveillant vis-à-vis de son prochain » Matthieu Ricard

Pour remercier la Vie nous nous devons avant tout de bien vivre. C'est le meilleur remerciement que nous puissions lui offrir en atteignant à l'entière satisfaction de notre Ego, dans la plénitude de notre moral.

Mais, pour satisfaire à ce souhait nous nous devons d'observer certaines règles indispensables. Elles impliquent à la fois le mental et le physique, l'esprit et le corps. Courage et persévérance.

Le corps d'abord, avec ses 100 milliards de neurones du cerveau et du système nerveux, de l'ensemble de ses organes, chacun avec ses fonctions propres. L'absence de troubles corporels, l'aponie, est fondamentale.

La clarté de l'esprit, l'ataraxie, le calme et la sérénité, un bon moral.

Bref, le primordial et le transcendant, pour comprendre le Monde ; la vraie vie qui peut perdurer dans l'au-delà. Aimer la Vie sans se poser de questions.

Bien vivre son présent avec calme et sérénité, dans l'amour et l'humilité, la bienveillance, la gentillesse, et en s'adaptant aux conditions toujours nouvelles et non prévues sur le chemin de la vie. Pour cela, naturellement, il faut entretenir son esprit, et son corps, par la concentration, en donnant toute sa place à la méditation, être soi pour atteindre au « bien-être », à l'Euthymie.

Ainsi, dans une harmonieuse synthèse, entre l'Ego et le moral, savoir remercier la vie en se montrant digne d'elle, savourant la plénitude de l'instant, ici maintenant,

Accepter que le mystère, l'absurde, le doute, l'interrogation, l'espérance, la joie, en fassent pleinement partie. Avec nos anciens, en d'autres temps,

« Es coum'aco ». C'est comme ça.

Une culture psychique nécessaire

- Avoir confiance en soi.
- Le calme, facteur indispensable.
- Force de l'autosuggestion.
- Vaincre sa timidité.
- Avoir l'esprit d'observation.
- Travailler la mémoire naturelle.
- Fixer la mémoire des nombres.
- Penser la mémoire des listes.
- Développer son imagination.
- Savoir raisonner juste.
- La concentration de la pensée.
- Equilibre entre l'action et la détente.
- Les soins corporels nécessaires.
- Se fixer un but.
- Importance d'un emploi du temps.
- Savoir entrer en pleine conscience.
- Importance de la méditation.
- Travailler son magnétisme personnel.
- Bienveillance avec les autres.
- Se fixer une règle de vie.



CITATIONS

« L'absurde, c'est la raison lucide qui constate ses limites ».

Albert Camus - Le mythe de Sisyphe

« Le vrai tombeau des morts c'est le cœur des vivants ».

Jean Cocteau

« Passé un certain âge, la mort de nos proches est la seule manière dont nous prenons agréablement conscience de notre existence ».

Marcel Proust

« Les passions font vivre l'homme ; sa sagesse le fait seulement durer ».

Chamfort - Maximes et pensées

« Ce que j'ai appris, je l'ai oublié, ce que je sais, je l'ai inventé ».

Chamfort

« On ne peut pas être et avoir été ».

Chamfort

« Calme, calme ; reste calme ».

Paul Valéry

« Il y a quelque chose de plus haut que l'orgueil et de plus noble que la vanité, c'est la modestie, et quelque chose de plus rare que la modestie, c'est la simplicité ».

Rivarol - l'Esprit

« Le temps est comme un fleuve, il ne remonte pas à sa source ».

Rivarol - Notes, pensées et maximes

« Un optimiste est celui qui sait à quel point le monde peut être triste. Un pessimiste c'est celui qui le découvre chaque jour ».

Peter Ustinov

« Les progrès scientifiques et techniques n'entraînent pas automatiquement un progrès de la morale ou de la culture et du sens de la vie, c'est-à-dire du bonheur des hommes ».

Max Weber

« L'apaisement réside en chacun de nous ».

Dalaï Lama

« L'histoire est un perpétuel recommencement ».

Thucydide

« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux ».

Antoine de Saint-Exupéry - Le Petit Prince

« Une civilisation ne s'écroule pas comme un édifice ; et on dirait plus exactement qu'elle se vide peu à peu de sa substance, jusqu'à ce qu'il n'en reste plus que l'écorce. On pourrait dire plus exactement encore qu'une civilisation disparaît avec l'espèce d'homme, le type d'humanité sorti d'elle ».

Georges Bernanos - La France contre les robots. 1944- La Pléiade p.989

« La raison se compose de vérités qu'il faut dire et de vérités qu'il faut taire ».

Rivarol - Maximes pensées et paradoxes

« Il faut entretenir la vigueur du corps pour conserver celle de l'esprit »

Vauvenargues- réflexions et maximes

« Le temps n'a d'autres fonctions que de se consumer ; il brûle sans laisser de cendres ».

Elsa Triolet - le Grand Jamais

« La solitude peut être une forme de compagnie ».

Marc Lévy - Vous revoir

« Si vous fermez la porte à toutes les erreurs, la vérité restera dehors ».

Rabindranath Tagore

« Une discussion est impossible avec quelqu'un qui prétend pas chercher la vérité, mais déjà la possède ».

Romain Roland

« La véritable école du Commandement est la culture générale ».

Charles de Gaulle - Vers l'armée de métier

« L'autorité s'appuie sur la conscience et la compétence ».

Arrangement André Franco

« La sérénité est une conquête ».

André Maurois

« Ce n'est pas la religion, c'est la révolution qui est l'opium du peuple ».

Simone Weil - La pesanteur et la grâce- mystique du travail.

« Qui triomphe de lui-même possède la force ».

Lao Tseu

« Tout bonheur commence par un petit déjeuner bien tranquille ».

Somerset Maughan

« Il faut être prudent, mais pas timide ».

Voltaire

« La patience est une vertu qui s'acquiert avec de la patience ».

Alessandro Morandotti

« L'amitié se nourrit de communication ».

Montaigne - Les Essais

« Une façon de se faire remarquer c'est d'être absent ».

Alessandro Morandotti

« L'ignorant affirme, le savant doute, le sage réfléchit ».

Aristote

« Le doute est l'école de la vérité ».

Francis Bacon

« Philosopher, c'est douter ».

Montaigne

« Croyez ceux qui cherchent la vérité, doutez de ceux qui la trouvent ».

André Gide

« La seule certitude c'est que rien n'est certain ».

Pline l'Ancien

Proverbes du terroir « turbiasc »

« Caù beurè amar e avala dous ».

« Es coum'aco » « Laissà annà »

« Tan ' toutù m'in calavi »

« Ben dau coumun es lou ben de degun »

« Un incui, dui deman, toui passa-deman ».

« Una ca per sta, un ortou per chanta »

« A fame e a miseria sta ben und' a le »

« La terra e la memoria - Pigna »

« La communication est plus rare que le bonheur, plus fragile que la beauté ».

Emmanuel Mounier

« Sur le plus haut trône du monde, on n'est jamais assis que sur son cul. »

Michel Eyquem de Montaigne

« Notre vie est impossibilité, absurdité ».

Simone Weil - La Pesanteur et la grâce - Page 165

« Dans le domaine de l'intelligence, la vertu d'humilité n'est pas autre chose que le pouvoir d'attention ».

Simone Weil - idem

« On ne comprend rien à la civilisation moderne si on n'admet pas d'abord qu'elle est une conspiration universelle contre toute espèce de vie intérieure ».

Georges BERNANOS - La France contre les robots

« Je ne vous conseille pas le travail, mais la lutte. Je ne vous conseille pas la paix, mais la victoire ».

Friedrich Nietzsche - 49

« Que votre travail soit une lutte, que votre paix soit une victoire ».

Friedrich Nietzsche - 49

« L'homme est quelque chose qui doit être surmonté ».

Friedrich. Nietzsche - De la guerre et des guerriers- 49

« L'essentiel en politique, c'est d'avoir la santé ».

Dominique Strauss-Kahn - RMC du 26/11/09

« Le moment le plus important c'est le présent car si l'on ne s'occupe pas de son présent on manque son futur ».

Bernard Werber - Le Jour des Fourmis

« Croire ou ne pas croire, cela n'a aucune importance. Seul compte le fait de poser de plus en plus de questions ».

Bernard Werber - L'encyclopédie du savoir relatif et absolu.

« Tout est relatif. Donc...il existe un absolu ».

Bernard Werber – idem

« Qui exige ou menace, perd tout droit à la courtoisie ».

Joseph Kessel - Les Cavaliers.

« Il n'y a d'autre enfer pour l'homme que la bêtise ou la méchanceté de ses semblables ».

Marquis de Sade - L'Histoire de Juliette.

« Une politique de civilisation est une politique qui devrait restaurer les solidarités et les responsabilités, et qui par là-même aurait un aspect moral ».

Edgard Morin

« Je préfère être impopulaire qu'irresponsable ».

Raymond Barre

« La critique est une chose bien commode : on attaque avec un mot, il faut des pages pour se défendre ».

J.J. Rousseau

« La véritable tradition n'est pas de refaire ce que les autres ont fait, mais de trouver l'esprit qui a fait ces grandes choses et qui en ferait de toutes autres en d'autres temps ».

Paul VALÉRY

« Marthe, Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour bien des choses. Une seule est nécessaire ».

Évangile de Saint-Luc (10,38-42)

« Tout n'est que vanité, ... poursuite du vent. ».

Michel Onfray - émission FR2 du 7/06/12 soirée. L'Ecclésiaste-

« Les convictions sont des ennemis de la vérité plus dangereuses que les mensonges ».

Friedrich Nietzsche - Humain, trop humain.

« Dieu n'est pas l'éternité, il n'est pas l'infini ; mais il est éternel et infini. Il n'est ni la durée ni l'espace ; mais il a existé de tout temps et sa Présence est partout ».

Isaac Newton

Sur la Politique ...

« La tragédie, aujourd'hui, c'est la politique ».

Saint-Just

« Le spirituel commande le politique et l'économique ».

Emmanuel Mounier - Esprit N°1 - Page 11

« En politique, t'as jamais de vrais amis ; il n'y a qu'hypocrisie, fausses alliances, faux copinages. Il faut être fou, j'ai connu tous les milieux, les affaires, le spectacle, les sports, mais je n'ai jamais vu un monde aussi dégueulasse que le politique. »

Bernard Tapie - Le parisien du 22/02/13

« La politique m'apparaît comme une sinistre rigolade. »

Simone Weil - Lettre à Albertine Thévenon

« Il n'y a pas de problèmes dont une absence de solution ne finisse par venir à bout »

Henri Queille

« En politique il faut avoir de l'allure pour affirmer sa présence »

Anonyme, André Franco

« En politique, la communauté des haines fait presque toujours le fond des amitiés. »

Alexis de Tocqueville

« La politique est dégueulasse parce que les hommes qui la font la rende dégueulasse. »

Michel Rocard

« La politique c'est comme l'andouillette ça doit sentir un peu la merde, mais pas trop. »

Edouard Herriot

« En politique, ne posez jamais de questions si vous n'avez pas la réponse. »

Anonyme

« En politique, seuls savent s'arrêter ceux qui ne seraient jamais partis. »

André Siegfried

« En politique on succède à des imbéciles et on est remplacé par des incapables. »

Georges Clemenceau

« La politique c'est l'art de se servir des gens. »

Henry de Montherlant

« Le vrai politique, c'est celui qui sait garder son idéal en perdant ses illusions. »

J.F. Kennedy

« On ne fait pas de politique avec de la morale, mais on n'en fait pas davantage sans ; »

André Malraux

« La politique est l'art d'empêcher les gens de se mêler de ce qui les regarde. »

Paul Valéry

« Agiter le peuple avant de s'en servir, sage maxime. »

Charles-Maurice de Talleyrand -Périgord, Prince de Bénévent

« La politique, c'est d'abord la gestion des contradictions. »

Franz-Olivier Giesberg

« En politique, la sagesse est de ne point répondre aux questions. L'art de ne pas se les laisser poser. »

André Suarez

« En politique le choix est rarement entre le bien et le mal, mais entre le pire et le moindre mal. »

Machiavel

« La politique est l'art de mentir à propos ; »

Voltaire

« Il faut s'attendre à tout en politique où tout est permis, sauf de se laisser surprendre. »

Charles Maurras

« Une personne sensible ne doit pas entrer en politique ; il faut être comme un canard, laisser glisser l'eau sur ses ailes. »

Michel Balland et André Franco

« La politique conduit à l'isolement. »

André Franco

« En politique une absurdité n'est pas un obstacle.

Napoléon Bonaparte

« Qui entre en politique s'engage dans un combat sans règles, sans vainqueur ni vaincu, un renouveau incessant où les sentiments sont exclus, jusqu'aux limites incertaines de l'absurde. »

André Franco

CULTURE PSYCHIQUE

« Connais-toi toi-même »

André FRANCO - Autoportrait

Inné (Subconscient)

Ce que je suis

Négatif

Positif

Impulsif

Fidèle

Inquiet

Bienveillant

Emotif

Modeste

Timide

Volontaire

Acquis (Conscient)

Ce que j'ai appris à devenir

Attitude

Calme

Serein

Apaisé

Maître de moi

Sur le chemin de la vie : Etre soi, avancer, et faire face.



« Souviens-toi de rentrer en toi-même »
Epictète

« L'acquis est fonction de l'inné et du subconscient ».
Jacques Halbronn

« La patience a plus de pouvoir que la force »
Plutarque

« Deviens ce que tu es. »
Pindare, repris par Friedrich Nietzsche

« Beure amar...e avala dous » « Es coum'aco »
« Tan toutù...m'in calavi » « Laissà ana » dits de nos ancêtres
« Don't worry, be happy, now ». T'en fais pas, sois heureux, maintenant.
« Tout n'est qu'opinion, et l'opinion dépend de nous/ »
Marc-Aurèle

L'Art de Vivre
La Méditation - Le Calme de l'Esprit

Expérience et bon sens.

L'Expérience
« La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que
de l'information. »
Albert Einstein

La confiance en soi se bâtit sur l'expérience.

Le bon sens : le bon sens est l'effet d'un esprit qui s'adapte et se réadapte sans cesse, changeant d'idée quand il change d'objet ; c'est une mobilité de l'intelligence qui se règle exactement sur la mobilité des choses ; c'est la continuité mouvante de notre présence dans le temps et dans l'espace de notre être dans sa quête du bonheur, avec bonté et bienveillance.

Dans la fidélité à nos courageux anciens, formés par l'expérience et guidés par le bon sens, qui nous ont précédés sur la route rude et déserte de la vie.

Méditation - Qualités à cultiver : avec persévérance et douceur :

*Le personnage
en méditation
ou
« la technique
du Bouddha »*



- 1/ L'Attention, la Prudence.
- 2/ Calme et Sérénité
- 3/ La Patience, la Douceur
- 4/ La Concentration
- 5/ La Maîtrise de soi
- 6/ Activité physique
- 7/ Une Respiration profonde
- 8/ La Bienveillance
- 9/ La Modestie
- 10/ L'Humilité
- 11/ Entrer en pleine conscience
- 12/ Silence- Apaisement- Courage

Toutes ces qualités doivent imprégner notre subconscient par un entraînement continu, la méditation, pour atteindre au calme de l'esprit, afin qu'elles puissent s'incruster naturellement en nous, sans pression de notre volonté, inutile et inefficace.

« La valeur de chacun de nous dépend de sa capacité à faire face sans effort et rapidement à toutes situations imprévues. »

Alexis Carrel



PRESENCE

CULTURE ET REFLEXIONS

CULTURE

1/ Toute éducation est une ascension :

Il faut avancer et avoir la volonté de grimper.

Puis, mettre un pas devant l'autre,

La joie d'atteindre le sommet fera le reste.

2/ En toute circonstance, demeure calme.

Jamais blessé par la susceptibilité,

Ni atteint par des peurs imaginaires.

Toujours maître de soi et positif.

3/ Dans l'action tu te veux efficace :

Sache que seul le présent importe !

Le passé n'est plus qu'un souvenir :

Le futur n'est qu'une imagination !

4/ Agis en toutes circonstances

Comme tu agirais un jour plus tard

Dans ces mêmes circonstances :

Avec attention et sang-froid.

5/ Tu sais que la valeur des choses

Dépend de la confiance qu'elles inspirent.

Aie confiance en toi,

Et tu auras de la valeur !

6/ La volonté consiste à maintenir le cap

Sur une mer parsemée de récifs.

Il y faut de la maîtrise, de la confiance,
De l'assurance et de la persévérance.

7/ La courtoisie est comme un rayon de soleil

Dans les rapports humains.
De la bienveillance, de la gentillesse,
En toute modestie, humilité.

8/ Il faut savoir écouter :

D'abord par politesse,
Et puis aussi pour connaître
Les opinions d'autrui.

9/ L'élégance est faite de mesure,

De sobriété, de simplicité,
D'aisance et de naturel,
Avec un tout petit rien d'extravagance.

10/ Ce n'est pas le succès qui importe :

Les circonstances et le temps s'y emploient.
L'important est de vaincre sur soi-même ;
En tout temps, en tout lieu, en toutes circonstances.

11/ S'améliorer, c'est travailler

A faire avec naturel et aisance,
Facilité et assurance,
Ce que l'on fait avec difficulté.

12/ Il faut être prudent et réservé dans ses jugements.

Ne pas se laisser entraîner par un sentiment impulsif.
Etre prêt à réviser constamment ses positions,
Car la recherche de la Vérité est difficile.

13/ La solitude et le silence,

Dans la sérénité et l'espérance,
Sont un terreau fertile
Pour la méditation apaisante.

14/ S'adapter, c'est faire preuve d'intelligence

De maîtrise de soi, d'attention,
De prudence et de bon sens,
Quelles que soient les circonstances.

15/ L'autorité est faite de présence,

D'assurance et de compétence.
De confiance et de conscience
Et d'un certain charisme.

16/ Dans le quotidien de l'entreprise,

Pour en assurer le bon fonctionnement,
Il faut régler les problèmes techniques,
Seuls comptent vraiment les problèmes humains.

17/ Bienveillance, Gentillesse, Modestie ;

Retrouve ton cœur d'enfant,
Pour être satisfait en ton mental,
Et fier en ton Ego.

« *Deviens ce que tu es* » Pindare, repris par Nietzsche

« Apprends à te connaître, et descends-en toi-même ».

Cinna de Corneille - (Acte V, scène I)

« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »

Antoine de Saint-Exupéry - Le petit prince

« Faites toujours de votre mieux. Votre « mieux » change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances : faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets

Miguel Ruiz- Les 4 accords Toltèques

Euthymie = Ataraxie + Aponie De Démocrite à Epicure

La quiétude. L'Apaisement.

La tranquillité selon Sénèque

Le souverain bien selon Cicéron

Ataraxie : tranquillité de l'âme, calme de l'esprit et du mental

Aponie, absence de troubles corporels selon Epicure

Equanimité : parfait équilibre de l'esprit, égalité d'humeur

Epoché, suspension du jugement, scepticisme de Pyrrhon.

Dans la philosophie épicurienne, l'aponie est l'absence totale de troubles corporels ; elle est associée à l'ataraxie chez le sujet qui atteint l'état heureux ; cette dernière correspond à l'absence de troubles spiritu

« La vie est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

Albert Einstein

« *Fradei christiang, ir mund l'e mal fàa* » (*Frères Chrétiens, le monde est mal fait*)

Les Pèlerins Piémontais - Guillaume Apollinaire.



Egocentrisme et Altérité

Egocentrisme : tendance à centrer tout sur soi-même

Ego : (latin, moi). *Sujet conscient et pensant*, le moi: en psychanalyse

Egoïsme : Ne penser qu'à son propre intérêt, sans se soucier de ceux des autres.

Altérité : (*Alter, autre*) - *caractère de ce qui est autre*. Reconnaissance de l'autre dans sa différence, aussi bien culturelle que religieuse.

Relation laïque, accueillante qui s'associe au métissage culturel, éloignée de la tolérance.

Avec l'altérité, ma liberté s'étend au travers de celle des autres.

« Chacun exprime sa détresse à sa manière ».

Empathie : capacité de se mettre à la place de l'autre et de ressentir ses sentiments et ses émotions.

« L'enfer, c'est les autres ». Jean-Paul Sartre

Importance de ce que pensent les autres sur chacun de nous.

« La réflexion doit précéder l'action ; la courtoisie et la bienveillance accompagner l'action. »

sans omettre: Attention – Prudence – Sagesse - Volonté ».

et sans oublier: la Patience, l'Expérience et l'Optimisme »

Voltaire écrivait en 1726 : « Le but de la vie humaine c'est l'action ».

La nuit de Décembre - Alfred de Musset

« Comme j'allais avoir quinze ans

Je marchais un jour, à pas lents,

Dans un bois, sur une bruyère.

Au pied d'un arbre vint s'asseoir

Un jeune homme vêtu de noir

Qui me ressemblait comme un frère ».

Et bien... Voilà...

Je me suis rendu compte, pour la première fois de ma vie, que je suis la personne que j'ai toujours voulu être.

Oh ! Je ne parle pas de mon corps !

Plus j'avance en âge, plus je deviens mon meilleur ami, et ce qui est plaisant, c'est que... cet ami ne me contredit à peu près jamais.

J'ai connu trop de mes amis très chers qui sont partis avant d'avoir compris la grande liberté que nous apporte l'âge.

Qui ça regarde si je décide de lire ou de jouer sur mon ordinateur jusqu'à 4 heures du matin et de dormir jusqu'à midi.

Au cours des ans, j'ai eu le cœur brisé plusieurs fois. Mais comment ne pas avoir le cœur brisé quand on perd un être cher, ou si l'un des siens souffre ?

Mais avoir mal... m'a donné la force d'être plus compatissant et plus humain avec les autres.

Je me sens tellement privilégié d'avoir vécu jusqu'à présent.

Aujourd'hui j'ai le privilège de pouvoir dire OUI !

Et celui de pouvoir dire NON !

En vieillissant ça devient facile d'être positif. Il suffit de le vouloir et de le mettre en pratique.

En me levant le matin, je me dis... aujourd'hui je vais passer une belle journée parce que c'est ce que je veux.

Chaque soir je remercie le ciel pour les bons moments que j'ai eus dans la journée.

Je ne m'occupe plus de ce que les autres pensent de moi.

Je n'ai surtout rien à prouver à personne.

La vieillesse est comme un jardin... tu récoltes ce que tu as semé.

C'est aussi comme un compte en banque... tu retires ce que tu as amassé.

Donc, mon conseil pour toi, serait de déposer beaucoup de bonheur sur ton compte en banque avant ta vieillesse.

Pour être heureux il suffit de cinq règles :

- 1- Libère ton cœur de la haine.
- 2- Garde ta tête des peurs imaginaires.
- 3- Vis simplement.
- 4- Sois généreux.
- 5- Donne plus et attend moins de la vie.

Je considère que vieillir est un cadeau quand on a la santé pour l'apprécier et un ou une compagne pour la partager.

Si on est seul... une oreille attentive pour écouter ce que l'on a encore à dire... ou à faire.

Nous avons encore bien des choses à communiquer avant de partir...

En plus... en vieillissant c'est qu'on a le temps. Et on prend le temps...

« C'est important de prendre ou de perdre son temps. C'est beau la vieillesse, à condition de la vivre pleinement ».

Relevé dans bulletin ARAL n°9 de Novembre 2010



SOPHROLOGIE

C'est la science de la conscience harmonieuse.
Elle dépend de trois termes grecs :

SOS: harmonie

PHREN: conscience

LOGOS: étude.

Pour éviter le stress et avoir un bon comportement.

1/ Je dois terminer ce que je commence.

2/ Je n'arrive jamais en retard à un rendez-vous.

3/ Je n'ai pas l'esprit de compétition.

4/ J'écoute très attentivement. Je sais écouter les autres.

5/ Je ne m'énerve jamais, même quand je suis sous pression.

6/ Je sais attendre patiemment.

7/ On dit de moi que je suis un calme.

8/ Je fais une chose après l'autre.

9/ Je parle calmement et posément. Voix agréable et nuancée.

10/ Je ne dépends pas du jugement des autres ; je ne juge pas ; ce qui m'importe, c'est d'être satisfait de moi-même.

11/ Etre cool : Consiste essentiellement à rester calme, l'esprit serein en toutes circonstances, de l'agitation à la solitude.

12/ Ne jamais perdre son sang-froid et respirer profondément.

La valeur de chacun de nous dépend de sa capacité à faire face, sans effort et rapidement, à des situations imprévues ». Alexis Carrel

Dans les relations humaines et contradictoires :

Il faut savoir relativiser, sans jamais perdre son sang-froid.

« Il faut savoir relativiser. Si l'on réfléchit bien, dans les événements d'une vie, il y en a peu qui ont une véritable influence ». Jean Gastaldi

« La vie politique est souvent cruelle et parfois injuste, mais...la roue tourne ! (arrangement André Franco... sur une interview d'Alain Juppé, lors du départ de Michèle Alliot-Marie du Ministère des Affaires étrangères, fin février 2011) - Battue aux législatives du 17/06/12

« La démagogie s'introduit quand, faute de commune mesure, le principe d'égalité s'abâtardit en principe d'identité ».

Antoine de Saint-Exupéry - Pilote de guerre, 1942

De Parménide à Paul Moynes

Philosophie de l'existence

1/ « Connais-toi toi-même ». *Temple de Delphes*

2/ « Etre et penser ne sont qu'une seule et même chose »

Parménide (VI/Vè AVJC)-Cf : Ontologie, étude de l'Etre.

3/ « La route qui monte et qui descend est une, c'est la même ».

Héraclite d'Ephèse (-544/-480)

4/ « Ce dont il faut faire le plus de cas ce n'est pas de vivre, mais de bienvivre ».

Platon (-428/-347)

5/ « La sagesse c'est l'art de vivre ».

Cicéron (-100/-43)

6/ « Développe en toi l'indépendance à tout moment, avec bienveillance, simplicité et modestie ».

Marc-Aurèle (121/180)

7/ « Ne te laisse pas vaincre par le mal, mais surmonte le mal par le bien ».

Saint Paul (10/67)

8/ « Ne t'en vas pas au-dehors, rentre en toi-même, au coeur de la créature habite la vérité ».

Saint Augustin (354/430)

9/ « Ceux que nous aimons nous quittent, nous quitterons ceux qui nous aiment ».

Jean d'Ormesson - Un jour je m'en irai sans en avoir tout dit.

10/ « Les Vérités sont d'époques et de civilisations ».

Paul Moyne - Comprendre le Monde

11/ « La méditation est tout simplement l'entraînement de l'esprit ».

Matthieu Ricard

La Confiance en soi

Avoir confiance en soi c'est se connaître, savoir ses capacités pour agir dans ses actions et réactions en toutes circonstances.

Pour travailler la confiance en soi:

- Tenir compte des expériences,
- Graduer les difficultés,
- Progresser dans sa confiance,
- Réfléchir sur ses expériences.
- Comprendre les causes de ses échecs ou de ses succès.
- Comprendre sa force et ses faiblesses dans les contacts.
- Savoir apprécier la solitude, avec le temps qui passe.

La confiance en soi est réaliste, elle s'appuie sur l'expérience réelle et accumulée tout au long de sa vie.

Fortifié par des réflexes acquis alors, sans avoir à le décider, nous avons naturellement tendance à nous inspirer des résultats obtenus dans le passé pour conduire notre action présente. Puissance de la bienveillance.

Importance de la Méditation pour retrouver quiétude et sérénité après une période, éventuelle, de stress ou de dépression.

La volonté est dans ce cas inutile et inefficace.

« La confiance en soi ne remplace pas la compétence ».

« Acquérir d'abord patience et persévérance et travailler à la concentration des pensées sur le sujet de l'action uniquement.

La confiance en soi, une des clefs de la réussite dans la vie.

FR3, Journal 19/20 du 24/05/12.

(Préparation des jeunes à l'examen du bac par un séjour aux îles de Lérins, au Monastère, dans le calme, l'exercice.)



L'ART DE VIVRE

*« S'épanouir en donnant le meilleur de soi,
Toujours en écoutant son cœur
Et s'adaptant aux circonstances,
Avec calme, sérénité,
Humilité et modestie
Confiance, bonté, bienveillance.
Fidèle à nos courageux ancêtres,
Formés par l'expérience, guidés par le bon sens,
Qui nous ont précédés sur la route, sinueuse et déserte,
De la vie, en d'autres temps !
« Es coum'aco » (c'est comme ça)*

« Fradei cristiang, ir mund l'é mal fâa. » (Guillaume Apollinaire- les Pèlerins Piémontais. « Frères Chrétiens, le monde est mal fait. »
L'Hérésiarque et Cie

**Présence - Lâcher-Prise - Confiance en soi
« Connais-toi toi-même »**

« L'essentiel n'est pas de vivre, mais de bien vivre ». - Platon

« La vie est une œuvre d'art » - Georges Clemenceau.

« La sérénité est une conquête » - André Maurois

« Don't worry, be happy, now » - Ne t'en fais pas, sois heureux, maintenant.

« Connais-toi toi-même » - Temple de Delphes

« La valeur de chacun de nous dépend de sa capacité à faire face sans effort et rapidement à toutes situations imprévues. » - Alexis Carrel

« Souviens-toi de rentrer en toi-même ». - Epictète

« La sagesse est l'art de vivre ». - Cicéron

« Il faut vivre et non pas seulement exister ». - Plutarque

Rentre en toi-même Octave, et cesse de te plaindre ». - Corneille
Cinna



Rentre en toi-même pour y trouver la paix et la sérénité.

La paix par la victoire sur toi-même,

La sérénité par la quiétude de l'esprit. L'Ataraxie

La vigueur du corps en bonne santé. L'Aponie

Par la respiration profonde,

Et la méditation silencieuse. Le bien-être !

La confiance en soi, fruit de l'expérience acquise,

Et de la maîtrise de soi-même.

Le calme, en vivant l'instant qui passe, en sa plénitude.

Attentif, apaisé, être soi-même, aimer la vie !

Pour s'approcher, sans l'atteindre, de la connaissance. La Vérité !

Comprendre le Monde !!!



La VERITE ! Oui, j'écris bien vérité en lettres majuscules.

Mais, comment définir la Vérité ?

Le bouddhisme.... Socrate... le Christ... ?

« Les Vérités sont d'époques et de civilisations » (Paul Moyne)

« Le primordial le transcendant. » Paul Moyne

Un rayon de soleil inonde la pièce.

« Tout est vanité... et poursuite du vent ».

« Michel Onfray - (L'Ecclésiaste)

« Moi, Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie ». Le Christ - (StJean 14/6)

Sur la route de la vie

La suite des âges

1/ Se construire

1/* Naissance

2/* Enfance

3/* Adolescence

2/ S'épanouir

4/* Age adulte

5/* La maturité

3/ Rentrer en soi-même

6/* La vieillesse

« Je crois que la liberté de chaque homme est bien limitée. L'étude de sa physiologie nous montre qu'il est dominé par la puissance de messages héréditaires transmis de génération en génération et que les particules qui le forment lui donnent sa physionomie corporelle et mentale.

L'homme jouit d'une petite part de liberté, beaucoup plus limitée qu'il ne le ressent. Mais, de celle-ci, précisément parce qu'elle est limitée, il se doit d'user de son mieux. »

Robert Debré- L'honneur de vivre

Se construire, à parti de l'inné transmis par nos ancêtres, par un travail continu, afin d'acquérir les qualités indispensables pour aborder l'âge adulte, avec courage et sérénité, prudent mais pas timide, avec volonté et persévérance, pour franchir, avec succès les obstacles placés sur le route de la vie. L'Ego en phase avec le moral.

*Se construire dès l'enfance et l'adolescence,
à partir de l'inné transmis par nos ancêtres,
par un travail régulier, afin d'acquérir les qualités
pour entrer dans l'âge adulte, avec courage et sérénité,
prudent mais pas timide, volonté et persévérance, et
pour sauter les obstacles imprévus rencontrés sur
la route de la vie. Fier, mais modeste, dans la Joie !*

« En persévérant on arrive à tout »

Théocrite



ALTERITE

Du latin: *alter, autre.*

Différence - diversité- multiculturalisme

L'Altérité est un concept philosophique signifiant « le caractère de ce qui est autre », ou la reconnaissance de l'autre dans sa différence, aussi bien culturelle que religieuse.

Elle est un témoignage de compréhension de la particularité de chacun, individuellement ou en groupe.

*Avec la tolérance, ma liberté s'arrête là où commence celle des autres.
(Je n'ai pas à me mêler des affaires des autres)

*Avec l'altérité, ma liberté s'étend au travers de celle des autres, impliquant l'attention aux autres, le respect fondamental des droits des humains d'être eux-mêmes et chacun différent.

Avec l'altérité, nous avons affaire à un concept fortement marqué par la dualité.

Dans l'existence, Platon l'a souligné, les choses participent du Même et de l'Autre.

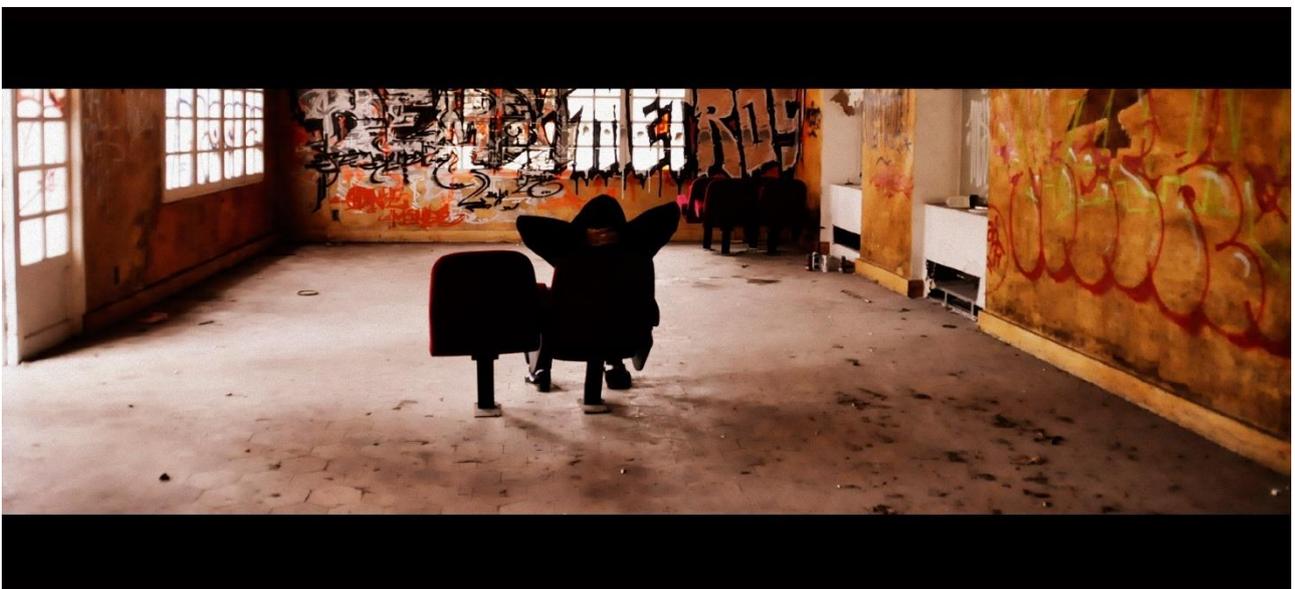


EQUANIMITE

anima, âme

Egalité d'âme, d'humeur, disposition affective de détachement et de sérénité à l'égard de toute sensation ou évocation agréable ou désagréable, acceptation de soi-même et des circonstances passées ou actuelles, un lâcher-prise constant malgré les caprices de sa volonté et de sa réaction personnelle, ainsi qu'une base de confiance dans le bien-fondé des données de la vie, par une intuition grandissante de leur nature réelle.

Dans la philosophie occidentale ce concept se retrouve chez les Stoïciens, y compris la tradition romaine liée à Marc-Aurèle.



LA VOIE DU COEUR

*Etre dans la joie.
Donner le meilleur de soi, s'ouvrir aux autres,
avec bienveillance et gentillesse,
Faire attention à ce que l'on fait.
Etre présent.*

Dans le monde actuel, la solitude et la méditation se complètent pour assurer notre bien-être personnel, physique et mental. La solitude bien acceptée devient le socle de la méditation, bienfaisante et réparatrice, en suivant la voie que trace notre cœur.

Car, contrairement à certaines idées reçues qui voudraient que cette pratique serve à se retrancher dans sa bulle, la Méditation n'est ni fermeture, ni repli sur soi. Elle agit en profondeur et durablement sur nos propres sentiments et nos relations avec autrui.

En nous apprenant à entrer en notre conscience, à mieux gérer nos émotions, elle nous aide à développer des relations affectives, amicales ou professionnelles, plus stables et plus authentiques. Parce qu'elle nous enseigne également à relativiser nos faiblesses, nos moments de déprime, à les accepter ou à les transformer plutôt qu'à les juger ; elle renforce aussi notre bienveillance envers les autres, en sachant éviter les maladresses.

Certaines pratiques méditatives vont encore plus loin grâce à l'ouverture du cœur. Elles nous aident à affirmer notre indépendance dans la simplicité et la modestie ; elles nous font découvrir comment cultiver la joie, la quiétude. Le sujet semble ambitieux, mais en réalité, il suffit de quelques minutes par jour pour modifier progressivement sa façon de voir, de ressentir la vie, de positiver la solitude, d'être soi.

« La bonté d'esprit, la bonté de cœur, des sentiments chaleureux, c'est cela qui compte le plus. » Tensin Gyatso, l'actuel Dalaï Lama

La Méditation est le viatique nécessaire pour se maintenir en bonne santé physique et mentale. Calme, sérénité, positiver la solitude, aller à l'essentiel, pour bien vivre, en suivant Platon ; s'imprégner de la joie de vivre ,en appréciant *« cette auberge sans routes qui s'appelle la vie»*, selon André Malraux.

LA MEDITATION

Il y a quatre étapes à franchir :

- 1/ La Réflexion,
- 2/ La Contemplation,
- 3/ La Concentration,
- 4/ La Méditation

La Méditation est le simple processus :

De prendre conscience.
D'observer votre mental,
Sans lutter contre le mental.
Sans essayer non plus de le contrôler.
Simplement, en restant là, observateur impartial.
Vous ne jugez pas.
Au rythme de votre respiration,
Lentement, calmement,
La route est libre,
Il n'y a plus de trafic !
La Paix.

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---|
| Réflexion | Concentration | Contemplation | Méditation |
| Pensée qui revient sur elle même | Capacité d'orienter la réflexion | Observer attentivement quelque chose | C'est en nous que nous trouvons la paix, le calme intérieur |

Imagination et Inquiétude

L'imagination négative se traduit par l'inquiétude. Cette inquiétude provoque des effets négatifs, de tension et de stress, de peur.

L'inquiétude est, en plus, renforcée par l'inaction : l'action est donc un moyen efficace pour vaincre l'inquiétude avec l'aide de la Méditation.

Si on ne peut rien changer aux événements, il faut apprendre à les accepter tel quels, en se disant comme nos anciens... en d'autres temps ; « *Es coum'aco* »

Tendre à l'Ataraxie

Chez les philosophes grecs, l'ataraxie est le principe du bonheur par le calme de l'esprit. C'est l'état du sage affranchi de toute émotion, pour atteindre à la quiétude de l'esprit ou de l'âme.

Démocrite -460/-370.

Philosophe atomiste et matérialiste, au comportement hédoniste et sceptique pour que le sage puisse atteindre une existence sereine en se débarrassant des craintes, des angoisses qui empêchent la tranquillité de l'âme.

L'art de vivre réside dans le plaisir comme finalité de la morale et l'utilité comme but du bien. L'hédonisme du grec « Hédoné », plaisir et ismos.

Epicure -341/-270. Ecole du Jardin. Epicurisme : recherche du bonheur et sagesse dont le but est d'atteindre l'ataraxie, la tranquillité de l'âme avec un corps sans troubles. « Euthymie= Ataraxie+Aponie.

Zénon de Citium -336/-264. Stoïcisme. Exercice de la méditation ; vivre en accord avec la nature des choses et la raison pour atteindre la sagesse et le bonheur, le calme de l'esprit.

En neuro-psychiatrie l'ataraxie est qualifiée de « calme de l'esprit ».

C'est l'état d'une personne qui ne se laisse pas troubler par rien. C'est l'état d'indifférence émotionnelle totale du sujet qui n'éprouve pas

d'émotions émanant de lui-même et qui lui permet d'atteindre à la joie de vivre.

En philosophie :

Tranquillité, impassibilité d'une âme devenue maîtresse d'elle-même, prix, de la sagesse acquise soit par la modération dans la recherche des plaisirs

(Épicurisme), soit par l'appréciation exacte des choses (stoïcisme), soit par la suspension du jugement (scepticisme).



DES PHILOSOPHES

I/ Les Présocratiques du VIIème au IVème AVJC

| | |
|-----------------------|------------|
| 1/ Thalès de Milet | - 625 -560 |
| 2/ Anaximandre | - 620 -545 |
| 3/ Anaximène | - 570 -500 |
| 4/ Pythagore de Samos | - 560 -500 |
| 5/ Héraclite d'Ephèse | - 535 -475 |
| 6/Parménide d'Elée | - 520 -450 |
| 7/ Alemion de Croton | - 450 |
| 8/ Zénon d'Elée | - 495 -435 |
| 9/ Empédocle | - 490 -440 |
| 10/ Hippocrate | - 460 -372 |
| 11/Gorgias | - 490 -380 |
| 12/ Protagoras | - 480-420 |
| <hr/> | |
| SOCRATE | - 471-399 |

II/ PROMENADE AVEC LES PHILOSOPHES

1/ PLOTIN

Plotin, 205/270, est un philosophe romain de l'Antiquité tardive. Il naquit à Lycopolis, Egypte.

Sa lecture des Dialogues de Platon, contribua à la formation du néoplatonisme qui fut une source importante pour la pensée chrétienne naissante avec les Pères de l'Eglise, puis avec saint Augustin.

Les Ennéades, traités des écrits de Plotin, présentés par Porphyre, sont l'expression du néoplatonisme païen. Porphyre y fait intervenir dans le titre de Ennéades la notion des trois hypostases :

avec l'Un- l'Intelligence (l'intellect)- l'Ame, remontant à Platon

On peut penser que Plotin fut influencé par la philosophie indienne, dans une certaine mesure, frappé, comme les Grecs anciens, par le modèle d'impassibilité et de sang-froid donné par le comportement dans la vie courante des ascètes hindous.

2/ EPICTETE

Philosophe de l'école stoïcienne, né à Hiérapolis en Phrygie en 50, mort à Epire en 125. Emmené à Rome comme esclave il est affranchi par Néron.

Epictète, répète-t-il souvent que la suprême règle est le bon usage de nos idées. Or, selon lui, et les stoïciens, tout désir et toute passion repose sur un jugement. Si donc nous n'avons que des idées justes, si nous éclairons notre esprit par la réflexion et la fortifions par la logique nous serons à l'abri des vains désirs et des passions. Nous arriverons sûrement à cette absence de troubles, à cette ataraxie, à cette sérénité qui était selon la sagesse antique, la forme la plus parfaite de tout bien.

Le Manuel d'Epictète est un ouvrage compilé par Arrien (95/175) et publié la première fois en 125. Il s'agit d'un cours livre résumant la doctrine stoïque d'Epictète.

3/ AL'FARABI

Philosophe musulman chiite, persan médiéval.

872 (Afghanistan actuel) / 950 Damas en Syrie

On lui doit un commentaire de La République de Platon et des Lois.

Il a étudié, commenté et répandu parmi les Musulmans la doctrine d'Aristote.

Il fut appelé le « Second Maître » par Averroès et Maïmonide, le premier Maître étant évidemment Aristote.

4/ AVERROES

Cordoue 1126 - Marrakech 1198

Son ouverture d'esprit et sa modernité déplaisant aux autorités musulmanes de l'époque qui l'excluent comme hérétique, et ordonnent que ses livres soient brûlés.

Il commenta brillamment les oeuvres d'Aristote. Certains vont même jusqu'à le décrire comme l'un des pères de la pensée laïque en Europe de l'Ouest.

5/ MAIMONIDE

1135/1204. Médecin, théologien, philosophe espagnol.

De Cordoue en Espagne au Caire en Egypte, il connut l'errance et une double vie.

Médecin Juif et chef de communauté d'intellectuels arabes.

Son père, rabbin Maïmon ben Youssef, sage et érudit dirige la communauté juive de Cordoue sous le règne des tolérants Almoravides.

En 1148, l'intolérance et les persécutions religieuses contre les Chrétiens et les Juifs d'Espagne des nouveaux monarques Almohades, musulmans fanatiques au pouvoir en Espagne, imposent la conversion, la mort ou la fuite. La conversion à l'islam de Maïmonide est discutée.

Finalement, les Maïmonide fuient l'Espagne et s'installent en Egypte au Caire.

Médecin, en philosophe il chercha à concilier la raison et la foi.

6/ Saint PAUL

Né en l'an 8 à Tarse, en Silésie (Turquie), il bénéficie de la citoyenneté romaine et reçut une éducation juive. En 20, il est à Jérusalem, mais a-t-il entendu parler de Jésus de Nazareth? Il pratique le grec et l'hébreu.

Après le mort du Christ, alors qu'il allait à Damas, il eut une vision du Christ, fit une chute de cheval et souffrit de cécité. Recouvrant sa vue, sa vie bascule et avec elle l'avenir du christianisme.

Après sa conversion à Damas, il va à Jérusalem, Antioche. Il entreprend des voyages en 45, 52, 58, et il écrit les 13 épîtres aux communautés naissantes

Il met l'accent sur la foi, l'espérance et surtout la charité.

« Si je n'ai pas la charité je suis un cuivre qui résonne, ou une cymbale qui retentit. Si je n'ai pas la charité je ne suis rien »

Sa mort à Rome entre 64 et 67, enveloppée de mystère, marque le début d'un long oubli dont le tirèrent peu à peu le concile de Nicée, saint Augustin et la Renaissance.

7/ Saint AUGUSTIN

Né à Souk-Arhas en 354- Décédé le 28 août 430, à 76 ans

Va à Carthage, à 20 ans il a un fils Adéodat, puis va à Rome, après à Milan où il rencontre saint Ambroise qui le baptise en 387.

Retour en Algérie. En 395 il est évêque d'Hippone.

La pensée de saint Augustin est marquée par le néo-platonisme. Il ne voit aucune contradiction entre le christianisme et la philosophie de Platon.

Pour lui, le savoir est une rencontre avec Dieu. A été influencé par Platon, Plotin.

Il a influencé: Saint Thomas d'Aquin, Luther, Calvin, Heidegger, Ricoeur.

8/ Saint THOMAS-D'AQUIN

Né en 1225 à Aquino, près de Naples.

A 19 ans il est novice chez les Dominicains.

En 1243 il étudie à Paris, puis à Cologne.

Il est ouvert à l'Antiquité, avec les oeuvres d'Aristote.

Il décède en 1274 à 49 ans alors qu'il se rend au Concile de Lyon.

Si Saint Augustin a eu la volonté de christianiser Platon en l'introduisant dans sa théorie religieuse, saint Thomas d'Aquin christianisa à son tour Aristote, huit siècles plus tard, avec cette même volonté d'harmoniser le savoir et la sagesse antique, avec la raison et la foi.

9/ PLATON

Né à Athènes en -428, décède en -348 à l'âge de 80 ans.

Platon à 20 ans est disciple de Socrate et fonde à Athènes l'Académie où il aura Aristote comme élève.

Le platonisme, avec la théorie du beau et des Idées, entre rationalisme et mysticisme, le corps et l'âme, sera qualifié de « dualisme ».

Le dualisme de Platon suscitera de nombreuses critiques.

Lucrece, niera l'immortalité de l'âme ; les Chrétiens, son intellectualisme ;

Bien que les premiers Chrétiens aient retenu son aspect mystique. Kant, réfutera sa pensée de l'immortalité de l'âme ; Nietzsche verra en lui la contemplation ascétique du monde, mais aussi verra en lui le précurseur du christianisme.

L'influence de Platon fut supplantée par celle de son élève Aristote, philosophe plus logique et « terre à terre », pendant le Moyen Age.

Parmi ses écrits on cite : Le Banquet, La République, Phédon.

Il a été influencé par Pythagore, Parménide, Héraclite, Socrate.

10/ ARISTOTE

« L'Homme est un animal raisonnable. »

Né à Stagirée en Macédoine en -384, décède à Chalis en -322 à 62 ans.

Disciple de Platon à l'Académie il prit ensuite une distance critique vis à vis des théories de son maître et fonda sa propre école, le Lycée.

Il enseignait en se promenant dans les galeries du Lycée, d'où le péripatétisme d'Aristote. Sa conception de l'être comme ontologie et de la métaphysique comme science de l'être en tant qu'être influença la philosophie occidentale avec Thomas d'Aquin et Heidegger, et orientale avec Al Farabi, Averroès, Maïmonide, Avicenne.

La philosophie d'Aristote reprend l'interrogation sur l'être annoncée par Parménide.

Dans son éthique du bonheur, et de l'être intérieur, c'est de certaines positions de l'âme humaine, soutenue par un genre de vie, que le bonheur doit procéder.

Avec Platon et Aristote la philosophie se distingue pour toujours des mythologies et de la sagesse traditionnelle.

Tous deux se sont abreuvés à la même pensée, celle de SOCRATE, martyr, philosophe, qui craignait l'injustice plus que la mort.

11/ Baruch SPINOZA

(1632- 1677) Hollandais d'origine juive et portugaise, né à Amsterdam, Spinoza est séduit par la philosophie cartésienne et se montre avide de connaissances.

Pour pouvoir se consacrer à ses activités intellectuelles il gagne sa vie en polissant des verres de microscope. Il est excommunié en 1656 à cause de son attitude trop libre par rapport aux pratiques du judaïsme et vit alors en homme libre sans attitude religieuse.

L'Ethique (1677) est son œuvre majeure. L'auteur y prône la recherche du salut par la connaissance, le souverain bien qui apporte la joie.

« Le désir est l'essence même de l'homme »

Le dieu de Spinoza est impersonnel. *« Dieu, c'est-à-dire la nature »*

Le terme de panthéiste qui lui conviendrait davantage est apparu au début du XVIIème siècle.

Spinoza est considéré comme l'une des figures les plus importantes de la philosophie classique à cause de sa rigueur, de son sens critique qui lui vaut d'être poursuivi et persécuté. Par son rationalisme, il ouvre la voie qui conduira à l'athéisme au XVIIIème siècle

12/ Emmanuel KANT

Né à Koenigsberg en 1724, décédé en 1804.

Les influences de la philosophie kantienne sont multiples, car Kant a effectué d'importantes contributions, tant en théorie de la connaissance qu'en éthique, en métaphysique, en philosophie politique.

Critique de la raison pure- Critique de la faculté de juger- critique de la raison pratique.

« Que puis-je savoir? »- « Que puis-je faire ? »- « Que puis-je espérer? »

La connaissance doit admettre ses limites par la raison elle-même afin de faire place à la croyance.

L'influence de Kant affecte la majeure partie de la philosophie continentale :

L'idéalisme allemand, Fichte, Schelling, Hegel.

L'ère du soupçon, Schopenhauer, Kierkegaard, Marx, Nietzsche.

La phénoménologie, Husserl; Jaspers

L'existentialisme, Heidegger, Sartre.

L'herméneutique, Lévinas, Merleau-Ponty, Ricoeur.

La philosophie politique, Luc Ferry

La philosophie post-moderne, Foucault, Deleuze.

13/ Karl MARX

Né à Trêves (Rhénanie) en 1818- Mort à Londres en 1883.

Historien, journaliste, essayiste, théoricien révolutionnaire socialiste, communiste allemand.

Il est connu par sa conception matérialiste de l'histoire- Ses courants de pensées sont désignés sous le nom de marxisme.

En 1843 il s'installe à Paris et en 1844 y rencontre Engels. Ensemble ils publient la Manifeste du parti communiste en 1849.

Il part pour Londres en 1849 où il vivra, sauf à de rares moments, le restant de ses jours. (Passage à Monaco, retour d'Algérie, peu de temps avant sa mort.

En 1867 il publie la première partie de son ouvrage Le Capital. Malade, l'ouvrage, à partir de ses notes, sera achevé par Engels.

Marx critique fortement le rôle de la religion. Marx est matérialiste et s'en revendique. Il est aussi athée sans faire de l'athéisme une nouvelle religion.

14/ John LOCKE

Philosophe anglais né à Bristol 1632- 1704.

Un des précurseurs des lumières. Locke procède à une longue critique de la théorie des idées innées. Pour Locke toutes nos idées dérivent de la réalité et de l'expérience de nos sens et de notre réflexion.

La théorie des idées innées, l'innéisme, selon lui est insoutenable.

Il a été influencé par Platon, Aristote, Descartes.

Il a influencé Hume, Kant, Voltaire.

. Comment se forment nos idées?

. Quels rapports nos idées ont-elles avec les choses

Sa pensée est fondatrice du libéralisme sur le plan politique et économique.

15/ David HUME

Philosophe et historien écossais 1711-1776, penseur des Lumières.

Sa philosophie est construite autour de l'empirisme qui est la source de la connaissance pour l'entendement humain.

Hume prône un scepticisme modéré qui permet d'explorer le champ de l'expérience tout en rappelant la faiblesse de la raison.

Il distingue les croyances expérimentales, utiles pour l'action, des fictions venant de l'imagination (métaphysique, l'âme, Dieu) qui échappent à la connaissance.

La religion est, pour lui, un produit de l'esprit humain lié à la crainte et à la faiblesse de l'homme.

Traité de la nature de l'homme.

Essais moraux, politiques et littéraires.

Essai sur l'entendement humain.

« C'est sur l'opinion que tout gouvernement est fondé, le plus despotique et le plus militaire aussi bien que le plus populaire et le plus libre ».

Il s'opposa à Descartes, eut une influence sur Kant, et sur la méthodologie.

On retient souvent sur ses pensées le scepticisme destructeur,

16/ MONTESQUIEU

(1689/1755) Charles-Louis de Secondat, baron de la Brède et de Montesquieu, est un moraliste et penseur politique, précurseur de la sociologie, philosophe et écrivain des Lumières.

Avec l'anglais John LOCKE c'est l'un des penseurs de l'organisation politique et sociale sur lesquelles les sociétés modernes et libérales s'appuient.

Il oriente sa curiosité vers la politique et l'analyse de la société à travers la littérature et la philosophie.

Les Lettres persanes,

Considérations sur les causes de la grandeur des Romains et sur leur décadence.

De l'esprit des lois.

Initié à la franc-maçonnerie, au sein de la loge londonienne Horn, en 1730.

17/ CONDORCET

Marie Jean Antoine Nicolas de Cantat, marquis de Condorcet, né à Ribermont (Aisne) en 1743 et mort en 1794 à Bourg-la-Reine, est un philosophe, mathématicien et politologue.

Il se concentra sur les sciences et publia un premier traité sur le calcul intégral.

Influencé par les savants des Lumières italiens (Beccaria, Verri, Frisi),

Condorcet, Girondin et opposé à la peine de mort, votera contre l'exécution du roi Louis XVI.

Arrêté à Clamart, mis en prison à Bourg-la-Reine, on le retrouva mort dans sa cellule. Les circonstances de cette mort restent énigmatiques.

Authentique esprit des Lumières il affecte un rationalisme confiant et donne une priorité à l'instruction générale et, très en avance pour son temps, par la création d'une école publique, laïque et gratuite.

Contrairement à Voltaire dont il est le fils spirituel, il est, en tant que scientifique et rationaliste, profondément athée.

18/ Cesare BECCARIA

Né à Milan en 1738 et décédé en 1794.

Juriste, philosophe, économiste, homme de lettres italien, rattaché au courant des Lumières.

Dans des « Délits et des Peines », il fonde le droit pénal moderne et se signale par la première argumentation contre la peine de mort.

Influencé par Montesquieu, Helvétius et les encyclopédistes français.

« Enfin le moyen le plus sûr mais le plus difficile de prévenir les délits est de perfectionner l'éducation ».

19/ Pietro VERRI

Né à Milan en 1728, mort en 1787.

Verri produisit un traité sur l'éthique hédoniste, travail épicé avec Jean-Jacques Rousseau qui fit de Pietro Verri un des pères de l'utilitarisme.

Sur la politique économique, avec ses positions sur le « laissez faire » des physiocrates, Verri est un keynésien précoce.

20/ Alessandro VERRI

Frère de Pietro, né à Milan en 1741, mort à Vérone en 1808.

Economiste, homme politique milanais, il fonda avec son frère Pietro, philosophe des Lumières, l'Academia dei Pugni, et lancèrent un périodique afin de remettre en question la société d'un point de vue social, culturel, linguistique.

Moraliste, inspiré par Voltaire et Montesquieu, il influença Beccaria pour son ouvrage « Des délits et des peines »

.

21/ Francis BACON

Francis Bacon (1511/1626), homme d'Etat et philosophe anglais, est un pionnier de la pensée scientifique moderne.

Adversaire de la scolastique il est le père de l'empirisme.

Il a laissé des écrits sur la politique, l'histoire, la morale et la philosophie.

Il s'oppose à Aristote, il est le père d'une philosophie expérimentale.

Quelques citations :

« Le doute est l'école de la vérité ».

« La fin du discours importe plus que le commencement »

« On ne peut vaincre la nature qu'en lui obéissant »

22/ Isaac NEWTON

Isaac Newton (1642/1727)

Mathématicien, astronome, anglais, un des plus grands scientifiques de l'histoire.

- Inventeur du calcul infinitésimal
- Travaux sur la lumière et l'optique.
- Loi de la gravitation universelle.

23/ Gottfried Wilhem LEIBNIZ

Né à Leipzig en 1646, décédé à Hanovre en 1716.

Philosophe, scientifique, mathématicien, logicien, diplomate, juriste, philologue.

24/ Nicolas COPERNIC

Né en 1473 en Poméranie (Pologne), décédé en 1543.

Chanoine, médecin, astronome. On lui doit avec l'héliocentrisme la révolution copernicienne, dans le mouvement de Terre autour du soleil.

25/ Galileo GALILEE

Né à Pise en 1564, décédé près de Florence en 1642. Il est considéré comme le fondateur de la physique moderne.

26/ Edmund HUSSERL

1859/1938

Philosophe allemand fondateur de la phénoménologie.

D'origine juive il se convertit au protestantisme luthérien.

27/ Karl JASPERS

1883/1969

Psychiatre et philosophe allemand.

Représentatif de l'existentialisme chrét

28/ Martin HEIDEGGER

1889/1976

Philosophe allemand.

Auteur de *Etre et Temps*, est considéré comme un des philosophes les plus influents du XXème siècle.

Ses écrits englobent la philosophie existentialiste, la phénoménologie, la philosophie postmoderne.

Les rapports de Heidegger avec le nazisme font l'objet de controverses.

29/ Friedrich SCHELLING

1775/1854

Philosophe allemand. Son idée fondamentale est de ne pas contribuer à opposer le monde idéal et le réel. Philosophie de l'identité, philosophie de la nature. Réconcilier Idéalisme et Réalisme.

30/ Johann Gottlieb FICHTE

1762/1814, philosophe allemand.

En 1793 il est professeur à léna.

Déçu par la franc-maçonnerie dont il fut membre, son désir est celui d'une élite dont l'idéal est de propager le modèle d'une organisation nouvelle de la société. Il tombe dans un état panthéiste. En Allemagne il défend la thèse du droit du sang.

31/ Georg Wilhelm HEGEL

Né en 1770 à Stuttgart- décédé en 1831 à Berlin.

Idéaliste allemand il influença la philosophie contemporaine.

Il engloba l'ensemble : la métaphysique, l'ontologie, l'art, la religion, la morale, la politique, le droit. Il abordera la phénoménologie, science de l'expérience et de la conscience.

Hegel est à l'origine de tout ce qui s'est fait en philosophie depuis un siècle.

Il influença entre autres, Marx, Merleau-Ponty.

32/ SCHOPENHAUER

Né à Dantzig en 1788- Décédé en 1860 à Francfort-sur-le-Main

La philosophie de Schopenhauer est une forme singulière d'idéalisme athée.

Sa philosophie a également une forte convergence de points de vue avec la philosophie bouddhiste.

Il influença : Gustave Flaubert, Guy de Maupassant, Nietzsche, Tolstoï, Sigmund Freud, Emile Zola, Marcel Proust, André Gide.

Sa vision d'un monde absurde préfigure aussi l'existentialisme.

33/ DEMOCRITE

-460 à Athènes/ -370. Il serait mort à 103 ans.

Matérialiste : l'Univers constitué d'atomes et de vide.

Le plus scientifique des philosophes grecs.

Il est considéré comme le père de la science moderne.

Il présente l'euthymie comme règle de vie, conduisant à un idéal de constante sérénité des états d'âme et de santé physique, de quiétude et de bien-être.

*Euthymie, du grec, eu, bien, heureux et thymia, l'âme, le cœur.

Citations de Démocrite :

« Tout ce qui existe dans l'univers est le fruit du hasard et de la nécessité ».

« La liaison fortuite des atomes est l'origine de tout ce qui est »

« On cherche le bien sans le trouver, et l'on trouve le mal sans le chercher ».

« Sage est celui qui ne s'afflige pas de ce qui lui manque, et se satisfait de ce qu'il possède.

34/ Gabriele d'ANNUNZIO

Pescara 1863- décède en 1938, à Gardone Riviera au lac de Garde.

Ecrivain italien, héros de la 1^{ère} guerre mondiale ; soutient le fascisme à ses débuts et s'en éloigne par la suite. Antinazi il s'oppose au rapprochement de l'Italie avec l'Allemagne.

Il connaît la gloire littéraire dès l'âge de seize ans en Italie.

Influencé par Maupassant, Zola et Carducci.

Il vécut à Rome, en France à Arcachon. Aussi prolifique que Victor Hugo, il aborda tous les genres littéraires. Poésie, pièces de théâtre, romans.

Ecrivain, poète, homme politique, homme d'action, il marqua profondément son temps.

« Quel poids pèsent nos larmes ?

Chaque homme n'est qu'un homme quelconque, à qui il arrive quelque chose. Voilà tout, et il n'y a rien de plus ».

« D'autant plus forte est l'ivresse, que plus amer est le vin ».

« Il n'est pas trop tard pour sonder l'inconnu, Il n'est pas trop tard pour aller au-delà ».

« Là, nel ignoto mare, sta la gloria promessa... ».

35/ Alfred WHITEHEAD

1861-1947- né à Ramsgate, duché de Kent

Philosophie analytique : théologie, logique, mathématique.

Influencé par Platon, Spinoza, Leibnitz, Bergson

A influencé, Russell, Deleuze

36/ Ludwig Wittgenstein

Vienne 1889, mort à Cambridge en 1951

Autrichien puis britannique. De parent juif, converti au protestantisme, puis ni croyant, non pratiquant. Ingénieur, Philosophie du langage, logique, éthique, ontologie. Un grand philosophe considéré comme un Socrate moderne. Influencé par Kierkegaard, Russell

37/ Guy LAZORTES

« L'enseignement universitaire ne doit pas être une saturation de la mémoire ; sa mission n'est pas seulement la formation professionnelle, elle est aussi la formation des esprits, la connaissance de la condition humaine et la réflexion sur le destin humain, particulièrement pour les futurs médecins.

Comment exercer son rôle vis à vis des hommes si on ne connaît pas l'Homme ?

Les « sciences humaines » sont l'actualité du « Connais-toi toi-même » puisqu'elles ont pour objet la connaissance de l'Homme global, de son histoire, de son évolution, de sa constitution, et par là de lui-même.

Lorsque j'enseigne l'origine et l'évolution de l'Homme, le corps, l'esprit, l'âme, le cerveau et la pensée, l'inné et l'acquis, l'individu et la personne, le normal et l'anormal, la santé, la maladie et la mort, la tolérance, le civisme...il m'arrive souvent d'avoir une pensée intérieure, d'être curieux de moi-même.

Je m'efforce de transmettre cette curiosité aux étudiants.

Socrate n'est pas seulement l'incitateur à la connaissance de soi-même, il l'est aussi à l'étude de la pensée et de la condition humaine. On le reconnaît comme le père de la philosophie et l'initiateur des sciences de l'Homme ».

VOCABLES ET CITATIONS

- 1- Vérité
- 2- Travail
- 3- Solitude
- 4- Temps
- 5- Confiance
- 6- Humanisme
- 7- Humanistes
- 8- Tradition et Progrès
- 9- Action
- 10- Foi
- 11- Charité
- 12- Courage
- 13- Volonté
- 14- Sérénité
- 15- Bienveillance
- 16- Absurde
- 17- Calme
- 18- Méditation
- 19- Silence
- 20- Doute
- 21- Sagesse
- 22- Expériences
- 23- Expressions latines
- 24- Méchanceté
- 25- Isolement
- 26- Prudence
- 27- Souvenir
- 28- Liberté
- 29- Enfance
- 30- Providence
- 31- Présence
- 32- Tolérance
- 33- Effort
- 34- Rigueur
- 35- Echec
- 36- Réussite
- 37- Paix
- 38- Santé
- 39- Absence
- 40- Erreur
- 41- Religion
- 42- Générosité
- 43- Espoir
- 44- Citations Sceptiques
- 45- Art
- 46- Bon Sens
- 47- Patience
- 48- Raison
- 49- Indifférence
- 50- Conviction
- 51- Insouciance
- 52- Négligence- Vigilance
- 53- Chaos
- 54- Persévérance
- 55- Adaptation
- 56- Circonstances
- 57- Méchanceté
- 58- Inquiétude

- | | |
|------------------------------|------------------|
| 30- Adolescence | 67- Angoisse |
| 31- Adulte | 68- Peur |
| 32- Maturité | 69- Insignifiant |
| 33- Vieillesse | 70- Arrogance |
| 34- Philosophe | 71-Savoir |
| 35- La Bonté | 72-Certitude |
| 36- Humain- Humaine | 73- Néant |
| 37- Bonheur-Idéal-Motivation | 74-Etre |
| | 75-Courtoisie |

I/ VERITE

1/ L'ignorant affirme, le savant doute, le sage réfléchit »

Aristote

2/ « La seule certitude c'est que rien n'est certain ».

Pline l'ancien

3/ « Le doute est l'école de la vérité ».

Francis Bacon

4/ « Consacrons-nous à la seule recherche de la vérité ».

Saint Augustin

5/ « Philosopher, c'est douter ».

Montaigne

6/ « La raison se compose de vérité qu'il faut dire, et de vérité qu'il faut taire ».

Rivarol

7/ « Si nous fermons la porte à toutes les erreurs, la vérité restera dehors ».

Tagore

8/ « La discussion est impossible avec quelqu'un qui prétend pas chercher la vérité mais la possède déjà ».

Romain Roland

9/ « Croyez ceux qui cherchent la vérité et doutez de ceux qui la trouve »

André Gide.

10/ « En doutant on atteint la vérité »

Cicéron

11/ « Croire ou ne pas croire cela n'a pas d'importance, l'essentiel est de poser de plus en plus de questions ».

Bernard Werber

12/ « Quand on a la foi, on peut se passer de vérité ».

Nietzsche

13/ « Le langage de la vérité est simple ».

Sénèque

14/ « C'est une maladie naturelle de l'homme de croire qu'il possède la vérité ».

Pascal

15/ « La vérité c'est de chercher toujours la vérité ».

Romain Roland

16/ « La seule certitude c'est que rien n'est certain ».

Pline l'Ancien

17/ « La vérité est l'accord entre l'intelligence et les choses ».

Saint Thomas d'Aquin

18/ « Le doute est un hommage qu'on rend à la vérité ».

Ernest Renan

19/ « Aimez la vérité, mais pardonnez à l'erreur ».

Voltaire

20/ « Vérité dans un temps, erreur dans un autre ».

Montesquieu

21/ « Une vérité est un mensonge qui a longtemps servi ».

Edouard Herriot

22/ « La vérité d'un homme c'est d'abord ce qu'il cache ».

André Malraux

2/ TRAVAIL

1/ « Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie »

Confucius

2/ « Il n'est pas de punition plus terrible que le travail inutile et sans espoir ».

Albert Camus

3/ « Le bagne est là où des coups de pioche sont donnés qui n'ont pas de but, qui ne rattachent pas ceux qui les donnent à la communauté des autres hommes : et nous voulons nous évader du bagne ».

De Saint-Exupéry - Terre des hommes

4/ « La meilleure aide sociale jamais fournie, c'est un travail »

Bill Clinton

5/ « Le but de l'économie n'est pas le travail, mais la consommation ».

Albert Sauvy

6/ « Le travail c'est tout ce que l'on est obligé de faire, le jeu c'est tout ce que l'on fait sans y être obligé ».

Victor Hugo

7/ « Le travail donne à l'homme sa dignité ».

Indhira Gandhi

8/ « Le travail est l'aliment des âmes nobles ».

Sénèque

9/ « Le travail est pour les hommes un trésor ».

Esope

10/ « Le travail est quelque chose de semblable à la mort; c'est une soumission à la matière ».

Guillaume Apollinaire

11/ « L'oisiveté c'est comme la rouille, elle use plus que le travail ».

Benjamin Franklin

12/ « Mon cœur trouve sa joie dans mon travail ; c'est le fruit que j'en ai retiré ».

La Bible

13/ « Mes plus claires idées sont filles d'un travail obscur ».

Paul Valéry

14/ « Tout métier qui ne fait pas oublier le travail est un esclavage »

Henri Jeanson

15/ « Tout travail travaille à faire un homme en même temps qu'une chose. »

Emmanuel Mounier

16/ « Un travail opiniâtre vient à bout de tout ».

Madame de Sévigné

17/ « En persévérant on arrive à tout ».

Théocrite

18/ « Entre le passé où sont nos souvenirs, et l'avenir où sont nos espérances, il y a le présent où sont nos devoirs ».

Lacordaire

19/ « Ceux qui portent dans leur cœur une cathédrale à bâtir sont déjà des vainqueurs, ceux qui ne cherchent qu'une place de chaise dans une cathédrale déjà bâtie ne seront jamais que des vaincus. »

Antoine de Saint-Exupéry- Pilote de ligne.

20/ « La grandeur d'un métier est avant tout d'unir des hommes ; il n'est qu'un luxe véritable et c'est celui des relations humaines ».

Antoine de Saint-Exupéry- Terre des hommes

3/ SOLITUDE

1/ « La solitude vivifie, l'isolement tue ».

Joseph Roux

2/ « La solitude conserve neuf ».

Paul Léautaud

3/ « Un seul être vous manque et tout est dépeuplé ».

Lamartine

4/ « L'indépendance vaut bien que l'on supporte la solitude ».

Bernard Shaw

5/ « Notre grand tourment dans l'existence vient de ce que nous sommes éternellement seuls, et que tous nos efforts, tous nos actes, tendent qu'à fuir cette solitude ».

Guy de Maupassant

6/ « Solitude ne veut pas dire isolement. Ce n'est pas parce qu'on est seul qu'on est mal ».

Jean Yanne

7/ « On ne va jamais jusqu'au fond de sa solitude ».

Georges Bernanos

8/ « La solitude peut être une marque de compagnie ».

Marc Lévy

9/ « La pire souffrance est dans la solitude qui l'accompagne ».

André Malraux

10/ « La solitude a deux facettes. Volontaire, elle élève et purifie, obligatoire elle étouffe et détruit ».

Francine Quелlette

11/ « Il n'est point de solitude plus affreuse que celle de l'homme sans amis ». *Francis Bacon*

12/ « Grande ville, grande solitude ». *Francis Bacon*



4/ TEMPS

1/ « Le présent n'est pas un passé en puissance, il est le moment du choix et de l'action ».

Simone de Beauvoir

2/ « L'avenir est ce qu'il y a de pire dans le présent ».

Gustave Flaubert

3/ « La société de consommation a privilégié l'avoir au détriment de l'être ».

Jacques Delors

4/ L'absurde naît de cette confrontation entre l'appel humain et le silence déraisonnable du monde ».

Albert Camus

5/ « L'homme ne se construit qu'en poursuivant ce qui le dépasse ».

André Malraux

6/ « Celui qui sait profiter du moment, c'est là l'homme avisé ».

Goethe

7/ « Mon passe-temps favori, c'est laisser passer le temps, avoir du temps, prendre son temps, perdre son temps, vivre à contretemps ».

Françoise Sagan

8/ « Quand on aime la vie, on aime le passé, parce que c'est le présent tel qu'il a survécu dans la mémoire humaine ».

Marguerite Yourcenar

9/ « Personne n'a vécu dans le passé, personne ne vivra dans le futur, le présent est le mode de toute vie ».

Arthur Schopenhauer

10/ « L'avenir est quelque chose qui se surmonte, on ne subit pas l'avenir, on le fait ».

Georges Bernanos



5/ CONFIANCE

1/ « La confiance en soi est le premier secret du succès »

Ralph Waldo Emerson

2/ « Il faut redonner confiance à la jeunesse ».

Valérie Pécresse

3/ « Il ne faut jamais faire confiance à l'avenir. Il ne le mérite pas ».

André Chamson

4/ « Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation ».

Arthur Robert Jr. Ashe

5/ « Mieux vaut ne pas trop penser. Se reposer davantage sur le corps: il est plus digne de confiance ».

Woody Allen

6/ « La confiance ne se réclame pas, elle se gagne ».

Marc Golstein

7/ « Pour avancer et s'accomplir dans la vie on a besoin de croire d'être compris, de sentir que quelqu'un a confiance en nous ».

Reine Malouine

8/ « Soyez polis avec tous, mais intimes avec peu, et choisissez-les bien avant de leur faire confiance ».

Georges Washington

9/ « La peur appelle la résistance et la complicité appelle la confiance ».

Line Ason

10/ « L'une des meilleures façons d'aider quelqu'un est de lui donner une responsabilité et de lui faire savoir que vous lui faites confiance ».

Booter. T. Washington

11/ « Qui a confiance en soi conduit les autres ».

Horace

6/ HUMANISME

1/ « L'homme est le terme unique d'où il faut partir et auquel il faut tout ramener ».

Denis Diderot

2/ « Par humanisme on peut entendre une théorie qui prend l'homme comme fin et comme valeur supérieure ».

Jean-Paul Sartre- L'existentialisme est un humanisme

3/ « Enfin l'humanisme est aussi quelque chose d'entièrement différent du cosmopolitisme, simple désir de jouir des avantages de toutes les nations et de tous leurs métiers, et généralement exempt de tout dogmatisme moral ».

Julien Benda

4/ « Le premier axiome de l'humanisme confucéen est: étudier, apprendre par l'expérience ».

Confucius

5/ « Le principe des principes constitutifs de l'humanisme moderne: celui du rejet des arguments d'autorité ».

Luc Ferry- L'Homme-Dieu ou le sens de la vie

6/ « L'homme est la mesure de toute chose ».

Protagoras

7/ « L'homme n'est pas mort ; ni comme espèce, ni comme idée, ni comme idéal. Mais il est mortel ; et c'est pour cette raison de plus pour le défendre ».

8/ « L'humanisme est donc la renaissance des idées de l'Antiquité ».

André Comte-Sponville

9/ « Je ne cherche pas à connaître les réponses, je cherche à comprendre les questions ».

Confucius

10/ « Le sage est celui qui ne s'afflige pas de ce qui lui manque et se satisfait de ce qu'il possède ».

Démocrite

7/ HUMANISTES

1/XIVème

Pétrarque (1304-1374)

Boccace (1313-1375)

2/XVème

Véronèse (1374-1460)

Léonard de Vinci (1452-1519)

3/XVIème

Erasme (1466-1536)

Machiavel (1469- 1527)

Thomas More (1478-1535)

Du Bellay (1491-1543)

Rabelais (1494-1563)

Louise Labé (1524-1566)

Ronsard (1524- 1585)

La Boétie (1530-1563)

Montaigne (1533-1592)

Giordano Bruno (1548- 1605)

Ambroise Paré (1510-1590)

XVIIème

Thomas Hobbes (1588-1675)

Pierre Gassendi (1592-1655)

René Descartes (1595-1650)

Spinoza Baruch (1632-1677)

XVIIIème

Montesquieu (1689-1755)
David Hume (1711-1776)
Emmanuel Kant (1724-1804)
Condorcet (1753- 1794)
Gracchus Babeuf (1700-1791)

XIXème

Victor Hugo (1802-1885)
De Tocqueville (1805-1859)
Stuart Mill (1806-1873)

XIXème

Giuseppe MAZZINI (1808-1872)
Joseph Prudhon (1809-1867)
Karl Marx (1818-1883)
Henri Dunan (1828-1914)
Emile Zola (1840- 1902)

XXème

Bertrand Russell (1872-1970)
Albert Schweitzer (1875-1965)
Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955)
Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944)
Théodore Monod (1902-2000)
Mère Térésa (1910-1997)
Albert Jacquard 1925
Pierre Bourdieu (1930-2002)
Martin Luther King (1929-1968)

Albert Camus (1913-1960)

Jacques Derrida

Gilles Deleuze

Emmanuel Lévinas

8/ TRADITION et PROGRES

1/ « Une Tradition n'est jamais qu'un Progrès qui a réussi ».

Maurice Druon

2/ « La Tradition et le Progrès sont deux grands ennemis du genre humain ».

Paul Valéry

3/ « La véritable Tradition dans les grandes choses n'est pas de refaire ce que les autres ont fait, mais de trouver l'esprit qui a fait ces grandes choses et qui en ferait de toutes autres en d'autres temps ».

Paul Valéry

4/ « Le changement du monde n'est pas seulement création, progrès, il est d'abord et toujours décomposition, crise ».

Alain Touraine- La société invisible

5/ « Le Progrès et la Tradition sont les deux aspects d'une même idée ».

La Tradition, est le progrès dans le passé; le progrès dans l'avenir, ce sera la Tradition ».

Edouard Herriot

6/ « L'ignorance est la mère des Traditions ».

Montesquieu

7/ « La plus haute tâche de la Tradition est de rendre au Progrès la politesse qu'elle lui doit et de permettre au Progrès de surgir de la Tradition comme la Tradition a surgi du Progrès ».

Jean d'Ormesson

8/ « La Tradition n'est pas une vieille habitude : elle rassure ».

Edward Norton

9/ « Le vrai Progrès est une Tradition qui se prolonge ».

Michel Crépeau

10/ « L'homme moderne est l'esclave de la Modernité ; il n'est point de Progrès qui ne tourne à sa plus complète servitude ».

Paul Valéry



9/ ACTION

1/ « Comment peut-on apprendre à se connaître soi-même ?
Par la Méditation, jamais, mais, bien par l'Action ».

Gandhi

2/ « Le but de la vie humaine c'est l'Action ».

Voltaire en 1726

3/ « Il ne faut jamais confondre mouvement et Action ».

Ernest Hemingway

4/ « Toute agitation n'est pas Action ».

Erik Orsenna

5/ « L'Action, ce sont les hommes au milieu des circonstances ».

Charles de Gaulle

6/ « L'opinion publique, c'est la sottise en Action ».

Julien Green

7/ « Le pire châtement d'une mauvaise action, c'est de l'avoir commise ».

Sénèque

8/ « Il faut agir en homme de pensée et penser en homme d'Action ».

Henri Bergson

9/ « La meilleure action que l'on puisse faire est de ne pas agir »

Tchouang-Tseu.

10/ « Le présent n'est pas un passé en puissance, il est le moment du choix et de l'Action ».

Simone de Beauvoir

11/ « La Politique a pour fin, non pas la connaissance, mais l'Action ».

Aristote

12/ « La parole est l'ombre de l'action ».

Démocrite

10/ FOI

1/ « Crois et tu comprendras ; la Foi précède, l'intelligence suit ».

Saint-Augustin

2 « Un peu de Foi éloigne de Dieu, beaucoup de science y ramène ».

Francis Bacon

3/ « La Foi est une vision des choses qui ne se voient pas ».

Jean Calvin

4/ « La religion en tant que source de consolation est un obstacle à la véritable Foi et en ce sens l'athéisme est une purification ».

Simone Weil- La pesanteur et la grâce

5/ « Le scepticisme est le commencement de la Foi ».

Oscar Wilde

6/ « Nous avons perdu la Foi et nous voulons croire encore ».

Anatole France

7/ « Une Foi est coutume ».

Jacques Prévert

8/ « L'espérance est un acte de Foi ».

Marcel Proust

9/ « Quand on a la Foi on peut se passer de vérité ».

Friedrich Nietzsche

10/ « Foi, vingt-quatre heure de doute, mais une minute d'espérance ».

Georges Bernanos

11/ « Dans toute Foi il y a un doute profond plus ou moins refoulé ».

Edgard Morin

12/ « La liberté n'est pas sans morale, ni la morale sans Foi ».

Alexis de Tocqueville



11/ CHARITE

1/ « La tolérance est la Charité de l'intelligence ».

Jules Lemaître

2/ « Charité bien ordonnée commence par soi-même ».

Proverbe français

3/ « La Charité est un plaisir quand elle est vraie ».

Henri de Montherlant

4/ « Il faut toujours rendre justice avant d'exercer la Charité ».

Malebranche

5/ « La patience est la mère de la Charité ».

Sainte Catherine de Sienne

6/ « Si la Charité vient à manquer à quoi sert tout le reste? ».

Saint-Augustin

7/ « Si je n'ai pas la Charité je ne suis rien ».

Saint Paul

8/ « La Charité seule convertit les âmes, parce qu'elle les fait agir par la volonté ».

Saint Bernard

9/ « La Charité est une vertu agissante. La philanthropie n'est souvent qu'une attitude électorale ».

Firmin van de Bosch

10/ « L'homme est la perfection de l'Univers, l'esprit est la perfection de l'homme, l'amour est la perfection de l'esprit, et la Charité est la perfection de l'amour ».

Saint François de Sales

11/ « La Charité a toujours soulagé la conscience des riches, bien avant de soulager l'estomac du pauvre » *Alfred Sauvy*

12/ COURAGE

1/ « Le courage n'est rien sans la réflexion ».

Euripide

2/ « Le vrai courage c'est la prudence ».

Euripide

3/ « La surprise est l'épreuve du vrai courage ».

Aristote

4/ « Le courage est la lumière de l'adversité ».

Vauvenargues

5/ « Le courage est la première des qualités humaines car elle garantit toutes les autres ».

Aristote

6/ « On ne peut répondre de son courage quand on n'a jamais été dans le péril ».

François de la Rochefoucauld

7/ « Le courage consiste à dominer sa peur, non pas à ne pas avoir peur ».

François Mitterrand- Mémoire à deux voix

8/ « Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites ».

Félix Leclerc

9/ « Le courage c'est de chercher la vérité et de la dire ».

Jean Jaurès

10/ « Il n'y a de bonheur possible pour personne sans le soutien du courage ».

Alain

11/ « Il faut savoir ce que l'on veut. Quand on le sait, il faut avoir le courage de le dire. Quand on le dit, il faut avoir le courage de le faire ».

Georges Clemenceau

12/ « Vis comme un homme brave ; et si la fortune t'est contraire affronte-là avec un cœur empli de courage ».

Cicéron

13/ VOLONTE

1/ « La Volonté permet de grimper sur les cimes ; sans Volonté on reste au pied de la montagne ».

Proverbe chinois

2/ « Les volontés faibles se traduisent par des discours, les volontés fortes par des actes ».

Gustave Le Bon

3/ « La vie de l'homme dépend de sa Volonté ; sans Volonté, elle serait abandonnée au hasard ».

Confucius

4/ « Tu dois, donc tu peux. Une Volonté libre et une Volonté soumise à des lois morales sont une seule et même chose ».

Emmanuel Kant

5/ « Il y a loin de la velléité à la Volonté, de la Volonté à la résolution ; de la résolution au choix des moyens, du choix des moyens à l'application ».

Cardinal de Retz

6/ « La Volonté du Souverain est le Souverain lui-même ».

Montesquieu

7/ « Là où il y a une Volonté il y a un chemin ».

Lénine

8/ « Le plus puissant de tous les leviers c'est la Volonté ».

Félicité de Lamennais

9/ « Là où la Volonté est grande les difficultés diminuent »

Nicolas Machiavel

10/ « La Volonté est l'idée ».

Arthur Schopenhauer

11/ « Essayer de remédier aux fautes par l'attention et non par la Volonté »

Charles de Gaulle

12/ « La mauvaise Volonté défigure tout ».

Johann Wolfgang Goethe

14/ SERENITE

1/ « La Sérénité est une conquête

André Maurois

2/ « La Sérénité c'est l'absence de doute ».

Jean-Michel WYL

3/ « Bonne est l'action qui n'amène aucun regret et dont le fruit est accueilli avec Sérénité ».

Bouddha

4/ « La vieillesse apporte une lucidité dont la jeunesse est bien incapable et une Sérénité préférable à la passion ».

Michel Jouhandeau

5/ « Ce que nous appelons bonheur consiste dans l'harmonie et la Sérénité, dans la conscience d'un but, d'une orientation positive convaincue et décidée de l'esprit, bref dans la paix de l'homme ».

Thomas Mann

6/ « Ayez la Sérénité dans votre esprit comme vous avez la limpidité dans votre corps ».

Victor Hugo

7/ « Calme, quiétude, Sérénité, voilà les 3 jokers d'une bonne journée ».
« Avec bienveillance, simplicité, modestie. Arrangement André Franco

8/ « Cette nuit de vol et ses cent mille étoiles, cette Sérénité, cette souveraineté de quelques heures l'argent ne les achète pas ».

Antoine de Saint-Exupéry- Terre des hommes

9/ « La Sérénité n'habite que dans l'âme de l'homme de bien ; il fait nuit dans celle du méchant ».

Diderot

10/ « L'air était pur, l'horizon sans nuages, la Sérénité régnait au ciel comme dans les cœurs ». *Jean-Jacques Rousseau*



15/ PREPARATION

1/ « L'avenir ne se prévoit pas, il se prépare ».

Maurice Blondel

2/ « Pour attendre l'objectif final, je me concentre d'abord sur la préparation ».

David Douillet

3/ « La chance ne sourit qu'aux esprits bien préparés ».

Louis Pasteur

4/ « J'ai beaucoup mieux à faire que m'inquiéter sur l'avenir. J'ai à le préparer ». *Félix-Antoine Savard*

5/ « On ne perçoit du monde que ce qu'on est préparé à en percevoir ».

Bernard Werber

6/ « Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation ».

Arther Ashe

7/ « Oublie les conséquences de l'échec. L'échec est un passage transitoire qui te prépare pour un prochain succès ».

Denis Waitley

8/ « L'éducation est un progrès social. L'éducation est non pas une préparation à la vie, l'éducation est la vie même ».

John Dewey

9/ « Que faisait Dieu avant la Création ? De toute éternité il préparait d'épouvantables supplices pour celui qui poserait cette question ».

Saint Augustin

10/ « L'éducation n'est, en somme, que l'art de révéler à l'être humain le sens qui doit gouverner ses actes, préparer l'emploi de ses énergies, et lui communiquer le goût et la joie de vivre pleinement ».

Henry Bordeaux

16/ ABSURDE

1/ « Je crois parce que c'est absurde ».

Tertulien

2/ « L'homme absurde est celui qui ne change jamais ».

Georges Clemenceau

3/ « Etre heureux tout seul, c'est absurde ».

Roger Mondoloni

4/ « Plus absurde est la vie, moins supportable est ce monde ».

Jean-Paul Sartre

5/ « Dans un univers passablement absurde, il y a quelque chose qui n'est absurde, c'est ce qu'on peut faire pour les autres ».

André Malraux

6/ « L'homme est absurde par ce qu'il cherche, grand par ce qu'il trouve ».

Paul Valéry

7/ « Le réel ne peut s'exprimer que par l'absurde ».

Paul Valéry

8/ « L'absurde, c'est la raison lucide qui constate ses limites ».

Albert Camus- Le mythe de Sisyphe

9/ « Le désespoir comme l'absurde, juge et désire tout en général et rien, en particulier ».

Albert Camus

10/ « L'absurde n'est pas dans le monde, ni dans l'homme, mais dans leur présence commune ».

Albert Camus

11/ « Il est pour moi, physicien, absurde de penser que l'univers se soit fait par hasard ».

Alfred Kastler

17/ CALME

1/ « Le vrai bonheur est dans le calme de l'esprit et du cœur ».

Charles Nodier

2/ « L'apparence requiert art et finesse ; la vérité, calme et simplicité ».

Emmanuel Kant

3/ « Là, tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, Calme et volupté ».

Charles Baudelaire

4/ « La modération des personnes heureuses vient du Calme que la bonne fortune donne à leur humeur ».

François de la Rochefoucauld

5/ « Le sage est calme et serein. L'homme de peu est toujours accablé de soucis ».

Confucius

6/ « Aucun bonheur n'est possible dans l'ignorance, la certitude seule fait la vie Calme »

Emile Zola

7/ « Tout se calme à la longue, notre joie notre peine. Tout s'en va avec le temps ».

Germaine Guéremont

8/ « Calme et sérénité sont les valeurs de la dignité. Rien ne se valorise dans l'excitation et la débauche ».

Paul Melki

9/ « Il faut quitter le Calme rassurant des utopies et des prophéties, fussent-elles catastrophiques, pour descendre dans le mouvement déconcertant, mais réel, des relations sociales ».

Alain Touraine

10/ « La colère n'a rien de grand ni de noble. Il n'y a vraiment grand que ce qui, en même temps, est calme ».

Sénèque

18/ MOTIVATION

1/ « L'appât du gain ne représentera jamais la motivation principale du chercheur ».

Joliot Curie

2/ « Le premier travail d'un manager n'est pas d'apporter la motivation, mais de supprimer les obstacles ».

Scott Adams

3/ « Un athlète ne peut jamais arriver en compétition très motivé s'il n'a jamais été mis à l'épreuve ».

Sénèque

4 « Chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion d'un nouveau progrès ».

Pierre de Coubertin

5/ « On peut tout ce qui ne dépend que de notre volonté.

Marcel Proust

6/ « Qu'est-ce que le génie ? Avoir un but élevé et vouloir les moyens d'y parvenir ».

Friedrich Nietzsche

7/ « Il y a d'admirables possibilités dans chaque être. Persuade-toi de ta force et de ta jeunesse. Sache te redire sans cesse... Il ne tient qu'à moi ».

André Gide

8/ « Il ne faut jamais penser à l'objectif à atteindre, il faut seulement penser à avancer. C'est ainsi, à force d'avancer, qu'on atteint ou qu'on double ses objectifs s'en même s'en apercevoir ».

Bernard Werber- La Révolution des Fourmis

9// « Chaque problème sera surmontable si l'on est confiant, motivé et surtout bien préparé ».

Arrangement André Franco

19/ SILENCE

1/ « Le silence est un ami qui ne trahit jamais ».

Confucius

2/ « Le silence n'a jamais trahit personne ».

Rivarol

3/ « Le silence est le plus haut degré de la sagesse ».

Pindare

4/ « Le silence est la plus mélodieuse des musiques ».

Christiana Rossetti

5/ « Le silence est le remède à tous les maux ».

Le Talmud

6/ « La parole est d'argent mais le silence est d'or ».

Yves Mirande

7/ « La vérité historique est faite du silence des morts ».

Etienne Rey

8/ « Le silence est le meilleur avocat des morts ».

Jules Supervielle

9/ « Le silence est la dernière joie des malheureux ».

Alexandre Dumas

20/ DOUTE

1/ « Il faut douter du doute ».

Anatole France ».

2/ « Dans le doute abstiens-toi ».

Pythagore

3/ « La pensée naît du doute ».

Laurent Genefort

4 « Plus on sait, plus on doute »

Pie II

5/ « Qui ne doute pas acquiert peu ».

Léonard de Vinci

6/ « Le doute est père de la créativité ».

Galilée

7/ « Dans le doute dites la vérité ».

Mark Twain

8/ « Atteindre le doute du doute c'est le commencement de la certitude ».

Léon Daudet

9/ « Le doute est l'école de la vérité ».

Francis Bacon

10/ L'ignorant affirme, le savant doute, le sage réfléchit ».

Aristote

11/ « Le doute est le sel de l'esprit ».

Alain

12/ « Le doute est un hommage rendu à l'espoir ».

Lautréamont- Les chants du Maldodor

21/ SAGESSE

1/ « La sagesse commence dans l'émerveillement ».

Socrate

2/ « De la méditation naît la Sagesse ».

Bouddha

3/ « La connaissance parle, mais la sagesse écoute ».

Jim Herdrix

4/ « La sagesse est fille de l'expérience ».

Léonard de Vinci

5/ « Connaître les autres, c'est la sagesse. Se connaître soi-même, c'est la Sagesse supérieure ».

Lao Tseu

6/ « Il n'y a pas d'enthousiasme sans sagesse, ni de Sagesse sans générosité ».

Paul Eluard

7/ « La Sagesse est l'art de vivre ».

Cicéron

8/ « Le doute est le commencement de la sagesse ».

Aristote

9/ « A force de sagesse on peut être blâmable ».

Molière- Le Misanthrope

10/ « Le silence est le plus haut degré de la Sagesse ».

Pindare

11/ « Un savoir multiple n'enseigne pas la Sagesse ».

Héraclite

12/ « La Sagesse nous envoie à l'enfance ».

Blaise Pascal

22/ EXPERIENCE

1/ « L'expérience est une bougie qui n'éclaire que celui qui la porte ».

Confucius

2/ « Une expérience scientifique est une expérience qui contredit l'expérience commune ».

Gaston Bachelard

3/ « Les illusions tombent l'une après l'autre, comme les écorces d'un fruit, et le fruit, c'est l'expérience. Sa saveur est amère ».

Gérard de Nerval. Les filles du feu, Sylvie.

4/ « La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information ».

Einstein

5/ « Vivre, c'est transformer en conscience une expérience aussi large que possible ».

André Malraux

6/ « Ayez foi dans celui qui fit l'expérience ».

Virgile- l'Enéide

7/ « Deux choses instruisent l'homme de toute sa nature : l'instinct et l'expérience ».

Blaise Pascal-Pensées.

8/ « L'expérience ne se trompe jamais, ce sont nos jugements qui se trompent ».

Léonard de Vinci

9/ « La vie n'est pas un problème à résoudre, mais une réalité dont il faut faire l'expérience ».

Kierkegaard

10/ « C'est par l'expérience que les sciences et l'art font leur progrès chez les hommes ».

Aristote

23/ EXPRESSIONS LATINES

1/ « Ab origine fidelis » - « Semper fidelis » *Ne pas oublier d'où l'on vient*

2/ « Amor fati »

Aime ta destinée

3/ « Carpe diem »

Cueille le jour- Horace

4/ « Deo Juvante »

Avec l'aide de Dieu- Devise de Monaco

5/ « S.P.Q.R. Senatus Populusque Romanus »

Le Sénat et le Peuple Romain

6/ « Sic vita est »

C'est la vie

« Pendant des siècles et des siècles, pendant des millénaires, vous avez le sentiment que les gens ne bougeaient pas, qu'ils restaient immobiles, qu'ils se mariaient entre eux dans le même village ou dans la même vallée et qu'ils mouraient où ils étaient nés.

C'est vrai et ce n'est pas vrai.

Depuis les temps les plus reculés, il y a eu des hommes qui rêvent d'autres choses, il y a des hommes qui bougent.

Vous êtes tous, tant que vous êtes, que vous le vouliez ou non, des espèces de Juifs errants.

Car, d'une façon ou d'une autre, vous venez tous d'ailleurs. »

Histoire du Juif errant. p.264- Jean d'Ormesson- Gallimard 1990.

24/ MECHANCETE

1/ « Toute méchanceté a sa source dans la faiblesse ».

Sénèque

2/ « Si la vertu ne suffit pas à assurer le bonheur, la méchanceté suffit à rendre malheureux ».

Aristote

3/ « dénigrer le présent ».

Tacite

4/ « Il n'y a d'autre enfer pour l'homme que la bêtise ou la méchanceté de ses semblables ».

Le marquis de Sade

25/ ISOLEMENT

1/ « La solitude n'est pas l'isolement ; on est toujours deux en un. Il y a les autres en soi ».

Jean-Luc Godard

2/ « Pas trop d'isolement ; pas trop de relations ; le juste milieu, voilà la sagesse »

Confucius

3/ « La vie, le malheur, l'isolement, l'abandon, la pauvreté, sont des champs de bataille qui ont leurs héros bien obscurs plus grands parfois que les héros illustres ».

Victor Hugo- Les Misérables

4/ « Tout homme qui s'élève s'isole ».

Rivarol

5/ « Etre isolé du reste des hommes c'est se sentir inutile. Se sentir inutile est pire encore que se sentir coupable ».

Charles-Ferdinand Ramuz

6/ « La technique qui consiste à isoler du contexte de l'époque des phrases prononcées il y a quinze ou vingt ans n'est pas honnête ».

Jacques Chirac

26/ PRUDENCE

1/ « Pour agir avec prudence il faut savoir écouter ».

Sophocle

2/ « Demeure aussi prudent au terme qu'au début, ainsi tu éviteras l'échec ».

Lao Tseu

3/ « Le vrai courage c'est la prudence ».

Euripide

4/ « L'art d'être tantôt très audacieux et tantôt prudent est l'art de réussir ».

Napoléon Bonaparte

27/ SOUVENIR

1/ « Savoir, c'est se souvenir ».

Aristote

2/ « Le souvenir commence avec la cicatrice ».

Alain

3/ « Rien n'est plus vivant qu'un souvenir ».

Fédérico Garcia Lorca

4/ « C'est dans le souvenir que les choses prennent leur vraie valeur ».

Jean Anouilh

5/ « Beaucoup de souvenirs ou le souvenir de nombreuses choses, c'est ce qu'on appelle l'expérience ».

Thomas Hobbes

6/ « Le souvenir d'un certain instant n'est que le regret d'un certain instant ».

Marcel Proust

7/ « Il n'est pire douleur que le souvenir du bonheur au temps de l'infortune ».

Dante- « Non è maggior dolor che ricordarsi del tempo felice nella miseria » - Divina Comedia

28/ LIBERTE

1/ « Les abus de la liberté tuent la liberté ».

André Maurois

2/ « Mettez le bonheur dans la liberté, la liberté dans la vaillance ».

Thucydide

3/ « Le peuple n'a pas besoin de liberté car la liberté est une des formes de la dictature bourgeoise ».

Lénine

4/ « Le droit est l'ensemble des conditions qui permettent à la liberté de chacun de s'accorder à la liberté de tous ».

Emmanuel Kant

5/ « Il n'est point de bonheur sans liberté, ni de liberté sans courage ».

Périclès

6/ « Le premier droit de l'homme c'est la liberté individuelle, la liberté de la propriété, la liberté de penser, la liberté du travail ».

Jean Jaurès

7/ « Nous n'avons qu'une liberté : la liberté de nous battre pour conquérir la liberté ».

Henri Jeanson

8/ « Que les gens sont absurdes ! Ils ne se servent jamais des libertés qu'ils possèdent, mais réclament celles qu'ils ne possèdent pas ; ils ont la liberté de pensée, ils exigent la liberté de paroles ».

Soren Kierkegaard

9/ « Pas de liberté pour les ennemis de la Liberté ».

Louis-Antoine Saint-Just

10/ « Point de propriété sans liberté : point de liberté sans sûreté ».

Pierre du Pont de Nemours

11/ « Quand on se suffit à soi-même, on arrive à posséder le bien inestimable qu'est la Liberté. »

Epicure - Lettre à Ménécée

29/ ENFANCE

1/ « La sagesse nous envoie à l'enfance ».

Blaise Pascal

2/ « Il reste toujours quelque chose de l'enfance ».

Marguerite Duras

3/ « Le génie, c'est l'enfance retrouvée à volonté ».

Charles Baudelaire

4/ « Nous aimons notre enfance, nous y revenons, nous la jugeons, elle nous juge ».

Elie Wiesel

5/ « On est de son enfance comme on est d'un pays ».

Antoine de Saint-Exupéry

6/ « Le temps de l'enfance est court. Il ne se rattrape pas ».

Jacques Chirac

7/ « L'enfance a le mérite sublime de rester seulement curieuse de la vie ».

Bernard Giraudeau

8/ « C'est peut-être l'enfance qui approche le plus de la vraie vie ».

André Breton

9/ « L'enfance trouve son paradis dans l'instant. Elle ne demande pas du bonheur. Elle est le bonheur ».

Louis Pauwels

10/ « Notre enfance, c'est la part la plus vraie, la plus profonde de nous-mêmes qui demande à être sauvée ».

Reine Malouin- Princesse de la nuit

11/ « La vieillesse et l'enfance se rejoignent par des chemins mystérieux tandis que la jeunesse et l'âge mûr sont toujours dans des directions différentes ».

Georges Dor



30/ L'ADOLESCENCE

1/ « L'adolescence est le seul temps où l'on ait appris quelque chose ».

Marcel Proust

2/ « Enfants, vous étiez sans défauts. Que s'est-il donc passé au cours de votre adolescence ? ».

André Lévy

3/ « L'éducation ne se borne pas à l'enfance et à l'adolescence. L'enseignement ne se limite pas à l'école. Toute la vie, notre milieu est notre éducation et un éducateur à la fois sévère et dangereux ».

Paul Valéry

4/ « L'adolescent est l'être qui blâme, qui s'indigne, qui méprise ».

Alain

5/ « Par définition, l'adolescent c'est l'être bouleversé, déboussolé par excellence ».

Marc Doré

6/ « Un père trop proche, trop compréhensif, n'est pas vraiment ce qu'il y a de plus rassurant pour une adolescente qui a besoin, même si elle s'y oppose, d'une autorité ».

Geneviève Bersihand - Les Filles et leurs pères

7/ « Par toute son éducation, par tout ce qu'il voit et entend autour de lui, l'enfant absorbe une telle somme de sottises mélangées à des vérités essentielles, que le premier devoir de l'adolescent qui veut être un homme sérieux est de tout dégorger ».

Romain Roland- Jean-Christophe

31/ ADULTE

1/ « Etre adulte c'est être seul »

Jean Rostand

2/ « Qu'est-ce qu'un adulte ? Un enfant gonflé d'âge ».

Simone de Beauvoir

3/ « L'adulte ne croit pas au père Noël. Il vote ».

Pierre Desproges

4/ « Le bonheur est un rêve d'enfant réalisé dans l'âge adulte ».

Sigmund Freud

5/ « Le rôle essentiel de l'éducation est de conserver chez l'adulte la fraîcheur de l'enfant ».

Jean-Jacques Bernard

6/ « Devenir adulte c'est reconnaître, sans trop souffrir, que le « Père-Noël » n'existe pas ».

Hubert Reeves

7/ « Au seuil de la vie adulte, il est important de croire que nous créons nous-mêmes notre destin ».

Michel Contemplation

8/ « L'âge adulte est l'âge propre de l'adaptation. Mûrir, c'est trouver sa place dans le monde ».

Emmanuel Mounier

9/ « L'homme est un éternel enfant qui, pendant la partie médiane de sa vie, a la puérité de penser à l'adulte ».

Tristan Bernard

10/ « Aujourd'hui c'est du napalm que l'adulte met dans la tête des enfants et il est étonnant qu'il s'étonne quand l'enfant fabrique des cocktails Molotov avant d'être adolescent ».

Jacques Prévert



32/ MATURITE

1/ « La maturité de l'homme c'est d'avoir retrouvé le sérieux qu'on avait au jeu quand on était enfant ».

Friedrich Nietzsche

2/ « Malheureuse condition des hommes. A peine l'esprit est-il parvenu au fort de sa maturité, le corps commence à s'affaiblir ».

Montesquieu

3/ « Chaque culture traverse les phases évolutives de l'homme en particulier. Chacune en son enfance, sa jeunesse, sa maturité, sa vieillesse ».

Oswald Spengler- Le Déclin de l'Occident

4/ « La valeur d'un homme ne se mesure pas à son argent, son statut, ses possessions. La valeur d'un homme réside dans sa personnalité, sa sagesse, sa créativité, son courage, son indépendance et sa maturité ».

W.B. Brinton

5/ « La sérénité, c'est l'aboutissement d'une certaine maturité ».

Christian Blachas

33/ VIEILLESSE

1/ « Le bonheur supprime la vieillesse ».

Franz Kafka

2/ « La vieillesse est par elle-même une maladie ».

Térence

3/ « La vieillesse a ses charmes ».

Marc Lévy

4/ « L'inquiétude amène la vieillesse avant son temps ».

Ben Sira

5/ « C'est merveilleux la vieillesse ; dommage que ça finisse si mal ».

François Mauriac



34/ PHILOSOPHE

1/ « Ce sont les questions qui font la philosophie ».

Paul Valéry

2/ « Qui se pose la question du pourquoi est un philosophe ».

Benjamin Huynh

3/ « Qu'est-ce qu'un philosophe ? C'est un homme qui oppose la nature à la loi, la raison à l'usage, sa conscience à l'opinion et son jugement à l'erreur ».

Chamfort

4/ « Ce qui caractérise le philosophe et le distingue du vulgaire, c'est qu'il n'admet rien sans preuves, qu'il ne souscrit point à des notions trompeuses, et qu'il pose exactement les limites du certain, du probable, et du douteux ».

Denis Diderot

5/ « La morale n'est pas une branche de la philosophie, mais la philosophie première ».

Emmanuel Lévinas

6/ « Philosopher, c'est douter ».

Montaigne

7/ « La philosophie vient avec l'âge. Quand on a vu des guerres, des naufrages, des supplices, alors on commence à philosopher ».

Raymond Quéneau

8/ « Le monde est une comédie dont les philosophes sont les spectateurs ».

Pythagore

9/ « La philosophie est une discipline qui consiste à créer des concepts ».

Gilles Deleuze

10/ « Ce que l'on doit faire on le sait bien mieux que les philosophes ».

Epictète

35/ BONTE

1/ « La bonté est un amour gratuit ».

Henri Lacordaire

2/ « Ce qu'on aime dans la bonté, ce n'est pas le prix qu'elle coûte, c'est le bien qu'elle fait ».

Anatole France

3/ « La bonté fait du bien à celui qui donne et à celui qui reçoit ».

William Shakespeare

4/ « La simplicité véritable allie la bonté à la beauté ».

Platon

5/ « Rendre le bien pour le bien et le bien pour le mal, c'est la bonté efficace ».

Lao Tseu

6/ « Le temps n'attend pas, la bonté est impuissante, la fortune inconstante, et la méchanceté insatiable ».

Nicolas Machiavel

7/ « La nature n'est qu'un spectacle de bonté ».

Arthur Rimbaud- Une saison en enfer

8/ « La maladie est le plus écoutée par les médecins ; à la bonté, au savoir, on ne fait que promettre; on obéit à la souffrance ».

Marcel Proust

9/ « Il est triste que la bonté n'accompagne pas toujours la force ».

Vauvenargues

10/ « Quel est ce Dieu ? Un Dieu plein de bonté.

Un Dieu plein de bonté trouverait-il du plaisir à se baigner dans les larmes. ».

Denis Diderot - Pensées philosophiques

36/ HUMAIN - HUMAINE

1/ « Etre humain c'est aimer les hommes. Etre sage, c'est les connaître ».

Lao Tseu

2/ « Ce n'est qu'en se dépassant que l'homme est pleinement humain ».

Jean-Paul II

3/ « La notion « d'être humain » va devenir de plus en plus difficile à défendre ».

Bernard Werber

4/ « Il n'est aucun problème humain qui ne puisse trouver sa solution puisque cette solution est en nous ».

Alfred Sauvy

5/ « Dans le cœur humain il y a des cordes qu'il est préférable de ne pas faire vibrer ».

Charles Dickens

6/ « Oui, quel est le plus profond, le plus insondable des deux : l'océan ou le cœur humain ?

Lautréamont- Les Chants du Maldodor

7/ « Les religions ne sont que des quêtes du bon mode d'emploi de l'existence humaine ».

Bernard Werber - Les Thanatonautes

8/ « Accepter les risques inévitables de la vie, c'est ce qui fait la noblesse de la condition humaine ».

Alexandre Minkowski

9/ « La discorde est le plus grand mal de l'espèce humaine, et la tolérance en est le seul remède ».

Voltaire- Dictionnaire philosophique

10/ « Qu'est-ce que l'idéal ? C'est l'épanouissement de l'âme humaine. Qu'est-ce que l'âme humaine ? C'est la plus belle des fleurs de la nature ».

Jean Jaurès



37/ BONHEUR - IDEAL - MOTIVATION

1/ « Le bonheur n'est pas grand-chose, juste du chagrin qui se repose ».

Léo Ferré

2/ « Le bonheur est un idéal de l'imagination et non de la raison ».

Emmanuel Kant

3/ « Le courage, c'est de comprendre sa propre vie... Le courage, c'est d'aimer la vie et de regarder la mort d'un regard tranquille. Le courage, c'est d'aller à l'idéal et de comprendre le réel ».

Jean Jaurès

4/ « Dans la vie il y a trois facteurs : le talent, la chance, le travail.

Avec deux de ces facteurs, on peut réussir. Mais l'idéal est de disposer des trois ».

Bernard Werber- L'Empire des anges

5/ « L'idéal est un baume puissant qui double la force d'un homme de génie et tue les faibles ».

Stendhal - Rome, Naples et Florence

6/ « L'idéal de la vie n'est pas l'espoir de devenir parfait, c'est la volonté d'être toujours meilleur ».

Ralph Waldo Emerson

7/ « Rien ne fait mieux passer la vie, que la préoccupation incessante d'une idée, qu'un idéal ».

Gustave Flaubert

8/ « Nos défauts sont les yeux par lesquels nous voyons l'idéal ».

Friedrich Nietzsche- Le Voyageur et son ombre

9/ « C'est par le réel qu'on vit ; c'est par l'idéal qu'on existe. Or, veut-on se rendre compte de la différence ? Les animaux vivent, l'homme existe ».

Victor Hugo

10/ « On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années, on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. Les années rident la peau, renoncer à son idéal ride l'âme ».

Douglas McArthur

-11/ « A l'impossible je suis tenu ».

Jean Cocteau

12/ « Travailler sans en avoir envie ça n'est pas un travail qu'on fait, c'est une besogne. Et c'est à ces moments-là qu'on se rend compte à quel point l'on a peu de mérite à faire les choses qui vous plaisent ».

Sacha Guitry

13/ « Le travail est l'allié de la paresse quand il est motivé ».

Robert Scarpit

38/ PROVIDENCE

1/ « Il faut laisser le passé dans l'oubli et l'avenir à la Providence ».

Jacques-Bénigne Bossuet

2/ « Quelqu'un disait que la Providence était le nom de baptême du hasard ; quelque dévot disait que le hasard est un sobriquet de la Providence ».

Chamfort

3/ « C'est à Paris que la Providence est plus grande qu'ailleurs ».

Rivarol

4/ « C'est pendant l'orage qu'on connaît le pilote ».

Sénèque- De prudence

5/ « Dieu veut que nous vivions au milieu du temps dans l'attente perpétuelle de l'éternité ».

Jacques-Bénigne Bossuet

39/ PRESENCE

1/ « La présence est une puissante déesse ».

Johann Wolfgang Goethe

2/ « Le souvenir c'est la présence invisible ».

Victor Hugo

3/ « Il n'y a rien de plus absent que la présence d'esprit ».

Rivarol

4/ « C'est la présence de la mort qui donne un sens à la vie ».

Maurice Genevoix

5/ « La notoriété c'est lorsqu'on ne remarque pas votre présence, la célébrité c'est lorsqu'on note votre absence ».

Georges Wolinski

6/ « L'absurde n'est pas dans l'homme ni dans le monde, mais dans leur présence commune ».

Albert Camus

7/ « Personne ne parle en notre présence comme il en parle en notre absence. L'union qui est entre les hommes n'est fondée que sur cette mutuelle tromperie ».

Blaise Pascal- Pensées

8/ « De même que les administrations fonctionnent de façon satisfaisante s'il n'y avait pas le public, de même les théories économiques seraient relativement faciles à établir sans la présence de cet insupportable gêneur qu'est l'homme ». *Alfred Sauvy*

40/ TOLERANCE

1/ « La tolérance est la charité de l'intelligence ».

Jules Lemaître

2/ « Seuls l'amour et l'art rendent l'existence tolérable ».

Somerset Maughan

3/ « La tolérance, c'est le mépris bourgeois de l'autre ».

Jean Ederm Hallier

4/ « La terre ne peut tolérer deux soleils ».

Alexandre III le Grand

5/ « La dignité s'immole à la tolérance ».

Louis Nucera

6/ « Je n'aime pas le mot tolérance, mais je n'en trouve pas de meilleur ».

Gandhi

7/ « Toute tolérance devient à la longue un droit acquis ».

Georges Clemenceau

8/ « Lorsque les lois d'un état ont cru devoir souffrir plusieurs religions il faut qu'elles les obligent à se tolérer entre elles ».

Montesquieu

9/ « N'ayez d'intolérance que vis à vis de l'intolérance ».

Hippolyte Taine

10/ « La culture est un antidote à la violence car elle nous invite à la considération d'autrui et féconde la tolérance en nous invitant à partir à la rencontre d'autres imaginaires et d'autres cultures ».

Renaud Donadieu de Vabres

41/ EFFORT

1/ « L'effort librement consenti rend libre ».

Louis Nucera

2/ « La gloire est un effort constant ».

Jules Renard

3/ « Chacun vaut ce que valent les objectifs de son effort ».

Marc- Aurèle

4/ « C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite.

Un plein effort est une pleine victoire ».

Gandhi

5/ « La vertu. Un effort sur soi-même en faveur des autres ».

Charles Pinot-Duclos

6/ « L'effort des philosophes tend à comprendre ce que les contemporains se contentent de vivre ».

Friedrich Nietzsche

7/ « Maintenez vivante en vous la faculté de l'effort en la soumettant chaque jour à un petit exercice sans profit ».

William James

8/ « Je crois à l'effort persistant et continu plus qu'un coup de collier sans lendemain ».

Jacques Barrot

9/ « L'art est un effort pour créer, à côté du monde réel, un moindre plus humain ».

André Maurois

10/ « Le mal se fait sans effort, naturellement, par fatalité ; le bien est toujours le produit d'un art ».

Charles Baudelaire

11/ « L'histoire humaine n'est qu'un effort incessant d'inventions, et la perpétuelle évolution est une perpétuelle création ».

Jean Jaurès

12/ « Non s'efforcer vers le plaisir, mais trouver son plaisir dans l'effort même, c'est le secret de mon bonheur ».

André Gide

42/ RIGUEUR

1/ « La mer est un espace de rigueur et de liberté »

Victor Hugo

2/ « La plus grande liberté naît de la plus grande rigueur ».

Paul Valéry

3/ « La rigueur vient toujours au bout de l'obstacle ».

Léonard de Vinci

4/ La rigueur c'est l'austérité plus l'espoir ».

André Maurois

5/ « Il est, en toute rigueur, utopiste de comparer des hommes non contemporains l'un de l'autre ».

Pierre Teilhard de Chardin

6/ « L'un des plus grands freins opposés aux délits, ce n'est pas la rigueur des peines, mais leur infaillibilité » *Cesare Beccaria*

7/ « Il faut avoir subi les rigueurs de la vie pour en savourer les joies simples ».

Alain Monnier

8/ « La mort a des rigueurs à nulle autres pareilles. La cruelle qu'elle est se bouche les oreilles, et nous laisse crier ».

François de Malherbe

9/ « Dans le plan de rigueur il y a trop de mou dans ce qui est dur et trop de dur dans ce qui est mou ».

Jean-Pierre Chevènement

10/ « On n'a pas raison de tenir rigueur à quelqu'un d'un mauvais conseil quand on accepte un bon pour rien, c'est comme en affaires : vous partagez dans les profits à condition de supporter les pertes ».

André Duval



43 / SANTE

1/ « La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain ».

Homère

2/ « La santé, c'est le silence des organes ».

Paul Valéry

3/ « On a beau avoir une santé de fer on finit toujours par rouiller ».

Jacques Prévert

4/ « A qui est en bonne santé il est aisé de conseiller les malades ».

Térence

5/ « Existe-t-il pour l'homme un bien plus précieux que la santé ».

Socrate

6/ « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé ».

Voltaire

7/ « Le premier bien est la santé, le deuxième la beauté, le troisième la richesse ».

Platon

8/ « Etre d'accord avec soi-même, je ne connais pas meilleur bulletin de santé ».

François Mitterrand- Ici et maintenant

9/ « Dans le possible, le croyant détient l'éternel et sûr antidote du désespoir ; car Dieu peut tout à tout instant. C'est là la santé de la foi, qui résout les contradictions ».

Soren Kierkegaard- Traité du désespoir

10/ « Point de santé si l'on ne se donne pas tous les jours suffisamment de mouvement ».

Arthur Schopenhauer

44/ LA PAIX

1/ « La paix est une création continue ».

Raymond Poincaré

2/ « Qui vit en paix avec lui-même vit en paix avec l'univers ».

Marc-Aurèle

3/ « Paix sur la Terre aux hommes de bonne volonté ».

Saint-Luc

4/ « Peut-être la paix est-elle plus que le bonheur ».

Henri Bosco

5/ « Le bonheur n'est pas le fruit de la paix, le bonheur c'est la paix même ».

Alain

6/ « L'objet de la guerre c'est la paix ».

Aristote

7/ « Le droit ne fait pas la paix, il fait la guerre ».

Charles Péguy

8/ « Le monde n'a jamais été un océan de paix ».

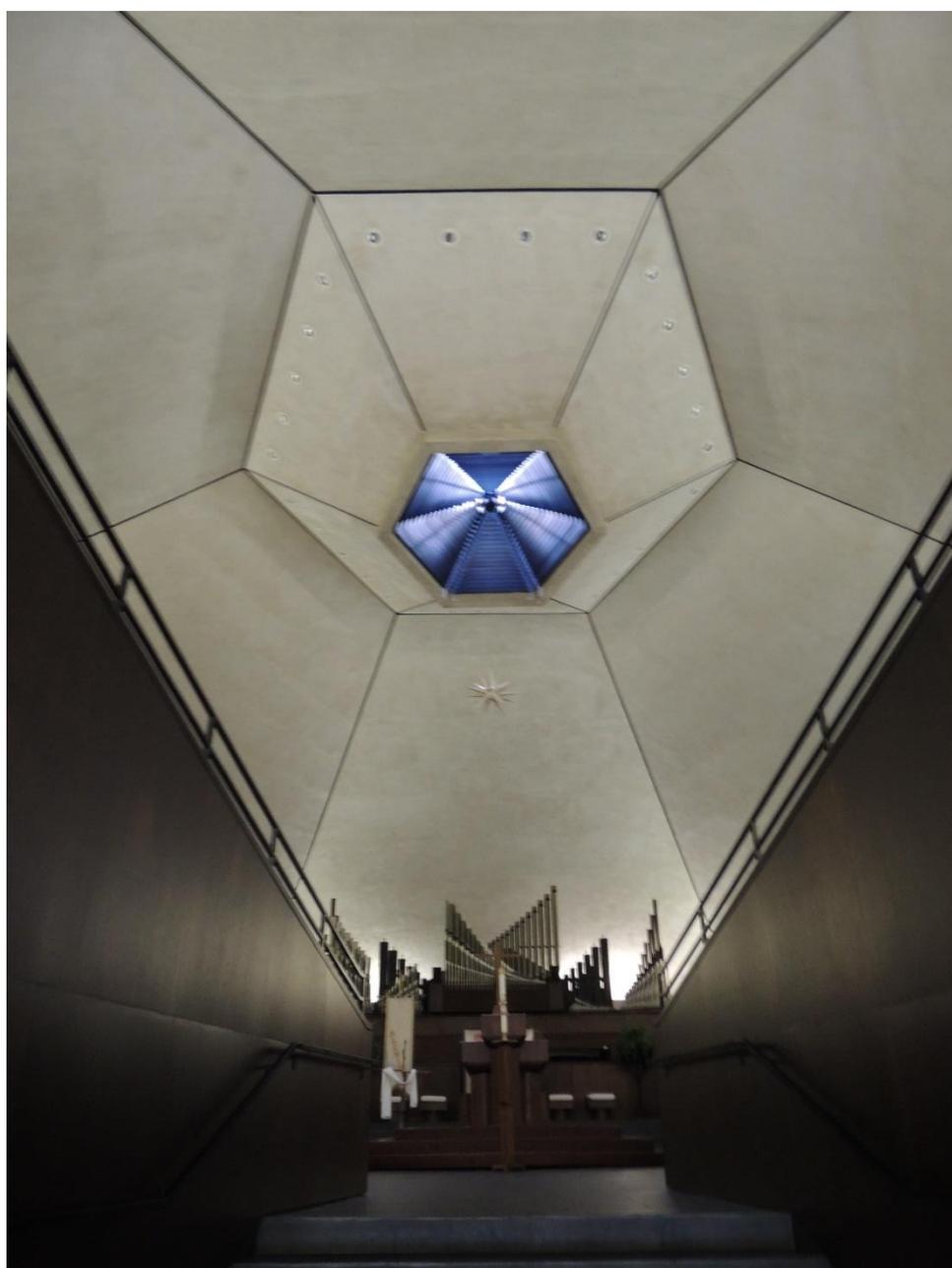
Françoise Giroud

9/ « Les petites choses n'ont l'air de rien mais elles donnent la paix »

Georges Bernanos

10/ « Ne nous reposons pas sur nos acquis, mais efforçons-nous de construire la paix et de vouloir que la paix soit dans le cœur et dans l'esprit de chacun ».

John Fitzgerald Kennedy



45/ L'ÉCHEC

1/ Le succès c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme ».

Winston Churchill

2/ « La pire erreur n'est pas dans l'échec mais dans l'incapacité de dominer l'échec ».

François Mitterrand

3/ « Sans échec, pas de morale ».

Simone de Beauvoir

4// « L'échec est le fondement de la réussite ».

Lao Tseu.

5/ « L'échec est le terme dernier ».

Karl Jaspers

6/ « La violence, sous quelque forme qu'elle se manifeste est un échec ».

Jean-Paul Sartre

7/ « Ce sont les échecs bien supportés qui donnent le droit de réussir ».

Jean Mermoz

8/ « Il n'y a pas de réussite facile ni d'échecs définitifs ».

Marcel Proust

9/ « L'ambition est le dernier refuge de l'échec ».

Oscar Wilde

10/ « C'est le fait d'un ignorant d'accuser les autres de ses propres échecs ; celui qui a commencé de s'instruire s'en accuse lui-même; celui qui est instruit, n'en accuse ni autrui ni soi-même ».

Epictète

46/ REUSSITE

1/ L'échec est le fondement de la réussite ».

Lao Tseu

2/ « L'obstination est le chemin de la réussite »;

Charlie Chaplin

3/ « Il n'y a pas de réussite facile ni d'échecs définitifs ».

Marcel Proust

4/ « Il n'y a de réussite qu'à partir de la vérité ».

Charles de Gaulle

5/ « Réussite : accession au dernier poste, c'est-à-dire au niveau d'incompétence »

André Malraux

6/ « La réussite, c'est un peu de savoir, un peu de savoir-faire et beaucoup de faire-savoir ».

Jean Nohain

7/ « L'art de la réussite consiste à savoir s'entourer des meilleurs ».

John Fitzgerald Kennedy

8/ « Se réunir est un début : rester ensemble est un progrès : travailler ensemble est une réussite ». *Henry Ford*

9/ « La réussite appartient à tout le monde, c'est au travail d'équipe qu'en revient le mérite ». *Franck Picard*

47/ ABSENCE

1/ L'absence est le plus grand des maux »,

Jean de La Fontaine

2/ « L'enfer, c'est l'absence éternelle » ...

Victor Hugo

3/ « La seule vraie tristesse est l'absence de désirs ».

Charles-Fernand Ramuz

4/ « La sérénité, c'est l'absence de doute ».

Jean-Michel Wyl

5/ « La violence est une absence d'amour ».

Bernard Giraudeau

6/ « Le dernier degré du bonheur est l'absence de tout mal ».

Epicure

7/ « Pire qu'un pouvoir occulte nous découvrons dans la mondialisation une pure absence de pouvoir ».

Luc Ferry

8/L'éloignement et la longue absence nuisent à toute amitié ».

Arthur Schopenhauer

9/ « L'absence c'est Dieu. Dieu, c'est la solitude des hommes ».

Jean-Paul Sartre- Le diable et le bon dieu

10/ « Dieu ne peut être présent dans la création que sous la forme d'absence ».

Simone Weil- La pesanteur et la grâce.



48/ ERREUR

1/ L'homme est-il une erreur de Dieu ou Dieu une erreur de l'homme ».

Friedrich Nietzsche

2/ « L'erreur n'est pas crime ».

Sénèque

3/ « Se tromper est humain, persévérer dans son erreur est diabolique ».

Saint Augustin

4/ « L'erreur a créé plus que la vérité ».

Edouard Herriot

5/ « Vérité dans un temps, erreur dans un autre ».

Montesquieu

6/ « Aime la vérité, mais pardonne l'erreur ».

Voltaire

7/ « Avoir des convictions ne garantit pas contre l'erreur ».

Lionel Jospin

8/ « Quand la vérité est libre et l'erreur aussi, ce n'est pas l'erreur qui trompe ».

Roger Martin du Gard

9/ « La vérité de demain se nourrit de l'erreur d'hier »

Antoine de Saint-Exupéry- Pilote de guerre

10/ « Plaisante justice qu'une rivière borne ; vérité en-deçà des Pyrénées, erreur au-delà ».

Blaise Pascal- Pensées sur la religion

49/ RELIGION

1/ « Chaque homme est responsable de sa religion ».

Gandhi

2/ « La science sans religion est boiteuse, la religion sans science est aveugle ».

Albert Einstein

3/ « Il n'y a point de religion sans mystères ».

François René de Chateaubriand

4/ « Une société d'athées inventerait aussitôt une religion ».

Honoré de Balzac

5/ « Une société sans religion est comme un vaisseau sans boussole ».

Napoléon Bonaparte

6/ « Ce n'est pas la religion qui découle de la morale, c'est la morale qui naît de la religion ».

Chateaubriand- Le Génie du christianisme

7/ « Le fanatisme est un monstre qui ose se dire le fils de la religion ».

Voltaire

8/ « Un peu de philosophie écarte de la religion et beaucoup y ramène ».

Rivarol

9/ « La religion sans la conscience morale n'est qu'un culte superstitieux ».

Emmanuel Kant

10/ « La supériorité de Mahomet est d'avoir fondé une religion en se passant de l'enfer ».

Napoléon Bonaparte

11/ « La religion en tant que source de consolation est un obstacle à la véritable foi et en ce sens l'athéisme est une purification ».

Simone Weil- La pesanteur et la grâce.



50/ GENEROSITE

1/ « Il n'y a pas d'enthousiasme sans sagesse, ni de sagesse sans générosité ».

Paul Eluard

2/ « La vraie générosité envers l'avenir consiste à tout donner au présent ».

Albert Camus- L'homme révolté

3/ « La générosité n'est que la pitié des âmes nobles ».

Chamfort

4/ « La générosité, c'est toujours le sacrifice de soi; il en est l'essence ».

Henry de Montherlant

5/ « Il y a autant de générosité à recevoir qu'à donner ».

Julien Green

6/ « La haine doit être bannie par l'amour et la générosité ».

Baruch Spinoza

7/ « La vraie générosité consiste à faire plaisir sans espérance de revanche ».

Chevalier de Méré

8/ « Et si l'on peut te prendre ce que tu possèdes, qui peut te prendre ce que tu donnes ».

Antoine de Saint-Exupéry

9/ « Pour connaître la valeur de la générosité, il faut avoir souffert de la froide indifférence des autres ».

Eugène Cloutier

10/ « La générosité ne suffit pas : il faut la foi et l'humilité ».

Jacques Brillant

51/ ESPOIR

1/ « Même sans espoir, la lutte est encore un espoir ».

Romain Roland

2/ « La poésie est une religion sans espoir ».

Jean Cocteau

3/ « L'espoir est une mémoire qui désire ».

Honoré de Balzac

4/ « Vivre sans espoir, c'est cesser de vivre ».

Fiedor Dostoïewski

5/ « Le doute est un hommage rendu à l'espoir ».

Lautréamont- Les chants du Maldodor

6/ « Dans toutes les larmes s'attarde un espoir ».

Simone de Beauvoir- Les Mandarins

7/ « La vraie douleur est incompatible avec l'espoir ».

Lautréamont

8/ « On ne doit mettre son espoir qu'en soi-même ».

Virgile

9/ « L'espoir des hommes c'est leur raison de vivre et de mourir ».

André Malraux

10/ « Il n'est pas de punition plus terrible que le travail inutile et sans espoir ».

Albert Camus

11/ « L'espoir est un scepticisme. C'est douter du malheur un instant ».

Paul Valéry



52/ CITATIONS SCEPTIQUES

1/ « S'il y avait un Dieu, je n'aimerais pas être ce Dieu, la misère du monde me déchirerait le cœur ».

Schopenhauer

2/ « Le vrai matérialisme fait de Dieu une impossibilité, de la révélation une vue de l'esprit, et de la vie future une absurdité ».

Darwin

3/ « Le fort est celui qui considère que la vie a son but et sa fin en elle-même et que le bonheur est ici et s'y doit trouver, sans aucun espoir de le trouver dans une autre vie ».

Paul Léautaud

4/ « Un monde humain nécessite le savoir, la bonté et le courage; il ne nécessite nullement le culte et le regret des temps abolis, ni l'enchaînement de la libre intelligence des paroles prononcées il y a des siècles par des ignorants ».

Bertrand Russell

5/ « Tant que les hommes auront à mourir, une partie d'entre eux ne pourra pas soutenir cette idée, et inventera des subterfuges ».

Michel Onfray

6/ « Dieu ne me voit pas, Dieu ne m'entend pas, Dieu ne me connaît pas. Tu vois ceci au-dessus de nos têtes? C'est Dieu(...) Le silence, c'est Dieu. L'absence, c'est Dieu. Dieu, c'est la solitude des hommes ».

Jean-Paul Sartre

7/ « La religion est une réaction de défense de la nature contre la représentation par l'intelligence, de l'inévitabilité de la mort ».

Henri Bergson

8/ « Il est beaucoup plus difficile de ne pas croire en Dieu, les vrais athées sont presque introuvables ».

Renard

9/ « Nous savons que nous allons mourir et nous n'en tirons pas les conséquences ». *Emission sur les 40 ans de Thalassa -20/11/15- Erik Orsenna.*

53/ ART

1/ « Soyez simple avec art ».

Nicolas Boileau

2/ « Savoir écouter est un art ».

Epictète

3/ « L'art commence avec la difficulté ».

André Gide

4/ « L'art de peindre n'est que l'art d'exprimer l'invisible par le visible ».

Eugène Fromentin

5/ « La politique est l'art de mentir à propos ».

Voltaire

6/ « La sagesse est l'art de vivre ».

Cicéron

7/ « Mon métier et mon art, c'est vivre ».

Montaigne

8/ « Un beau désordre est un effet de l'art ».

Nicolas Boileau

9/ « L'art lave notre âme de la présence du quotidien ».

Pablo Picasso

10/ « L'art d'écrire précède la pensée »

Alain

11/ « Parler est un besoin, écouter est un art »

Johann Wolfgang Goethe

12/ « Par l'art seulement nous pouvons sortir de nous-mêmes ».

Marcel Proust- Le temps retrouvé



54/ BON SENS

1/ « Logique et bon sens : un chef. Bon sens sans logique : un employé.
Logique sans bon sens : une catastrophe ».

Auguste Detoef

2/ « Le goût est le bon sens du génie »

François, René de Chateaubriand

3/ « Il avait du bon sens: le reste vient ensuite ».

La Fontaine- Le berger et le roi

4/ « Le génie, c'est le bon sens appliqué aux idées nouvelles ».

Madame de Staël

5/ « La bonne grâce est au corps ce que le bon sens est à l'esprit ».

François de la Rochefoucauld

6/ « Beaucoup d'hommes sont doués de raison, très peu de bon sens ».

Gustave Le Bon

7/ « Celui qui préfère la richesse ou la puissance à des amis sûrs n'a pas de bon sens ».

Euripide

8/ « La politique et la stratégie de la guerre ne sont qu'une perpétuelle concurrence entre le bon sens et l'erreur »

Charles de Gaulle

9/ « Le sage se réfugie dans les livres des Anciens et y apprend que de froides abstractions ; le fou, en abordant les réalités et les périls acquiert, à mon avis, le vrai bon sens ».

Didier Erasme

10/ « La solution du bon sens est la dernière à laquelle pensent les spécialistes ».

Bernard Grasset

55/ PATIENCE

1/ « La patience adoucit tout mal sans remède ».

Horace

2/ « La patience est une vertu qui s'acquiert avec de la patience ».

Alessandro Morandotti

3/ « La patience est la plus grande des prières ».

Bouddha

4/ « La patience a toujours plus de pouvoir que la force ».

Plutarque

5/ « La patience est la mère de la charité ».

Sainte Catherine de Sienne

6/ « La patience est le courage de la vertu ».

Bernardin de Saint-Pierre

7/ « Le meilleur remède pour tous les problèmes, c'est la patience ».

Plaute

8. « L'homme sans patience c'est comme une lampe sans huile ».

Alfred de Musset

9/ « On a besoin de patience avec tout le monde, mais particulièrement avec soi-même ».

Saint François de Sales

10/ « Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage ».

La Fontaine- Le lion et le rat

11/ « La Patience, c'est une Vertu ».

Rappel

12/ « La Patience- La Bienveillance- La Sagesse »

Homélie du dimanche 11 octobre 2015

56/ RAISON

1/ « Chaque usage a sa raison »

Montaigne

2/ « La raison parle et le sentiment mord ».

Pétrarque

3/ « Les gens heureux croient toujours avoir raison ».

François de la Rochefoucauld

4/ « Les grandes pensées surmontent la raison ».

Lautréamont

5/ « Comparaison n'est pas raison ».

Raymond Quéneau

6/ « La dernière raison des rois, le boulet. La dernière raison des peuples, le pavé ».

Victor Hugo

7/ « Deux excès : exclure la raison, n'admettre pas la raison ».

Blaise Pascal

8/ « La raison du plus raisonnable est toujours la meilleure ».

Jules Renard

9/ « La raison ne connaît pas les intérêts du cœur ».

Vauvenargues

10/ « La possession du pouvoir corrompt inévitablement la raison ».

Emmanuel Kant

11/ « Pour surmonter les obstacles fait appel à la raison ».

Sénèque

12/ « La raison consiste à analyser les choses et à les élaborer ».

Epictète

57/ INDIFFERENCE

1/ « La politesse c'est l'indifférence organisée »

Paul Valéry

2/ « Le pire de tous les états de l'âme c'est l'indifférence ».

Félicité de Lamennais

3/ « L'indifférence fait les sages et l'insensibilité les monstres »

Denis Diderot

4/ « L'indifférence est notre béquille, à nous les misanthropes ».

Léo Ferré

5/ « Je n'aime pas les maisons neuves, leur visage est indifférent ».

Sully Prud'homme

6/ « La gloire n'est qu'une des formes de l'indifférence humaine ».

Valéry Larbaud

7/ « L'indifférence est une infirmité de l'esprit et du cœur ».

Françoise Giroud

8/ « Douter et croire sont la même chose. Seule l'indifférence est athée ».

Eric Emmanuel Schmitt

9/ « Le pire péché envers nos semblables, ce n'est pas de les haïr, mais de les traiter avec indifférence ; c'est là l'essence de l'inhumanité ».

Georges Bernard Shaw

10/ « L'homme sait enfin qu'il est seul dans l'immensité indifférente de l'univers d'où il a émergé par hasard. Non plus que son destin, son devenir n'est écrit nulle part. A lui de choisir entre le royaume et les ténèbres ».

Jacques Monod- Le Hasard et la nécessité



58/ CONVICTION

1/ « Une affection est une conviction ».

Victor Hugo- Les Misérables

2/ « Chacun doit conserver et défendre ses convictions »

Saint Ambroise de Milan

3/ « La conviction est la conscience de l'esprit ».

Chamfort

4/ « La conviction est la volonté humaine arrivée à sa plus grande puissance ».

Honoré de Balzac

5/ « Le meilleur moyen pour amener autrui à « partager » votre conviction n'est pas toujours de proclamer celle-ci ».

André Gide

6/ « Une religion doit être embrassée par conviction et non par force, car les offrandes de la divinité exigent le consentement du cœur ».

Père Monier

7/ « J'ai cette conviction profonde : les morts vivent tant qu'il y a des vivants pour penser à eux ».

Emile Henriot

8/ « La valeur d'une idée n'a rien à voir avec la conviction de celui qui l'exprime ».

Oscar Wilde

9/ « Il n'appartient à aucune religion de faire violence à une autre ; un culte doit être embrassé par conviction et non par violence ».

Tertullien

10/ « Les convictions sont des ennemis de la vérité plus dangereuses que les mensonges ».

Friedrich Nietzsche- Humain, trop humain

59/ INSOUCIANCE

1/ « L'insouciance est l'art de se balancer dans la vie comme sur une escarpolette sans s'inquiéter du moment où la corde cassera ».

Honoré de Balzac

2/ « Il y a dans l'aurore du talent quelque chose de naïf et de hardi en même temps qui rappelle les grâces de l'enfance et aussi son heureuse insouciance des conventions qui régissent les hommes faits ».

Eugène Delacroix

3/ « Les sports ont fait fleurir toutes les qualités qui servent à la guerre : insouciance, belle-humeur, avec accoutumance à l'imprévu, notion exacte de l'effort à faire sans dépenser des forces inutiles ».

Pierre de Coubertin

4/ « La perspective certaine de la mort pourrait mêler à la vie une goutte délicieuse et parfumée d'insouciance mais, âmes bizarres d'apothicaires, vous avez fait de cette goutte un poison infect qui rend répugnante la vie toute entière »

Friedrich Nietzsche

60/ NEGLIGENCE- VIGILANCE

1/ « La vigilance est le chemin du royaume immortel. La négligence celui qui conduit à la mort ».

Bouddha

2/ « L'enfance est innocence mais aussi négligence, c'est un recommencement, un jeu, une roue libre, un premier mouvement, un Oui sain ».

Friedrich Nietzsche

3/ « Ce qui effraie le plus dans les partis, ce n'est pas ce qu'ils disent, c'est ce qu'ils négligent ou refusent de dire ».

Louis Blanc

4/ « Une poignée d'hommes parvient à s'enrichir simplement en prêtant attention aux détails que la plupart des gens négligent »

Henri Ford.

61/ CHAOS

1/ « L'expérience ne nous offre au premier coup d'oeil qu'un chaos suivi d'un autre chaos ».

John Stuart Mill

2/ « Si la vie réelle est un chaos, en revanche une terrible logique gouverne l'imagination ».

Oscar Wilde

3/ « La conscience n'est dans le chaos du monde qu'une petite lumière, précieuse ».

Louis- Ferdinand Céline

4/ « Il faut encore avoir du chaos en soi, pour pouvoir enfanter une étoile qui danse ».

Friedrich Nietzsche- Ainsi parlait Zarathrousta



62/ PERSEVERANCE

1/ « En persévérant on arrive à tout ».

Euripide

2/ « Point de besoin d'espérer pour entreprendre ni de réussir pour persévérer ».

Guillaume le taciturne

3/ « Errer dans l'erreur est humain, persévérer dans l'erreur est diabolique ».

Cardinal de Polignac

4/ « L'être d'un être est de persévérer dans son être ».

Baruch Spinoza

5/ « L'homme supérieur est celui qui reste toujours fidèle à l'espérance ; ne point persévérer est d'un lâche ».

Euripide

6/ « Le désir est l'essence même de l'homme, c'est-à-dire l'effort par lequel l'homme s'efforce de persévérer dans son être ». *Baruch Spinoza*

63/ ADAPTATION

1/ « L'intelligence c'est la faculté d'adaptation ».

André Gide

2/ « Ce qui fait l'homme c'est sa grande faculté d'adaptation ».
Socrate

3/ « La vie est l'adaptation continue de relations internes à des relations externes ».

Herbert Spencer

4/ « L'âge adulte est l'âge propre de l'adaptation. Mûrir, c'est trouver sa place dans le monde ».

Emmanuel Mounier

5/ « L'oubli est un puissant instrument d'adaptation à la réalité parce qu'il détruit peu à peu en nous le passé survivant qui est en constante contradiction avec elle ».

Marcel Proust- A la recherche du temps perdu

6/ « La chance, c'est la faculté de s'adapter instantanément à l'imprévu ».

Alfred Capus

7/ « Se révolter ou s'adapter, il n'y a guère d'autre choix dans la vie ».

Gustave Le Bon

8/ « Qui veut vivre doit s'adapter aux conditions nouvelles de la vie ».

Romain Roland

64/ CIRCONSTANCES

1/ « Le succès est la valeur personnelle multipliée par les circonstances »

Alfred Capus

2/ « L'action se font les hommes au milieu des circonstances ».

Charles de Gaulle

3/ « Il faut essayer de soumettre les circonstances et non s'y soumettre ».

Horace

4/ « Je ne veux rien ni ne rejette rien absolument mais je consulte toujours les circonstances

Confucius

5/ « On ne choisit pas les circonstances où l'on est placé mais on choisit la manière de les accepter ».

Monique Carieau

6/ « Le plus haut degré de la sagesse humaine est de savoir plier son caractère aux circonstances et de se faire un intérieur calme en dépit des orages extérieurs ».

Daniel Defoe

7/ « Une religion fournit aux hommes des mots, des actes, des gestes, des « pensées » pour les circonstances où ils ne savent que dire, que faire, qu'imaginer ».

Paul Valéry

8/ « On appelle « bonheur » un concours de circonstances qui permette la joie. Mais on appelle joie cet état de l'être qui n'a besoin de rien pour se sentir heureux ».

André Gide



65/ MECHANCETE

1/ « Toute méchanceté a sa source dans la faiblesse ».
Sénèque

2/ « Si la vertu ne suffit pas à assurer le bonheur, la méchanceté suffit à rendre malheureux »

Aristote

3/ « C'est une erreur de la méchanceté humaine de louer toujours le passé et de dénigrer le présent ».

Tacite

4/ « Il n'y a d'autre enfer pour l'homme que la bêtise ou la méchanceté de ses semblables »

Marquis de Sade

5/ « Le médecin voit l'homme dans sa faiblesse ; le juriste le voit dans toute sa méchanceté ; le théologien dans toute sa bêtise »

Arthur Schopenhauer

6/ « Le temps n'attend pas, la bonté est impuissante, la fortune inconstante et la méchanceté insatiable ».

Machiavel

66/ INQUIETUDE

1/ « Le bonheur n'est jamais immobile ; le bonheur c'est le repos dans l'inquiétude ».

André Maurois

2/ « L'âme trouve son repos en dormant peu ; le cœur dans le peu d'inquiétude, et la langue dans le silence ».

Platonisme

3/ « Recueillez-vous, c'est le meilleur remède contre l'inquiétude ».

Naiim Kathan

4/ « Que faire dans la confusion et l'inquiétude ? C'est simple, dire ce qu'on croit ».

Jean-François Deniau

5/ « L'inquiétude présente est moindre que l'horreur imaginaire ».

William Shakespeare

67/ ANGOISSE

1/ « L'angoisse est le vertige de la liberté ».

Soren Kierkegaard

2/ « Toute angoisse est imaginaire, le réel est son antidote ».

André Comte-Sponville

3/ « L'angoisse suppose le désir de communiquer ».

Georges Bataille

4/ « La frivolité est la plus jolie réponse à l'angoisse ».

Jean Cocteau

5/ « L'angoisse est la disposition fondamentale qui nous place face au néant ».

Martin Heidegger

68/ PEUR

1/ « Le courage consiste à dominer sa peur, non pas à vaincre sa peur ».

François Mitterrand

2/ « Le courage c'est de ne pas avoir peur »

Jacques Chirac

3/ « C'est laid un homme qui a peur ».

Jean Anouilh

4/ « La peur est le commencement de la sagesse ».

François Mauriac

5/ « La peur ne peut se passer de l'espoir et l'espoir de la peur »

Baruch Spinoza

6/ « La peur de la mort est l'unique source des religions »

Maurice Maeterlinck

69/ INSIGNIFIANT

1/ « Tout ce qui est excessif est insignifiant ».

Talleyrand

2/ « Ne te crois pas si important que les autres te paraissent insignifiants ».

Confucius

3/ « Si Dieu est retenu ailleurs, ou s'il n'est que moyennement intéressé par le déroulement de l'insignifiante aventure humaine, pourquoi nous acharner à arracher le masque consolateur dont il couvre pour nous le visage éternellement absent ».

Thierry Maulnier

4/ « L'essentiel est sans cesse menacé par l'insignifiant ».

René Char

5/ « Ensuite, regardant les étoiles, je me pénètre de l'insignifiance des choses ».

Charles de Gaulle - A la Boisserie - Mémoires de guerre

70/ ARROGANCE

1/ « La prodigalité conduit à l'arrogance, et la parcimonie à l'avarice. L'arrogance est pire que l'avarice ».

Confucius

2/ « Rien de plus arrogant qu'un timide qui a vaincu sa timidité ».

Tomi Ungerer

3/ « Ne soyez pas arrogant. Le cercle parfait de la lune ne dure qu'une nuit ».

Sengai

4. « Quand le pouvoir pousse l'homme à l'arrogance, la poésie lui rappelle la richesse de l'existence ».

John Fitzgerald Kennedy

5/ « A quelques-uns l'arrogance tient lieu de grandeur ; l'inhumanité de fermeté ; et la fourberie, d'esprit ».

La Bruyère

71/ SAVOIR

1/ « Etre conscient que l'on est ignorant est un grand pas vers le savoir ».

Benjamin Disraéli

2/ « Il n'y a d'autre savoir que de savoir que l'on ne sait rien! Mais on ne le sait qu'après avoir tout appris ».

Marie Chapelin

3/ « Le vrai savoir donne plus lieu de trembler que de s'enorgueillir »

Pierre Corneille

4/ « En réalité, on sait seulement quand on sait peu. Avec le savoir augmente le doute ».

Joan Wolfgang Goethe

5/ « Il y a trois sortes de savoir : le savoir proprement dit, le savoir-faire et le savoir-vivre ; les deux derniers dispensent assez bien du premier ».

Talleyrand

6/ « L'homme est poussé par le besoin de savoir ».

Robert Hopenheimer

7/ « Vieillir, c'est aussi savoir combien de choses peut emporter le vent ».

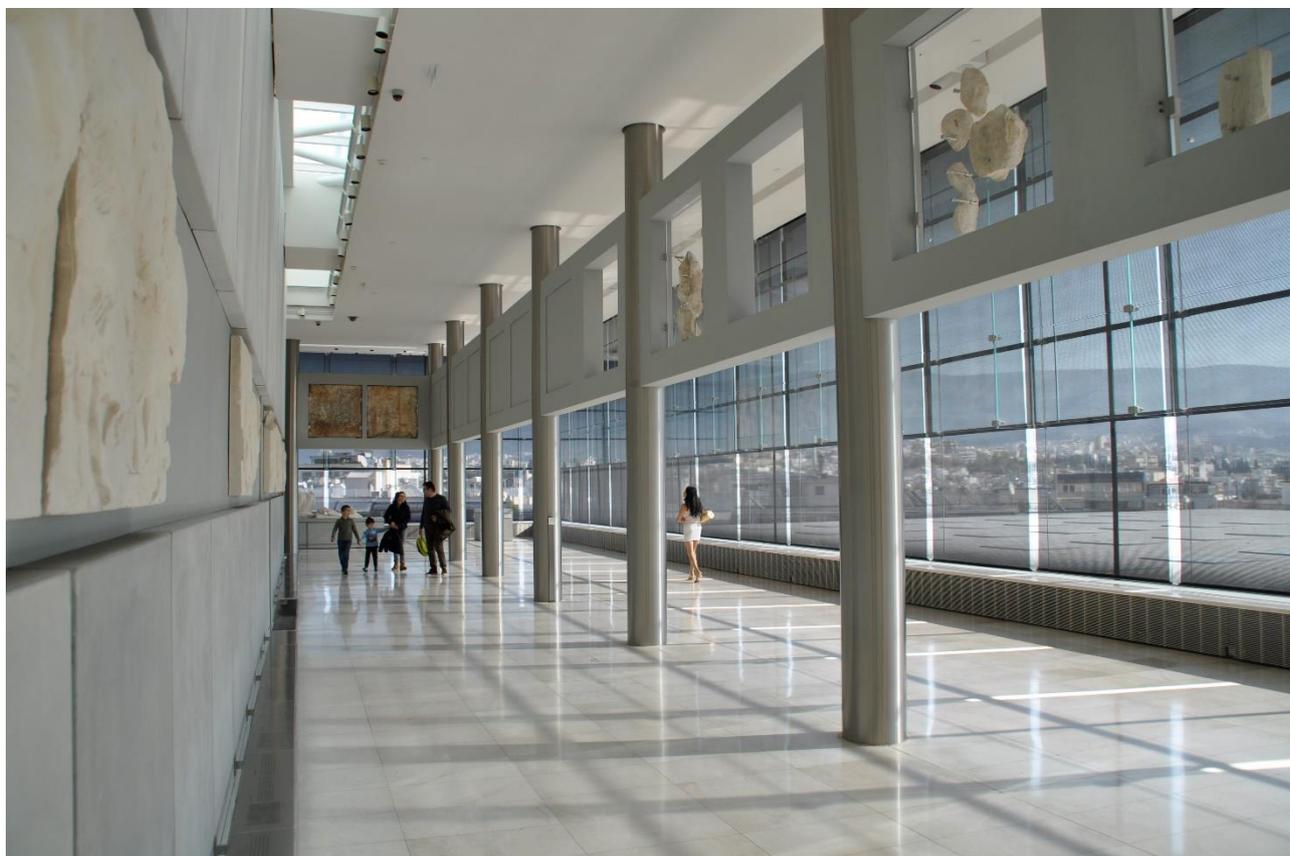
Pierre Reverdi

8/ « Le savoir est un fantasme qui n'est fait que pour sa jouissance ».

Jacques Lacan

9/ « Le savoir sans le savoir c'est ce qu'on appelle l'instinct ».

Louis Hamelin



72 / CERTITUDE

1/ « Le doute est un état mental désagréable, mais la certitude est ridicule ».

Voltaire

2/ « Rien n'est plus dangereux que la certitude d'avoir raison ».

François Jacob

3/ « Certitude, servitude ».

Jean Rostand

4/ « Ce n'est pas le doute, c'est la certitude qui rend fou ».

Friedrich Nietzsche

5/ « Toute certitude est par essence une tradition avec la philosophie de la recherche ».

Pierre Joliot

6/ « C'est la certitude qu'ils tiennent la vérité qui rend les hommes cruels ».

Anatole France

7/ « Si on commence avec des certitudes, on finit avec des doutes. Si on commence avec des doutes on finit avec des certitudes ».

Francis Bacon

8/ « Condamné à la mort, condamné à la vie, voilà des certitudes ».

Alfred de Vigny

9/ « La connaissance est une navigation dans un océan d'incertitude à travers des archipels de certitudes ».

Edgar Morin

10. « Le libre arbitre est la condition de la certitude ».

Maurice Schuman

11/ « Ce que les hommes veulent en fait ce n'est pas la connaissance c'est la certitude ».

Bertrand Russell

12/ « La seule certitude c'est que rien n'est certain ».

Pline l'Ancien

73/ NEANT

1/ « La mort. Cela ne s'apprend pas. On ne peut apprendre que ce qu'on peut répéter. La mort est un fait unique et un fait brut. A partir du moment où on ne croit pas à un au-delà ou à une réincarnation, il ne reste plus qu'à accepter le néant ».

Jean-François Revel

2/ « Le Messie ne viendra que lorsqu'il ne sera plus nécessaire, il ne viendra qu'un jour après son arrivée, il ne viendra pas au dernier, mais au tout dernier jour ».

Frantz Kafka

3/ « Personne ne sait encore si tout ne vit que pour mourir ou ne meurt que pour renaître ».

Marguerite Yourcenar

4/ « Je suis agnostique, ce qui ne veut pas dire que je ne crois pas, mais que je ne sais pas si je crois »

François Mitterrand

5/ « Il ne s'agit pas de croire ou de ne pas croire. Il s'agit de savoir ce qu'on veut. Or, on ne veut rien d'autre que l'éternité ».

Daniel Pennac

6/ « Voici la morale parfaite : Vivre chaque jour comme si c'était le dernier; ne pas s'adapter, ne pas sommeiller, ne pas faire semblant ».

Marc-Aurèle

7/ « Il ne faut pas sonder les âmes, il ne faut pas rechercher les causes et les effets, il ne faut pas chercher le sens, tout n'est que chaos ».

Gie Xingitan

8/ « Nul ne peut te léser si tu ne le veux point, car tu ne seras lésé que si tu juges qu'on te lèse ».

Epictète

9/ « On ne reçoit pas la sagesse, il faut la découvrir soi-même après un trajet que personne ne peut faire pour nous, ne peut nous épargner ».

Marcel Proust

10/ « Le néant n'a point de centre, et ses limites sont le néant ».

Léonard de Vinci



74 / ETRE

1/ « Etre libre, c'est se posséder soi-même ».

Henri Lacordaire

2/ « Etre conscient de la difficulté permet de l'éviter ».

Lao Tseu

3/ « Etre et penser ne sont qu'une seule et même chose ».

Parménide

4/ Etre athée, c'est croire qu'on ne croit pas ».

Richard Steete

5/ « Etre heureux, c'est d'abord de jouir de soi-même ».

Bernard Grasset

75/ LA COURTOISIE

1/ Qui exige ou menace perd tout droit à la courtoisie ».

Joseph Kessel- Les Cavaliers

2/ « Lorsque nous critiquons, il faut le faire avec humilité et une courtoisie qui ne laisse aucune amertume ».

Gandhi

3/ « La courtoisie est la partie principale du savoir-vivre, c'est un espace de charme par où l'on se fait aimer de tout le monde ».

Jacques Duval- Afin de vivre bel et bien

4/ « Avec de l'argent, chacun peut offrir des mets succulents et des vins renommés, mais la courtoisie, l'amabilité, ne s'achètent pas ».

Lucien Tendret

5/ « La courtoisie est comme un rayon de soleil dans les rapports humains ».

Arrangement André Franco

76/ GENRE

1/ « L'amour est un genre de suicide ».

Jacques Lacan

2/ « Otez le genre humain, l'univers est sans témoin ».

Rivarol

3/ « La tradition et le progrès sont deux grands ennemis du genre humain ».

Paul Valéry

4/ « Tout le genre humain n'est qu'une famille dispersée sur la face de toute la terre ».

Fénelon - Le voyage de Télémaque

5/ « Toute secte, en quelque genre que ça puisse être est le ralliement du doute et de la terreur ».

Voltaire

6/ « L'admission des femmes à l'égalité parfaite serait la marque la plus sûre de la civilisation, et elle doublerait les forces intellectuelles du genre humain ».

Stendhal

7/ « Le genre humain est comme un fleuve qui roule du nord au midi, rien ne peut le faire rebrousser contre sa source ».

Rivarol

8/ « La question qui se pose pour les humains n'est pas de savoir combien d'entre eux survivront dans le système mais quel sera le genre d'existence de ceux qui survivront ».

Frank Herbert

9/ « La preuve de l'existence du créateur se réduisent à deux genres : la première tirée de la providence, et la preuve tirée de la création ».

Averroès

10/ « La Foi et la Raison sont comme les deux ailes qui permettent à l'esprit humain de s'élever vers la contemplation de la Vérité ».

Fides et Ratio – Lettre du pape Jean-Paul II du 18/09/1998

77/ QUELQUES CITATIONS DES PHILOSOPHES

A - ALAIN (1868/1951) - SUR LE BONHEUR

1/ « Faire et non pas subir, tel est le fond de l'agréable ».

2/ « Refais chaque jour le serment d'être heureux ».

3/ « Il faut prêcher sur la vie, non sur la mort; répandre l'espoir et non la crainte; et cultiver le vrai trésor humain comme la joie. C'est le grand secret des sages et ce sera la lumière de demain ».

4/ « Le bonheur n'est pas le fruit de la paix, le bonheur c'est la paix même ».

5/ « L'erreur est de croire que l'action court au plaisir, car le plaisir accompagne l'action ».

B - Charles-Maurice de Talleyrand-Périgord, Prince de Bénévent - (1754-1838)

1/ « Il croit qu'il devient sourd parce qu'il n'entend plus parler de lui. »

2/ « Il y a une chose plus terrible que la calomnie, c'est la vérité »

3/ « Soyez à leurs pieds, à leurs genoux...Mais jamais dans leurs mains »

4/ « Il y a trois sortes de savoir : le savoir proprement dit, le savoir-faire et le savoir-vivre ; les deux derniers dispensent assez du premier »

5/ « La vie serait supportable s'il n'y avait pas les plaisirs »

6/ « Tout ce qui est excessif est insignifiant »

7/ « Si les gens savaient par quels petits hommes ils sont gouvernés ils se révolteraient vite »

8/ « La politique ce n'est qu'une façon d'agiter le peuple avant de s'en servir »,

9/ « Qui n'a pas les moyens de ses ambitions a tous les soucis »

10/ « Les femmes pardonnent parfois à celui qui brusque l'occasion, mais jamais à celui qui la manque »

11/ « L'esprit sert à tout, mais il ne mène à rien »

12/ « Oui et non » sont les mots les plus courts et les plus faciles à prononcer et ceux qui demandent le plus d'examen »

13/ « Si cela va sans dire, cela ira mieux en le disant »

14/ « Agiter le peuple avant de s'en servir, sage maxime'

15/ « Ne dites jamais du mal de vous, vos amis en diront toujours assez »

16/ « Défiez-vous des premiers mouvements, ce sont les bons »

17/ « Les hommes sont comme les statues, il faut les voir en place »

18/ Le meilleur moyen de renverser un gouvernement, c'est d'en faire partie »

19/ « La parole a été donnée à l'homme pour déguiser sa pensée »

20/ « Un ministère que l'on soutient est un ministère qui tombe »

21/ « On ne croit que ceux qui croient en eux »

C - PLATON - (-424/-348)

1/ « L'homme est la mesure de toute chose ».

2/ « La nécessité est mère de l'invention ».

3/ « L'homme n'est qu'un jouet inventé par Dieu ».

4/ « La victoire sur soi est la plus grande des victoires ».

5/ « Le temps est l'image mobile de l'éternité immobile ».

6/ « L'essentiel n'est pas de vivre, mais de bien vivre ».

7/ « La plupart des hommes au pouvoir deviennent méchants ».

8/ « La simplicité véritable allie la bonté et la beauté ».

9/ « Le premier bien est la santé, le deuxième la beauté, le troisième la richesse ».

10/ « A pratiquer plusieurs métiers on ne réussit aucun ».

11/ « Le propre de la sagesse et de la vertu est de gouverner bien ; le propre de l'injustice et de l'ignorance est de gouverner mal ».

12/ « La vie qui a en partage la tempérance, le courage, la sagesse, ou la santé, est plus agréable que celle où se trouvent l'intempérance, la lâcheté, la folie et la maladie ».

13/ « La mesure donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée ».

14/ « Dieu toujours fait de la géométrie ».

15/ « L'un des préjudices d'avoir refusé de prendre part à la vie politique est que vous finissez par être gouverné par des subordonnés ».

16/ Chacun, parce qu'il pense, est seul responsable de la sagesse ou de la folie de sa vie, c'est-à-dire de sa destinée ».

17/ « Il faut aller à la vérité avec toute son âme ».

18/ « Il y a en chacun des nous des calculs que nous nommons espérance ».

19/ « C'est la vraie marque d'une philosophie que le sentiment d'étonnement ».

20/ « La vie est un court exil ».

21/ « C'est un homme sage celui qui inventa Dieu ».

22/ « Il ne dépend que de nous de suivre la route qui monte et d'éviter celle qui descend ».

23/ « L'âme trouve son repos en dormant, le cœur dans le peu d'inquiétude et la langue dans le silence ».

24/ « L'opinion est quelque chose d'intermédiaire entre la connaissance et l'ignorance ».

25/ « L'homme est le seul des animaux à croire en des dieux ».

26/ « La vie est, en quelque sorte, un pèlerinage ».

D - ARISTOTE- (-384/-322)

1/ « En toute chose c'est la fin qui est essentiel ».

2/ « L'homme est un animal social ».

3/ « Le bien ne suffit pas pour assurer le bonheur, mais le mal suffit à assurer le malheur ».

4/ « Savoir c'est se souvenir »

5/ « Le courage est la première des qualités humaines car elle garantit toutes les autres

6/ « Le bonheur est à ceux qui se suffisent à eux-mêmes ».

7/ « Il n'y a pas une méthode unique pour étudier les choses ».

8/ « Le spectacle de la nature est toujours beau ».

9/ « L'homme est un animal raisonnable ».

10/ « Les riches amassent comme s'ils devaient vivre toujours, les prodiges dissipent comme s'ils allaient mourir ».

11/ « Il n'y a point de génie sans un grain de folie ».

12/ « L'ignorant affirme, le savant doute, le sage réfléchit ».

13/ « Le commencement de toutes les sciences c'est l'étonnement de ce que les choses sont ce qu'elles sont ».

14/ « Qui peut le plus peut le moins ».

15/ « La nature ne fait rien sans objet ».

16/ « La richesse consiste bien plus dans l'usage qu'on en fait que dans la possession ».

17/ « Entre deux maux il faut choisir le moindre ».

18/ « La première qualité du style c'est la clarté ».

19/ « Rien dans notre intelligence qui ne soit passé par nos sens ».

20/ « Le doute est le commencement de la sagesse ».

21/ « L'homme est naturellement un animal politique ».

22/ « La politique est l'art de commander à des hommes libres ».

23/ « On ne devient homme qu'en se surpassant ».

24/ « Dieu est trop parfait pour pouvoir penser à autre chose qu'à lui-même ».

25/ « C'est par l'expérience que la science et l'art font leur progrès chez les hommes ».

26/ « Est dû à l'habitude ce que l'on fait parce qu'on l'a fait souvent.

27/ « Le philosophe est celui qui possède la totalité du savoir dans la mesure du possible ».

28/ « Pour devenir habile en quelque chose que ce soit il faut le concours de la nature, de l'étude et de l'expérience ».

29/ « La politique a pour fin, non pas la connaissance, mais l'action ».

30/ « Le fond de la politique sera le bien proprement humain ».

E - SENEQUE- (-4/65)

1/ « Hâte-toi de bien vivre et songe que chaque jour est à lui seul une vie ».

2/ « Ma patrie est le monde ».

3/ « C'est pendant l'orage qu'on connaît le pilote ».

4/ « Toute la vie n'est qu'un voyage vers la mort ».

5/ « Il faut toute la vie pour apprendre à vivre ».

6/ « Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas que les choses sont difficiles ».

7/ « La vie ressemble à un conte, ce qui importe, ce n'est pas sa longueur mais sa valeur ».

8/ « Toute méchanceté a sa source dans la faiblesse ».

9/ « Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va ».

10/ « Plutôt que de savoir ce qui a été fait, combien il vaut mieux chercher ce qu'il faut faire ».

11/ « Après la mort il n'y a rien et la mort elle-même n'est rien ».

12/ « En tout l'excès est un vice ».

13/ « L'âme est la meilleure partie de nous-mêmes ».

14/ « Étudie, non pas pour savoir plus, mais pour savoir mieux ».

15/ « Les hommes apprennent en enseignant ».

16/ « Travaillez dur à vous accomplir en développant vos capacités ».

F - CICERON - (-106/-43)

1/ « La vie des morts consiste à survivre dans l'esprit des vivants ».

2/ « La pensée est libre ».

3/ « Que chacun s'exerce dans l'art qu'il connaît ».

4/ « Les hommes sont comme les vins: avec le temps, les bons s'améliorent, et les mauvais s'aigrissent ».

5// « C'est dans l'adversité que l'on voit les vrais amis ».

6/ « Le visage est l'image de l'âme ».

7/ « On n'est pas privé de ce dont on n'a pas besoin ».

8/ « C'est le propre de l'homme de se tromper, seul l'insensé persiste dans son erreur ».

9/ « La patrie se trouve partout où l'on est bien ».

10/ « Toute la vie des philosophes est une méditation de la mort ».

11/ « Jamais le sage ne se met en colère ».

12/ « La philosophie n'est rien d'autre que l'amour de la sagesse ».

13/ « La sagesse est l'art de vivre ».

1

4/ « En doutant, on atteint la vérité ».

15/ « L'habitude nous fait comme une seconde nature ».

16/ « Qu'ils me haïssent pourvu qu'ils me craignent ».

G – EPICTETE - (50/130)

1/ « La Liberté, c'est l'indépendance de la pensée ».

2/ « Nul ne peut te léser si tu ne le veux point, car tu ne seras lésé que si tu juges qu'on te lèse ».

3/ « Applique-toi donc à ce que tu peux ».

4/ « Ce qui trouble les hommes ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur ces choses ».

5/ « Si tu prends un rôle au-dessus de tes forces, non seulement tu y feras piètre figure, mais celui que tu aurais pu remplir tu le laisseras de côté ».

6/ « N'attends pas que les événements arrivent comme tu le souhaites. Décide de vouloir ce qui arrive...et tu seras heureux ».

7/ « Notre salut et notre perte sont en nous-mêmes ».

8/ « C'est une malédiction pour les épis de ne pas être moissonnés, et ce serait une malédiction pour les hommes de ne pas mourir ».

9/ « Il n'y a qu'une route vers le bonheur c'est de renoncer aux choses qui ne dépendent pas de notre volonté ».

10/ « La raison consiste à analyser les choses ».

11/ « Dis-toi d'abord ce que tu veux être, puis fait en conséquence ce que tu dois faire ».

12/ « C'est un homme sage celui qui ne regrette pas ce qu'il n'a pas, mais se réjouit de ce qu'il possède ».

13/ « C'est le fait d'un ignorant d'accuser les autres de ses propres échecs ; celui qui a commencé à s'instruire, s'en accuse soi-même ; celui qui est instruit n'en accuse ni autrui ni soi-même ».

14/ « Le bonheur ne consiste pas à acquérir et à jouir, mais à ne rien désirer, car il consiste à être libre ».

15/ « Ne sais-tu pas que la source de toutes les misères de l'homme, ce n'est pas la mort, mais la crainte de la mort ».

16/ « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses ».

17/ « Cherchons nos biens en nous-mêmes, autrement nous ne les trouverons pas ».

18/ « Sois le plus souvent silencieux, ne dis que ce qui est nécessaire et en peu de mots ».

19/ « Savoir écouter est un art ».

20/ « Lorsque quelqu'un te met en colère, sache que c'est ton jugement qui te met en colère ».

21/ « Souviens-toi que tu es comme un acteur dans le rôle que l'auteur t'a confié ; court, s'il est court ; long, s'il est long. Il dépend de toi de bien jouer ton rôle, mais non pas de le choisir ».

H - MARC-AURELE - (121/180)

1/ « Qui vit en paix avec lui-même vit en paix avec l'univers ».

2/ « Fais chacun de tes actes comme si c'était le dernier de ta vie ».

3/ « Rien n'est mal qui selon la nature ».

4/ « La nature rend chacun de nous capable de supporter ce qui lui arrive ».

5/ « Va toujours par le chemin le plus court et le plus court sera le chemin tracé par la nature ».

6-/ « Il ne faut pas en vouloir aux événements »

7/ « Avant que tu ne parles on doit pouvoir lire sur ton visage ce que tu vas dire »

8/ « Tu peux à l'heure que tu veux rentrer en toi-même. Nulle retraite n'est plus tranquille ni moins troublée pour l'homme que celle qu'il trouve en soi-même ».

9/ « Chacun vaut ce que valent les objectifs de son effort ».

10/ « Développe en toi l'indépendance à tout moment, avec bienveillance, simplicité et modestie ».

I - PAUL VALÉRY – (1871 – 1945)

Ambroise Paul Toussaint Jules Valéry

1/ Un chef est celui qui a besoin des autres ».

2/ « Le diplôme est l'ennemi mortel de la culture ».

3/ « La politique est l'art d'empêcher les gens de se mêler de ce qui les regarde ».

4/ « Nous autres, civilisations, nous savons maintenant que nous sommes mortelles ».

5/ « Ce sont les questions qui font le philosophe ».

6/ « L'histoire est le produit le plus dangereux que la chimie de l'intellect ait élaboré ».

7/ « L'homme vaut-il la peine de déranger un Dieu pour le « créer » ?

8/ « Plaire à soi est orgueil ; aux autres vanité ».

9/ « Vérité, est non seulement conformité mais valeur. Ceux qui croient la posséder, la possède ; eux seuls ».

10/ « Le débat religieux n'est plus entre religieux; mais entre ceux qui croient que croire a une valeur quelconque, et les autres ».

11/ « La mort nous parle d'une voix profonde pour ne rien dire ».

12/ « Que de choses il faut ignorer pour agir ».

13/ « Un enseignement qui n'enseigne pas à se poser de questions est mauvais ».

14/ « Tout ce qui est simple est faux, mais tout ce qui ne l'est pas est inutilisable ».

15/ « Il faut juger à froid, et agir à chaud ».

16/ « Une mauvaise expérience vaut mieux qu'un bon conseil ».

17/ « C'est la vie et non la mort, qui sépare l'âme du corps ».

18/ « Il faut entrer en soi-même armé jusqu'aux dents ».

19/ « Qui veut faire de grandes choses doit penser profondément aux détails ».

20/ « Une religion fournit aux hommes des mots, des actes, des gestes, des « pensées » pour les circonstances où ils ne savent que dire, que faire, qu'imaginer ».

21/ « Il y a des choses que l'on peut dire aux autres ; et d'autres qu'on ne peut dire qu'à soi-même ».

22/ « J'appelle techniciens ceux qui se trompent selon les règles ».

23/ « Ceux qui comprennent ne comprennent pas que l'on ne comprenne pas, et ceux-ci doutent que ceux-là comprennent ».

(Mauvaises pensées et autres)

24/ « La véritable Tradition n'est pas de refaire ce que les autres ont fait, mais de trouver l'esprit qui a fait ces grandes choses et qui en ferait de toutes autres en d'autres temps

25/ Je ne suis pas toujours de mon avis ». *(Carnets)*

J – PLOTIN - (205/270)

1/ « Le sage est tourné vers lui-même et il trouve en lui toutes choses ».

Ennéades

2/ « Le courage consiste à ne pas craindre la mort ».

Ennéades III

3/ « Ne cesse pas de sculpter ta propre statue jusqu'à ce que l'éclat divin de la vertu se manifeste »

Ennéades I, 6,9

4/ « Mourir c'est changer de corps, comme l'acteur change d'habit ».

Ennéades

5/ « La connaissance c'est à la fois un désir et la découverte de ce que l'on cherche ».

Ennéades

K – AVERROES (1126-1196)

1/ « Le savoir acquis dans un pays étranger peut être une patrie, et l'ignorance peut être un exil vécu dans son propre pays ».

2/ « L'aveugle se détourne de la fosse où le clairvoyant se laisse tomber ».

3/ Les preuves de l'existence du créateur se réduisent à deux genres : la preuve tirée de la providence et la preuve tirée de la création ».

4/ « Que la loi divine invite à une étude rationnelle et approfondie de l'univers, c'est ce qui apparaît dans plus d'un verset du Livre de Dieu «

L - SAINT-THOMAS D'AQUIN – (1224-1274)

1/ « Le but de la philosophie n'est pas de savoir ce que les hommes ont pensé, mais bien qu'elle est la vérité des choses ».

2/ « Les astrologues pour beaucoup de choses annoncent des choses vraies ».

3/ « La vérité est l'accord entre l'intelligence et les choses ».

4/ « Si nous résolvons les problèmes de la foi par une seule voie d'autorité, nous posséderons la vérité mais dans une tête vide ».

5/ « Le bien et l'être sont identiques dans la réalité, ils ne diffèrent que selon la raison »

6/ « Personne n'est juge de sa propre cause ».

M - SAINT AUGUSTIN (354 – 430)

1/ « Si la charité vient à manquer à quoi sert tout le reste ».

2/ « La nécessité ne connaît pas de loi ».

3/ « L'habitude est une seconde nature ».

4/ « Est vrai ce qui est ».

5/ « L'orateur pense et la parole suit ».

6/ « Crois pour comprendre ».

7/ « Les riches : vous voyez ce qu'ils ont, vous ne voyez pas ce qui leur manque. Le bonheur c'est de continuer à désirer ce que l'on possède ».

8/ « Si nous revenons à notre cœur nous trouvons Dieu au fond ».

9/ « Se tromper est humain, persister dans ses erreurs est diabolique ».

10/ « La prière est le plus grand rempart de l'âme ».

11/ « La mesure de l'amour c'est d'aimer sans mesure ».

12/ « Crois et tu comprendras ; la foi précède, l'intelligence suit ».

13/ « Que faisait Dieu avant la Création ? De toute éternité, il préparait d'épouvantables supplices pour celui qui poserait cette question.

14/ « Si vous ne trouvez pas une prière qui vous convienne, inventez-la »;

15/ « Cherchons comme cherchent ceux qui savent trouver et trouvons comme trouvent ceux qui doivent chercher encore, car il est écrit: celui qui est arrivé au terme ne fait que commencer ».

16/ « Ne t'en vas pas au dehors ; rentre en toi-même : au cœur de la créature habite la vérité ».

17/ « Nul n'est sage, à moins d'être heureux ».

,

18/ « Aime et fais ce que tu voudras ».

19/ « Elle n'est plus là où elle était ; mais elle est maintenant partout où je suis ».



*« La pensée n'est qu'un éclair au milieu d'une longue nuit.
Mais c'est cet éclair qui est tout ». Henri Poincaré*

EPILOGUE

Le calme, le silence complet, la solitude, l'interrogation, nous ont placé en face de nous-même. Nous avons mené cette réflexion personnelle à partir des traces écrites transmises par les penseurs depuis les origines de notre histoire.

Méditer, pour comprendre le monde et la vie. Etre et penser par la force de l'esprit dans un corps en bonne santé, l'ataraxie et l'aponie, l'euthymie, la quiétude, la sérénité, la sagesse.

Le mystère ! L'interrogation ! le doute ! L'absurde ! L'inconnu ! L'espérance !

Mais, avant tout, les contingences du présent, les nécessités du quotidien, l'appel des forces internes de notre corps, avec ses milliards de neurones sont là, présences impératives, obsédantes. Elles exigent et commandent, en intervenant sur notre subconscient.

Il faut aller au réel, en paix avec sa conscience, savoir affirmer sa présence, en toute humilité, bienveillance avec nos proches, avoir de l'allure, altérité envers notre prochain, pour bien vivre en ce monde, tel qu'il est, en ce début du XXIème siècle.

Il nous faut faire des efforts pour avoir un bon comportement, ici et maintenant, en toutes circonstances.

La Vie est un art ! Ainsi, tout au long de l'ouvrage, en illustration, les images de « Opsisera photographe » et de son frère Nicolas accompagnent l'impact du récit.

Bonne lecture, avec mes compliments.



ΓΝΩΘΙ ΣΕΑΥΤΟΝ –
« *Connais-toi, toi-même* »

LONG POST-SCRIPTUM

Sur les Chemins de la Vie

Inspiré par les philosophes et les écrivains, je vous ai livré citations et réflexions dans la première partie de cet ouvrage « Présences », rédigé à partir de 2012.

Mais, le temps passant, les évènements m'ont conduit à revenir sur différents moments vécus sur le chemin de ma vie. C'est pourquoi, en post-scriptum, je t'invite, lecteur, à les partager avec cette suite de récits et de réflexions personnelles.

Ils se déroulent dans le temps et dans l'espace comme l'affirmation d'une présence physique dans un monde transcendé par la force de l'esprit.

PARCOURS

P1/ 1920 - Naissance à Beausoleil

P2/ 1928 - La Rupture - MONACO

P3/ 1936 - Bordighera - ITALIE

P4/ 1943 - Gare de Limoges - France

P5/ 1940 - Grenoble - France

P6/ 1946 - Compteurs Garnier - LYON

P7/ 1966 - ALPAVE - LYON

P8/ 1981 - les Mandats électoraux - LA TURBIE

P9/ 2003 - La déchirure - LA TURBIE

P10/ 2014 - Présence - LA TURBIE

P11/ Charbonnières-les-bains - Une journée sans stress

REFLEXIONS

R1/ La force de l'image

R2/ Bienveillance

R3/ Altérité

R4/ Tu seras un homme

R5/Au-delà du visible- De l'indivisible à l'infini

R6/ Le contact humain
R7/ La sérénité
R8/ Instant et Néant
R9/ Cohabitation
R10/ Le Questionnement
R11/ Uchronie
R12/ Solitude
R13/ Euthymie
R14/ Sur la Tradition et le Progrès
R15/ La Sérénité, encore et toujours
R16/ Du Burn-out - du Bore-out
R17/ « Es coum'aco »
R18/ De la Méditation
R19/ La joie et le Plaisir- La tristesse et la méditation
R20/ La Décision
R21/ Le Sentiment
R22/ L'Important, c'est la Question
R23/ Lettre à Ménécée - Epicure
R24/ La Vieillesse

PARCOURS



P1/ Naissance à Beausoleil

1920. Les années folles ont commencé dès 1919, après le cataclysme de la Grande Guerre qui, de 1914 à 1918, faucha une partie des jeunes hommes, en majorité de la France rurale. Il suffit de se rendre dans chaque village de France ; tous ont élevé leur Monument aux Morts en souvenir de leurs enfants morts pour la France.

Combien de jeunes orphelins et orphelines n'auront jamais vu leur père.

Mon père Félix, né en 1882, sergent au 311ème Régiment d'infanterie d'Antibes, s'était marié avec Pétronille Orenge, à la Mairie de Beausoleil, lors d'une dernière permission en Juillet 1918, 4 mois avant l'armistice du 11 novembre 1918.

1919, les activités reprenaient et les populations entraient dans les années folles jusqu'à la dépression de 1929.

Mon père Félix reprenait son emploi de croupier au service des Jeux de la Société des Bains de Mer, la SBM.

Mes parents habitaient à Beausoleil dans un immeuble jouxtant celui de ma grand-mère Angelina dont elle était la propriétaire depuis les événements tragiques qui l'amènèrent à laisser Monaco, pour acquérir la propriété du Ténao et la maison sise rue du Mont-Agel.

C'est ainsi que, comme à l'époque les femmes accouchant à la maison aidée par une sage-femme, je venais au monde à Beausoleil.



P2/ La rupture- Monaco

En mars 1928, mon père aux commandes d'une table de jeux était frappé par un accident cérébral... Arrêt brutal de son activité au Casino de Monte-Carlo.

Il avait 46 ans.

Pour ma part, j'étais depuis septembre dernier dans ma huitième année ; mon frère Etienne, né en 1923, était dans sa cinquième année, et notre petite sœur Denise venait d'entrer le 6 février dans sa troisième année.

Je ne me souviens en rien de cet événement tragique qui foudroyait mon père alors qu'il était en pleine ascension professionnelle en tant que croupier du jeu dit « Trente et Quarante ».

Quelle fut la réaction de notre chère maman Pauline, nous ne le saurons jamais.

Un seul souvenir me reste de ce cataclysme, l'élan de solidarité agissante de la famille Orengo; la présence constante et journalière, de mon admirable grand-mère Angelina, ma marraine Laurencine Ciais, mes tantes Nini et Lolo.

Je crois que ce fut là l'essentiel qui nous a permis de vivre et de survivre à cette douloureuse épreuve, dont il ne nous reste que le mauvais souvenir.



Après une année d'arrêt mon père reprenait son travail au Casino.

Non plus aux jeux, mais maintenu dans le même service avec un emploi annexe d'assistant, mais avec la même solde. Geste

d'élégance à retenir de la SBM envers son employé sabré par une défaillance physique.

La vie continuait ainsi avec l'aphasie résultante de mon père diminué physiquement et intellectuellement pour le restant de ses jours.

Mon père poursuivit ainsi son travail pendant quatorze années jusqu'à sa prise de retraite, à l'âge de soixante ans, en 1942.

Il devait décéder à La Turbie, en sa maison familiale, le 18 juin 1949. Il avait 67 ans.



Il me faut maintenant tirer les conséquences de cet événement sur ma fin d'enfance et mon entrée dans l'adolescence.

Que se serait-il déroulé si j'avais eu la chance d'avoir un père à la mesure de sa forte culture et de son allure ?

Sa présence aurait-elle eu une influence sur mon comportement d'adolescent et sur mon propre parcours, s'il n'y avait pas eu cette rupture ?

Cette question restera sans réponse, mais elle a certainement agi... !



Photos :

Etienne, Denise et moi vers 1930

Mon père dans les tranchées en 1916

Été au village de La Turbie avec ma mère en 1932

P3/ 1936 - Bordighera

En octobre 1935, après avoir eu mon brevet élémentaire chez les Frères des Ecoles Chrétiennes à Monaco, j'optais pour la poursuite de mes études secondaires au Collège des Frères des Ecoles Chrétiennes au Collège de Bordighera, en Italie, à quelques kilomètres de la ville frontière de Vintimille, facilement accessible en train à partir de Monaco et Menton.

J'étais admis en seconde, alors que si j'avais opté pour la poursuite au Lycée de Monaco j'aurais dû entrer seulement en troisième.

Est-ce le seul motif de cette option ? Ne faut-il pas y voir, peut-être, la résultante de la conjugaison de mes défauts innés que je traînais depuis la rupture déstabilisante et sournoise, consécutive à la maladie de mon père suite à son AVC de 1928 ?

Mes années d'enfance furent difficiles car je souffrais d'un mauvais état de santé avec de fréquentes angines. J'étais un enfant chétif, impulsif, émotif et timide.

Le quotidien à Bordighera était parfaitement réglé. C'était le pensionnat.

Lever le matin à 6H30, puis messe quotidienne avant le petit-déjeuner.

Petite récréation, puis répartition des élèves dans leurs cours respectifs.

Récréation, éventuellement avec jeu de ballon.

Réfectoire à midi pour le déjeuner. Silence autour des tables avec lecture de textes successivement par les élèves.

Je m'étais fait exempter de cette lecture, évoquant une élocution difficile, manifestation de mon défaut de timidité malade.

Après le souper du soir au réfectoire, montée dans les dortoirs à 20H30, dans le silence avec extinction des feux.



Le dimanche nous allions en promenade de groupes dans les environs de Bordighera.

Souvent le dimanche ma maman venait en train de Monaco pour passer l'après-midi avec moi. Nous allions dans les environs de Bordighera.

Mon état de santé n'allait pas bien et cette routine quotidienne allait rapidement créer un mal-être négatif.

Les vacances de Noël arrivent avec quelques jours à nouveau à la rue des Roses.

Après l'entrée en la nouvelle année 1936, avec les événements historiques de l'ère fasciste de Mussolini, avec la guerre en Abyssinie, mon séjour au collège, dans ces conditions, me pesait de plus en plus. Je n'étais pas bien.

Tirant les conséquences, après la rentrée des vacances de Pâques je décidais de ne plus retourner au collège et de poursuivre mes études de seconde à la maison par un travail personnel, avec mon inscription à l'Ecole Universelle.

Ces six mois passés à Bordighera furent ainsi une épreuve négative sur mon parcours scolaire. Heureusement ils n'eurent aucune influence sur la suite de mes études. Mais il aurait pu en être autrement !

Parcours scolaire et universitaire

Rappel

1/ 1928 - En 5ème à l'Ecole des Frères à St-Charles, Monte-Carlo

Début de ma scolarité en octobre 1927 à 7 ans révolus

2/ 1929 en 4ème à St-Charles

3/ 1930 en 3ème à St-Charles

4/ 1931 en 2ème et Première Communion à Saint-Charles en mai

- 5/ 1932 en 1er à St-Charles et certificat d'études à Monaco et Beausoleil
 - 6/ 1933 1ère année de cours supérieur à Monaco
 - 7/ 1934 2ème année de C.S à Monaco
 - 8/ 1935 3ème année de C.S. Brevet à Monaco
 - 9/ 1936 Seconde au Collège de Bordighera jusqu'en avril 1936
 - 10/ 1937 Etude à la maison avec Ecole Universelle - 1ère partie du Bac B - Echec
 - 11/ 1938 en Première au Lycée de Monaco ; Reçu au Bac B à Nice
 - 12/ 1939 en Mathélem au Lycée de Monaco- Reçu au Bac Math
 - 13/ 1940 Spéciales au cours Descartes à Nice ; Présente Centrale à Montpellier
 - 14/ 1940-1941- Première année à L'Insti de Grenoble
 - 15/ 1941-1942 Deuxième année à Grenoble- IEG
 - 16/ 1942-1943 Arrêt pour Chantiers de jeunesse à Bourg ; août 1943 évasion de Limoges
 - 17/ Octobre 43 à octobre 44- Employé à SCASI Monaco (grâce à Raoul Chenevez, Polytechnicien et Directeur, membre du réseau de résistance Combat)
- Libération le dimanche 3 septembre 1944
- 18/ 1944/1945 3ème année à Grenoble- Titre d'ingénieur IEG en Juin 1945.
 - 19/ Mobilisé en juillet, puis à Fribourg in Brisgau jusqu'en décembre 1945. Démobilisé fin décembre 1945
 - 20/ Janvier 1946-- ALPAVE LYON-puis aux Compteurs GARNIER en avril 1946

P4/ 1943 - Gare de Limoges

En novembre 1942, je suis incorporé dans les Chantiers de Jeunesse au Groupement de Bourg-en-Bresse et dirigé vers le groupe situé à Pont-d'Ain, en bordure de l'Ain.

En mai, déplacement pour le campement à Breignes, près de Vaux-en-Bugey. Coupes de sur les falaises de Vaux.

Fin juin annonce de l'affectation pour le Service du travail obligatoire en Allemagne dès notre libération. Je m'enfuis du camp de Breignes et prends le train à Ambérieu pour Monaco.

Début juillet, sur l'intervention de l'oncle Aschier qui voit d'un mauvais œil cette désertion, je retourne au campement de Bourg, où je suis intégré comme si rien n'était. Ensuite après le 1er juillet 43, dissolution des chantiers, les jeunes forment le sous-groupement 151 pour partir à Paray-le-Monial travailler pour les Allemands à la construction de la piste d'un aérodrome à Saint-Yan. Nous logions dans des annexes des cloîtres religieux de Paray.

En août, nouveau changement, pour effectuer le travail obligatoire en Allemagne et rassemblement à cet effet à la gare de Limoges. Le sous groupement 151 sera dissous fin septembre 43.

Gardés par des gendarmes français dans l'attente du rassemblement du convoi en direction de l'Allemagne, j'eus la bonne idée de passer au contrôle médical d'urgence, en faisant valoir mon état déficient de santé, dont je pourrais apporter la preuve par des certificats en possession à mon domicile à Monaco, attesté par ma carte monégasque à l'époque.

Retour à Paray-le-Monial et quelques jours après, je réussis à prendre le train et franchir la ligne de démarcation, et direction Monaco. La présentation de ma carte d'identité de Monaco m'a certainement facilité les contrôles en cours de route. Début septembre 43 je me retrouvais ainsi à Monaco ;

Ce fut certainement une des décisions les plus importantes de ma vie, sinon la plus importante de mon parcours. !

Que l'on ne me parle plus de Limoges ! ...

P5/ GRENOBLE

Novembre 1940 j'effectuais mon entrée à l'Institut Electrotechnique de Grenoble ; j'avais été admis, sur présentation de mon dossier en première année, dite Sciences Générales, sélection pour l'admission en 1ère année de section Electricité, courant continu.

Après avoir réussi au Bac en juin 1939, je faisais une année de math-spé à Nice et présentais pour la forme, le Concours de l'Ecole Centrale de Paris, à la ville de Montpellier en juin 1940, au moment de la débâcle.

Mon choix pour l'Insti de Grenoble s'effectua fortuitement à La Turbie où nous étions en



vacances lors d'une discussion entre camarades, dont Victor Ainési qui avait opté pour débiter les études d'ingénieur à l'Insti de Grenoble dont on lui avait dit le plus grand bien. De plus, notre ami Robert Lanteri avait opté pour débiter ses études de médecine à l'Université de Grenoble. C'était donc parfait et c'était décidé pour Grenoble.

La première année, j'ai la chance d'obtenir une chambre à la Maison des Etudiants sise au parc Mistral. L'institut était rue Félix Viallet. Il me fallait à peu près quelques vingt minutes de marche à pied pour me rendre à mes cours.

Nous prenions nos repas, midi et soir, à la pension Ramel, place Grenette.

La pension était pour nous, étudiants à l'époque, un lieu de convivialité en cette période indécise, suite à l'armistice de 1940 et le gouvernement du Maréchal Pétain. Il n'était alors pas question de traîner dans les rues et vers 21H/22H. je regagnais toujours à pied la maison des Etudiants



Admis après sciences générales, en novembre 1941 je regagnais Grenoble pour faire ma seconde année en 1941/1942 et je continuais à loger à la maison des Etudiants. J'avais obtenu un sursis d'incorporation pour la première fournée des nouveaux Chantiers de la Jeunesse suite aux accords d'armistice.

Ayant atteint la limite d'âge, j'ai dû arrêter la poursuite de mes études pour rejoindre en novembre 1942 le groupement des Chantiers de Jeunesse, sis à Bourg-en Bresse.

Allait s'ensuivre une interruption de deux années de mes études et traverser de multiples aventures pour me soustraire au STO en Allemagne.

Après la libération de la Turbie, le 3 septembre 1944, dès novembre, je repartais pour Grenoble, reprendre mes études, interrompues pendant deux ans, obtenir mon diplôme d'ingénieur IEG en juin 1945.

Je logeais alors chez des particuliers à La Tronche, à l'Ouest de Grenoble.

Chantiers de Jeunesse dans l'Ain et aventure du STO

1940/1944

HISTORIQUE

Les jeunes de France après la défaite de 1940, ayant atteint l'âge de recrutement, devaient accomplir une période de 8 mois dans les nouveaux Chantiers de Jeunesse. *

Etant étudiant à l'Institut Polytechnique de Grenoble j'ai bénéficié d'un sursis d'incorporation. J'ai ainsi pu faire les deux premières années :

40/41 et 41/42.

Mon sursis étant terminé alors j'ai dû interrompre mes études de troisième année 42/43, pour obtenir mon diplôme d'Ingénieur IEG en fin de troisième année.

Ainsi, en novembre 1942, j'arrêtais mes études pour me présenter aux Chantiers de Jeunesse au Groupement de Bourg-en-Bresse.

J'avais alors une carte d'identité monégasque, en tant qu'habitant à Monaco, rue des Roses.

J'ai fait le voyage en car de Nice à Grenoble, puis en train de Grenoble à Lyon et Bourg en Bresse, ville où était le siège du Groupement Alpe/Jura.

J'ai été versé au groupe 10 à Pont-d'Ain, au bord de la rivière Ain, qui a donné le nom à ce département. Nous étions à la mi-novembre 1942.

Je souffrais alors d'une mauvaise conjonctivite. Suite à la visite médicale j'ai été transféré pour traitement à l'Hôpital militaire Desgenettes, alors au centre même de la ville de Lyon. J'ai été bien soigné durant une quinzaine de jours, obtenu une permission de repos pour retourner à Monaco. Début de la nouvelle année, réconforté, j'ai rejoint le groupe N°10 à Pont-d'Ain où j'avais été affecté. Et la vie de chantier allait débiter pour moi.

Les baraquements du groupe s'étendaient au bord de la rivière Ain. Le groupe dont l'effectif devait être d'une centaine, comprenait une dizaine d'équipes de douze jeunes chacune avec un chef d'équipe, puis les gradés, sous-chefs et chef de groupe, détachés de l'ancienne

armée dissoute par Vichy. Nous dormions dans des châlits et prenions nos repas ensemble aux heures fixées. Chaque matin nous faisons le lever aux couleurs puis nous nous dirigeons vers les coupes de bois sur les talus avoisinants, par une agréable petite marche à pied. Certains étaient affectés à l'entretien du campement et aux tâches diverses.

En mai 43 une partie du groupe partit s'installer à Breignes un hameau de Poncin dans le Bugey. Nous logions dans les remises agricoles des bâtiments privés. Normalement en juillet 43, nos huit mois effectués, nous aurions dû être libérés. Malheureusement les mauvaises nouvelles courraient, les chantiers allaient être dissous, les jeunes non libérés et versés au STO départ en Allemagne.

Aussi, début juillet des jeunes quittèrent Breignes pour rejoindre le maquis. J'ai décidé d'aller à Ambérieu prendre le train pour rejoindre Monaco.

Mon séjour à Monaco fut de courte durée car, sur les conseils de mon oncle Denis Aschier je regagnais le Groupement à Bourg en Bresse. J'y fut accueilli comme si je retournais d'une permission.

Je fus affecté au sous-groupement 151** qui venait d'être créé et nous partions pour Paray-le-Monial, au titre du STO, pour la construction de l'aérodrome de Saint-Yan par les Allemands. Nous logions dans des locaux d'un couvent réquisitionné. Ce sous-groupement était formé par des équipes de chefs d'équipes, compte tenu de sa composition. La majorité des jeunes étaient des étudiants sursitaires, certains ayant été reçus aux concours de Polytechnique et de Saint-Cyr.

Vers mi-août je suis désigné pour faire partie d'un groupe d'une cinquantaine de jeunes pour rejoindre le centre de rassemblement de Limoges, avant de partir en Allemagne dans le cadre des dispositions prises pour le service du travail obligatoire, le STO.

Le camp de rassemblement était au voisinage de la gare de Limoges. Entouré de barbelés et gardé par des gendarmes, des groupes de jeunes débarqués des trains arrivant en gare, s'égayaient dans le camp.

Dans un petit local en planches se trouvait une équipe médicale de contrôle. Sans hésiter je me suis présenté à cette équipe, en me disant fatigué et mal guéri de mes ennuis oculaires. Sans doute, au vu de mes petites dimensions, ils acceptèrent mon argumentation et

m'accordèrent un sursis, le temps d'aller rassembler mes certificats médicaux que je n'avais pas sur moi.

Je suis retourné à Paray-le-Monial. Puis, avec un billet en ¼ de place, j'ai pris le train à la gare de démarcation gardée par la Feldgendarmerie, en présentant ma carte d'identité monégasque.

J'étais de retour à Monaco, en ces derniers jours d'août 1943. Il n'était plus question cette fois-ci, comme en juin, que je réintègre le sous/groupement 151.

Décision : ne rien dire, ne pas se montrer, disparaître officiellement, ne pas demander sa carte d'alimentation. Je pense à la police de Monaco, à la Gendarmerie de La Turbie.

Le 3 septembre 1943, nous sommes à La Turbie et nous assistons à la débâcle de l'armée italienne.

En cette période les décisions se prennent vite. J'ai appris que la société SCASI à Monaco, dirigée par le Polytechnicien Raoul CHENEVEZ, embauchait des jeunes sans trop être regardant sur leur situation militaire.

Je me suis présenté et j'ai été embauché. Ainsi, dès septembre 1943 j'ai commencé à occuper mon premier emploi à la société SCASI.

A l'époque, je ne le savais pas, mais Raoul Chenevez dirigeait le groupe de Résistance Combat à Monaco.

Chaque matin je partais à 7 heures de La Turbie et par le chemin de Sotta Baou pour rejoindre Fontvielle. Je déjeunais sur place à midi, et le soir à 18 heures remontais au village. Parfois il m'arrivait d'aller à la rue des Roses à Monte-Carlo.

Le dimanche 3 septembre 1944 c'était la Libération de La Turbie par les soldats Américains et le Comité de Libération dirigé par Jean Favre qui deviendra Maire suite aux élections en 1945.

Dès lors ma décision était prise de reprendre mes études interrompues depuis 1942.

Je quittais mon poste à la SACASI en octobre 44.

La première quinzaine de novembre je pris le train du Sud à Nice pour Digne et ensuite le train Marseille/Grenoble

Grenoble enfin ! Pour venir terminer l'aventure commencée quatre ans plus tôt en novembre 1940, après l'aventure des Chantiers de Jeunesse et de clandestinité pour éviter la déportation en Allemagne au titre du STO.

Comme disaient nos anciens : « Es coum'aco » ...en d'autres temps !

* lois du 30 juillet 1940 et 18 janvier 1941- dissous le 30 novembre 1943

** à Paray-le-Monial de juin 43 à septembre 43

Année 1945

Avec l'année universitaire 1944/1945, j'obtenais mon diplôme d'ingénieur IEG, la Promotion 45, de la Victoire !

Dès juillet j'étais mobilisé au Centre de Marseille dans les transmissions.

Ensuite avec le Poste 399 nous rejoignîmes les forces d'occupation à Fribourg-in-Brisgau, dans l'Unité commandée par le Général de Montsabert. Notre Poste 339 était stationné à Buccholtz.

Enfin, j'étais démobilisé à la fin de l'année 1945 après 6 mois de service.

J'en avais terminé, avec mon diplôme d'Ingénieur IEG en poche.

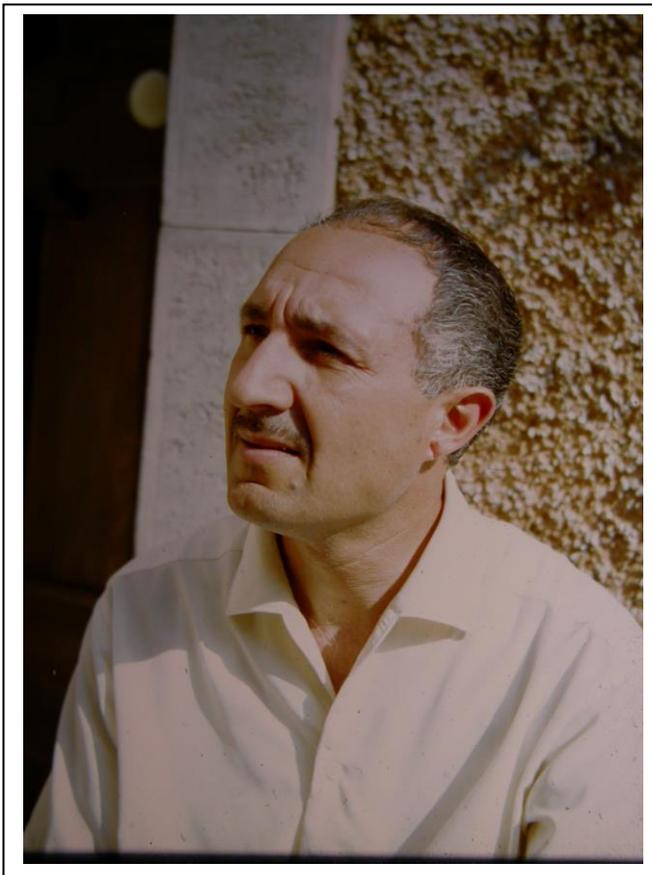
Quelle aventure. !

P6/ Compteurs Garnier - LYON

Mon diplôme d'Ingénieur IEG obtenu, promotion de la Victoire 1945, j'étais embauché sans difficulté, en tant qu'ingénieur de recherche, aux Compteurs Garnier à Lyon au 82 bis, Chemin Feuillat, au premier trimestre de l'année 1946.

Ma mission était de mettre la dernière touche à un nouvel modèle de compteur dit CG7, après avoir franchi toutes les épreuves de conformité au Laboratoire Central des Industries Electriques à Fontenay-aux-Roses.

Ainsi je faisais mes débuts dans l'Industrie Electrique à la fin du dernier conflit, et on entrait dans les 30 glorieuses pour l'industrie.



1946 voyait la naissance d'Electricité de France suite au regroupement de toutes les sociétés de distribution existantes. Une nouvelle ère commençait.

La société « Compteurs Garnier », formée en 1906 par Jean Garnier, n'aurait ainsi plus qu'un seul client pour la vente de ses compteurs électriques, Electricité de France. Une nouvelle ère commençait pour cette société familiale.

La société avait d'autres activités, la fabrication de compteurs de gaz et la vente de compteurs d'eau. En plus elle était le représentant exclusif de la société Suisse Sauter fabricant une gamme d'appareils annexes pour le comptage électrique. A ce moment la société comprenait environ 400 personnes, plus des agences commerciales dans différentes villes dont Paris, Bordeaux et Marseille.

Avec les trente glorieuses la société allait rapidement se développer, augmenter sa production et s'adjoindre la représentation d'une autre société Suisse, Trub-Tauber, dans les appareils de mesure de tous ordres. De nouveaux ingénieurs étaient embauchés pour développer la partie commerciale. Nous étions en pleine extension.

Pour ma part je m'intégrais facilement à la fabrication même et de plus je commençais une mission de soutien auprès des chefs d'agence dans leur mission auprès des Centres d'Electricité de France.

Nommé Ingénieur en chef, j'étais la pièce centrale pour les compétences dans le Compteur d'électricité. Je représentais la Société au sein des instances nationales de la profession, lors de réunion à Paris.

La société allait atteindre quelques 800 personnes quand la maladie terrible de la sclérose en plaque allait terrasser Guy Garnier, ingénieur de



Centrale de Paris, fils du fondateur. Nous étions en 1954. Nous avons eu l'honneur de recevoir le Congrès annuel du comptage EDF. Ce fut la dernière sortie publique de Guy qui devait partir quelques années après.

C'est Monsieur Cochet, fidèle depuis la création de la société en 1906, qui prenait les commandes techniques à côté de la direction commerciale.

Mais la société n'allait pas se relever, et la famille Garnier commençait ses tractations pour laisser la main en cédant une partie des activités de comptage, électricité et gaz, à la Compagnie Continentale Electrique sise à Paris.

En 1966 c'était fini. Je refuse un poste à la Continentale et fin septembre, après une dernière mission chez Sauter en Suisse, je quittais la société que j'avais servi et porté au sommet avec loyauté et compétence, pendant vingt années.

Début octobre, toujours à Lyon, sans interruption, je commençais un deuxième parcours professionnel en franchissant les portes de l'ALPAVE, rue de la Charité, groupe important dans le domaine de tous les contrôles techniques.

P7/ ALPAVE à LYON

Au début d'octobre 1966, alors que nous habitions encore au cours Albert Thomas, je me suis pointé rue de la Charité dans le centre de Lyon, siège des bureaux de l'ALPAVE.

Après quelques semaines d'adaptation avec un ingénieur chef de secteur, j'étais proposé pour prendre en main le service des Etudes électriques de mise en conformité des installations électriques,

En effet, un récent décret dit du 11 novembre 1962 imposait des normes strictes de sécurité aux installations.

Par mes fonctions j'étais en contact direct avec les différents ingénieurs chefs de secteurs, en appui technique dès que les mises en conformité l'exigeaient.

Notre zone d'activité regroupait toute la zone de l'ALPAVE, Bourgogne, Isère, Auvergne, Cévennes.

Ma fonction exigeait ainsi de fréquents déplacements avec de nombreux contacts technico-commerciaux, avant l'intervention pour exécution des travaux techniques par les personnes affectées à mon service des Etudes.

De plus, quand j'étais au bureau, j'assurais une mission de conseil, sur demande téléphonique de nos adhérents.

En 1970, l'ALPAVE, quittait la rue de la Charité à Lyon et commençait à occuper ses nouveaux bureaux construits à Tassin-la -Demi-Lune, à la route de Sain-Bel.

Parallèlement les différents services de l'ALPAVE, Electricité, Levage, Vapeur, prenaient de l'extension.

En 1974, un nouveau décret, dit décret Spinetta, du nom de l'ingénieur général des Ponts et Chaussées qui en était l'initiateur, imposait le contrôle de construction de toutes les installations nouvelles.

Les ALPAVE, à côté d'autres organismes de contrôle des installations, tels SOCOTEC et VERITAS, s'engagèrent dans cette route en créant de nouveaux services dénommés CTC, Contrôle Technique des Constructions.

Ce service de contrôle devait regrouper sous une même autorité les différents corps de métier, Electricité, Construction des bâtiments, Chauffage, Voirie, Etude préalable des sols, Béton armé, bref, comme on dit tous les corps d'états.

La direction d'un tel service demandait ainsi des qualités d'adaptation et de contact humain, indispensables pour la bonne conduite de ces équipes pluridisciplinaires, regroupant des ingénieurs de formations diverses, chacun spécialiste dans sa branche.

Parallèlement, la Direction Générale de l'Alpave allait changer, alors que se mettaient en place les ASSEDIC, adaptation aux conditions nouvelles du monde du travail après la période faste dite des trente glorieuses.

Nous étions ainsi en l'année 1980, fin septembre j'atteindrais mes 60 ans, date retenue par les ASSEDIC pour bénéficier de cette mesure de cessation d'activité, avec maintien des émoluments à 70% sur le dernier traitement.

J'optais pour cette solution et en même temps la Direction me proposait d'assumer pendant quelques mois, jusqu'en octobre 1980 le poste de Directeur du nouveau Service CTC, regroupant tous les ingénieurs spécialistes affectés à ce service.

Je fêtais ainsi, début octobre 1980, dans une réception offerte à l'hôtel Beaulieu de Charbonnières, mon départ de l'ALPAVE, après 14 années de bons et loyaux services.

P8/ 1983- Les Mandats électoraux- La Turbie

Au début de l'année 1981, mon épouse Marie et moi-même, nous décidions de quitter notre appartement de Charbonnières pour rejoindre notre maison familiale, 2 place Saint-Jean à La Turbie.

Nous entamions un nouveau parcours sur la route de la vie.

Depuis quelques temps déjà, à Charbonnières, je m'étais orienté sur des recherches historiques sur la Turbie. Je constituais les prémices de ce qui allait déboucher quelques années après à l'écriture d'un premier ouvrage.

En 1981, au village de La Turbie, nous avions déjà tout un réseau de connaissances que nous avons tissées au cours de notre passé durant les périodes des congés que Marie avec nos deux filles Bernadette et Marie-

Paule, passaient presque durant trois mois par an.

Parallèlement je commençais à entretenir des relations avec le Maire Jean Favre et mon cousin Robert Bus, membre du Conseil municipal en exercice.

Pour les élections du printemps de 1983, Jean Favre me faisait l'honneur de figurer sur sa liste. La liste Favre élue sans difficulté, aidé par mes compétences j'allais représenter la commune au Syndicat intercommunal de l'Electricité et du Gaz, le SDEG, et constituer une première commission des Affaires Culturelles, en tant que vice-président, monsieur le Maire en étant d'office le président de toutes les commissions.

Parallèlement, je poursuivais mes recherches historiques aux Archives Départementales, aux Archives du Palais à Monaco, et dans les Registres communaux.

Après contact avec les Editions Serre à Nice, en 1987, je présentais mon premier ouvrage historique sur la Turbie.

En 1987 disparaissait Jean Favre, après 43 ans de mandat.

Michel Balland était alors élu Maire et je devenais Adjoint, chargé des Affaires Culturelles et de la Communication.

J'occupais ce poste durant le mandat électoral de 6 ans, en m'occupant toujours de la représentation au SDEG et prenant une part très active à la Commission des travaux, dirigée par l'architecte Pierre Giraudy.

En 1995, après avoir effectué deux mandatures, je quittais les responsabilités communales. J'allais avoir 75 ans et j'ai estimé raisonnable de mettre fin à mes activités municipales, mais tout en continuant à m'intéresser à la vie et à l'histoire du village, en publiant deux nouveaux ouvrages.

Activités professionnelles et sociales

| | |
|---|--------|
| 1/ Chantiers de Jeunesse - novembre 1942 à août 1943 | 1 an |
| 2/ Employé SCASI Monaco - Septembre 1943 à octobre 1944 | 1 an |
| 3/ Armée à Fribourg, Juillet 1945 à décembre 1945 | 6 mois |
| 4/ Ingénieur Compteur Garnier Lyon 1946/1966 | 20 ans |
| 5/ Ingénieur ALPAVE LYON 1966/1980 | 14 ans |
| 6/ Conseiller municipal, Adjoint | 12 ans |

soit 48 années et demi.

P9/ 2003 - La Déchirure – La Turbie

Le 27 août, jour de sainte Monique, Bernadette nous quittait suite à un mauvais cancer de la parotide, après plusieurs mois d'incertitude et de soins à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris. Elle laissait Julie qui n'avait pas encore atteint sa dixième année.

Le dimanche 5 octobre, à peine un mois après, mon épouse Marie, au matin, s'en allait dans mes bras. Il faut dire que depuis quelques mois, sa polyarthrite l'avait clouée au lit, place Saint-Jean, à mes côtés. Bien qu'elle ne se nourrît pratiquement plus, Marie est restée à mes côtés ; évitant une hospitalisation démoralisante et inutile en définitive.

Après les cérémonies religieuses à La Turbie puis, pour le souvenir, à Lyon, ma fille Marie-Paule préféra m'avoir auprès d'elle à Charbonnières et ce alors qu'à cette époque elle passait sa semaine à l'Ecole des Greffes à Dijon.

Cette déchirure brutale fut donc une épreuve morale pour moi-même, Marie-Paule et sa petite famille.

Nous n'avions qu'une solution : accepter.

Mes pensées allaient vers ma petite-fille Julie, qui aller passer ses années d'enfance auprès de son père Hervé à Paris, sans plus connaître sa maman.

Je ne peux me mettre à sa place ; quelles ont été ses réactions, sa façon d'entrer dans la vie ?

La comparaison me vient avec la rupture de 1928 après l'AVC handicapant qui venait de tomber sur mon père. Ma réaction d'alors ? Je ne le saurai jamais. Mes pensées se tournent vers notre grand-mère Angelina.

Maintenant dix années se sont écoulées.

Elles m'ont fait basculer vers la réflexion philosophique.

Comprendre le monde, l'Univers, la Vie. Pour les scientifiques, il y aurait ce big-bang qui voici 13 milliards d'années bute sur le mur de Planck à 10^{43} puissance - 43 secondes : 0, 00000000... vers l'inconnu.

Les australopithèques dont la manifestation remonte à plus de 4,5 millions d'années, alors que la formation de la planète terre remonte à 4,5 milliards d'années, la vie à 3,8 milliards, le crane de Toumaï à 7 millions.

Ma réflexion se porte vers les présocratiques qui au VII^{ème} siècle av JC, dans la grande Grèce, s'émancipèrent des légendes mythologiques, à Platon, pour arriver à l'intelligence artificielle qui pourrait mettre fin à la race humaine selon Stephen Hawking.



P10/ 2014 – PRESENCE - La Turbie

3 septembre 1944, libération de La Turbie; fuite des Allemands, arrivée des Américains. 70 ans viennent ainsi de s'écouler ce 3 septembre 2014.

J'avais 24 ans et vivait dans la clandestinité depuis plus d'un an, après ma fuite de la gare de Limoges en août 1943, pour éviter le départ en Allemagne au titre du STO.

Aussi, convient-il maintenant en cette année 2014, en ma 94^{ème} année, de mesurer notre présent, en tenant compte de tous les paramètres, physiques, psychiques, psychologiques, qui contribuent à l'expression de notre présence dans la vie.

Avec l'arrivée d'Internet nous franchissons une nouvelle ère sur la route de la vie. Comme disait Héraclite d'Ephèse, classé parmi les présocratiques du VII^{ème} av JC : *« La route qui monte et qui descend est une, c'est la même »*.

Sur la route de l'humanité, comme l'écrivait le Pape François dans son message de carême 2014, malgré toutes les avancées il existe toujours 3 sortes de misères qui rongent le monde, la misère matérielle, la misère morale et la misère spirituelle.

Notre réflexion nous conduit ainsi, aux philosophes présocratiques, puis à Socrate, Platon, Aristote, Démocrite, Epicure.

« L'essentiel dans la vie n'est pas de vivre, mais de bien vivre » selon Platon.

Mais pour bien vivre, dans la quiétude et la paix, atteindre l'Euthymie, il faut satisfaire aux deux conditions, chères à Epicure, l'Ataraxie, la tranquillité de l'esprit et l'Aponie, l'absence de troubles corporels.

« Une âme saine, dans un corps sain ». *« Mens sana in corpore sano »* de Juvéal.

Pour atteindre cet équilibre il faut agir sur notre Etre par des exercices physiques et mentaux conduits avec persévérance pour nous amener à bien vivre l'instant qui passe... en paix.!

Je mesure l'importance de la Méditation qui, comme le dit Matthieu Ricard, moine bouddhiste, *« est avant tout l'entraînement de l'esprit »*.

Elevé dans la religion chrétienne durant mon enfance j'y reste fidèle, en cette « *auberge sans route* », chère à Malraux, mais en me disant que croire n'est pas savoir et devant le questionnement socratique, l'aporie, l'important est la question et non la réponse. Espérance !

« Du Courage ! et en avant. ! » (*Charles de Foucauld*)

11/ 2015 - Charbonnières-les-bains

Une Journée sans stress

Aporie - Euthymie - Ataraxie - Aponie

Une après-midi de ce premier mois de l'année 2015, au temps couvert, brumeux et froid, est un moment propice à la méditation.

J'ai la chance de me trouver dans une villa de Charbonnières-les-bains, bien chauffée, dans le silence et le calme. Pas de bruit, sauf le tintement d'un léger vent extérieur.

Ce matin je suis allé au Centre de Charbonnières chercher deux bannettes de pain pour les repas de la journée. Ce fut l'occasion de pratiquer une petite heure de marche, ce qui est suffisant pour ma journée et me permet de passer le reste du temps à la villa, bien tranquille.

Comment passer une journée sans stress.

Il faut d'abord évacuer de son esprit tout état d'inquiétude, afin d'être dans un état de calme, de sérénité et de quiétude mentale : c'est l'ataraxie, qui éloigne de notre esprit toutes les pensées négatives.

Ensuite, le silence de nos organes marque l'absence de tout trouble corporel. C'est l'aponie.

Remontant à Démocrite et Epicure nous sommes en état d'euthymie, associant l'esprit et le corps dans un état de bien-être.
« *Euthymie = Ataraxie + Aponie* »

Nous réalisons cet équilibre, indispensable à vivre notre journée sans stress en état de calme, de sérénité, de quiétude et de paix.

Nous sommes prêts à bien passer notre journée, dans la plénitude de notre Ego, avec prudence, profitant au maximum du confort de notre environnement matériel.

Nous pourrons ainsi bien préparer nos repas de midi et du soir, pour parfaire par une bonne alimentation notre santé physique.

Mais, nous vivons dans un monde difficile, dur, aux événements parfois imprévus et tragiques ; un monde cosmopolite, un monde cybernétique,

un monde en pleine transformation, un monde difficile à comprendre, un monde qui nous pose bien des questions, mais des questions auxquelles nous n'avons pas de réponse, pas de solution, c'est l'aporie.

Tout ceci pour éviter le stress négatif, le burn'out.

Carpe diem, laissà-ana, es coum'aco, don't worry be happy,now.

REFLEXIONS



R1/ La Force de l'Image

Parmi les moyens dont nous disposons pour entretenir notre esprit nous devons d'évoquer la force de l'image.

Une harmonieuse symbiose entre la vue et les neurones de notre cerveau permet à notre esprit de trouver avec l'image des instants de concentration, de sérénité, de calme et de paix.

Loin de l'agitation de l'agora, de la ville avec sa foule et ses bruits, celui qui peut s'en tenir éloigné possède des atouts favorables pour utiliser à son profit la force de l'image.

Ainsi, par une après-midi neigeuse du mois de janvier où de petits flocons atteignent le sol les conditions extérieures sont réunies pour commencer l'expérimentation et savourer le bienfait de l'image, dans le calme et la sérénité ambiante.

Avec le déroulement des images, l'esprit libéré de tout souci par l'impact visuel des images assume, en toute lucidité, le maximum de sa force intellectuelle. Fini les préoccupations, les diversions, les inquiétudes, dehors les pensées obsédantes et négatives qui empoisonnaient notre cerveau et nous perturbaient.

Chaque défilement d'image apporte sa force et sa joie par sa beauté et sa sérénité. Par cette fixation l'esprit se concentre sur ce qu'il voit effaçant toutes pensées étrangères à ce que montre, suggère, développe, le motif de l'image.

Par les diversités et les suggestions qu'engendrent la vue de l'image, l'esprit est pris par cette force invisible qui finit par tout écarter, au bénéfice de la beauté que dégage l'image.

L'inquiétude disparaît de l'esprit par l'impact invisible et merveilleux de l'image.

Attentif, pendant une trentaine de minutes : cet exercice psychique contribue à éloigner de notre esprit toutes pensées négatives, obsédantes, nuisibles et démoralisantes.

Poursuivi, dans un esprit de bienveillance et de simplicité, cet exercice permet de meubler les journées hivernales en redonnant à notre esprit et à notre corps la force nécessaire pour continuer notre chemin de la vie.

Carpe diem. Don't worry be happy!

R2/ Bienveillance

C'est une fin d'après-midi de janvier, triste et brumeuse, propice à la mélancolie et à la tristesse. Les informations que nous déversent les différentes chaînes de télévisions, les articles de presse, alimentent nos incertitudes et nos doutes. Un questionnement sans réponses, l'aporie totale.

Et pourtant, en ce début du XXIème siècle, les avancées scientifiques et matérielles ont transfiguré le monde de notre vie d'adulte.

La mondialisation, la cybernétique, Internet, le téléphone portable, ont envahi l'espace. L'humanité s'engage sur une nouvelle route, vers l'infini et sa disparition possible, avec l'intelligence scientifique.

Dans ce charivari l'importance des rapports humains prend toute sa force et son poids, pour assurer le bien-vivre ensemble.

Nous descendons d'un peuple de paysans à l'antique sérénité, certains de tirer de la terre une existence médiocre mais assurée, pour paraphraser le général de Gaulle.

La mondialisation a bouleversé les rapports humains par un brassage des civilisations et des cultures, avec une immigration sauvage et mal maîtrisée.

Conséquences : les inégalités, les violences physiques, les attaques verbales se sont emparées de la vie dans certaines zones. Dans les familles diverses et recomposées les violences verbales empoisonnent le vécu quotidien. La vie en société est devenue implacable. Les individus sont broyés par le stress, le burn'out, la dépression envahissante.

Et pourtant, nous devons vivre, nous nourrir, travailler, exercer une activité, profiter des années qui nous sont imparties. Non pas vivre, mais bien vivre, comme disait Platon.

Un seul mot s'impose à nous : bienveillance.

Bienveillance, dans nos rapports avec autrui : bienveillance, pour chasser les susceptibilités : bienveillance, pour arrêter les déviations orageuses dans les conversations : bienveillance, pour adoucir les rapports verbaux: bienveillance, pour rester calme et serein.

J'invite chacun à travailler son mental pour que cette qualité s'incruste dans son subconscient, que la bienveillance renforce la présence et affermisse l'allure, toujours et en toutes circonstances.

Nous trouverons ainsi le calme et la sérénité, l'apaisement avec la Joie de vivre...

Carpe diem ; Dont'worry, be happy.

R3/ Altérité

L'altérité est la reconnaissance de l'autre dans sa différence.

C'est une notion essentielle de la laïcité qui privilégie le métissage et les cultures comme une source d'enrichissement et de paix.

C'est un concept philosophique forgé par le philosophe français Emmanuel Lévinas.

Il signifie le caractère de ce qui est autre, ou la reconnaissance de l'autre dans sa différence, aussi bien culturelle que religieuse.

Le mot provient du latin alteritas qui signifie différence.

On y associe les termes autrui, empathie. Soi et autre, identité et différence. Sympathie, lien, concordance, communication entre personnes.

L'altérité se différencie de la tolérance car elle implique la compréhension des particularités de l'autre, de chacun, la capacité d'ouverture aux différentes cultures et à leur métissage.

Dans le terme « autrui » il y a autre et s'oppose à « moi »; il y a l'autre qui n'est pas moi, mais un autre que moi.

L'empathie est une notion qui présente la compréhension des sentiments et des émotions d'un autre individu.

Dans le monde actuel, la vie familiale, les contacts au travail, de voisinage, ont évolué avec la facilité des échanges, des communications, grâce aux outils techniques à notre disposition.

Cette transformation impose à chaque individu une adaptation physique, morale, psychologique pour faire face et vivre en paix avec sa conscience.

La solitude sous toutes ses formes, l'isolement personnel dans l'environnement urbain, sont devenus un des fléaux des sociétés modernes.

Aussi, pour bien vivre, quelques notions essentielles s'imposent à chaque individu et se doivent d'être cultivées en permanence sans faille et avec persévérance.

Les rapports humains sont devenus un objet permanent dans nos vies quotidiennes. L'altérité doit y prendre une place essentielle dans nos pensées et nos relations.

Aucun contact, sans bienveillance et sans le support subconscient, je dirai : de l'Altérité.

R4/ Tu seras un Homme

C'est le souhait de Rudyard Kipling pour son fils à la fin de son long poème « IF » : « *Tu seras un homme, mon fils* »

Cette injonction s'applique à chacun de nous, pour conduire à bien notre existence à travers les aléas, les circonstances, rencontrées sur le chemin de la vie, dont le plus souvent nous ne sommes pas maîtres.

Héraclite d'Ephèse disait déjà : « *La route qui monte et qui descend est une, c'est la même* » pour désigner le parcours divers et fluctuant d'une vie.

En chacun de nous l'inné et l'acquis conduisent notre comportement face aux circonstances auxquelles nous devons faire face dans le temps et dans l'espace. Qu'aurions nous fait si les circonstances avaient été autres, que serions-nous devenus ? Avec l'uchronie l'histoire se serait déroulée autrement.

Mais, d'une façon ou d'une autre, des règles s'imposent à nous pour bien conduire notre existence et agir pour le mieux selon les circonstances qui sont essentiellement changeantes. Comme a dit Ruiz, ce mieux change constamment avec les circonstances ; donc il convient en permanence de s'adapter.

La vie est une suite d'expériences, citant Aristote, et nous devons conserver dans notre subconscient l'empreinte indélébile pour conduire nos actions.

Comme les athlètes qui se surpassent dans leurs épreuves, nous devons parfaire en permanence notre entraînement pour bien conduire nos actions.

Il faut veiller à notre santé corporelle par des exercices physiques quotidiens et appropriés à notre potentiel.

Le choix des aliments pour notre nourriture est essentiel pour maintenir notre forme, notre allure corporelle.

Avec un corps saint les conditions sont requises pour entraîner notre esprit par des exercices renouvelés de Méditation, au cours de tranches de repos journalières, que nous devons prendre pour atteindre à l'ataraxie, la sérénité et l'équilibre de notre esprit.

Un sommeil, calme et réparateur, doit s'intégrer dans notre cycle journalier.

Une chambre confortable, bien exposée, le lit tourné vers l'Est, une literie impeccable, une température douce, une excellente aération, sont des conditions nécessaires et suffisantes pour donner toute sa force à ces instants de repos indispensables à notre bien-être.

Ainsi en appliquant ces préceptes, **« tu seras un homme »**, mon cher Ami.

R5/ Au-delà du visible

Vitesse de la lumière : 300.000.000 mètres/seconde.

1 année lumière : 10.000 milliards de kilomètres

1 année= 8640 heures - 518400 secondes

La lumière des objets qui se trouvent à plus de 12 milliards d'années-lumière n'a pas encore eu le temps d'atteindre la Terre.

La Voie lactée, galaxie au moins deux cents milliards d'étoiles à plus de cinquante mille années-lumière.

Dans l'Univers il existe des milliards de galaxies.

L'Univers est en expansion.

Le soleil à 150 millions de kms de la Terre. Il a 4,6 milliards d'années.

La Lune à 384.000 kms de la terre

La Terre a 3,5 milliards d'années.

Neptune à 4.497 millions de kms de la Terre

Vénus à 108 millions de kms du Soleil

Pluton à 6 milliards de kms de la terre

Galaxie d'Andromède à 2,2 millions d'années-lumière ; elle contient 100.000 millions d'étoiles.

L'Univers contient un nombre incalculable et inconcevable de galaxies pareilles à celle-ci.

Galaxie du Fourneau à 70 millions d'années-lumière

Galaxie de Stephan à 250 millions.

1 millimètre mm; un millième de mètre.

1 micromètre μm : un millionième de mètre

1 nanomètre nm: $10^{\text{puissance } -9}$ mètre

1 picomètre pm: $10^{\text{puissance } -12}$ mètre

1 femtomètre fm: $10^{\text{puissance } -15}$ mètres.

R6/ Le Contact Humain

Quelqu'un que l'on voit, quelqu'un qui est à côté de nous.

« La communication est plus rare que le bonheur plus fragile que la beauté », en citant Emmanuel Mounier.

La mondialisation, la cybernétique et ses moyens techniques : internet, le téléphone portable, la télévision, ont développé les échanges entre les personnes, mais nous privent du contact physique. C'est la solitude.

Et pourtant, l'homme n'est pas fait pour être seul. Il est fait pour vivre en famille, en société, avec empathie, amour. Le contact humain est la condition essentielle de son épanouissement, de la réussite de sa vie terrestre.

Chacun a son parcours ; comme disait Héraclite d'Ephèse, *« la route qui monte et qui descend est une, c'est la même »*. Pour chacun de nous que se serait-il passé si nous avions suivi une autre route, avec l'uchronie.

Chacun de nous avec son inné et son acquis arrive en *« cette auberge sans routes, qui s'appelle la vie »*, comme disait Malraux.

Là, les comportements diffèrent : il y a deux groupes formés dans les activités, les dominants et les dominés, les chefs et les ouvriers, comme chez les abeilles. Mais l'individu demeure, tel qu'en lui-même, avec son physique, ses origines, sa religion, ses études, ses capacités intellectuelles.

Mais toujours il nous faut revenir au contact humain, l'important dans une vie en société.

Epicure disait déjà que pour bien vivre il fallait une parfaite concordance entre l'esprit et le corps : Euthymie = Ataraxie + Aponie.

Nous en venons ainsi à un problème de contact humain. Comment se comporter, pour bien vivre, pour éviter tous les désordres provoqués par les conditions de vie, le stress, le burn'out, l'isolement, la solitude, la dépression, le mal-vivre, fléaux de la vie moderne.

Pour chaque être à la position où la vie l'a placé, au sommet, en bas de l'échelle, des qualités essentielles s'imposent : la bienveillance, l'empathie, la simplicité, la modestie, la gentillesse, dans ses rapports

permanents avec ses semblables, dans ses échanges quotidiens au cours de ses activités professionnelles.

Ainsi, par l'expérience, un entraînement, des exercices, toute personne s'épanouira en privilégiant en toutes circonstances le contact humain, qui doit être la qualité essentielle pour être un type bien, et avoir de l'allure.

R7/ La Sérénité

« Mon Dieu, donne-moi le courage de changer les choses que je peux changer, la sérénité d'accepter celles que je ne peux pas changer, et la sagesse de distinguer entre les deux ». Marc-Aurèle 121-180.

Les conditions d'existence ont bien évolué depuis la Rome antique, mais que compte vingt siècles pour l'aventure humaine au moment où l'intelligence scientifique pourrait l'entraîner à sa disparition ?

Le cerveau humain avec ses 80 milliards de neurones régule notre bon comportement spirituel, pour atteindre à l'ataraxie, comme l'entendait Démocrite à la sérénité de l'esprit, puis l'euthymie avec l'appoint de l'aponie, notre santé corporelle avec Epicure.

Dans les sociétés actuelles, en période de bouleversements, de crise, plus que jamais nous avons envie et besoin de sérénité, de calme et d'apaisement. Notre bien-être en dépend, notre comportement quotidien lors de nos activités professionnelles le sous-entend pleinement. La sérénité s'impose ainsi comme une force essentielle pour la bonne qualité de nos contacts humains.

La sérénité, cette force mentale, pourrait-on dire, comment l'acquérir, l'entretenir, la fortifier ?

Des exercices, de l'entraînement régulier, des règles d'existence sont à observer pour parvenir à cet état de bien-être.

*Etre serein, c'est s'adapter, savoir trouver des motifs d'apaisement.

*Etre serein, c'est savoir accepter les émotions, positiver, trouver des solutions adaptées aux circonstances diverses et changeantes.

*Etre serein, c'est agir et se comporter avec bienveillance lors de ses relations humaines.

*Etre serein, c'est prendre pleine conscience de soi-même par des séances de méditation, de repos spirituel. Son Ego en phase avec le mental.

*Etre serein, c'est se relier à la nature, chercher le contact avec les arbres, les fleurs, les odeurs, les couleurs, lors de séances de marche, rythmées par une respiration large et profonde.

En suivant ces principes, pour en faire une règle quotidienne de vie, la sérénité nous assure le bien-être nécessaire pour bien vivre, en paix. Platon disait : « *Dans la vie l'essentiel n'est pas de vivre, mais de bien vivre* ».

Sagesse d'abord ! Confiance ! Sérénité ! Persévérance ! Modestie !

R8/ Instant et Néant

« Avec le temps... Avec le temps, va, tout s'en va ». Léo Ferré

Entre Instant et Néant, notre réflexion oscille. L'être et le non-être ?

L'instant, c'est avoir conscience de l'existence, l'instant c'est le moment qui passe, l'instant est, et n'a pas de durée. L'instant, c'est aussi la conscience d'être et de penser. Parménide disait : « *Etre et penser, c'est la même chose* ».

« *Je pense, donc je suis* » de Descartes.

L'instant s'inscrit dans le temps et l'espace, il marque la vie, il est perçu par les neurones de notre cerveau, il en imprègne sa marque, il façonne notre jugement, notre comportement.

L'instant se poursuit dans sa durée, et s'écoule avec le temps qui passe, emportant nos pensées dans l'espace, à travers les chemins de la vie terrestre.

Si l'instant s'arrête, c'est le néant. Le néant c'est ce qui n'est pas, le néant ce n'est plus rien. Le néant, il n'y a plus de temps, ni d'espace. Le néant c'est ce qui n'a jamais existé, le néant est impensable, inconcevable, inconnu.

Le néant c'est une notion d'inconnu, une aporie pour l'esprit humain.

Le néant n'a pas de durée, le néant n'a plus besoin d'espace. Le néant, c'est plus rien, pour l'éternité. Le temps et l'espace n'existent pas, avec le néant il n'y a ni pensée, ni événement, ni avant, ni après : rien.

Malraux disait : « *Une vie n'est rien, mais rien ne vaut une vie* ».

La vie est-elle sortie du néant ? L'Univers, avec ses milliards de galaxies, a-t-il eu un commencement ? La Théorie scientifique du big-bang initial est-elle remise en cause ? Eternité, néant, la vie a-t-elle un sens ?

Paul Moyne, dans son ouvrage, « *A l'aune de l'esprit* », évoque le primordial et le transcendant pour comprendre le monde.

Jean d'Ormesson, dans une pensée agnostique, restant fidèle à son éducation, avance Dieu à côté du néant, créateur de la lumière.

Que pensait Toumaï il y a 6 millions d'années ? Avait-il conscience du Temps, de l'instant qui passe ?

Platon, prolongeant les présocratiques, il y a 2500 ans, s'affirmait avec la théorie des idées et de la dualité de l'âme et du corps, la préséance de l'Un, puis Plotin avec les trois hypostases, l'Un, l'Intelligence, l'âme .

R9/ Cohabitation

« Développe ton indépendance, à tout moment, avec bienveillance, simplicité et modestie »- Marc-Aurèle.

Cohabiter, c'est occuper un logement avec d'autres personnes pour partager les frais de location. On parle de colocation.

Mais aussi, une personne âgée peut vivre chez ses enfants, en un sens cohabiter.

Ainsi, la cohabitation des personnes relève d'un contact humain permanent.

La relation entre les personnes prend ainsi tout son sens. Elle demande à la fois l'observation des règles communes et empathie réciproque entre les personnes.

Si la cohabitation entre des actifs relève de conditions de sympathie et de règles communes, la cohabitation des personnes âgées exige des qualités humaines partagées entre les générations. C'est ce cas qui retient toute notre attention.

Dans nos anciennes sociétés rurales et paysannes, compte tenu des modes mêmes d'existence, une telle question ne se posait pas. Les études généalogiques indiquent la précarité de la vie, la présence constante de la mort. Mortalité infantile importante, mortalité à tout âge, durée de vie moins importante, peu de personnes dépassant les 80 ans. Les conditions même d'existence favorisaient les contacts permanents dans les familles, avec le voisinage, par des liens constants fait de simplicité et d'acceptation de la vie. C'était comme ça : « es coum' aco. ». Toute une philosophie !

Notre modernité a bouleversé ces comportements.

La modification même des bases de formation des familles, la diversité des situations, les différences de culture, de formation, augmentent les différences, les divergences des individus dans leur for intérieur.

On peut dire que le vivre ensemble réclame des attitudes, des comportements propres pour que les conditions de vie n'entraînent pas des difficultés, des incompréhensions nuisibles, des contraintes, entre les personnes cohabitant par les nécessités de la vie.

Parallèlement, à cette évolution des sociétés, de la famille, de la durée de vie, nous assistons ainsi à l'explosion de l'installation des Maisons de Retraite, ultime refuge pour personnes âgées, dont certaines sont devenues dépendantes. C'est la vie qui va, avec le temps ! Le Progrès ?!

« Cette auberge sans routes qui s'appelle la vie ». (André Malraux)

R10/ Le Questionnement

Entretien de l'esprit

Les Questions :

1/ Méthode de réflexion.

2/ S'interroger par rapport à sa curiosité personnelle.

3/ Se documenter.

4/ Faire le tour du sujet.

5/ S'interroger : Qui? Quand? Quoi? Où? Comment?
Pourquoi?

6/ Les réponses.

Mise en condition : attitude, calme et sérénité, quiétude physique et mentale, endroit calme, tempéré, éclairé, disponibilité, attentif.

Atteindre à l'Euthymie l'ataraxie et l'aponie.

Action avec :

Curiosité – ouverture – positif – réservé – attentif - indépendant- toujours avec bienveillance, simplicité et modestie.

Faire appel à la maïeutique pour enrichir les réponses aux questions posées comme le faisait Socrate, pour enrichir le questionnement socratique.

Le questionnement socratique nous permet ainsi d'avancer vers notre connaissance dans les différents domaines qui se posent à notre esprit.

Comprendre le Monde, la Vie terrestre, l'Univers avec ses milliards de galaxies.

Il ouvre ainsi notre esprit à la Méditation, indispensable à son entretien, comme le dit Matthieu Ricard pour atteindre à l'ataraxie au sens où l'entendait Epicure et à l'Euthymie en y associant l'Aponie, c'est-à-dire au bien-être.

Le questionnement marque la disponibilité et l'ouverture de notre esprit à l'existence terrestre, à l'affirmation de notre Etre. Etre et penser sont une seule et même chose disait Parménide au Vème siècle av JC

Il ouvre la voie à la rhétorique, au scepticisme, au sophisme.

Savoir bien poser les questions suppose une bonne connaissance du sujet ; les réponses qui suivent seront souvent la prolongation vers d'autres questions. Le questionnement demeure ainsi l'essentiel. Il alimente la dialectique, se poursuit avec la maïeutique, frôle le dogmatisme, et se termine souvent par l'aporie...

La recherche de la vérité sera difficile, ... c'est la Vie !



10 Conseils pour être heureux (Christophe Andre)

1/ Se trouver des mantras qui nous font du bien. « Fais de ton mieux »

2/ Cultiver sa curiosité.

3/ Entretenir l'amitié.

4/ S'émerveiller.

5/ Observer ses émotions.

6/ Etre empathique.

7/ Manger bien, équilibré et varié.

8/ Respirer.

9/ Ruminer le Positif.

10/ Méditer. La pleine Conscience.

« *La méditation, une nouvelle manière d'être* » Matthieu Ricard

R11/ Uchronie

De U, utopie, et chronologie. Et si les événements s'étaient déroulés autrement ? Que se serait-il passé ? On referait alors le déroulement de l'Histoire.

Si Alexandre ne s'était pas porté vers l'Asie à l'Est, mais la Méditerranée à l'Ouest, vers Rome ?

Si Ponce-Pilate avait laissé filer Jésus ? Pas de croix, pas de résurrection ?

On pourrait multiplier les exemples et écrire l'histoire qui se serait écoulée autrement, mais se serait toujours une histoire.

Thucydide disait déjà : l'histoire est un éternel recommencement.

Cet éternel recommencement s'inscrit dans le temps et dans l'espace depuis l'origine de l'Univers.

Et alors : pourquoi l'origine de l'Univers, si origine il y a.

Mais alors : pas d'origine, le néant, rien.

Nous sommes ainsi plongés dans un éternel questionnement, que nous pouvons modifier et orienter avec la maïeutique socratique.

Si le temps n'existait pas ? Car, avec Léo Ferré, avec le temps, avec le temps va, tout s'en va.

Et la Vérité dans tout cela ? Vous avez dit Vérité ? Mais qu'entendez-vous pas Vérité ? Vérité en-deçà des Pyrénées, Vérité en-delà des Pyrénées ?

Si nous n'avions pas pris le train ce jour-là pour telle destination...si on était resté à la même place ? Si on avait dit Non, si on avait dit Oui ?

...Qu'aurait-on fait, que serions-nous advenus ? Que ferions-nous en cet instant ?

Alors que faire ? Comment vivre le présent. Le présent seul est réalité, la Vérité n'est rien.

Voltaire disait : le but de la vie humaine, c'est l'Action.

Mais l'action est fonction des circonstances, du déroulement des événements à un instant donné.

Et la Conscience dans tout cela ?

Nous resterons ainsi dans une éternelle interrogation, mais avec sagesse et humilité, car nous vivons dans une époque donnée, façonnée par un passé, continuant son évolution vers un destin, une fin, un inconnu, un Néant ?

Nos anciens, disaient : « *Es coum'aco* »

Quant à nous, nous ne savons pas ; en toute humilité !

R12/ Solitude

Le Ciel m'a confié ton cœur
Quand tu seras dans la douleur
Viens avec moi sans inquiétude,
Je te suivrai sur le chemin,
Mais je ne puis toucher ta main,
Ami, Je suis la Solitude.

La nuit de décembre- Alfred de Musset- 1835

« La Communication est plus rare que le bonheur plus fragile que la beauté » Emmanuel Mounier

Avec le Romantisme, dans la littérature, « *un seul être vous manque et tout est dépeuplé* » Et pourtant, à l'ère rurale, dans nos campagnes, dans nos villages, les populations, les classes d'âges dans les familles, les conditions de vie étaient bien différentes de celles que nous connaissons en notre temps. Dans un confort physique relatif, des conditions d'hygiène inexistantes, l'individu n'était jamais laissé à lui-même, la solidarité au sein de la famille était la règle.

Avec le Romantisme on entre dans l'intimité, les sentiments, dans la souffrance du mal-être. Apparaît la notion de solitude de l'être qui se trouve face à lui-même et apparaît alors la douleur mentale.

Les conditions de vie actuelles, que ce soit dans la promiscuité de l'habitat, la disparition du lien familial, l'éloignement, l'individualisme, le repli sur soi, sont un terreau nuisible propre à la solitude. La solitude, c'est le mal de notre modernité, la rançon du progrès technique illusoire, la peur du néant.

Et pourtant, avec la cybernétique, la mondialisation, les moyens de communication avec les personnes sont tous à notre portée. Mais le contact physique est absent, l'humain en souffre, c'est la solitude négative et débilitante.

Nous devons donc y remédier et notre ego trouver les moyens de positiver la solitude. Fuir, la solitude négative et débilitante.

La solitude peut devenir notre amie, si elle nous évite l'agitation, si elle nous permet de rentrer en nous-même, nous introduire dans la paix de notre intimité mentale par la Méditation, bienfaisante et réparatrice.

Revenons à Platon et Epicure avec la devise :
Euthymie=Ataraxie+aponie qui formait les bases de la sagesse antique.

R13/ Euthymie

L'Euthymie, du grec « eu » bien, heureux, et « *thymia* » l'âme, le coeur, constitue le concept central des pensées morales de Démocrite qui la présente comme une disposition idéale de l'humeur correspondant à une forme idéale d'équanimité, d'affectivité, de calme, de constance relative, d'esprit et d'âme.

Démocrite (-460-370), présente l'euthymie comme une règle de vie comme idéal de constance sereine et de santé physique.

Epicure (-342-270) précise la formule en distinguant l'« aponie », absence de douleur physique, et l'« ataraxie » absence de troubles de l'âme, et de l'esprit,

Cicéron (-106-63) appelle l'euthymie, « le souverain bien. »

Sénèque, tout simplement, tranquillité.

L'Euthymie, comme une règle de repos spirituel dans la pensée bouddhique (le Samadhi)

Ataraxie, du grec ataraxia, signifie absence de troubles, tranquillité de l'âme résultant de la modération et de l'harmonie de l'existence.

Principe du bonheur dans le stoïcisme, l'épicurisme, le scepticisme.

Elle provient d'un état de profonde quiétude, découlant de l'absence de tout trouble ou douleur.

Cette notion apparaît à l'époque d'Epicure.

L'Ataraxie a en effet un lien d'une façon non nécessaire avec l'aponie ou absence de troubles corporels.

Scepticisme, du grec skeptios, qui examine. C'est une doctrine selon laquelle la pensée humaine ne peut déterminer la vérité avec certitude.

Scepticisme, quand on doute de quelque chose.

Son objectif est de nous faire parvenir à la quiétude « ataraxia », loin des conflits de dogmes.

Le stoïcisme, est une doctrine découlant de Zénon de Citon (-301) basée sur la tempérance et le détachement qui part du constat que « *ce qui trouble les hommes ce ne sont pas les choses mais les opinions qu'ils en ont.* »

Cf. Sénèque, Marc-Aurèle.

R14/ Sur la TRADITION et le PROGRES

« La véritable Tradition n'est pas de refaire ce que les autres ont fait, mais de trouver l'esprit qui a fait ces grandes choses et qui en ferait de toutes autres en d'autres temps. » *Paul Valéry*

« Le Progrès et la Tradition sont les deux aspects d'une même idée. »
Edouard Herriot

Les rapports entre l'homme et la nature, avec le « *common sense* », le bon sens, seront toujours à la base de notre réflexion. Avec la Tradition, on se tourne vers le passé, avec le Progrès, on se projette vers l'avenir.

Cette dualité entraînerait une opposition apparente entre les deux termes, un antagonisme. En se cramponnant au passé on refuserait tout progrès.

Dans l'éternelle lutte entre l'homme et la nature, dans ce combat, le bon sens doit intervenir pour établir un juste équilibre entre Tradition et Progrès. Le but recherché doit être de conduire l'homme vers le bien-être, vers l'euthymie, la tranquillité.

Sans Progrès, rien ne change, rien n'avance, rien ne s'améliore.

La Tradition, cet équilibre qu'ont bâti nos anciens, en d'autres temps.

Avec les Lumières, on efface la Tradition, cause de l'immobilisme et de notre mal-être. On exalte le Progrès, pour la libération de l'homme, vers sa victoire sur l'ingrate nature.

Paul Valéry insiste sur « l'esprit », le fondement, fruit de l'expérience et du bon sens, qui a guidé nos anciens dans l'éternelle lutte contre la nature.

C'est le bon sens, le « *common sense* » qui a été la base de la Tradition ; ce sont ces principes qui ont fait leur preuve et leur efficacité dans le combat de nos anciens.

Si les conditions changent, on doit changer, évoluer, dans le même état d'esprit qui a prévalu pour vaincre la nature, et vivre en d'autres temps.

Le Progrès ne doit pas être un bouleversement, la Tradition ne doit pas être un refus du Progrès. L'Avenir pourra-t-il être maîtrisé.

«Le progrès a changé de sens. De promesse de bonheur et d'émancipation collectif, il est devenu menace de déstabilisation, d'irréversible déclin pour beaucoup.»

Comment comprendre le Monde ? Que dire ? Que faire ?

Il faut agir pour le mieux, s'adapter aux circonstances, car l'essentiel dans la vie, remontant à Platon, est non pas de vivre, mais de bien vivre.

R15/ La Sérénité, encore et toujours

« *La Sérénité est une conquête* ». André Maurois.

Pris dans le tourbillon du quotidien, quand surgit un problème ou que nos soucis s'accumulent, il est parfois difficile de garder la tête froide, ou de ne pas se sentir blessé.

Certains partent au quart de tour et envoient tout valser, d'autres restent paralysés, incapables d'avancer.

Chacun est plus ou moins émotif, anxieux ou stressé, mais honnêtement, qui prend le temps de se poser, ne serait-ce qu'un instant ?

Appuyer sur la touche « pause » est une évidence pourtant, cela nous paraît souvent inaccessible.

Cette aptitude à prendre du recul nous l'avons tous en nous. L'essentiel est de pouvoir la déclencher au bon moment.

Différentes approches, du zen au développement personnel, peuvent nous aider à faire grandir en nous cette capacité à suspendre la crise, à ne plus « ré agir » en temps réel, mais à « agir » en temps différé, avec calme et sérénité.

Pour mieux aller à l'essentiel.

L'essentiel n'est pas de vivre, mais de bien vivre, remontant à Platon.

Pour bien vivre il faut savoir « lâcher prise », savoir dire non et ne pas se lancer dans une aventure à la limite de ses possibilités.

Toujours agir avec gentillesse et bienveillance envers autrui.

Citant Marc-Aurèle : « *Développe en toi ton indépendance, à tout moment, toujours avec bienveillance, simplicité et modestie* ».

Désormais, dans notre présent, avec les progrès inouïs de la science, le mélange et l'affrontement des civilisations, des questions se posent sur l'avenir même de l'humanité. Le Monde ? Le Progrès ? l'Avenir !

Raison de plus pour travailler notre mental par la Méditation et parvenir au bien-être, à l'euthymie, par une harmonieuse symbiose de l'ataraxie et de l'aponie, base de la sagesse avec Démocrite, Epicure, et les autres...

Confiance !... Sérénité ! pour vaincre les deux maux qui nous attendent le burn-out et le bore-out, antagonistes et solidaires...es coum'aco!

R16/ Du Burn-out au Bore-out

Mardi 30 juin ; il est 10h30, il fait beau, quelques nuages tapissent le ciel turbiasque, et la température extérieure sur la place Saint-Jean est déjà de 29°. Je suis dans le calme et la tranquillité du village, dans la pièce il fait 21°. Toutes les conditions sont ainsi réunies pour réfléchir en toute sérénité sur les deux maux modernes que sont le « Burn-out » d'une part, le « bore-out » de l'autre.

Le Burn-out », par la multiplication et la diversité des tâches, le « Bore-out », l'ennui par l'absence de travail à accomplir. Le trop et le rien, l'excitation et l'isolement. Comment réagir ? Comment se comporter ?

Ces deux attaques contradictoires engendrent toutes les deux un mal-être, entraînant le stress, la dépression. Nous entrons dans un état psychologique pouvant entraîner les pires conséquences sur notre être. Nous nous écartons de l'essentiel qui est le bien-vivre, comme disait Platon. Nous sommes plongés dans le brouhaha, le désarroi et l'absurde de cette « auberge sans route » à quoi Malraux comparaît la vie, où nous sommes arrivés sans même nous en apercevoir.

Il faut nous en évader sans tarder, si nous voulons retrouver l'euthymie bienfaisante avec l'ataraxie et l'aponie, en suivant Démocrite et Epicure nos sages anciens.

Nous sommes les enfants du Progrès de la science que réclamaient nos philosophes au siècle dit des Lumières, quand nos anciens vivaient leur existence rurale. Charles De Gaulle pouvait dire « *A l'antique sérénité d'un peuple de paysans, certains de tirer de la terre une existence médiocre mais assurée a succédé chez les enfants du siècle la sourde angoisse des déracinés* ». Et nous n'étions pas encore entrés dans l'explosion de la cybernétique, Internet, les aléas de la mondialisation.

Désormais, l'excès devient la règle, d'un côté l'agitation, la foule, de l'autre l'isolement, la solitude pour certains.

Nos anciens dans leur bon sens, leur expérience de la nature, en leur temps, disaient « *es coum'aco* ».

Et nous, en d'autres temps, qu'allons-nous faire pour vivre et survivre ?

Comment allons-nous atteindre le calme intérieur, la paix et la sérénité, indispensables à notre bien vivre ?

Comment atteindre à l'ataraxie bienfaisante, confortée par l'aponie ?

Pour notre présent un seul conseil : par la Méditation.

R17/ « Es coum-aco »

Ce 1er juillet 2015, le soleil brille depuis ce matin au village de La Turbie. Prévoyant de fortes chaleurs toutes les fenêtres ont leurs volets baissés.

A 17 h. le thermomètre extérieur est sur 33°, l'intérieur sur 22° et 72% d'humidité relative. L'environnement est calme, aucun bruit extérieur.

Se dégage ainsi une atmosphère de paix et de sérénité, propice à la méditation. Aussi, comment ne pas apprécier la quiétude du village en cet instant présent avec les embouteillages dans les artères des villes, cause des difficultés des transports quotidiens auxquels sont contraints les travailleurs pour accéder à leur lieu de travail.

Moi-même, qui pour aller à un rendez-vous à la Caisse d'Epargne de Beausoleil avec le car de service N°11, j'ai dû subir un retard de 20 minutes sur le trajet à cause de travaux. Quand l'on quitte son chez-soi on ne sait jamais ce qui va nous arriver. Comment se comporter, comment réagir, comment poursuivre pour assurer son programme prévu? Et poursuivre malgré ces déconvenues.

Il faut être préparé à pouvoir faire face.

Charles De Gaulle disait : *« Ceux qui combattent se trouvent le plus souvent face à des situation nouvelles et la plupart du temps imprévues. »*

Pour ma part j'ai réussi à réaliser mon programme prévu, honorer mon rendez-vous, après m'être excusé pour le retard, réaliser ce que j'avais prévu et après un temps d'attente, prendre le car N°11 pour remonter au village.

Nos anciens auraient dit, en cette fin de journée, calmes et sereins, en conclusion, comme d'habitude : « Es coum'aco. ». (C'est comme ça.)

Ils nous donnent une leçon de sagesse pour se comporter et poursuivre quelles que soient les circonstances auxquelles nous ne sommes pas maîtres et auxquelles nous devons faire face, sans baisser les bras.

Toutefois, nous devons prendre conscience que nous ne vivons plus dans une société rurale et paysanne habituée aux caprices de la

nature, implacable et souveraine pour l'homme, à laquelle il devait se soumettre.

Depuis, le progrès des sciences a donné à l'homme des armes pour vaincre les soubresauts de la nature, grâce à son esprit et aux soins apportés à son corps.

Nous voici parvenus sur une crête de l'existence humaine, devant un précipice, où l'extravagance du Progrès risquerait de nous anéantir. Pourrait-on encore dire ? « **Es coum'aco** » comme nos anciens, en d'autres temps !

R18/ De la Méditation

La Méditation est l'entraînement de l'esprit, citant Matthieu Ricard, et l'attention à son corps.

Avec la Méditation on parvient à l'Euthymie, c'est-à-dire : ataraxie + aponie.

La sérénité de l'esprit et le silence de notre corps.

Des conditions matérielles, au préalable, doivent être réunies pour réaliser une ambiance indispensable à son plein épanouissement.

Il convient avant tout de se concentrer sur le bon rythme de son souffle, par des inspirations et des expirations bien cadencées, en pleine attention de ses mouvements corporels. Savoir revenir, après quelques inspirations à une respiration apaisée et normale, avant de reprendre le rythme de travail respiratoire en se concentrant sur son souffle.

Notre esprit doit atteindre à la sérénité et à la joie, qui en soit est une force.

Il convient de chasser tous les regrets que l'on pourrait évoquer sur le déroulement de notre existence antérieure. Il faut se dire que si nous avons conscience de vivre notre instant présent, il est la résultante de tous nos moments passés et révolus. Il convient donc de penser positif, ne plus parler de regret. Il faut avancer dans la paix intérieure, la sérénité, la joie de vivre notre présent, parvenu à notre âge.

Savoir lâcher-prise, devant l'événementiel imprévu, ne pas ré-agir sur le moment, et prendre le temps d'agir après réflexion. La patience est plus forte que la force dans le déroulement de la vie.

Tenir compte de ses expériences passées et vécues, non pas dans le sens d'un regret négatif, mais dans un sens positif d'assistance à notre subconscient, dans le rôle qu'il prend à notre décision et à notre action.

Notre travail psychologique nous aura permis d'atteindre à la maîtrise de nous-même, après avoir éliminé nos défauts innés : l'impulsivité, l'émotivité, l'inquiétude, mauvaises conseillères pour notre comportement.

Nous devons travailler à maintenir nos qualités : la gentillesse, la bienveillance, la volonté. Et continuer à nous améliorer, après avoir chassé tous les obstacles, avec calme, sérénité, humilité et maîtrise de soi. Paix, bonté et compassion.

Il nous reste à mettre en pratique ce programme de bon comportement, suivant la voie de notre cœur d'enfant, en consacrant pendant nos journées des périodes de prise de conscience consacrées au plein exercice de la Méditation.

R19/ La Joie et le Plaisir/ La Tristesse et la Mélancolie /La paix et la bonté /La Compassion et l'Empathie

Les Sentiments et l'Emotion sont engendrés par notre Esprit, notre Ame, et accompagnés par notre corps.

Dans la sagesse antique, avec Epicure, nous avons l'ataraxie pour le calme de l'esprit, conjuguée avec l'aponie pour le silence du corps.

Nous atteignons à l'Euthymie, le bien-être.

La sérénité de l'esprit engendre en nous la joie, la maîtrise de notre corps et de notre esprit fait naître en nous le plaisir.

La joie et le plaisir ont fait surgir en nous une force, dégagée de toute arrière-pensée, en dehors de l'action. Nous sommes dans la pleine possession de tous nos moyens mentaux et physiques, dans l'apaisement, pour l'Action.

Si, comme disait Voltaire « *le but de la vie humaine c'est l'action* », nous sommes en pleine possession de tous nos moyens, pour construire et réussir notre vie, parvenir à la joie de vivre.

Mais hélas, il n'en est pas toujours ainsi dans toutes les périodes de notre existence.

Des sentiments et des émotions, dans certaines circonstances, peuvent engendrer en notre esprit tristesse et plonger notre comportement dans la mélancolie. Nous ne sommes plus en paix avec nous-mêmes ; les mauvaises pensées, les regrets du temps passé, avec les pensées négatives, finissent par nous emprisonner dans la Tristesse et la Mélancolie.

Notre vie devient un échec avec le mal vivre ; nous avons manqué l'essentiel.

Et pourtant ! Que dire, que faire.? Nos anciens devant un tel comportement dépressif disaient « *es coum'aco* ». Dans nos campagnes ce comportement psychologique atteignait bien souvent nos anciens. Des individus se renfermaient sur eux-mêmes, parfois s'éloignaient dans la campagne, enfermés dans leur état dépressif,

pendant plusieurs journées entières. La conclusion par le suicide, hélas ! mettait fin à une malheureuse vie, passée à côté de l'essentiel avec le mal-vivre.

Revenons à la sagesse antique, avec la Méditation.

Par la pleine conscience, la maîtrise de notre respiration, la chasse aux pensées, le culte du positif, de bonnes conditions de vie avec une nourriture saine, un sommeil réparateur, la paix intérieure, nous sommes apaisés pour aller à l'essentiel, avec la joie de vivre ! car : « *Dans la vie, l'essentiel n'est pas de vivre, mais de bien vivre* » dans « *cette auberge sans routes qui s'appelle la vie* ». De Platon à André Malraux !

R20/ La Décision

La Décision est le fait d'effectuer un choix entre plusieurs solutions susceptibles de résoudre le problème ou la situation auxquels on est confronté.

En psychologie, la décision est l'action volontaire et réfléchie de l'esprit qui se détermine à l'occasion d'un choix d'une des issues au terme d'un processus de délibération.

Mais alors dans ce choix l'important est de prendre une bonne décision. La question est capitale, car plusieurs pistes sont possibles dans notre choix.

Apparaissent alors le doute, l'incertitude, la peur.

« Quand on a peur dans la vie, c'est parce qu'on ne sait pas quelle décision prendre ». Bernard Werber

Et, si on avait pris une autre décision ? Que serait-il advenu ?

Comment se serait déroulée la suite des événements dans notre vie. Nous entrons dans « l'Uchronie », et une autre histoire.

La prise de décision fait intervenir l'esprit et le corps : l'ataraxie et l'aponie se conjuguent pour atteindre à l'euthymie, le meilleur de notre comportement pour faire face et prendre la bonne route.

L'instant de la prise de décision est tributaire à la fois de notre inné et de notre subconscient. Qu'elle est notre force au moment de la décision ?

On pourrait dire que la décision prise correspond à notre état psychique au moment du choix qui nous a engagé pour la suite des événements.

On pourrait ainsi conclure en disant que notre état présent est fonction de notre passé et du chemin déjà parcouru pour arriver à cette auberge sans route que nous venons d'atteindre.

La période noire du Service du Travail Obligatoire, le STO, pendant l'occupation allemande, durant le dernier conflit de 1940/1945, m'a placé en face de ma première prise de décision, pour échapper à cette déportation.

Faisant parti d'un rassemblement de jeunes des chantiers en gare de Limoges pour être déporté, j'ai réussi à regagner Monaco ce Juillet 1943.

Ce fut un acte de Volonté qui m'a permis, profitant des circonstances, de disparaître officiellement. Après la libération de La Turbie, le dimanche 3 septembre 1944, j'ai ainsi pu reprendre mes études d'ingénieur à Grenoble.

Mon mariage, en juillet 1948 a été une heureuse décision sentimentale, qui se poursuivit dans l'amour et la sérénité avec la naissance de nos deux filles Bernadette et Marie-Paule. En juillet 1966, la situation économique m'obligea à prendre une troisième décision, cette fois professionnelle, en entrant à l'ALPAVE, au lieu de partir, au Maroc, ou Paris. Le sentiment encore, d'abord la famille.

R21/ Le Sentiment

Le sentiment est ce que notre cerveau ressent face à une situation.

Un sentiment se rapporte à l'impression qui se dégage en notre esprit, en notre âme, face à une situation donnée. Cette impression est d'ordre intellectuel et peut s'étendre de la joie à une souffrance morale intense.

Epicure, dans la Lettre à Ménécée, pose très bien l'importance du sentiment : *« Faites-vous une habitude de penser que la mort n'est rien à notre égard, puisque la douleur et le plaisir dépend du sentiment, et qu'elle n'est rien que la privation de ce sentiment. »*

L'importance du sentiment que dégage en notre esprit une pensée est donc capitale pour notre ataraxie, composante avec l'aponie de notre euthymie, notre bien-être.

Pour bien vivre, au sens où l'entendait Platon, la cause génératrice du sentiment, doit donc faire l'objet d'une attention particulière.

Avec le sentiment on évoque la sensibilité, l'affectivité.

Avec la psychologie, la psychanalyse, nous entrons dans l'évaluation complexe des sentiments d'une personne, à la fois vis à vis de soi-même et des autres personnes. Ainsi, l'influence des sentiments sur notre comportement est primordiale. Elle peut aller de l'euphorie à l'abattement.

Aussi *« ne négligez rien de tout ce qui peut vous mener à la félicité. »* citant à nouveau Epicure dans la lettre à Ménécée.

En toutes circonstances donnez une place importante à la prudence, après avoir chassé de votre esprit les sentiments d'émotivité, d'inquiétude, et ramené la paix en votre cerveau. Apprenez à exercer dans le calme et la sérénité, avec attention, toutes vos activités.

Habituez-vous à manger sobrement et simplement, pour atteindre à l'aponie et l'absence de troubles corporels.

Nous terminerons avec la conclusion de la lettre à Ménécée d'Epicure, pour la circonstance, après plus de 2000 ans, parvenu au temps de la cybernétique, dans l'évolution humaine :

« Ne cessez donc jamais de méditer sur ces choses ; soyez jour et nuit dans la spéculation de tout ce qui les garde ; soit que vous soyez seul, ou avec quelqu'un qui ait du rapport avec vous ; c'est le moyen d'avoir un sommeil tranquille, d'exercer dans le calme toutes vos facultés et de vivre comme un dieu parmi les mortels ; celui-là est plus qu'un homme, qui jouit pendant sa vie des mêmes biens qui font le bonheur de la divinité. »

R22/ L'important, c'est la question

Poser une question est avant tout une interrogation, une demande pour s'informer. Quel temps fera-t-il demain ? Quelle sera la fluidité de la circulation automobile pour le prochain week-end ? Quel sera le programme de la télévision cette soirée ?

Les réponses seront toujours multiples, indécisées. Et pourtant ces questions sont simples. Elles ne demandent aucune intervention de notre intelligence

Nous restons dans le visible. Les réponses seront acceptées et ne soulèveront pas d'autres questions.

Mais l'esprit humain veut toujours aller au-delà du simple et du visible. Il est fait pour penser, s'interroger, se poser des questions sur ce qui le dépasse. Et les ennuis commencent avec leurs influences négatives sur notre physique et notre mental., sur nos conditions de vivre.

Le problème de la vie humaine se trouve posé. Comprendre le Monde, et nous abordons la vraie question. Les réponses, comme la Vérité, seront d'époques et de civilisations, en citant Paul Moyné dans « à l'aune de l'esprit ».

Avec les penseurs présocratiques de la Grèce antique du VII^e au IV^e siècle av. JC nous tranchons avec les légendes et les fables de la mythologie.

Certains ont proposé des réflexions d'ordre moral, politique, physiques et métaphysiques.

Platon, en évoquant le monde dualiste du corps et de l'âme, avec la théorie des idées, développe le concept que dans la vie l'essentiel n'est pas de vivre mais de bien-vivre.

Epicure, né en -471 à l'île de Samos, ouvre en 306 av.JC, à Athènes l'Ecole du Jardin, dans le but de conduire ses disciples à la découverte du bonheur.

Dans sa Lettre à Ménécée, Epicure y préconise les principes pour guérir son corps et son esprit de tous les maux de la vie.

Avec l'ataraxie pour l'esprit et l'aponie pour le corps ils jouiront d'une existence dans le bien-être.

*« Méditez donc, mon cher Ménécée, et ne négligez rien de tout ce qui peut vous mener à la félicité ; heureux celui qui s'est fixé dans cette situation tranquille ! » **

Avec l'ontologie, partie de la philosophie consacrée à l'étude de l'Etre, la quête du bonheur se poursuit en regardant l'Avenir.

Deux mille ans après la science, allant vers les manipulations génétiques des embryons, de notre ADN, s'aventure vers un inconnu pour l'humanité.

Pensons toujours à nos courageux anciens, en d'autres temps : « **Es coum'aco** » !

R23/ Lettre à Ménécée

(Traduction par Jacques-Georges CHAUFFEPIE)

Pour mémoire : un document important de la culture antique sur lequel j'ai porté une grande attention dans mes réflexions.

EPIPURE A MENECEE SALUT

« La jeunesse n'est point un obstacle à l'étude de la philosophie. On ne doit point différer d'acquérir ces connaissances, de même qu'on ne doit point avoir de honte de consacrer ses dernières années au travail de la spéculation. L'homme n'a point de temps limité, et ne doit jamais manquer de force pour guérir son esprit de tous les maux qui l'affligent.

« Ainsi celui qui excuse sa négligence sur ce qu'il n'a pas encore assez de vigueur pour cette laborieuse application, ou par ce qu'il a laissé échapper les moments précieux qui pouvaient le conduire à cette découverte, ne parle pas mieux que l'autre qui ne veut pas se tirer de l'orage des passions, ni des malheurs de la vie, pour en mener une plus tranquille et plus heureuse, parce qu'il prétend que le temps de cette occupation nécessaire n'est pas encore arrivé ; ou qu'il s'est écoulé d'une manière irréparable.

« Il faut donc que les jeunes gens devancent la force de leur esprit, et que les vieux rappellent toutes celles dont ils sont capables pour s'attacher à la philosophie ; l'un doit faire cet effort afin qu'arrivant insensiblement au terme prescrit à ses jours, il persévère dans l'habitude de la vertu qu'il s'est acquise ; et l'autre afin qu'étant chargé d'années, il connaisse que son esprit a toute la fermeté de la jeunesse pour se mettre au-dessus de tous les événements de la fortune, et pour lui faire regarder avec intrépidité tout ce qui peut l'alarmer dans la spéculation de l'avenir, dont il est si proche.

« Méditez donc, mon cher Ménécée, et ne négligez rien de tout ce qui peut nous mener à la félicité ; heureux celui qui s'est fixé dans cette situation tranquille ! Il n'a plus de souhaits à faire, puisqu'il est satisfait de ce qu'il possède ; et s'il n'a pu encore s'élever à ce degré d'excellence il doit faire tous ses efforts pour y atteindre.

« Suivez donc les préceptes que je vous ai donnés si souvent, mettez-les en pratique, qu'ils soient les sujets continuels de vos réflexions, parce que je suis convaincu que vous y trouverez, pour la règle de vos mœurs, une morale très régulière.

« La base sur laquelle vous devez appuyer toutes vos maximes , c'est la pensée de l'immortalité et de l'état bienheureux des dieux ; ce sentiment est conforme à l'opinion qui s'en ai répandue parmi les hommes ; mais aussi prenez garde qu'en définissant la divinité, vous lui donniez aucun attribut qui profane la grandeur de son essence, en diminuant son éternité ou sa félicité suprême ; donnez à votre esprit sur cet Etre divin tel essor qu'il vous plaira, pourvu que son immortalité et sa béatitude n'en reçoivent aucune atteinte.

« Il y a des dieux, c'est une connaissance consacrée à la postérité ; mais leur existence est tout à fait différente de celle qu'ils trouvent dans l'imagination des hommes. Celui-là donc n'est point un simple téméraire qui bannit cette foule de divinités à qui le simple peuple rend des hommages ; c'est plutôt cet autre qui veut donner à ces êtres divins les sentiments ridicules du vulgaire.

« Tout ce que la plupart de ces faibles esprits avancent sur la connaissance qu'ils en ont, n'est point par aucune notion intérieure qui puisse servir de preuve invincible, c'est seulement par de simples préjugés.

Quelle apparence que les dieux, selon l'opinion commune, s'embarrassent de punir les coupables et de récompenser les bons, qui, pratiquant sans cesse toutes les vertus qui sont les propres d'un excellent naturel, veulent que ces divinités leur ressemblent, et estiment que tout

ce qui n'est pas conforme à leurs habitudes mortelles est fort éloigné de la nature divine.

« Faites-vous une habitude de penser que la mort n'est rien à notre égard, puisque la douleur ou le plaisir dépend du sentiment, et qu'elle n'est rien que la privation de ce même sentiment.

« C'est une belle découverte que celle qui peut convaincre l'esprit, que la mort ne nous concerne en aucune manière ; c'est un heureux moyen de passer avec tranquillité cette vie mortelle sans nous fatiguer de l'incertitude des temps qui la doivent suivre, et sans nous repaître de l'espérance de l'immortalité.

« En effet, ce n'est point un malheur de vivre, à celui qui est une fois persuadé que le moment de sa dissolution n'est accompagné d'aucun mal ; et c'est être ridicule de marquer la crainte que l'on a de la mort, non pas que sa vue, dans l'instant qu'elle nous frappe, donne aucune inquiétude, mais parce que, dans l'attente de ses coups, l'esprit se laisse accabler par les tristes vapeurs du chagrin ? Est-il possible que la présence d'une chose étant incapable d'exciter aucun trouble en nous, nous puissions nous affliger avec tant d'excès par la seule pensée de son approche ?

La mort, encore un coup, qui paraît la plus redoutable de tout les maux, n'est qu'une chimère, parce qu'elle n'est rien tant que la vie subsiste ; et lorsqu'elle arrive, la vie n'est plus ; ainsi elle n'a point d'empire ni sur les vivants ni sur les morts ; les uns ne sentent pas encore sa fureur, et les autres, qui n'existent plus, sont à l'abri de ses atteintes.

« Les âmes vulgaires évitent quelquefois la mort, parce qu'elles l'envisagent comme le plus grand de tous les maux ; elles tremblent aussi très souvent par le chagrin qu'elles ont de perdre tous les plaisirs qu'elle leur arrache, et de l'éternelle inaction où elle les jette ; c'est sans raison que la pensée de plus vivre leur donne de l'horreur, puisque la perte de la vie ôte le discernement que l'on pouvait avoir, que la

cessation d'être enfermât en soi quelque chose de mauvais ; et de même qu'on ne choisit pas l'aliment par sa quantité, mais par sa délicatesse, ainsi le nombre des années ne fait pas la félicité de la vie ; c'est la manière dont on la passe qui contribue à son agrément

« Qu'il est ridicule d'exhorter un jeune homme à bien vivre, et de faire comprendre à celui que la vieillesse approche du tombeau, qu'il doit mourir avec fermeté ; ce n'est pas que ces deux choses ne soient infiniment estimables d'elles-mêmes, mais c'est que les spéculations qui nous font trouver des charmes dans une vie réglée nous mènent avec intrépidité jusqu'à l'heure de la mort.

« C'est une folie beaucoup plus grande d'appeler le non-être un bien, ou de dire que, dès l'instant qu'on a vu la lumière, il faut s'arracher à la vie.

« Si celui qui s'exprime de cette sorte est véritablement persuadé de ce qu'il dit, d'où vient que dans le même moment il ne quitte pas la vie ? S'il a réfléchi sérieusement sur les malheurs dont elle est remplie, il est le maître d'en sortir pour n'être plus exposé à ses disgrâces ; et si c'est par manière de parler, et comme par raillerie, c'est faire le personnage d'un insensé. La plaisanterie sur cette matière est ridicule.

« Il faut se remplir l'esprit de la pensée de l'avenir, avec cette circonstance, qu'il ne nous concerne point tout à fait, et qu'il n'est pas entièrement hors d'état de nous concerner, afin que nous ne soyons point inquiétés de la certitude ou de l'incertitude de son arrivée.

« Considérez aussi que des choses différentes sont l'objet de nos souhaits et de nos désirs ; les unes sont naturelles, et les autres sont superflues ; il y en a de naturelles absolument nécessaires, et d'autres sont superflues ; il y en a de naturelles absolument nécessaires, et d'autres dont on peut se passer, quoique inspirées par la nature . Les nécessaires sont de deux sortes ; les unes font notre bonheur par l'indolence du corps, et quelques autres soutiennent la vie, comme le breuvage et l'aliment. Si vous spéculez ces choses sans vous éloigner de la vérité, l'esprit et le corps y trouveront ce qu'il faut chercher et ce qu'il

faut éviter ; l'un y aura le calme et la bonace, et l'autre une santé parfaite, qui sont le centre d'une vie heureuse.

« N'est-il pas vrai que le but de toutes nos actions, c'est de fuir la douleur et l'inquiétude, et que lorsque nous sommes arrivés à ce terme, l'esprit est tellement délivré de tout ce qui le pouvait tenir dans l'agitation, que l'homme croit être au dernier période de sa félicité, qu'il n'y a plus rien qui puisse satisfaire son esprit et contribuer à sa santé.

« La fuite du plaisir fait naître la douleur, et la douleur fait naître le plaisir ; c'est pourquoi nous appelons ce même plaisir la source et la fin d'une vie bienheureuse, parce qu'il est le premier bien que la nature nous inspire dès le moment de notre naissance ; que c'est par lui que nous évitons des choses, que nous en choisissons d'autres, et qu'enfin tous nos mouvements se terminent en lui ; c'est donc à son secours que nous sommes redevables de savoir discerner toutes sortes de biens.

« La frugalité est un bien que l'on ne peut estimer ; ce n'est pas qu'il faut toujours la garder régulièrement, mais son habitude est excellente, afin que n'ayant plus les choses dans la même abondance, nous nous passions de peu, sans que cette médiocrité nous paraisse étrange ; aussi faut-il graver fortement dans son esprit que c'est jouir d'une magnificence pleine d'agrément que de se satisfaire sans aucune profusion.

« La nature, pour sa subsistance, n'exige que des choses très faciles à trouver ; celles qui sont rares et extraordinaires lui sont inutiles, et ne peuvent servir qu'à la vanité ou à l'excès. Une nourriture commune donne autant de plaisir qu'un festin somptueux, et c'est un ragoût admirable que l'eau et le pain lorsque l'on en trouve dans le temps de sa faim et de sa soif.

« Il faut donc s'habituer à manger sobrement et simplement, sans rechercher toutes ces viandes délicatement préparées ; la santé trouve dans cette frugalité sa conservation, et l'homme, par ce moyen,

devient plus robuste et beaucoup plus propre à toutes les actions de la vie. Cela est cause que s'il se trouve par intervalles à un meilleur repas, il y mange avec plus de plaisir ; mais le principal , c'est que par ce secours nous ne craignons point les vicissitudes de la fortune, parce qu'étant accoutumés à nous passer de peu, quelque abondance qu'elle nous ôte, elle ne fait que nous mettre dans un état qu'elle ne nous peut ravir, par la double habitude que nous avons prise.

« Ainsi lorsque nous assurons que la volupté est la fin d'une vie bienheureuse, il ne faut pas s'imaginer que nous entendions parler de ces sortes de plaisirs qui se trouvent dans la jouissance de l'amour, ou dans le luxe et l'excès des bonnes tables, comme quelques ignorants l'ont voulu insinuer, aussi bien que les ennemis de notre secte, qui nous ont imposé sur cette matière, par l'interprétation maligne qu'il ont donnée à notre opinion.

« Cette volupté, qui est le centre de notre bonheur, n'est autre chose que d'avoir l'esprit sans aucune agitation, et que le corps soit exempt de douleur ; l'ivrognerie, l'excès des viandes, le commerce criminel des femmes, la délicatesse des boissons et tout ce qui assaisonne les bonnes tables, n'ont rien qui conduise à une agréable vie ; il n'y a que la frugalité et la tranquillité de l'esprit qui puissent faire cet effet heureux; c'est ce calme qui nous facilite l'éclaircissement des choses qui doivent fixer notre choix, ou de celles que nous devons fuir ; et c'est par lui qu'on se défait des opinions qui troublent la disposition de ce mobile de notre vie .

« Le principe de toutes ces choses ne se trouve que dans la prudence qui par conséquent, est un bien très excellent; aussi mérite-t-elle sur la philosophie l'honneur de la préférence, parce qu'elle est sa règle dans la conduite de ses recherches ; qu'elle fait voir l'utilité qu'il y a de sortir de son ignorance qui fait toutes nos alarmes ; et que d'ailleurs elle est la source de toutes les vertus qui nous enseignent que la vie est sans agrément, si la prudence, l'honnêteté et la justice ne dirigent tous ses mouvements, et que, suivant toujours la route que ces choses nous tracent, nos jours s'écoulent avec cette satisfaction, dont le bonheur est

inséparable ; car ses vertus sont le propre d'une vie pleine de félicité et d'agrément, qui ne peut jamais être sans leur excellente pratique.

« Cela supposé, quel est l'homme que vous pourriez préférer à celui qui pense des dieux tout ce qui est conforme à la grandeur de leur être, qui voit insensiblement avec intrépidité l'approche de la mort, qui raisonne avec tant de justesse sur la fin où nous devons tendre naturellement, et sur l'existence du souverain bien, dont il croit la possession facile et capable de nous remplir entièrement ; qui s'est imprimé dans l'esprit que tout ce que l'on trouve dans les maux doit finir bientôt, si la douleur est violente elle languit par le temps, on s'en fait une habitude qui la rend supportable ; et que enfin, se peut convaincre lui-même que la nécessité du destin, ainsi que l'on cru quelques philosophes, n'a point un empire absolu sur nous, ou que tout au moins elle n'est pas tout à fait la maîtresse des choses qui relèvent en partie du caprice de la fortune, et qui en partie sont dépendantes de notre volonté, parce que cette même nécessité est cruelle et sans remède ; et que l'inconstance de la fortune peut nous laisser toujours quelques rayons d'espérance.

« D'ailleurs, la liberté que nous avons d'agir comme il nous plaît n'admet aucune tyrannie qui la violente, aussi sommes-nous coupables des choses criminelles ; de même que ce n'est qu'à nous qu'appartiennent les louanges que mérité la prudence de notre conduite.

« Il est donc beaucoup plus avantageux de se rendre à l'opinion fabuleuse que le peuple a des dieux, que d'agir, selon quelques physiciens, par la nécessité du destin ; cette pensée ne laisse pas d'imprimer du respect, et l'on espère toujours du succès à ses prières ; mais lorsque l'on s'imagine une certaine nécessité dans l'action, c'est vouloir se jeter dans le désespoir.

« Gardez-vous donc d'imiter le vulgaire, qui met la Fortune au nombre des dieux ; la bizarrerie de sa conduite l'éloigne entièrement du caractère de la divinité, qui ne peut rien faire qu'avec ordre et justesse. Ne croyez pas non plus que cette volage contribue en aucune manière

aux événements ; le simple peuple s'est bien laissé séduire en faveur de sa puissance ; il ne croit pas néanmoins qu'elle donne directement aux hommes ni, les biens ni les maux qui font le malheur ou la félicité de leur vie ; mais qu'elle fait naître seulement les occasions de tout ce qui peut produire les effets.

« Arrachez-vous autant qu'il vous sera possible cette pensée de votre esprit, et soyez persuadé qu'il vaut mieux être malheureux sans avoir manqué de prudence que d'être au comble de ses souhaits par une conduite déréglée, à qui néanmoins la fortune a donné du succès ; il est beaucoup plus glorieux d'être redevable à cette même prudence de la grandeur et du bonheur de ses actions, puisque c'est une marque qu'elles sont l'effet de ses réflexions et des conseils.

« Ne cessez donc jamais de méditer sur ces choses ; soyez jour et nuit dans la spéculation de tout ce qui les regarde, soit que vous soyez seul, ou avec quelqu'un qui ait du rapport avec vous ; c'est le moyen d'avoir un sommeil tranquille, d'exercer dans le calme toutes vos facultés et de vivre comme un dieu parmi les mortels. Celui-là est plus qu'un homme, qui jouit pendant la vie des mêmes biens qui font le bonheur de la divinité. »

Citations :

« La vie est, en quelque sorte, un pèlerinage »
Platon (Lettre à Axiochus)

« La religion en tant que source de consolation est un obstacle à la vraie foi et en ce sens l'athéisme est une purification »
Simone Weil - La pesanteur et la grâce

« Nous savons que nous allons mourir et nous n'en tirons pas les conséquences » *Emission sur les 40 ans de Thalassa : Erik Orcenna.*
Le20/11/15

« Moi, je suis le chemin, la vérité et la vie » Le Christ - *Saint Jean -*
Evangile (14/6)

Epicure, dans la Lettre à Ménécée, pose clairement, en son temps, une réflexion sur l'au-delà et la mort physique. « La mort n'est rien à notre égard »

Le Christ, après Epicure, repose les mêmes questions pour le comportement dans l'existence terrestre bien que « *son Royaume ne soit pas de ce Monde* »

Pour conclure : avec humilité, en toute simplicité :

« *Pace,* » (*Le silence est le plus haut degré de la sagesse*) Pindare

R24/ La Vieillesse

« *Connais-toi, toi-même* » - Entrer en pleine conscience

Ce mois de janvier 2016, avec la période des vœux pour cette nouvelle année, les échanges de mails, est aussi pour nous une période propice à la réflexion. Les conditions climatiques, avec des journées brumeuses, des basses températures, nous obligent à rester plus longtemps à l'intérieur.

Aussi, dans le silence d'un intérieur agréable, nous nous trouvons dans des conditions idéales pour alimenter nos réflexions.

Avec la retraite, libéré des occupations professionnelles, il faut le dire parfois pénibles et contraignantes, nous avons tout le temps disponible pour occuper nos journées. Mais aussi, un nouveau problème se pose.

Deux mots se pointent alors au retraité, selon les situations individuelles, avec les aléas de l'existence, la solitude, l'isolement. Avec l'âge qui avance, nous entrons alors dans le problème de la vieillesse.

La vieillesse, à l'ère du Numérique, de l'Informatique et d'Internet ?

A quel âge atteint-on la vieillesse ? Première question.

Avant tout, nous poserons le problème de la santé corporelle, l'aponie des Grecs. Je dirais qu'à mon avis c'est la condition essentielle pour pouvoir bénéficier des meilleures conditions pour vivre une vieillesse agréable.

L'âge, pour la plupart des travailleurs, disons entre 60 et 65 ans, de départ à la retraite, en notre temps, ne doit pas être associé au terme vieillesse.

Dans nos anciennes sociétés rurales et paysannes les conditions de vie faisaient que nous avons très peu de nos ancêtres qui dépassaient les 80 années. Aussi, dès l'âge de 60 années on pouvait employer le terme vieillard pour nos anciens arrivant au terme de leur existence.

Avec les avancées de la médecine, les nouvelles conditions de vie, nous assistons à une augmentation moyenne de la durée de vie. Seules des maladies spécifiques viennent entraver cette durée pour certaines personnes exposées.

La vieillesse apparaît chez les individus désormais comme un passage psychologique, une transformation intellectuelle différente selon les individus. L'esprit et le corps suivent leur trajectoire dans une étroite symbiose impliquant une transformation même de chaque individu aux étapes de son âge. La vieillesse est là et chacun y réagit à sa façon.

L'objectif, sinon le souhait, est de vivre une vieillesse heureuse, sans avoir à fixer un âge. Chaque individu est un cas particulier sur le chemin de la vie.

Déjà dans la Grèce antique, au temps de Socrate, était portée l'inscription,

« *Connais-toi, toi-même* », sur le fronton du temple de Delphes consacré à Apollon, marquant la place de la connaissance individuelle dans le parcours d'une vie. Platon disait que « *l'essentiel dans la vie n'est pas de vivre, mais de bien vivre* ».

Epicure, quatre siècles avant notre ère, dans son Ecole du Jardin, enseignait les principes pour mener une bonne existence. En éloignant la peur de la mort, « *La mort n'est rien à notre égard, puisque la douleur ou le plaisir dépendent du sentiment, et qu'elle n'est rien que la privation de ce même sentiment.* » dans la Lettre à Ménécée, il insistait pour mener une vie heureuse sur la prudence, la tempérance, conduisant à l'ataraxie pour l'esprit et l'aponie pour le corps, à l'euthymie, une vie heureuse.

Ces principes nous apparaissent comme fondamentaux à observer à notre époque où les conditions de vie nous conduisent à donner une place importante à la vieillesse, cette période de la fin de vie, que nous voudrions tous voir se dérouler pour chacun, dans de bonnes conditions.

Nous avons conscience du sérieux de ce problème car il implique à prendre à compte tout un puzzle de situations spécifiques. André Malraux disait : « Une vie ne vaut rien, mais rien ne vaut une vie ». et par ailleurs il disait : « dans cette auberge sans routes, qui s'appelle la vie ». Socrate, Platon, Aristote, Epicure, Bouddha, Lao Tcheu, Confucius, Le Christ, Marc-Aurèle, Montaigne, Spinoza, Bergson et la liste serait longue de tous les philosophes qui se sont interrogés sur la compréhension de l'existence humaine, depuis son apparition il y a plus de six millions d'années. On peut citer Toumaï et Lucy, l'homo-sapiens, les

australopithèques, les hommes des cavernes, les étrusques, les indo-européens, les barbares, les peuplades Ligures figurant en frontispice sur le Trophée d'Auguste à La Turbie.

.

Chaque individu doit pouvoir affirmer sa présence « ici et maintenant ». Chaque être est unique et responsable de son existence. Chacun doit s'efforcer de bien mener son parcours terrestre, en son époque, dans les conditions où les circonstances l'ont placé.

Pour mener à bien ce « *pèlerinage* », en évoquant Platon, en parfaite entente entre l'Ego et le moral, la santé, dans la joie de vivre, chacun se doit, en suivant Marc-Aurèle, de « *travailler à développer à tout moment son indépendance, avec bienveillance, simplicité et modestie.* » Etre soi, avancer et faire face.

Charbonnières-les-bains ce 22 janvier 2016.

André FRANCO

accompagné pour
l'iconographie par

Sophie DOURS

Nicolas DOURS

PRESENCE

Sur les Chemins de la Vie

L'Art de Vivre



A toi, lectrice, lecteur qui ouvriras ce livre,

A toi lectrice, lecteur qui le parcourras jusqu'à la fin,

Cet ouvrage « Présence » n'est pas un livre comme les autres.

Cet ouvrage n'a pas une forme académique.

Ce n'est pas un roman, ce n'est pas un récit, ce n'est pas une nouvelle, ce n'est pas un journal intime, ce n'est pas un témoignage, ce n'est pas un essai.

C'est un nouveau genre personnel : un « journal de pensées »

L'âge avançant, je me suis posé des questions, j'ai beaucoup réfléchi sur le sens de la vie, de ma vie. J'ai beaucoup lu, j'ai beaucoup observé les choses, les hommes, la société.

Cet ouvrage est une sorte de parcours initiatique, à la recherche du bonheur et de la sérénité.

La révolution du numérique, grâce à Internet, apporte un outil utile à notre enrichissement intellectuel, à notre questionnement. Cependant, le savoir seul n'est pas suffisant sans une parfaite symbiose entre le corps et l'esprit.

Jourir d'une bonne santé, et posséder un mental bien équilibré sont indispensables, car pour bien vivre il faut une âme saine dans un corps sain.

Avant tout, savoir prendre soin de son corps pour être en forme physique, puis disponible pour entrer en pleine conscience par la concentration, en prenant le temps de s'arrêter pour vivre l'instant présent, sans juger, ni penser au passé et au futur,

Vivre ici et maintenant.

S'épanouir, en donnant le meilleur de soi, toujours en suivant la voie du cœur, en s'adaptant aux situations, avec attention et prudence.

Ainsi, devant le temps qui passe, avec les années qui modulent notre âge, les circonstances, les événements, les rapports avec nos proches, il nous faut, pour bien vivre en paix et bonté, savoir être soi, avancer avec le moral et faire face, sur la route sinueuse de la vie.

Tout un art de vivre !

ΓΝΩΘΙ ΣΕΑΥΤΟΝ - « *Connais-toi, toi-même* »