

Philosophie de vie personnelle

=== SAMPLE ===

Cristian Scutaru

***"Le ciel étoilé au-dessus de moi
et la loi morale en moi"***

Immanuel Kant
Critique de la raison pratique

Table des matières

À propos de ce livre

Partie I: Principes fondamentaux de la vie

Le credo de vie

La pensée positive

La pondération des alternatives

L'éthique de la vie

Minimalisme

Pleine conscience

Épicurisme

Stoïcisme et taoïsme

Partie II: Principes de la vie professionnelle

KISS (Ne compliquez pas les choses)

DRY (Ne réinventez pas la roue)

YAGNI (Apprenez quand renoncer)

La connaissance minimale

Éviter les surprises

La responsabilité unique

Diviser pour mieux régner

Refactorisation continue

Partie III: À propos de la culture générale

Comment se construire une culture générale

À propos des agrammatiques, des cultivés et des semi-savants

À propos de la psychologie et de la personnalité

À propos du tempérament

À propos de mes fables

Fables et contes à retenir

Proverbes et aphorismes

Partie IV: Concepts philosophiques fondamentaux

Les grands courants philosophiques

L'art de la conversation

Est-il bon d'avoir des principes ?

Matérialisme et idéalisme

Idéalisme subjectif et objectif

Moralité et éthique

Quand l'un est plus moral que l'autre

À propos de la vérité et de l'opinion

Pourquoi ne pouvons-nous pas mesurer les photons

À propos des philosophies personnelles de vie

Partie V: Concepts politiques de base

L'art de la manipulation

Démocratie et dictature

Pourquoi je suis devenu antidémocrate

Libéralisme et conservatisme

Politique et cirque

À propos du progressisme et de ses valeurs

Une critique de l'intersectionnalité

À propos du courant woke

À propos du féminisme moderne

À propos de la liberté d'expression

Partie VI: Religion et foi

Croyants et non-croyants

Foi, religion et église

Créationnisme et évolutionnisme

Les religions avec Jésus-Christ

Dénominations chrétiennes

Les cultes protestants

À propos des prêtres

À propos des paraboles ecclésiastiques

Critique de quelques contes de saints

L'Apocalypse des évangéliques protestants

Récompenses après la mort

Traditions et religions asiatiques

Partie VII: Transformations et expériences personnelles

L'esthétique du beau

Connais ta valeur

Sur l'empathie

Empathie et compassion

Des choses qu'il vaut mieux ne pas savoir

La retraite comme état d'esprit

Des rêves et des prémonitions

Cours et professeurs particuliers

Sur les motivations

Plans financiers

Sur la validation

Partie VIII: Voyageur à travers le monde

Sur le déracinement

Où j'ai vécu l'année dernière

Pourquoi je ne suis pas resté à Madère

Les routes folles de Madère

Ce qui m'a plu à Bucarest

Bucarest vs Vancouver

Partie IX: Mentalités roumaines

Étranger dans son propre pays

Bureaucrates agressifs

Le Roumain qui aboie mais mord rarement

Voisins et bruits

Sur l'exagération des cadeaux

Arnaques avec les Roumains de la diaspora

Pourquoi je ne m'associerais plus avec des Roumains

Sur la politesse au supermarché

Sur les parcs

Sur d'autres mentalités roumaines

Partie X: Émigration et impact culturel

Pendant la première année d'immigration

Chocs culturels

Sur les nouveaux immigrants d'Asie

Sur la pollution sonore

Le service client en Occident

De nouveau résident en Roumanie

Sur les spectacles et concerts

Quand on paie malgré tout pour un concert

Partie XI: Enseignements de la vie sociale

Le milieu dans lequel vous évoluez compte

Sur les personnes médiocres

Sur la sexualité

Sur la générosité et les dons

Sur les impôts et les dettes

Quand tout est inclus

Les honnêtes gens

Souvenirs de l'école primaire

Professeurs et élèves

Sur les esquives et les redirections
Comment j'ai payé pour un service inexistant
Peu de gens laissent quelque chose derrière eux
Quand l'un en fait plus pour l'autre
Des expériences sur la population ?

Partie XII: Expériences qui changent la vie

Pourquoi allez-vous aux enterrements?
Quand j'ai failli me noyer
Quand j'ai failli mourir étouffé
Qu'est-ce que ce serait de mourir seul
Sur l'anesthésie générale
La honte en public

Partie XIII: Souvenirs de la vie de couple

En bateau sur le lac
À propos des affaires de ma femme
Les meilleurs moments
S'amuser en couple
De la tendresse
Des compromis
De la routine

Partie XIV: Problèmes dans la vie de couple

Le bon homme et la bonne femme
Du narcissique grandiloquent
Du narcissique caché
De la masturbation
Des besoins et des exigences
De l'adaptation aux jeunes années
Les opposés ne s'attirent plus ?
Des sophismes

De la paranoïa

Différences de pensée

Tout ou rien

Partie XV: À propos des femmes

Comment est la femme

La femme indépendante

La femme au travail

De la tolérance et de l'agressivité

Pourquoi les femmes changent-elles?

Quand on s'entend avec les femmes

Des dépenses de cosmétiques

Quand vous êtes spéciales

L'impact des personnes attrayantes

Partie XVI: Leçons tirées des séparations et des ruptures

Les alternatives à une rupture

Toutes les ruptures laissent des traces

Quand tous vous incitent à rompre

Les cinq stades du deuil

Les trois stades de la prise de conscience

Des disputes théâtrales

Partie XVII: De la solitude

Est-ce vraiment mieux d'être seul?

Pourquoi les hommes préfèrent rester seuls

Pourquoi les jeunes d'aujourd'hui préfèrent-ils rester seuls

De l'indifférence

Comment sortir de la solitude

Partie XVIII: Des thérapies

Quand la psychothérapie est une arnaque

Terminologies psychiatriques

Quand la thérapie de couple échoue
De la conseillère matrimoniale
Des psychothérapeutes féminines roumaines
Comment trouver un médiateur
Thérapie avec des spécialistes ignorants
Les thérapies alternatives comme forme de placebo
Le business pyramidal dans l'enseignement

Partie XIX: Quand tu recommences à dater

Le dating pour un émigré
Dating au Canada vs en Roumanie
Rencontres en série ou en parallèle ?
Histoires de rencontres sur TikTok
Autres courtes réflexions sur le dating
Quand tu n'es pas disponible
T'épouserai un mec avec un bagage?
Pourquoi les hommes sortent-ils avec des femmes trop jeunes?
À propos de l'attachement émotionnel
Trop de femmes avec des photos fausses

Partie XX: Histoires de famille

Mon père et sa petite-fille
Ma mère, ma sœur et la sainte hospitalité
Sur l'éloignement et la validation
Quand tu ne t'expliques pas, c'est que tu t'en fiches
Sur le manque de respect des enfants
Mères, pères et enfants
L'enfant et la gifle
Quand tu ne respectes pas ton hôte
Quand tu ne cherches plus à plaire aux autres
À propos des proches

Partie XXI: À propos d'anciens collègues et amis

Un ancien collègue, multi-billionnaire aujourd'hui
À propos de celui qui a racheté une filiale de Nokia
À temps nouveaux, nouveaux amis
Très en colère pour un livre
À propos de deux ingrats
À propos de l'ami autrichien
À propos de Gigi et Camelia
Nelu de Redmond
Envers qui j'ai moi aussi eu des torts

Partie XXII: Amis et camarades

Ce que nous pouvons offrir et ce que nous cherchons en échange
Quand un ami n'est pas vraiment un ami
De camarade à ami
La différence entre un ami et un camarade
Quand on renonce aux amis

Partie XXIII: Les réseaux sociaux

Pourquoi j'écris sur Facebook
Nous bloquons les gens beaucoup trop facilement !
Sur la gestion des commentaires
Comment perdre totalement l'accès aux répliques
Après des amitiés trop rapides sur Facebook
Amis et abonnés
Peut-on socialiser avec des amis en ligne ?
Nouveaux amis en ligne dont on peut se passer
Comment promouvoir son couple, quand l'autre s'y opposerait ?
Sur l'écriture simplifiée
Quand une plateforme devient de plus en plus intrusive

Partie XXIV: Leçons tirées des interactions en ligne

Hommes dépravés ou galants ?

Quand ce que l'on présente en ligne est un faux

Sur les jurons et les politesses

De la mouchardasse et de la goujaterie en ligne

De l'hypocrisie dans les polémiques

Les méthodes du bâillonnement sur le net

L'idiot utile et les femmes

Quand on vient comme au spectacle

À propos des trolls

Partie XXV: Leçons de la vie professionnelle

Comment lire dans les autres

À propos des managers intelligents

Quand le client ne sait pas ce qu'il veut

À propos des évaluations et des avis

À propos de l'impôt sur le revenu

Quand certains étudiants profitent de vous

Alternatives de travail en tant que développeur

Partie XXVI: Leçons de marketing et d'image

À propos des publications

À propos des diplômes

À propos de l'autopromotion et des vantardises

Du pragmatisme et du perfectionnisme

Marchés multiples pour un seul produit

Offres multiples à partir d'un seul service

Du recyclage et du progrès

À quoi mesure-t-on le succès?

Partie XXVII: Santé et addictions

De l'intolérance humaine

L'assurance santé est-elle gratuite ?

Anxiété due à la tisane de millepertuis

Techniques pour éviter l'attaque de panique

Méthodes pour se débarrasser des addictions ?

De l'addiction à l'alcool

À propos des vaccins

À propos de l'hypothyroïdie

À propos de la médecine alternative avec des compléments naturels

Comment on dénigre les promoteurs de la médecine alternative

Partie XXVIII: Histoires d'animaux

Rencontres avec des ours et des coyotes

Le petit chien abandonné

Chiens et réactions sur les forums

Le petit chien enfermé dans la maison

Gros chiens et enfants traumatisés

Histoires de chats

La journée des chats noirs

Partie XXIX: À propos des amoureux des animaux

Un mode de vie imposé ?

Quand on choisit de vivre sans animal de compagnie

Est-ce normal qu'un animal vous lèche le visage ?

Quand il faut être approuvé par un animal

Clichés sur les animaux

Qui n'aime pas les animaux est-il une mauvaise personne ?

Un chien ne mord-il qu'une mauvaise personne ?

La situation des chiens errants dans le monde

Des chiens et des enfants

À propos de l'auteur

À propos de ce livre

J'ai cherché pendant des années une publication similaire, avec un contenu de ce genre. Voir concrètement comment quelqu'un d'autre se construit un système de valeurs à la suite des expériences qu'il a vécues. Me créer moi aussi quelques repères, en comparaison avec quelqu'un qui, à un moment donné, s'est posé des questions similaires.

Apprendre ce dont j'ai besoin pour devenir une personne morale et responsable. Ne pas avoir honte lorsque je me regarde dans le miroir et savoir que, quoi qu'il arrive, j'ai mené et je mène une vie décente, fondée sur des bases philosophiques solides.

Malheureusement, je n'ai trouvé aucun livre de ce genre. La plupart sont soit très complexes et poussés à l'extrême, soit trop puérils. Mon espoir est donc de proposer moi-même aujourd'hui une telle publication, qui puisse aider d'autres personnes.

Le livre est une collection d'anecdotes et d'autres expériences personnelles. Celles que j'ai vécues depuis mon enfance jusqu'à mes années actuelles, celles de la vieillesse.

Mon seul grand regret est de ne pas avoir compris beaucoup de choses bien plus tôt, durant ma jeunesse. J'aurais ainsi évité de nombreuses erreurs. Mais voilà, peut-être que mon expérience de vie aidera aujourd'hui d'autres personnes.

Je ne donnerai pas ici de leçons. Mais j'insisterai sur les normes, les valeurs et les principes dont vous pourriez vous servir vous-mêmes dans la vie, afin de construire votre propre système de valeurs. Je présenterai des introductions succinctes mais essentielles aux philosophies de vie, aux concepts politiques et religieux fondamentaux, ainsi qu'à d'autres outils qui vous aideront peut-être de manière décisive à vous construire en tant que personnes.

Je serai extrêmement sincère et authentique dans tout ce que je dirai. Je ne ménagerai cependant pas non plus vos propres sensibilités. Ce n'est pas un livre dans lequel je me montrerai délicat ou politiquement correct. Je dirai les choses de manière brute et même sans diplomatie, telles que je les vois.

Vous avez 100 % le droit de ne pas être d'accord avec moi. Vous pouvez même être très en colère contre ce que je vais dire, et je respecte totalement ce droit.

Ne copiez surtout pas à l'identique mes opinions politiques ni mes opinions dans quelque autre domaine que ce soit. Faites vos propres convictions et utilisez les miennes uniquement comme un point de repère.

Partie I: Principes fondamentaux de la vie

Une première partie dans laquelle je vous présente mes conceptions les plus importantes de la vie. Loin de vous inciter à adopter exactement les mêmes valeurs, essayez néanmoins de les utiliser à titre de comparaison et comme point de repère pour vous-mêmes.

Il est bon, je pense, de vous trouver également une devise simple pour votre credo fondamental dans la vie. Quelque chose qui puisse vous guider dans presque tout ce que vous faites. Pour moi, comme vous le verrez, il s'agissait d'une citation de Kant, sur la connaissance et la moralité.

Je n'ai adopté la pensée positive NATURELLEMENT, presque par accident, que ces dernières années. Si vous pouvez vous l'approprier vous aussi, ce serait formidable.

Ce n'est que récemment que j'ai également pris conscience de la pondération des alternatives. Il est cependant très important que vous appreniez vous aussi à apprécier le bien que vous recevez des autres plusieurs fois plus que le mal. Tout simplement parce que faire du mal, n'importe qui peut le faire, très facilement. Alors que les personnes qui vous apportent constamment du bien sont extrêmement rares.

Je vous recommande également mes principes d'éthique. Lorsque j'ai décidé que je voulais vivre comme une personne morale, sans toutefois exagérer dans ma générosité envers les autres, je les ai formulés ainsi.

Le credo de vie

Si vous deviez définir votre credo de vie en une seule phrase, quelle serait-elle?

Pour moi, depuis mon adolescence, c'est ***Le ciel étoilé au-dessus de moi et la loi morale en moi***. Depuis que je me suis efforcé de comprendre la *Critique de la raison pratique* d'**Immanuel Kant**.

Je dévorais des livres de philosophie et de psychologie dès l'âge de 16-17 ans. À une époque où l'on ne nous enseignait absolument rien de tout cela à l'école, peut-être étions-nous simplement trop immatures...

Immanuel Kant m'a ouvert la porte d'un univers éthique idéaliste, qui n'existe absolument pas dans la réalité et n'existera peut-être jamais. Il était question de connaissance et de moralité. Et j'ai embrassé les deux totalement pour le reste de ma vie, comme le croyant avec les enseignements de Jésus...

Il est intéressant de constater que la Bible et les enseignements de Jésus dans le Nouveau Testament ont également été et restent pour moi les piliers de la moralité. Kant insiste davantage sur l'éthique. Et il est à nouveau intéressant de constater que, même si le philosophe n'appréciait pas nécessairement la religion, on peut donc puiser son inspiration dans des sources totalement différentes pour construire son propre credo de vie.

Elles ne sont même pas contradictoires. Et vous n'avez pas besoin d'adopter entièrement ni la philosophie de l'un, ni la religion de l'autre. Vous choisissez ce que vous pensez être bon pour votre âme, les éléments avec lesquels vous êtes en résonance.

La pensée positive

Je n'ai pas trouvé d'équivalent philosophique existant à ce changement majeur qui s'est produit à un moment donné dans ma vie : **je me suis soudain mis à penser naturellement et majoritairement de manière positive** ! Sans aucun effort, j'ai

naturellement commencé à me concentrer davantage, dans toutes les circonstances, sur ce qui est positif autour de moi.

Par exemple, disons que vous avez encore des désaccords au sein de votre couple. Ce n'est pas grave, je me concentre *instinctivement* sur la manière dont nous pouvons les résoudre de façon constructive. Sans que nous nous séparions immédiatement comme autrefois. Autour de moi, je recherche une atmosphère plus détendue, sans les disputes d'il n'y a pas si longtemps. J'admire davantage la nature et les situations qui m'apportent de la sérénité. Je fuis le stress, les disputes et les pensées négatives.

Ce n'est pas du « positivisme », car il s'agit d'un courant philosophique totalement différent. Ce n'est pas non plus de la « psychologie positive », car cette branche de la psychologie comporte également d'autres éléments que je ne reconnais pas. C'est simplement une impulsion intérieure, naturelle et spontanée, qui me pousse à percevoir le positif dans presque tout ce qui m'entoure. Même dans des situations manifestement chargées d'une forte dose de négativité.

C'est comme lorsque vous regardez dans la boue, mais que cette fois vous voyez le reflet des étoiles plutôt que la boue elle-même. Vous appréciez naturellement deux ou trois fois plus les rues dans lesquelles vous vous promenez, les immeubles des quartiers, les falaises au bord des lacs. Et vous recherchez de plus en plus des expériences de ce genre, résolument positives.

Je disais aussi à ma femme que j'avais clairement changé. Je sais également ce qui a réellement déclenché ce changement. Il s'agissait d'un événement très désagréable survenu il y a quelques années, lorsque je suis passé à deux doigts de la mort.

Lorsque je me suis réveillé le premier jour de l'An, toujours vivant, je me suis dit : c'est ainsi, celui d'en haut ne veut pas encore m'emmener auprès de lui. Et j'ai commencé à faire le ménage dans ma vie et dans mes pensées. J'ai progressivement remonté la pente mentalement, et j'ai commencé à penser différemment.

Mais cette pensée constamment positive ne m'est pas venue du jour au lendemain. Je n'ai constaté, étonné, que quelques années plus tard, à quel point je pensais différemment aujourd'hui par rapport à autrefois.

Et ma femme a été la première à s'en rendre compte elle aussi. Parce qu'elle est restée en quelque sorte accrochée à cette façon « ancienne » de percevoir d'abord les aspects négatifs. Et de se laisser éventuellement submerger par eux.

Je recommande donc à chacun de faire également un véritable exercice sur cet aspect. Même si, au début, il peut aussi s'agir d'une forme d'autosuggestion, persévérez et cherchez autant que possible à développer cette même tendance à voir d'abord le positif dans les choses. Quelle que soit leur nature réelle.

Je disais que j'avais naturellement changé énormément ma façon de penser à la suite d'un événement traumatique survenu il y a quelques années. J'avais l'habitude d'être comme la plupart des gens, dans le sens où, si je voyais que quelque chose ne fonctionnait plus, je partais rapidement et tournais le dos. Ou je me disputais pour n'importe quoi...

Depuis, j'ai cependant développé la tendance à me concentrer immédiatement davantage sur le positif. Et j'aborde même initialement les situations difficiles avec les personnes qui m'entourent dans cet esprit : *« ok, ici, nous ne nous réconcilierons plus du tout, mais voyons quand même ce qu'il y avait encore de bon entre nous »*.

Le problème, c'est que l'immense majorité continue à se concentrer sur le négatif. Et quoi que vous fassiez, vous les voyez non seulement saboter tout ce que vous cherchez à faire de positif. Mais ils s'auto-sabotent également, car les rejets finissent aussi par les affecter négativement.

Le négatif des autres finit par vous affecter vous aussi de manière néfaste. Peu importe combien vous luttez pour trouver encore quelque chose de constructif. Avoir, par

exemple, des disputes constantes tous les quelques jours, parce qu'une autre personne manque de confiance en elle, a ses propres chimères et vous invente constamment des problèmes qui n'existent même pas, peut également affecter négativement votre état d'esprit.

La pondération des alternatives

Je vivais autrefois complètement seul à Bucarest (Roumanie). Et je suis même tombé gravement malade. Quelques mois plus tard, ma femme devait venir de Vancouver (Canada), uniquement pour que nous divorcions.

Je lui envoie tout de même un message. Car avec presque tous les autres habitants de Bucarest (anciens amis, mère, sœur, proches), j'étais bloqué en ligne et je n'étais plus en contact avec eux.

Ma femme a alors voulu prendre immédiatement l'avion. Elle était prête à acheter sur-le-champ un billet coûteux (et je la sais capable de le faire), pour arriver auprès de moi en 24 heures. Et c'est alors que j'ai compris la logique suivante, écoutez bien...

Vous avez clairement dans votre vie des personnes qui vous font à la fois du mal et du bien. **Ne jugez pas le bien et le mal de la même manière.** Accordez au bien une valeur d'autant plus grande qu'une seule personne est là pour vous lorsque vous êtes vraiment dans la détresse (dans ce cas précis).

Peu importe le nombre de désaccords que j'ai pu avoir avec ma femme, si elle était malgré tout la seule personne au monde prête à monter immédiatement dans un avion. Même depuis l'autre bout du monde, à ses propres frais. Alors que d'autres imbéciles autour de vous vous auraient tout simplement laissé mourir !

Il existe de nombreuses autres situations dans la vie où vous pouvez prendre des décisions en comparant le bien et le mal des différentes alternatives. Ou le bien et le mal venant d'une même personne. Et la tendance est de donner naturellement le même poids (disons un seul point) à toute observation figurant sur notre liste.

Erreur ! **Cherchez toujours à attribuer beaucoup plus de points au bien !** Parce qu'il y a une multitude de personnes capables de nous faire du mal. Même involontairement, souvent par pur égoïsme. Mais les personnes capables de vous sauver la vie, le cas échéant, sont extrêmement rares.

En comparaison, pour moi, le bien intentionnel de ma femme, dans la situation décrite ci-dessus, valait dix fois plus que n'importe quel autre mal qu'elle aurait pu me faire en parallèle.

Ou, pour prendre un autre exemple concret, disons que je lui reprochais les disputes, la possessivité et le fait qu'elle mettait son frère au premier plan. En mettant tout cela sur une balance simple et superficielle, cela ferait 3-1 en faveur des aspects négatifs, dans cette situation.

Mais le fait qu'elle ait été et reste à peu près la seule personne au monde qui, encore aujourd'hui, prendrait l'avion en cas de besoin devrait attribuer au bien au moins 10 points. Ainsi, un rapport beaucoup plus équitable serait de 3-10 en faveur du bien.

Cherchez à juger de la même manière dans des situations plus impersonnelles. Par exemple, lorsque vous êtes sur le point de quitter un emploi. Ne vous précipitez pas immédiatement vers un 3-1 en faveur du départ, si, dans la liste des aspects positifs, vous trouvez l'absence de stress, le retour de la joie de vivre et la paix intérieure.

Si le 1 de l'autre côté correspond au fait que l'argent apporté par cet emploi vous est véritablement crucial, et que sans cet emploi vous pourriez même vous retrouver à la rue, augmentez le poids de ce 1 à droite à 10 ou davantage !

D'autres comparaisons similaires pourraient être faites lorsque vous êtes sur le point d'abandonner un ami ou une connaissance, de prendre vos distances avec un proche, ou de décider d'autres situations dans lesquelles vous avez une liste de pour et de contre.

Ne vous contentez pas d'attribuer superficiellement un poids de 1 à chaque élément des deux listes. Car certains éléments valent souvent beaucoup plus que d'autres !

L'éthique de la vie

Depuis de très nombreuses années, j'ai formulé mes propres principes d'éthique (autour du bien ou du mal, pour soi-même et pour les autres) de la manière suivante :

1) Cherchez à faire ce qui est bien pour vous et qui est également bien pour les autres.

Ce serait l'idéal, dans le cas où vous cherchiez à faire quelque chose de bon soit pour vous-même, soit pour les autres. Car le bien se transmettrait implicitement dans les deux directions. Un bien qui vous est fait réjouirait implicitement aussi les autres. Ou un bien fait aux autres vous réjouirait implicitement vous aussi.

2) Cherchez à faire ce qui est bien pour vous et qui n'est pas mauvais pour les autres.

Cela s'applique lorsque vous cherchez quelque chose de bon pour vous-même. Si cela n'entre pas en conflit avec les autres, c'est acceptable. Remarquez la différence avec l'individualisme et l'égoïsme. Le conflit apparaît lorsque ce qui est bon pour vous peut se faire au détriment des autres. Vous ne trompez pas, par exemple, votre mari, tant que lui ne le fait pas et qu'il souffrirait de savoir que vous le faites.

3) Cherchez à faire ce qui n'est pas mauvais pour vous et qui est bien pour les autres.

Cela s'applique lorsque vous cherchez à faire quelque chose de bon pour les autres. Si cela n'entre pas en conflit avec vous-même, c'est acceptable. Remarquez la différence avec l'altruisme et le sacrifice. Le conflit apparaît lorsque ce qui est bon pour les autres peut se faire à votre détriment. Vous ne prenez pas, par exemple, la défense de quelqu'un au travail si, en le faisant, vous savez que vous serez vous aussi licencié.

4) Cherchez à faire ce qui n'est pas mauvais pour vous et qui n'est pas mauvais non plus pour les autres.

Ce serait le quotidien banal, avec des actions neutres aussi bien pour vous que pour les autres. Il reste toutefois important d'éviter le mal, des deux côtés. Vous n'allez pas, par exemple, jeter de l'argent par la fenêtre si cela n'est bon ni pour vous ni pour la personne à côté de vous.

Même si elles peuvent sembler banales, ces règles simples éliminent les situations dans lesquelles il y a un mal des deux côtés. Ou un mal qui touche au moins l'une des parties, vous ou les autres. Elles éliminent à la fois les possibilités d'un égoïsme très individualiste (qui blesse les autres) et celles d'un sacrifice altruiste inconsidéré (qui vous blesse vous-même).

Minimalisme

Je suis devenu minimaliste dans la vie presque sans m'en rendre compte. Il y a quelques années, j'ai regardé le documentaire de deux jeunes gens et je l'ai trouvé simplement intéressant. Mais aujourd'hui, toute ma vie tient dans seulement deux valises. Et je ne peux pas dire que je le regrette.

Le minimalisme n'implique pas d'être pauvre. Car on peut toujours posséder diverses choses, avoir de l'argent à la banque ou quantité d'autres biens numériques. Mais on ne transporte plus avec soi des caisses de livres lorsqu'on déménage, quand on peut en lire bien davantage sur Kindle.

On ne remplit plus son armoire de vêtements et de chaussures quand on peut acheter périodiquement uniquement ce dont on a besoin. On ne s'entoure plus de meubles lourds et coûteux quand on peut vivre avec des choses légères et pratiques.

Lorsque vous vous entourez de trop de choses, elles vous rendent aussi implicitement plus malheureux. Parce qu'il faut leur trouver une place, les dépoussiérer régulièrement, les transporter à chaque déménagement, en prendre soin lorsque vous quittez la maison...

Aujourd'hui, vous avez également beaucoup d'autres possibilités pour éviter de posséder autant de choses inutiles. Les maisons de vacances sont équipées d'ustensiles de cuisine, d'articles de toilette et de linge de lit.

Et vous pouvez facilement vous débrouiller avec un ordinateur portable, un iPad et un iPhone. Adieu les imprimantes lourdes et les écrans encombrants. Le Wi-Fi est partout.

À l'opposé, ma femme est aujourd'hui tout le contraire de moi. Plus de 90 % de tout ce que nous avons actuellement à la maison ne sont que des affaires à elle. Une multitude de vêtements et de chaussures, trois grandes étagères de médicaments, dont beaucoup sont périmés.

D'autres grandes étagères remplies d'articles de toilette et de produits ménagers. Des livres imprimés et une abondance de fournitures de papeterie. Des casseroles et des poêles à n'en plus finir. Des meubles lourds et massifs, qui rendraient un déménagement ailleurs très difficile...

Elle me demande fréquemment de l'aider à se débarrasser de certaines choses, mais je ne le fais pas. Pour la simple raison qu'elle achèterait immédiatement d'autres choses neuves pour remplir l'espace ainsi libéré. Si elle ne passe pas elle aussi naturellement à cette mentalité minimaliste, tout cet effort ne sera malheureusement qu'une dépense supplémentaire.

Pleine conscience

Le concept primordial de ce que nous appelons la « mindfulness » consiste à ne vivre que l'instant présent, en éliminant le « bruit ». Et cette réalité comporte deux dimensions: ***dans le temps*** (« maintenant ») et ***dans l'espace*** (« ici »).

L'esprit humain « *part toujours dans tous les sens* », vers le passé et vers l'avenir. Ou vers trop de choses autour de nous, qui entourent l'instant présent.

1) Éliminez les problèmes non résolus du passé ainsi que les inquiétudes constantes que vous nourrissez pour l'avenir, en ne vivant que l'instant présent.

Il s'agit de la dimension temporelle (l'idée de « maintenant »). Par exemple, vous êtes parti en vacances et vous craignez que l'on ne cambriole également votre maison en votre absence. Comme on a cambriolé celle des voisins récemment. Cherchez à éliminer à la fois l'image du passé et l'inquiétude de l'avenir, en profitant simplement de vos vacances.

2) Éliminez toutes ces choses qui se produisent en parallèle autour de vous et concentrez-vous uniquement sur ce qui est le plus important dans l'instant présent.

Ce serait la dimension spatiale (l'idée de « ici »). Par exemple, vous êtes toujours en vacances, vous avez réussi à oublier les cambriolages, mais vous ne parvenez toujours pas à profiter simplement de la vue sur la mer et de rien d'autre. Parce que les cris des enfants, les vendeurs autour de vous, la radio des voisins vous dérangent... Dans l'instant présent, cherchez également à éliminer les différents facteurs de bruit.

Un exercice typique de pleine conscience consiste à prendre conscience des gestes simples et des objets absolument triviaux qui nous entourent. Concentrez-vous, par exemple, réellement sur un brin d'herbe et rien d'autre. Sur la manière dont le vent le fait bouger et sur la paix intérieure apportée par ce mouvement...

Épicurisme

Il y a 10 à 15 ans, je faisais souvent des bronchites à cause du tabac, j'étais malheureux dans ma vie professionnelle, je me disputais parfois avec ma femme ou avec mes filles. On m'avait diagnostiqué une hypothyroïdie et j'étais à la limite du diabète. Je mesurais ma glycémie plusieurs fois par jour, et elle était élevée.

Mais à un moment donné, j'ai brusquement arrêté de fumer. Et je me suis épuisé physiquement en parcourant les montagnes avec ma femme. J'ai ensuite abandonné le sucre et changé mon alimentation. Mais je n'ai pas renoncé aux plaisirs de la vie, bien au contraire. Au retour de la montagne, nous faisons le tour des bons restaurants de la région...

Dans ce contexte, je n'ai pas découvert moi-même ***l'épicurisme***, c'est plutôt lui qui m'a trouvé. Dans le sens où j'avais déjà adopté, volontairement et consciemment, un mode de vie dans lequel je cherchais à profiter au maximum de tout ce qui était possible. De la montagne, des relations avec les gens qui m'entouraient, de la nourriture et d'un bon vin... Ne plus me faire autant de soucis pour le travail, l'argent ou la santé...

Ce n'est que plus tard que j'ai découvert que mon style de vie s'appelait « *épicurisme* ». Et entre-temps, je me suis quelque peu calmé. J'ai mûri et intégré d'autres éléments à ce mode de vie. Mais je peux dire que l'épicurisme devrait être une composante à intégrer dans la vie de chacun.

Pas nécessairement comme mode de vie complet, car il peut aussi être légèrement irresponsable. Manger tout ce qui vous plaît et boire ce qui vous plaît entraînera certainement aussi des problèmes de santé. Et profiter continuellement de absolument tout n'est pas possible.

Attention également à la confusion actuelle concernant l'épicurisme. Il est souvent présenté comme un mode de vie insouciant et sans soucis. Favorisant les plats coûteux et extravagants. Alors qu'*Épicure* (« fondateur » de cette manière de penser) prônait plutôt le minimalisme, la simplicité plutôt que l'excès, la prudence et la modération.

Épicure considérait également que, si nous voulons faire de l'atteinte du bonheur le but de la vie, le principal obstacle à cet objectif est la peur de la mort. Mais si nous ne mourons ni dans la douleur physique ni dans la douleur émotionnelle, notre peur pendant la vie peut sembler infondée.

Stoïcisme et taoïsme

Les deux philosophies abordent des manières quelque peu différentes de s'adapter aux facteurs externes négatifs. Mais toutes deux sont importantes, car vous pouvez les utiliser séparément et de manière complémentaire dans votre propre évolution.

Le stoïcisme (philosophie de la Grèce antique) suggère de distinguer au préalable ce que nous pouvons ou ne pouvons pas contrôler. Vous ne pouvez contrôler que vos propres pensées, actions et réactions. Vous ne pouvez pas contrôler l'opinion des autres, les événements naturels ou politiques, le passé et l'avenir.

Pour ces derniers, puisque vous ne pouvez rien faire pour les changer, vous devez devenir « stoïque » (terme désormais courant). Dans le sens de supporter et d'accepter les choses telles qu'elles sont. Il faut toutefois remarquer ici l'idée de lutte intérieure et de prise de conscience du contrôle interne lorsque vous faites cela. Cela renvoie à une forme d'autosuggestion du moment.

Si quelqu'un vous critique injustement, vous ne contrôlez que la manière dont vous lui répondez. Pas l'opinion de l'autre. Cette philosophie vous apprend donc à rester calme dans les moments d'aversion et de stress.

Le taoïsme (provenant de la Chine ancienne) préconise plutôt une fusion harmonieuse avec la nature. Le concept de l'eau est particulièrement intéressant ici : elle contourne fluidement les obstacles des deux côtés, trouvant d'autres chemins pour continuer à avancer lorsqu'elle rencontre des pierres. Nous avons donc l'idée d'une action sans effort. Ou de laisser les choses suivre naturellement leur cours, sans confrontation.

L'autosuggestion est également présente ici, mais d'une manière très différente. Elle est utilisée pour créer un état d'esprit axé sur l'harmonie, plutôt que sur la confrontation ou les divergences.

C'est pour moi une philosophie à la tonalité un peu plus positiviste, que j'apprécie davantage. À condition, bien sûr, de pouvoir progressivement s'adapter à cette manière de voir les choses. Sinon, appliquez bien sûr le stoïcisme aux situations du moment, lorsque vous n'êtes pas suffisamment préparé mentalement à les affronter.

Les deux philosophies prônent la modération, l'abandon des désirs excessifs et l'acceptation de la réalité présente. Mais le stoïcisme repose sur la logique, le contrôle actif de l'esprit et le devoir social. Tandis que le taoïsme repose sur l'intuition, l'abandon du contrôle rigide et la fusion passive avec la nature.

Partie II: Principes de la vie professionnelle

J'ai travaillé toute ma vie dans le *software engineering*. À un moment donné, j'ai pris connaissance de plusieurs principes de "*clean code*" (code propre), qui vous aident à développer des programmes plus fiables. Puis est arrivé l'Agile, qui s'applique aujourd'hui également à de nombreux autres processus, dans n'importe quelle entreprise.

Étonnamment, nombre de ces principes peuvent être adaptés et adoptés avec succès dans la vie réelle également. Pour la manière dont vous pensez et résolvez vos problèmes personnels. Ils vous aident à devenir plus efficace et davantage concentré sur l'aspect pragmatique.

Prenez le temps de les parcourir tous, car je vous les présente ici très brièvement. Avec des exemples concrets de la manière dont vous pouvez également les utiliser pour vous-mêmes, dans votre vie quotidienne. Quelle que soit votre profession.

Si vous travaillez dans d'autres secteurs, professions ou métiers, demandez-vous si vous ne pouvez pas adapter certaines des règles que vous y avez apprises, des codes d'éthique ou même des règlements plus stricts, afin d'en tirer des principes qui pourraient également vous aider dans la vie.

=== ACHETEZ LE LIVRE EN ENTIER ===