

Les philosophes nous font voir



Épicure, Nietzsche, Platon, Spinoza...

Et si tous

ces philosophes de renom étaient les premiers coachs en développement personnel ?

Pour Marie Robert¹,

professeur de philosophie, aucun

doute... ces grands

penseurs peuvent nous

aider à dépasser les coups

durs de notre quotidien.

J'ai longtemps regretté de ne pas avoir su gérer

mon angoisse devant mon fils

Laëtitia, 40 ans : Il y a 4 ans, j'ai appris que mon fils Jonathan était atteint de la maladie de Crohn. Ce jour-là, j'ai quasiment fait une crise de nerfs dans le cabinet du gastro-entérologue. Je trouvais cela tellement injuste. Il n'avait que 9 ans et il était très rare de déclarer ce type de mala-

die à cet âge. Très rapidement, le médecin a eu la bonne idée de m'orienter vers un groupe de parole. Aujourd'hui encore, cela m'aide à prendre du recul mais j'ai longtemps regretté de ne pas avoir su gérer mon angoisse devant mon fils le jour de l'annonce.

Le coaching philosophique de Marie Robert :

Vous ressentez de la culpabilité face une réaction qui, selon vous, n'a pas été la bonne. Pourtant, vous n'avez

commis aucune faute si ce n'est d'avoir été touchée en plein cœur dans votre amour de maman. Cette angoisse n'est que la traduction d'une émotion. Jean-Paul Sartre affirme



“Nous avons tous des zones plus ou moins importantes de contrariétés, mais nous avons aussi des zones de réussites. Concentrons-nous sur ces dernières.”

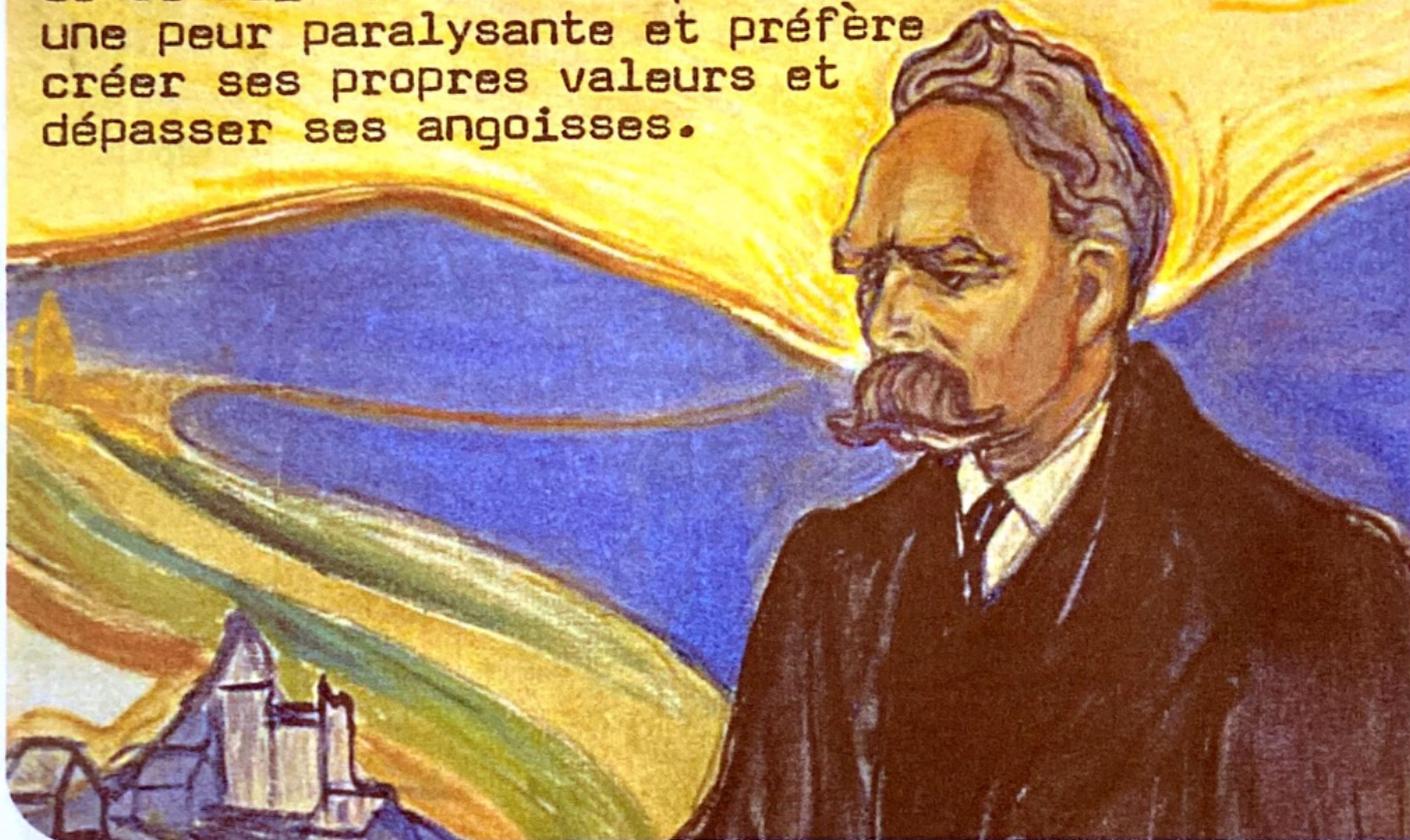
Marie Robert

PHOTO CLAUDE GASSIAN © FLAMMARION

avec force qu'une émotion est une transformation du monde. Car oui, c'est cette angoisse qui va vous permettre de lutter avec votre fils, de déplacer des montagnes, de déclai-

rer la guerre à la maladie. Votre enfant a peut-être vu une mère angoissée mais il a aussi vu une mère remplie d'amour qui a su transformer son monde pour l'accompagner.

Nietzsche réfute l'idée de se laisser dévorer par une peur paralysante et préfère créer ses propres valeurs et dépasser ses angoisses.



Je me suis effondrée en larmes devant la responsable des ressources humaines

Laurie, 27 ans : Il y a deux ans, j'ai intégré le service de communication d'un groupe cosmétique. Il s'agissait d'un CDD de 6 mois renouvelable. À l'issue du contrat, mon boss semblait ravi de mon travail. Néanmoins, la responsable des ressources humaines ne voyait pas cela du même œil. J'ai été convoquée dans son bureau et en 5 minutes top chrono, j'ai appris que mon

contrat ne serait pas prolongé pour cause de problèmes d'intégration dans l'équipe. Cette raison me semblait complètement infondée. Je me suis effondrée en larmes devant elle. Je ne parvenais plus ni à m'arrêter ni à parler. La responsable restait impassible. Un mois plus tard, j'apprenais que la fille d'une de ses meilleures amies occupait mon poste.

Le coaching philosophique de Marie Robert :

Vous avez été confrontée à une terrible situation d'injustice et c'est souvent long à accepter. Néanmoins, vos larmes sont libératrices et votre sens de la justice s'est imposé. De plus, par votre peine, vous existez d'une

manière bien plus positive que votre responsable qui reste impassible. Albert Camus vante les mérites de l'indignation.

C'est dur, mais c'est aussi cette capacité à ressentir qui nous rend si humain. Alors, n'ayez surtout pas honte de vos larmes !

J'ai de très grosses crises

de culpabilité

Sandra, 35 ans : Je suis ambitieuse sur le plan professionnel et maman de trois garçons. Très sincèrement, ce n'est pas toujours facile de concilier les deux ! Depuis un an, j'ai accepté des responsabilités supplémentaires et je rentre très souvent après le coucher de mes enfants. De ce fait, j'ai de très grosses crises de culpabilité et j'ai

peur qu'une fois adultes, mes garçons me reprochent mes absences. Mon mari me soutient mais dimanche dernier, j'ai dû essuyer une remarque de la part de ma belle-mère. Selon elle, une mère absente favorise le désordre mental des enfants ! Je me sens tiraillée entre mon épanouissement au travail et mon cœur de mère.

Le coaching philosophique
de Marie Robert :

Votre belle-mère souffre de ce que Nietzsche nomme "le ressentiment". Elle cherche à faire peser sur vous, son aigreur vis-à-vis de la vie, son inaction et peut-être même sa jalousie. Votre ambition n'enlève rien à l'amour que

vous portez à vos garçons. Au contraire... vous deviendrez sans doute pour eux un modèle, porteur de valeurs positives comme le courage. Vous êtes une adepte du dépassement cher au philosophe allemand ! C'est un bel exemple, alors ne culpabilisez pas et avancez !

Les pensées philosophiques

qui sauvent en cas de...

... crise conjugale car mon homme m'a trompée !

"Une tromperie provoque un ouragan émotionnel. Nous nous laissons dévorer par la jalousie, la culpabilité, la colère et l'orgueil. Dans ce cas, Descartes demande de mettre de la distance avec l'objet car de telles émotions brouillent notre esprit et nous empêchent de réfléchir correctement. Ainsi, éloignez-vous quelques jours de votre compagnon et posez-vous les bonnes questions. Cette infidélité est-elle une erreur de parcours que vous pourriez pardonner ou révèle-t-elle un problème plus profond ?"

... crise professionnelle car je me suis disputée avec mon responsable

"Adoptez la devise des stoïciens et transformez-vous en roc. Vous avez le droit d'être déstabilisée et de réagir face à une injustice, par exemple, mais demandez-vous avant si vous êtes réellement irréprochable au niveau des tâches demandées. Si c'est le cas, qu'importe que le patron râle et qu'il ne soit pas d'accord avec vous. Vous avez eu la bonne réaction !"

... crise de larmes car je vis une rupture amoureuse

"Le mythe d'Aristophane de Platon évoque

une très jolie vision de l'amour. Pour le philosophe grec, nous sommes une boule coupée en deux et nous avons la charge de trouver l'autre "moitié". Lorsque nous rencontrons la bonne personne, nous avons l'impression d'être entier. Donc, si votre histoire se termine, c'est qu'il ne s'agissait pas de la bonne moitié. Cela booste le moral en cas de chagrin d'amour."

... crise de culpabilité à cause de kilos en trop que je n'arrive pas à perdre

"Aristote vous sera d'une grande aide. En effet, selon lui, inutile de vous tourmenter davantage car vous ne faites qu'ajouter un poids supplémentaire à votre culpabilité. Il préconise d'apprendre plutôt de ses erreurs. Dans la vie quotidienne, expérimentez pas à pas ce qui peut vous faire du bien. Écoutez votre corps et votre ressenti... Si vous supprimez les chips et continuez à boire du soda, vous commencerez à vous sentir un peu mieux. Mais si vous remplacez les chips, par des carottes et ne buvez que de l'eau, vous noterez un véritable bien-être."

...crise d'angoisse la veille d'un voya-

ge car je suis phobique de l'avion

"Nietzsche réfute l'idée de se laisser dévorer par une peur paralysante et préfère créer ses propres valeurs et dépasser ses angoisses. Et il a raison car lorsque vous arrivez à dépasser votre phobie, vous ressentez une grande satisfaction et avez l'impression d'être une super héroïne ! Face à la peur intense, projetez-vous donc dans cette impression de sur-puissance. Cette dernière deviendra un moteur et vous aidera à monter dans l'avion !"

... crise de nerfs car je suis au bord du burn-out

"Épicure nous engage à tout faire pour avoir un corps apaisé et à ne jamais laisser stagner en nous les mauvaises pensées. Le philosophe prône également l'état méditatif et le refus de tout ce qui trouble notre quiétude. Aussi, n'hésitez pas à délaissier vos téléphones portables. Ne culpabilisez pas si vous ne répondez pas instantanément à vos e-mails ou si vous devez annoncer à votre belle-mère que vous n'avez pas envie de gérer l'organisation du prochain Noël. Pensez à votre bien-être !"

9 pensées philosophiques

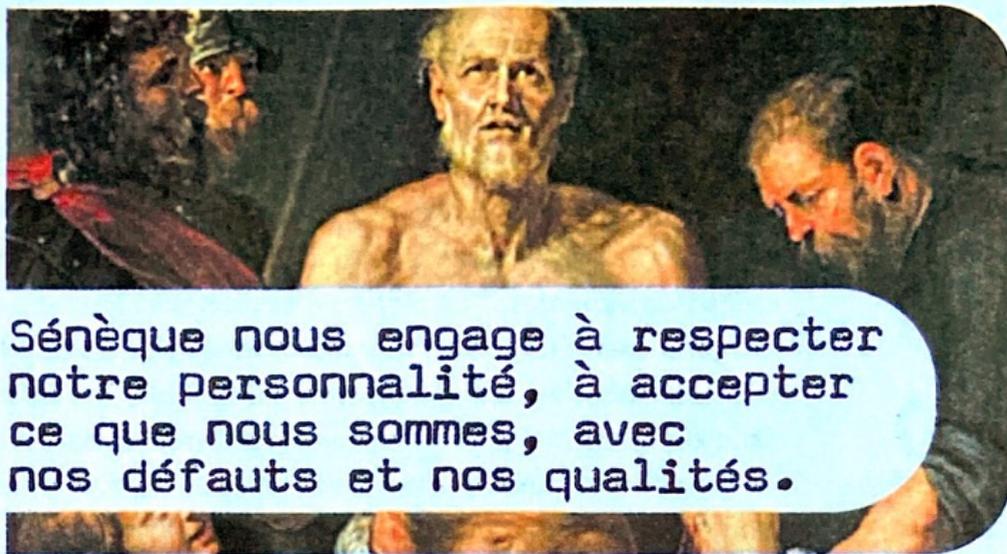
à se répéter en boucle en cas de crise

" Si vous voulez que la vie vous sourie, apportez-lui d'abord votre bonne humeur " Baruch Spinoza

Marie Robert : Vous êtes actrice de votre vie. Plutôt que d'attendre que de bonnes choses arrivent, provoquez-les ! Allez à la rencontre des événements qui vous rendent heureuse.

" Écouter la forêt qui pousse plutôt que l'arbre qui tombe " Friedrich Hegel

Marie Robert : Nous avons tous des zones plus ou moins importantes de contrariétés, mais nous avons aussi des zones de réussites. Concentrons-nous sur ces dernières. C'est à travers elles que nous trouvons le courage d'avancer.



Sénèque nous engage à respecter notre personnalité, à accepter ce que nous sommes, avec nos défauts et nos qualités.

" Il n'y a qu'une route vers le bonheur "

" L'activité est indispensable au bonheur " *Arthur Schopenhauer*

heurt, c'est de renoncer aux choses qui ne dépendent pas de notre volonté "

Marie Robert : Seule l'action peut nous permettre d'avancer. Lorsque nous nous sentons mal, c'est souvent l'activité qui permet de nous changer les idées mais aussi de remarquer les choses dont nous sommes capables.

Épictète

Marie Robert : Le malheur et la tristesse sont souvent provoqués par des éléments face auxquels nous ne pouvons rien. C'est de là que naît la frustration car nous luttons désespérément, alors qu'en réalité, nous sommes impuissants. Pour être heureux, il est préférable de lâcher prise et de réserver son énergie sur des sujets où nous pouvons jouer un rôle actif.

" *Carpe Diem* " *Horace*

Marie Robert : Cette pensée a souvent été transformée comme un appel à faire n'importe quoi. En réalité, l'idée est de "cueillir le jour", c'est-à-dire, de profiter de l'instant présent, en mettant à distance ce qui nous pèse.

" La vie heureuse est celle qui est en accord avec sa propre nature "

" *Connais-toi toi-même* " *Socrate*

Marie Robert : Qui n'a jamais forcé son tempérament dans le but de plaire ou de coller à des diktats familiaux ou sociaux ? Sénèque nous engage à respecter notre personnalité, à accepter ce que nous sommes, avec nos défauts et nos qualités.

Marie Robert : " Avant de juger les autres ou le monde qui nous entoure, faisons un petit examen de notre conscience. Il est important de savoir qui nous sommes pour aller sereinement au-devant des rencontres. "

" *Deviens ce que tu es* "

" *Il faut cultiver notre jardin* " *Voltaire*

Friedrich Nietzsche

Marie Robert : Ne laissez pas les autres vous enfermer dans une case. Nous évoluons au cours de la vie et ceux qui ne sont pas capables de nous suivre dans nos changements doivent être mis à distance. Chaque jour, nous avons la capacité de nous transformer et de nous révéler à nous-mêmes.

Marie Robert : Le philosophe fait l'éloge de l'ordinaire, du chez-soi, de la normalité, car à défaut de construire un monde parfait, il faut savoir regarder le monde tel qu'il est et apprendre à prendre soin de ce qui nous entoure.

Sarah Ellero

1/ Directrice pédagogique adjointe des écoles Athéna Montessori et auteure de Kant tu ne sais plus quoi faire, il reste la philo, Éditions Flammarion, 180 pages, 16,90 euros