



ÉCOLE DE LA VOIE

LES CARNETS DE LA VOIE

Nouvelle *Sagesse*

*5 exercices de philosophie antique, revus et corrigés pour être
heureux au XXI^e siècle*

SIMON DELANNOY

Le matin de mes 27 ans, j'ai pleuré dans mon bol de muesli.

Pas de raison particulière. Boulot stable, statut, sécurité de l'emploi. J'enseignais la philosophie au lycée. C'était ce que j'avais voulu faire.

Et pourtant.

J'ai mis du temps à comprendre ce qui se passait. Ce n'était pas une dépression. C'était une question. La même qui revient, discrètement, pour beaucoup de gens qui ont construit quelque chose : est-ce que c'est vraiment ça que je voulais ?

Pas le succès. Vous l'avez. La vie derrière le succès.

Aujourd'hui, j'accompagne des entrepreneurs et des consultants sur leur positionnement et leur stratégie de contenu. Et je continue de faire ce que j'ai toujours fait : me servir de la philosophie pour poser les bonnes questions dans le bon ordre.

Parce que c'est ça, la philo. Pas une matière scolaire. Un outil pour ne pas vivre par défaut.

Ce guide contient 5 exercices issus des grands penseurs, adaptés pour maintenant. Chacun tient en 20 minutes. Pas pour tout changer. Pour commencer à choisir.

Apprenez à classer *ce que vous voulez vraiment*

É

ÉPICURE · -342 / -270

Fondateur de l'épicurisme et de l'école du Jardin. Philosophe du bonheur par la maîtrise des désirs. Souvent mal compris, rarement lu.

Épicure avait une réputation de débauché. Un philosophe du plaisir, disait-on. On imaginait des banquets, du vin, des excès.

La réalité était plus sobre. Il vivait dans un jardin, mangeait du pain et de l'eau, et recevait ses amis pour philosopher. Ses ennemis ont inventé les rumeurs. C'est souvent le sort des gens qui pensent juste.

Ce qu'Épicure avait compris, c'est que nous ne savons pas ce que nous voulons. Ou plutôt : nous confondons ce dont nous avons besoin avec ce que la société nous dit de désirer.

Il a classé les désirs en trois catégories.

Les désirs **naturels et nécessaires** : manger, dormir, avoir un abri. Faciles à satisfaire, indispensables. Sans eux, pas de bonheur possible.

Les désirs **naturels et non nécessaires** : la bonne nourriture, le désir sexuel, les belles choses. Ils peuvent être satisfaits, mais leur absence ne cause pas de souffrance réelle.

Les désirs **vains** : la gloire, la richesse infinie, l'immortalité. Artificiels et irréalisables par nature. Ceux-là rongeront toute votre vie sans jamais être comblés.

Pour Épicure, le bonheur commence par l'aponie (absence de trouble dans le corps) et l'ataraxie (absence de trouble dans l'âme). L'un influence l'autre.

Aujourd'hui, l'aponie est relativement accessible. Ce qui manque, c'est l'ataraxie. Et nous cherchons à la combler avec des désirs vains : la reconnaissance, le statut, l'argent qui ne suffit jamais.

Abraham Maslow, deux mille ans plus tard, a formalisé la même intuition : on ne peut pas sauter un étage. Celui qui cherche la reconnaissance avant d'avoir réglé sa sécurité intérieure court après quelque chose qu'il n'atteindra jamais.

L'EXERCICE

Prenez une feuille. Répondez honnêtement :

- 1 Parmi vos besoins physiologiques, lesquels méritent vraiment votre attention en ce moment ?
- 2 De quel niveau de sécurité matérielle avez-vous besoin pour vous sentir bien, pas riche, juste bien ?
- 3 Comment comblez-vous votre besoin d'appartenance ?
- 4 Que faites-vous pour entretenir votre estime de vous-même ?
- 5 Dans quels domaines votre potentiel n'est pas encore libéré ?

De la logique et de la méthode pour *résoudre vos problèmes*

A ARISTOTE · -384 / -322
Disciple de Platon, fondateur du Lycée. Là où Platon regardait les idées, Aristote regardait le monde concret. Il philosophait en marchant.

Aristote avait une obsession : comprendre le monde tel qu'il est, pas tel qu'on imagine qu'il devrait être.

Ce qui nous intéresse chez lui, c'est la dialectique : une méthode pour raisonner juste et résoudre les problèmes avec méthode. Elle repose sur le syllogisme.

Tous les hommes sont mortels. Socrate est un homme. Donc Socrate est mortel.

SYLLOGISME VALIDE

Tous les chats ont des yeux. Socrate a des yeux. Donc Socrate est un chat.

SYLLOGISME NON VALIDE

Vous riez. Et pourtant, nous raisonnons comme ça en permanence. Nous tirons des conclusions sur les gens, sur nous-mêmes, sur nos situations, à partir de prémisses qui ne tiennent pas.

C'est là qu'intervient Robert Dilts avec sa pyramide des niveaux logiques :
environnement, comportement, capacités, croyances, identité, sens.

Le piège le plus courant : confondre les niveaux. Déduire une identité d'un comportement. Travailler sur les compétences quand le problème est dans les croyances.

L'EXERCICE

Prenez un problème que vous portez en ce moment.

- 1 Situez-le dans la pyramide : environnement, comportement, capacité, croyance ou identité ?
- 2 Est-ce que mon raisonnement est valide ? Ou est-ce que je tire une conclusion trop hâtive d'une prémisse fragile ?
- 3 Résolvez étape par étape. D'abord les croyances si c'est là que ça bloque, ensuite les compétences.

Ce que vous croyez sur vous *n'est pas la vérité*

S EXTUS EMPIRICUS · IIE SIÈCLE
Figure majeure du scepticisme pyrrhonien. Sa méthode : suspendre le jugement pour atteindre la tranquillité d'esprit.

Il y a une chose que la plupart des gens ne savent pas sur le scepticisme. Ce n'est pas une philosophie du doute permanent. C'est une méthode. Une façon de suspendre son jugement juste assez longtemps pour ne pas se laisser piéger par ses propres certitudes.

À tout argument s'oppose un argument égal.

SEXTUS EMPIRICUS

Notre cerveau a une fonction peu connue : il cherche en permanence à valider ce qu'il croit déjà. Le mécanisme est simple et redoutable.

Une croyance génère un comportement. Ce comportement produit un résultat. Ce résultat valide la croyance. Et le cycle recommence.

Les sceptiques avaient identifié quatre pièges dans notre façon de raisonner : les généralisations, les faits imprécis, les jugements, et les interprétations.

Choisissez une croyance que vous portez sur vous-même, les autres ou le monde.

- 1 Est-ce une généralisation ? Un fait imprécis ? Un jugement ? Une interprétation ?
- 2 Suspendez votre jugement. Posez-vous la question : et si c'était faux ?
- 3 Pour changer une croyance limitante, travaillez sur le résultat. Invalidez-la par les faits, pas par la volonté.

Comment *évoluer constamment*

P PYTHAGORE · · -580 / -485
Philosophe présocratique, fondateur d'une communauté philosophique et spirituelle. Son héritage dépasse largement le théorème qui porte son nom.

On ne sait presque rien de Pythagore. Peu importe. Ce qui nous intéresse, c'est ce que pratiquaient les pythagoriciens chaque soir avant de dormir. Une pratique si simple qu'on en a honte de ne pas la faire.

L'examen de conscience.

Ne laisse jamais tes paupières céder au sommeil sans avoir soumis à ta raison toutes les actions de ta journée. En quoi ai-je manqué ? Qu'ai-je fait ? Qu'ai-je omis de faire ?

LES VERS D'OR DES PYTHAGORICIENS

Socrate disait qu'une vie sans examen serait une erreur. Marc Aurèle, empereur romain à la tête de l'un des empires les plus puissants de l'histoire, tenait un journal intime. L'homme qui gouvernait des millions de personnes prenait le temps chaque soir de se demander : ai-je bien agi aujourd'hui ?

L'examen de conscience n'est pas une pratique religieuse. C'est un outil de connaissance de soi. Et la connaissance de soi est la condition de tout le reste.

Tenez un carnet. Chaque soir, trois questions courtes :

- 1 Qu'est-ce que j'ai bien fait aujourd'hui ?
- 2 En quoi ai-je manqué ?
- 3 Qu'est-ce que je remets à demain et pourquoi ?

Une fois par trimestre : est-ce que ma vie ressemble à ce que je voudrais qu'elle soit ?

Le lâcher prise *impérial*

M

MARC AURÈLE · 121 / 180

Empereur romain et philosophe stoïcien. Auteur des Pensées pour moi-même, écrites pour lui seul. Dernier des cinq bons empereurs.

Marc Aurèle avait tout. Le pouvoir absolu sur l'empire le plus puissant du monde. Il aurait pu vivre dans l'excès, l'arbitraire, la toute-puissance.

Il a choisi d'écrire un journal intime stoïcien.

Ce que le stoïcisme lui avait appris, c'est une distinction simple et radicale.

Il y a ce qui dépend de vous. Et il y a ce qui n'en dépend pas.

Ce qui ne dépend pas de vous : la météo, la politique, le jugement des autres, la maladie, la mort. Vous pouvez vous épuiser dessus. Vous n'en changerez rien.

Ce qui dépend de vous : la représentation que vous vous en faites. La réponse que vous choisissez. L'effort que vous mettez.

Nous passons l'essentiel de notre énergie sur ce qui ne dépend pas de nous. Le stress, l'anxiété, le besoin de tout contrôler : ce sont les symptômes d'une confusion entre les deux cercles.

Le lâcher prise n'est pas de la résignation. C'est un acte de lucidité. Et comme toute lucidité, ça s'apprend, ça se pratique, ça se rate, et on recommence.

L'EXERCICE

Tracez deux cercles sur une feuille. Un grand, un petit à l'intérieur.

- 1 Faites la liste de tout ce qui vous agace, vous stresse ou vous préoccupe en ce moment.
- 2 Pour chaque élément : est-ce que ça dépend vraiment de moi ? Grand cercle ou petit cercle.
- 3 Regardez les deux cercles. Où passe la majorité de votre énergie en ce moment ?

Cinq penseurs. Vingt-cinq siècles. *Une seule conviction.*

La vie se pense. Pas une fois, pas dans les grandes occasions. Tous les jours, dans le petit, dans le quotidien.

- *Classer ce que vous voulez vraiment pour ne plus courir après des désirs qui ne vous appartiennent pas.*
- *Situer l'origine de vos problèmes pour les résoudre là où ils sont.*
- *Suspendre votre jugement pour ne plus vivre prisonnier de vos certitudes.*
- *Examiner votre vie régulièrement pour ne pas vous réveiller un jour en vous demandant comment vous en êtes arrivé là.*
- *Distinguer ce qui dépend de vous pour concentrer votre énergie là où elle compte.*



Ces exercices ne changeront pas tout du jour au lendemain. La philosophie n'est pas une promesse de bonheur immédiat. C'est une pratique délibérée, quotidienne, imparfaite.

Comme Marc Aurèle qui se rappelait chaque soir les mêmes principes sans jamais les maîtriser tout à fait. Comme Épicure malade dans son jardin qui trouvait quand même la vie bonne.

Le matin de mes 27 ans, j'ai pleuré dans mon bol de muesli sans comprendre pourquoi. Aujourd'hui je sais que cette question qui revenait n'appelait pas une réponse définitive. Elle appelait une pratique.

C'est ce que je vous souhaite.

Bon futur.

SIMON DELANNOY

CONCLUSION

ECOLEDELAVOIE.COM