

## Les philosophes nous aident à vivre - 1/3

**Vivre est une chose, vivre "bien" en est une autre. On cache tous une partie de notre être au monde qui nous entoure: On se pose parfois trop de questions, on analyse, on décortique, mais tout semble confus. Comment "vivre mieux" ? Certains philosophes se sont penchés sur la question.**

Vous trouverez ici:

- Des petites règles de vie établies par de grands penseurs dans le but de faciliter notre vie par le bien-être.
- De courts extraits tirés de leur oeuvre qui vous feront certainement réfléchir sur la vie et ses valeurs.

Ce que Socrate nous apprend pour vivre mieux

- > Ne pas accepter les idées reçues.
- > Remettre en question toutes les vérités.
- > Rester fidèle à soi-même en toutes circonstances.
- > Considérer l'exigence de vérité comme une forme d'exigence morale.
- > Ne pas craindre ce que l'on ne connaît pas.

Extrait d' "Apologie de Socrate", I, 17 de Platon.

" A chacun de ceux que je rencontrerai, je dirai ce que j'ai l'habitude de dire: 'Comment toi, excellent homme [...], comment ne rougis-tu pas de mettre tes soins à amasser le plus d'argent possible et à rechercher la réputation et les honneurs, tandis que de ta raison, de la vérité, de ton âme qu'il faudrait perfectionner sans cesse, tu ne daignes en prendre aucun soin ni souci?'. Et si quelqu'un de vous conteste et prétend qu'il en prend soin, [...] je l'examinerai, je le passerai au crible, et s'il me paraît qu'il ne possède pas la vertu, quoi qu'il en dise, je lui ferai honte d'attacher si peu de prix à ce qui en a le plus et tant de valeur à ce qui en a le moins. Voilà ce que je ferai, quel que soit celui que je rencontrerai, jeune ou vieux, étranger ou citoyen... "

Ce que Montaigne nous apprend pour vivre mieux

- > Ne pas lutter contre sa nature.
- > Considérer la solitude comme source de bien-être, à condition de s'y être préparé et de l'avoir choisie.
- > Se voir tel que l'on est, sans cacher ses défauts, ni exagérer ses qualités.

Extrait "Les Essais", livre II, chapitre I, de Montaigne.

" Notre façon d'être, c'est de suivre les inclinations de notre appetit, là où le vent nous porte. Nous changeons nous-même comme cet animal qui prend la couleur du lieu où on le couche (le caméléon). [...] Je donne à mon âme tantôt un visage tantôt un autre. Honteux (timide), insolent; chaste, luxurieux; bavard, taciturne; ingénieux, hébété; menteur, véritable; savant, ignorant; avare et généreux; tout cela je le vois en moi; et quiconque s'étudie attentivement trouve cette discordance; il se trouve autant de différence de nous à nous-mêmes que de nous à autrui. "

## Les philosophes nous aident à vivre - 2/3

Ce que Schopenhauer nous apprend pour vivre mieux

- > Il faut agir en prenant pour guide non pas l'espoir mais la volonté.
- > Il ne sert à rien de chercher le bonheur hors de nous-mêmes: celui-ci ne dépend que de ce que nous sommes.
- > Ne pas chercher à combattre la souffrance, mais l'accepter comme une condition inéluctable de notre existence.

Extrait "Le monde comme volonté et comme représentation" de Schopenhauer.

" L'animal vit sans connaître la mort: par là l'individu du genre animal jouit immédiatement de toute l'immortalité de l'espèce, n'ayant conscience de soi que comme un être sans fin. Chez l'homme a paru, avec la raison, la certitude effarante de la mort. [...] La mort est la grande leçon infligée par le cours des choses à la volonté de vivre, et plus intimement encore à l'égoïsme qui en est un élément essentiel; on peut la concevoir comme un châtiment de notre existence. C'est [...] l'erreur fondamentale de notre être: c'est la grande désillusion. Nous sommes au fond quelque chose qui ne devrait pas être; aussi cessons-nous d'exister que dans cette seule personne et non dans les autres. La mort le désabuse, en supprimant cette personne. "

Ce que Nietzsche nous apprend pour vivre mieux

- > Ne pas craindre la démesure, aller sans cesse vers le dépassement.
- > Cesser de ruminer le passé.
- > Poser chacun de nos actes comme si nous allions en vivre les conséquences pour l'éternité.
- > Assumer sa part animale.

Extrait "Le Gai Savoir" de Nietzsche.

" Il faut apprendre à aimer. Voici ce qui nous arrive dans le domaine musical: il faut avant tout apprendre à entendre une figure, une mélodie, savoir la discerner par l'ouïe, la distinguer, l'isoler et la délimiter en tant qu'une vie en soi: ensuite il faut de l'effort et de la bonne volonté pour la supporter, en dépit de son étrangeté, user de patience pour son regard et pour son expression, de tendresse pour ce qu'elle a de singulier; vient enfin le moment où nous y sommes habitués, où nous l'attendons, où nous sentons qu'elle nous manquerait, si elle faisait défaut. [...] Mais ce n'est pas seulement en musique que ceci nous arrive: Nous finissons toujours par être récompensés de notre bonne volonté, notre patience, notre équité, notre tendresse envers l'étrangeté, du fait que l'étrangeté peu à peu se dévoile et vient s'offrir à nous en tant que nouvelle et indicible beauté: c'est là sa gratitude pour notre hospitalité. [...] L'amour aussi doit s'apprendre. "

Ce que Jean-Paul Sartre nous apprend pour vivre mieux

- > Nous sommes tels que nous nous faisons.
- > Choisir notre mode d'existence est une forme d'engagement.

Extrait "L'existentialisme est un humanisme" de Jean-Paul Sartre.

## Les philosophes nous aident à vivre - 3/3

" L'homme n'est rien d'autre que son projet, il n'existe que dans la mesure où il se réalise, il n'est donc rien d'autre que l'ensemble de ses actes, rien d'autre que sa vie. [...] Seule compte la réalité: Les rêves, les attentes et les espoirs permettent seulement de définir un homme comme rêve déçu, comme espoirs avortés, comme attentes inutiles. "