

Améliore ta vie grâce à Plutarque

Salut à tous, bienvenue dans cette nouvelle vidéo de développement personnel de Français Authentique. Aujourd'hui, on va parler d'un livre de Plutarque. Plutarque, La sérénité intérieure.

Plutarque, c'était un philosophe grec du premier siècle (je me suis noté ça) de la Rome antique, donc du premier siècle, et il a écrit, entre autres – il a pas mal écrit – ce livre : La sérénité intérieure que je viens de terminer et que j'ai trouvé très, très intéressant. Je voudrais partager quelques notes de lecture que j'ai prises sur le sujet et il a en fait ouvert la voie, ce Plutarque à de nombreux auteurs et notamment Montaigne, dont on reparlera certainement dans une autre vidéo, ou Gheude quand il parle de cette idée de sérénité intérieure. C'est le fait, la sérénité, c'est le fait d'être calme, bien. Serein, c'est le contraire de stresser. Quelqu'un qui est serein, c'est quelqu'un qui est calme et intérieur, c'est ce qui est dedans. Donc, on est calme dans notre corps, à l'intérieur. Et son idée de base, c'est d'avoir ce que Gheude a décrit comme étant une citadelle, une citadelle. Une citadelle, c'était un (ou c'est encore, même si on ne l'utilise plus pour ça) un édifice qui permettait de se défendre des ennemis. Vauban a fait des citadelles en France, très célèbres pour protéger des villes. Donc, une citadelle, ça protège. Et l'idée de Plutarque, de Gheude, de Montaigne, c'est d'avoir cette citadelle pour se protéger, pour que l'extérieur, l'environnement extérieur qui nous sollicite, qui nous stresse, eh bien, n'arrive pas à nous atteindre à l'intérieur, qu'on soit à l'intérieur de nous-mêmes toujours serein. Voilà en gros l'idée majeure.

L'extérieur est là pour nous attaquer, pour nous donner des problèmes, des soucis, des émotions négatives. On a une protection, une citadelle, on est protégé, une sorte de carapace pour qu'à l'intérieur de nous-mêmes, nous soyons sereins et pas touchés par le stress. Evidemment, plus facile à dire qu'à faire, mais j'aime beaucoup l'aspect pratique de ce philosophe qui a été repris. Ça fait partie du courant stoïcien dont je parle souvent et je voulais partager quelques-unes des actions concrètes que j'ai notées dans mon journal. En fait, ma façon de lire, elle est simple : je lis un bouquin et quand je le lis, je... tac, je prends des notes, donc je... Tu vois ici y a du feutre ; j'écris, je souligne quand j'ai des choses qui me qui m'intéressent, je souligne, je fais des petites marques, etc. pour pouvoir y revenir. Donc, je fais une première lecture.

Avant, je lisais, je terminais, je mettais dans la bibliothèque. T'arrives pas à vraiment appliquer. Donc, maintenant, ce que je fais, c'est que je lis, je note et ensuite je mets le livre dans une section de ma bibliothèque qui est à revoir et de temps en temps, je prends un livre et je note dans mon journal tout un tas de choses qui permettent d'appliquer ce que j'ai appris.

Donc là, je vais partager avec toi cinq points que j'ai notés dans mon journal. Tu comprends le process : lecture en prenant des notes. Ensuite, sélection des notes dans le journal et lecture régulière du journal. Et ça, pour moi, ça marche très bien.

La première leçon, c'est de tirer profit de l'adversité. Ces Nietzsche, je crois, qui disait (le philosophe allemand) ou qui a dit : « Ce qui ne te tue pas te rend plus fort. Ce qui ne te tue pas te rend plus fort. » Et je suis assez d'accord avec ça. Tirer profit de l'adversité, ça veut dire qu'il y a des choses difficiles, des choses négatives, des choses qui nous touchent, qu'on préférerait ne pas avoir. L'adversité, c'est ça. Ça vient d'adversaire, donc tout un tas de choses qu'on aimerait ne pas subir, eh bien, essayer de les retourner pour en tirer profit, pour en tirer profit.

Il y a plein d'exemples. Le premier qui me viendrait en tête, c'est [que] j'ai traversé – ce n'est pas encore tout à fait résolu – mais une phase très difficile dans le cadre d'un partenariat que j'avais avec un ami qui est devenu un partenaire et c'était un partenaire qui est devenu un ami ; on collaborait dans le cadre de Français Authentique et la relation s'est très mal passée, s'est très mal terminée. Il y a eu beaucoup d'adversité, c'est-à-dire des choses de faites qui allaient contre mes intérêts et qui allaient contre mes sentiments, etc. Et j'ai tout de suite pensé à tirer profit de ça. Comment ? En étant plus fort. Comment ? En notant dans mon journal toutes les leçons à apprendre. Donc, je sais par exemple que je ne pourrai plus faire confiance à un partenaire comme ça, qu'il faudra toujours verrouiller, c'est-à-dire me garder un certain nombre de garanties, etc. Voilà, une situation que personne ne veut avoir, pleine d'adversité. On en tire profit. Ça, c'est une leçon très importante et intéressante.

Deuxième leçon intéressante : rester impassible face au travers d'autrui. Impassible, ça veut dire ne pas être touché émotionnellement. Et les travers, ce sont les mauvais côtés. Rester impassible face au travers d'autrui, ça veut dire ne pas se stresser par rapport ou à cause des défauts des autres. Si tu es avec quelqu'un et que cette personne a des défauts, ne stresse pas parce que tu n'arriveras pas à changer cette personne. C'est impossible. Tu ne peux pas changer quelqu'un. Quelqu'un change s'il le veut lui-même. Donc, il est inutile de se stresser, de se mettre la pression face au travers d'autrui. Si tu es avec quelqu'un qui parle trop, avec quelqu'un qui se plaint trop, avec quelqu'un qui est toujours en retard, ne t'énerve pas, ne t'agace pas, ne t'agace pas. Tu ne peux pas le changer, donc, accepte-le et tire-en les conséquences. Si c'est quelqu'un qui est toujours en retard, eh bien, viens toi la fois d'après en retard aussi pour ne pas l'attendre. Mais ça ne sert à rien de s'énerver, d'avoir des émotions négatives face aux défauts des autres personnes. On a nous-mêmes des défauts, de toute façon. Donc ça, numéro 2, rester impassible face au travers d'autrui, je trouve ça très pertinent.

Numéro 3, super important : apprécier les biens que l'on possède. Souvent, c'est humain, on veut d'autres choses. Notre cerveau est programmé comme ça avec les afflux de

dopamine qui nous font chercher toujours des nouveaux challenges, toujours des nouvelles choses. On en oublie, on en oublie d'apprécier ce qu'on a. Quand on a quelque chose souvent, on ne se rend plus compte que c'est génial. Je vis par exemple dans une maison que j'adore. Si on m'avait montré les photos de cette maison il y a dix ans, j'aurais dit. « Ah ! J'aimerais vraiment trop avoir cette maison ! ». Je suis dans cette maison depuis trois ans et c'est normal maintenant. C'est normal. Chaque jour, je vis ici. Tout est normal pour moi. On s'habitue à tout. On s'habitue à tout. Donc, régulièrement, prendre le temps de pratiquer des exercices de gratitude. Moi, je le fais dans mon journal aussi. Régulièrement, j'écris, je me rappelle : « Hey, tu vis dans une très belle maison. Tu as travaillé dur pour ça. Sois heureux. Sois heureux d'avoir une école de qualité pas loin où tes enfants peuvent apprendre des choses. Sois heureux d'être en bonne santé. » Donc apprécie les biens que tu possèdes. Très important : éprouve de la gratitude.

Quatrième leçon : modérer ses désirs, ne rien entreprendre au-delà de ses forces. Or, ça, c'est assez délicat à balancer. On te dit en gros : « Si tu veux quelque chose, mais que te ça te semble être trop, trop, trop difficile à atteindre, eh bien, oublie-le. » Donc, on est un peu contre la philosophie du développement personnel américain où on dit toujours : « Tu peux avoir ce que tu veux. Il suffit de le vouloir très fort, de travailler très dur. » *Think and grow rich* de Napoleon Hill, par exemple, a cette philosophie et on la retrouve chez plein d'entrepreneurs. Lui, il te dit en gros : « Attention, modère tes désirs. Si quelque chose qui est très, très haut, très, très difficile à atteindre t'attire, peut-être, peut-être qu'il faut faire attention et peut-être qu'il faut se dire "non, je laisse tomber". » Ne rien entreprendre au-delà de ses forces parce que peut-être que tu l'atteindras ; c'est un peu le but ou la thèse de la vie. Les gens qui sont dans le développement personnel, ils te disent "tu peux l'atteindre, mais peut-être qu'en l'atteignant, tu vas plus payer de ta santé, de tes relations que tu ne vas récolter à la fin". Donc, c'est pour cela qu'ils nous conseillent ça. J'ai bien aimé et je me suis noté à côté de ça une citation de Jim Rhon, justement, développement personnel américain, j'adore. Jim Rhon qui a dit : « Joins un groupe plus lent. » Si, en gros, tu vois que tu n'arrives pas à être le meilleur, que tu n'arrives pas à atteindre quelque chose, eh bien, ralentis et fais un peu moins, mets-toi en ligne de mire ou mets-toi, fixe-toi un objectif un peu plus facile à atteindre. Modère tes désirs, n'entreprends rien au-delà de tes forces.

Et enfin, je récapitulerai après, cinquième : jouir du présent sans vouloir trop sonder l'avenir. Donc, on en est encore dans la gratitude, mais souvent, au lieu de penser à tout ce qui est cool au présent, tout ce qui est bien au présent, tout ce qu'on a au présent, on va penser à l'avenir. « Ah, vivement dans 5 ans que, je ne sais pas, que j'aie fini de payer ma maison. Vivement dans 20 ans que je sois en retraite. » Mais on oublie de vivre au présent et d'avoir du plaisir maintenant. On ne peut pas avoir du plaisir au futur. On ne peut avoir du plaisir qu'aujourd'hui et maintenant. Et c'est ce qu'il nous rappelle ici.

Donc, les 5 belles leçons de Plutarque – y en a plein d'autres ; c'est un petit bouquin, je te mets les références ici. Si tu veux le lire, c'est intéressant. Après, en français, ce n'est pas super facile à lire. Ce n'est pas du vocabulaire extrêmement difficile, mais c'est assez avancé quand même.

Mais 5 déjà, leçons à retenir, à mon sens : tire profit de l'adversité, reste impassible face au travers d'autrui, apprécie les biens que tu possèdes, modère tes désirs n'entreprends rien au-delà de tes forces, et jouis du présent sans vouloir trop sonder l'avenir.

Ça, ce sont cinq belles leçons, il y en a plein d'autres que j'aurais pu citer, mais on va se garder ça peut-être pour un podcast ou pour une vidéo.

Donc abonne-toi à la chaîne de Français Authentique pour ne rien manquer. Laisse un petit j'aime si tu veux plus de vidéos de développement personnel, si tu veux plus de leçons peut-être que je me suis noté dans mon journal. Et puis, tu peux bien sûr nous laisser un commentaire sur le sujet. On va se quitter par une citation finale, justement, de Plutarque.

« L'insensé est plus préoccupé de la crainte de la mort que du désir de vivre. »

Intéressant. L'insensé, c'est quelqu'un de fou. Donc, je vais te redire la citation, tu peux me dire en commentaire ce que tu en as compris.

« L'insensé est plus préoccupé de la crainte de la mort que du désir de vivre. »

Je te laisse me dire en commentaire ce que tu en penses.

Merci d'avoir suivi cette vidéo.