

Table des matières

Préfaces

Préface I – Penser pour bien vivre	2
Préface II – Trouver les chemins de sa propre pensée....	5
Préface III – L’esprit des philosophes et la vitalité des idées	9
Préface IV – Jardiner pour découvrir	13

I. Cultiver la confiance en soi

Approche philosophique de la confiance

Ce qu'elle est

Pourquoi nous en manquons

En quoi elle est vitale

La confiance ?	20
Les origines anthropologiques de la confiance	20
Les racines anthropologiques de notre manque de confiance	21
Les racines culturelles de notre manque de confiance.....	22
Les racines sociales de notre manque de confiance.....	23
Et pourtant... ..	24

Rencontres philosophiques

Des idées pour :

garder

acquérir

et développer la confiance en soi

Aristote et la verticalité de l'animal humain	29
Garde la tête haute	30
Machiavel et l'efficacité de la « vertu »	33
Ce qui fait l'avantage du Prince, c'est sa vertu	33
Puisse dans ta force pour saisir ta chance	34
Héraclite et l'harmonie secrète du monde	37
Espère l'imprévisible	38
Pascal et l'usage de nos moyens de connaissance	41
Fie-toi à ta pensée	42
Arendt et le miracle de la naissance	45
Crois en l'improbable	46
Sénèque et la confiance en soi	49
Crée ton assise en toi-même	50
Descartes et l'estime de soi	53
Ancre ta confiance dans l'estime de toi	54

II. Vivre le temps

Approche philosophique du temps

Ce qu'il semble être

En quoi il est le cœur de notre humanité

Pourquoi il nous tourmente

Le temps ?	60
Le temps au pluriel	61
Le Temps divinisé	62
L'humanité du temps	63
Les raisons de notre tourment	63
L'amplification culturelle de notre tourment	64
Le conditionnement social actuel	65

Rencontres philosophiques

Des idées pour :

vivre

penser

aimer le temps qui passe

Simone Weil et notre relation contradictoire	
au temps	69
Accepte la contradiction.....	70
Arendt et les remèdes à l'irréversibilité	73
Libère le temps des pièges qu'il te tend.....	74
Bergson et la vitalité de la durée	77
Mise sur la création indéfinie de ta propre durée	78
Pascal et notre fuite devant le temps	81
Chasse l'angoisse inutile	82
Sénèque et la qualité de la vie	85
Vouloir la densité.....	86
Augustin et la puissance de la mémoire	89
Puisse le temps en toi	90
Eliade et les deux faces du temps	93
Réintroduis le temps sacré dans ta vie	94

III. Être avec les autres

Approche philosophique des autres

Qui est l'autre

Comment nous le découvrons

Ce que vivre ensemble veut dire

L'autre ?.....	100
La découverte des autres	101
La découverte de l'autre	102
Le monde humain.....	102
Le privé et le public	104
Autrui à travers les sources de notre culture.....	105

Rencontres philosophiques

Des idées pour :

penser
comprendre
rencontrer les autres

Nietzsche et le faux amour pour l'autre	109
Aime-toi toi-même pour rencontrer l'autre.....	110
Kant et le respect d'autrui	113
Espère l'autre	114
Sartre et la situation de regardé/regardant	117
Affronter nos subjectivités respectives.....	118
Levinas et l'éthique du visage	121
Reste en éveil et en vigilance	122
Jaspers et la communication existentielle	125
Accepte l'incommunicable	126
Aristote et le fondement de l'amitié	129
Sois un autre bienveillant pour toi-même.....	130
Habermas et l'éthique de la discussion	133
Construis avec les autres un sens commun.....	134

IV. S'entraîner à la liberté

Approche philosophique de la liberté

Comment nous en faisons l'expérience
Pourquoi elle nous interroge
En quoi elle est problématique

La liberté ?.....	140
L'expérience de la liberté	141
Les questions contenues dans cette expérience.....	142
Avant la liberté humaine	143
L'idée de la liberté et le caractère problématique de sa réalité	144
Le problème de la liberté	145
Les sources culturelles de notre idée de la liberté	146

Rencontres philosophiques	
<i>Des idées pour :</i>	
la comprendre	
la pratiquer	
la revendiquer	
Kant et le fondement subjectif de la liberté	151
Reviens à la lumière de ta conscience	152
Kierkegaard et l'angoisse de la liberté	155
Assume la difficulté d'être libre	156
Descartes et le pouvoir de notre liberté	159
Vise ce que tu veux sans t'y accrocher.....	160
Sartre et la liberté responsable	163
Engage-toi dans une éthique de la responsabilité	164
Épictète et la liberté de la pensée	167
Applique-toi à changer de regard	168
Spinoza et la finalité de l'État	171
Contribue à la liberté politique	172
Rousseau et la difficile liberté	175
Choisis la liberté quel qu'en soit le prix.....	177

V. Apprivoiser la mort

Approche philosophique de la mort

La conscience que nous en avons

Les questions qu'elle nous pose

Comment nous l'abordons

La mort ?	182
Les morts	183
Le rapport à la mort	184
Des inquiétudes aux questions sur la mort	185
Le parti pris de la majorité des philosophes	186
La mort à travers les sources de notre culture.....	187

Rencontres philosophiques

Des idées pour :

supporter
apprendre la mort
en aimant la vie

Montaigne et la dédramatisation de la mort	191
Apprends à mourir	192
Spinoza et l'affirmation de la vie	195
Cherche à comprendre la vie	196
Marc-Aurèle et la valeur absolue de notre vie	199
Retrouve « l'urgence de l'essentiel »	200
Bataille et l'angoisse de la mort	203
Va au fond de l'angoisse pour créer l'inédit	204
Freud et l'ambivalence affective	207
Comprends l'humaine contradiction	208
Jaspers et la relation par-delà la mort	211
Aie le courage de la mort existentielle	212
Jonas et le droit à sa propre mort	215
Accompagner l'autre qui va mourir	216

VI. Vivre l'amour

Approche philosophique de l'amour

Ce qu'aimer veut dire
Nos manières d'aimer
Comment mûrir d'amour

Aimer ?	222
Aimer pourquoi ?	223
Aimer comment ?	224
Aimer pour combien de temps ?	225
L'amour et la raison	226
L'amour aux sources de notre culture	226

Rencontres philosophiques	
<i>Des idées pour :</i>	
comprendre	
vivre	
donner l'amour	
Empédocle et la tension cosmique	231
Comprends l'amour à partir de l'univers.....	232
Sophocle et la toute-puissance de l'amour	235
Reconnais ton amour le plus fort.....	236
Platon et la nature démonique de l'amour	239
Fais de ton amour un attelage ailé.....	240
Paul de Tarse et la nécessité de l'amour	243
Réalise la divinité de l'amour.....	244
Unamuno et l'aspiration anxieuse	247
Aime la vie en aimant.....	248
Nietzsche et l'aspérité de l'amitié	251
Aime pour dépasser ta propre médiocrité.....	252
Bergson et l'amour fraternel	255
Préfère l'utopie au réalisme.....	256

VII. Créer la joie d'être

Approche philosophique de la joie d'être

En abordant l'être

En pensant le devenir

En vivant ce qui est et devient

Être, l'Être.....	262
Être, devenir, êtres en devenir.....	263
Devenir, exister, coexister.....	263
Exister, rêver, connaître, penser.....	265
Penser, vouloir, agir, penser.....	266
L'être et la tradition occidentale.....	267

Rencontres philosophiques

Des idées pour :

être

penser

agir joyeusement

Parménide et le chemin de l'Être	271
Distingue les voies	272
Lao-Tseu et la voie du vide	275
Deviens toi-même un chemin.....	276
Bacon et l'aventure de la réflexion créatrice	279
Ose ouvrir des chemins.....	280
Montaigne et la pensée joyeuse	283
Deviens qui tu es en ne cessant de devenir	284
Démocrite et la joie d'être	287
Sois joyeusement	288
Russel et la joie philosophique	291
Choisis la vie philosophique	292
Merleau-Ponty et l'espoir philosophique	295
Choisis la vie philosophique	296

Postfaces

Postface I – La sagesse du poète	300
Postface II – La sagesse d'Athéna	302
Postface III – Le bouquet d'Athéna.....	306
À la rencontre des auteurs cités	309
Index des penseurs cités	323