

TANIA SANCHEZ

PHILOSOPHIE

de la vie

QUOTIDIENNE



**UNE AVENTURE
INTÉRIEURE
EN 70 QUESTIONS**

● Éditions
EYROLLES

PHILOSOPHIE
de la vie
QUOTIDIENNE

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette : Audrey Gaucher, © Studio Eyrolles

Mise en pages : Facompo

Relecture/correction : Emmanuelle Peraldi et Élodie Ther

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-00811-5

TANIA SANCHEZ

PHILOSOPHIE
de la vie
QUOTIDIENNE

**UNE AVENTURE INTÉRIEURE
EN 70 QUESTIONS**

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

INTRODUCTION	11
L'APPARTEMENT	13
L'ENTRÉE	15
Faut-il se débarrasser de l'inutile ?	16
Pourquoi avons-nous besoin de changement ?	18
Comment mon chien voit-il le monde ?	20
Pourquoi célébrons-nous l'arrivée du Nouvel An ?	22
Nos vies sont-elles cycliques ?	24
LE SALON	27
À quoi reconnaît-on un véritable ami ?	28
Internet nous rend-il moins seuls ?	30
Est-il possible d'être assez riche ?	32
Offre-t-on des cadeaux pour en recevoir ?	34
Qu'y a-t-il de si terrifiant dans l'ennui ?	36
Sommes-nous condamnés à la nostalgie de l'enfance ?	38
LA CUISINE	41
Faut-il à tout prix « profiter » de la vie ?	42
Faut-il cultiver le goût de la nouveauté ?	44
Doit-on aimer sa famille ?	46

Comment imposer des limites à son enfant ?.....	48
Les machines sont-elles à notre service ?.....	50
LA CHAMBRE	53
Puis-je vraiment exprimer ce que je ressens ?.....	54
Certains mensonges sont-ils justifiables ?.....	56
Le couple est-il une institution dépassée ?.....	58
Peut-on échapper à la jalousie ?.....	60
Désirer quelqu'un suppose-t-il de l'objectiver ?.....	62
Parlons-nous toujours pour ne rien dire ?.....	64
Sommes-nous capables de pardonner ?.....	66
Que faire lorsqu'on ne trouve pas le sommeil ?.....	68
LE MONDE EXTÉRIEUR	71
LES TRANSPORTS	73
Pourquoi l'attente dure-t-elle toujours trop longtemps ?.....	74
Devrions-nous faire une seule chose à la fois ?.....	76
Pourquoi écoutons-nous les conversations de nos voisins ?.....	78
La surveillance peut-elle nous débarrasser du besoin de punir ?.....	80
Pourquoi devenons-nous si vite dépendants des objets techniques ?.....	82
Comment ne pas se sentir toujours en retard ?.....	84
LE BUREAU	87
Qu'est-ce que réussir sa vie ?.....	88
L'argent n'est-il qu'un moyen ?.....	90
Est-il souhaitable d'être quelqu'un d'autre au travail ?.....	92
Que reprochons-nous à nos collègues ?.....	94
Pourquoi suis-je si attaché à avoir un bureau, même quand je n'y vais plus ?.....	96
Serions-nous plus heureux sans travailler ?.....	98

LA PLACE PUBLIQUE	101
Y a-t-il une opinion publique ?.....	102
Pourquoi est-il si difficile de se sentir concerné par l'écologie ?.....	104
Doit-on écouter l'artiste parler de son œuvre ?.....	106
Le pouvoir rend-il nécessairement immoral ?.....	108
Le succès commence-t-il par la prétention ?.....	110
A-t-on besoin de Dieu pour vouloir être bon ?.....	112
Sommes-nous responsables de l'avenir ?.....	114
LES LOISIRS	117
Que cherchons-nous dans les voyages ?.....	118
Devrions-nous arrêter de prendre des photos ?.....	120
Doit-on éduquer son goût ?.....	122
Consommer est-il passé de mode ?.....	124
Faut-il renoncer au divertissement ?.....	126
L'HÔPITAL	129
Est-il possible d'être normal ?.....	130
La vieillesse est-elle une maladie ?.....	132
Servons-nous de cobayes aux médecins ?.....	134
Comment affronter le deuil ?.....	136
Comment se défaire de la peur de la mort ?.....	138
L'INTIME	141
LE CORPS	143
Suis-je mon corps ?.....	144
Puis-je faire confiance à mes sens ?.....	146
Ai-je raison de dire que le temps passe ?.....	148
Faut-il s'aimer soi-même pour pouvoir aimer les autres ?.....	150
Vaut-il mieux tout vérifier ou faire confiance ?.....	152
Faut-il rêver d'immortalité ?.....	154

LA TÊTE	157
Que pouvons-nous apprendre de nous-mêmes ?	158
Comment savoir si je suis fou ?	160
Pourquoi croyons-nous aux superstitions ?	162
Pourquoi ne tolérons-nous pas notre ignorance du futur ?	164
Ne suis-je responsable que de ce que j'ai voulu ?	166
LE CŒUR	169
Que faire lorsqu'on se sent perdu ?	170
Comment savoir si je suis moral ?	172
Les autres m'empêchent-ils d'être moi-même ?	174
Le cœur a-t-il ses raisons que la raison ignore ?	176
Devons-nous lutter contre nos peurs ?	178
À quoi bon ?	180
BIBLIOGRAPHIE	183
L'appartement	183
Le monde extérieur	185
L'intime	187
INDEX DES AUTEURS	189
CRÉDITS	191

INTRODUCTION

Vous a-t-on déjà conseillé de « faire le vide » quand vous ne trouviez pas le sommeil ? Vous êtes-vous déjà demandé si vous aviez réussi votre vie ? Êtes-vous convaincu que seul ce qui est utile a de la valeur ?

Notre vision du monde est structurée par des pensées toutes faites. Or, qui est déjà parvenu à s'endormir en « faisant le vide » ? Pensez-vous pouvoir dire un jour « j'ai réussi ma vie » ? Ne possédez-vous pas des objets inutiles qui vous sont chers ? Les expressions vides de sens empêchent de voir l'origine de nos angoisses. Philosophier de la vie quotidienne, c'est s'étonner de choses qui semblent évidentes pour voir le monde d'un nouvel œil et ne pas répéter de vieilles habitudes.

Notre aventure commence dans l'appartement : l'entrée, le salon, la cuisine, la chambre. Quatre pièces où naissent des questions quant à notre rapport à l'ennui, au désir, à la famille, à l'amitié. Elle se poursuit dans le monde extérieur : les transports, le bureau, la place publique, les loisirs, l'hôpital. Des espaces et des moments où l'on fait l'expérience de l'accélération du monde, où l'on construit notre rapport aux autres, où l'on trouve du divertissement, où l'on s'inquiète pour soi et pour autrui. Ce cheminement se termine dans l'intime : le corps, la tête, le cœur. Nous explorerons l'amour de soi, la peur de la folie, la confiance en nos sens, la quête de notre identité.

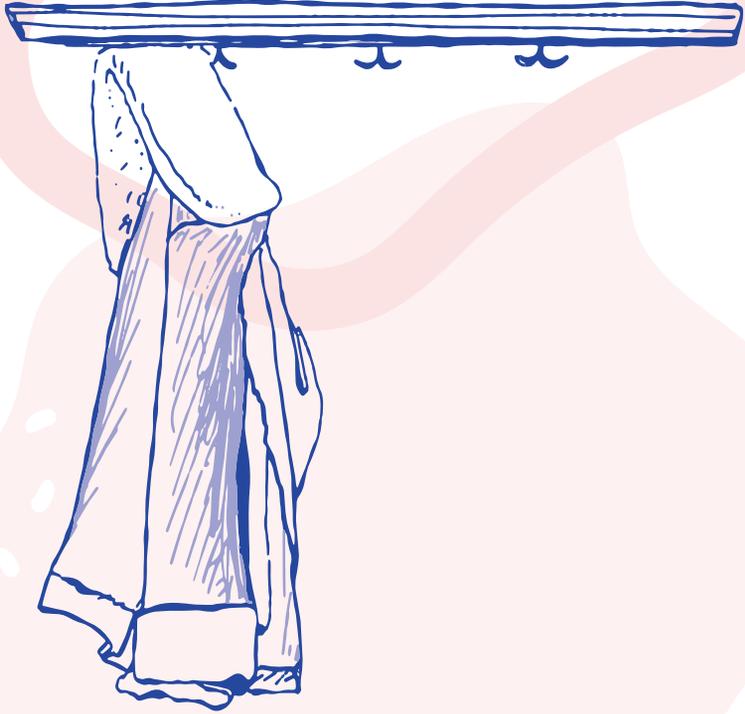
Par la joie de la pensée, vous découvrirez, en vous-même et dans le monde, ce que vous devinez sans toutefois réussir à le sentir.





L'APPARTEMENT





L'ENTRÉE

L'entrée : premier pas chez soi, dernière concession faite au monde. C'est le début et la fin de l'appartement : la pièce par laquelle on le découvre lors de la première visite, la pièce où on lui fait nos adieux lors du déménagement. Ce lieu de passage accueille les objets qui n'ont pas d'autre place : des bibelots, le meuble à chaussures, les sacs de courses.

L'entrée, une fois la porte fermée, marque symboliquement le début de la vie privée. Celle où l'on laisse ce qui nous a préoccupé toute la journée. Celle où l'on retrouve son chien, son chat, qui, sûrement, s'est ennuyé en notre absence.

En quoi cette pièce porte-t-elle, plus que toute autre, la marque du passage du temps ? Pourquoi sert-elle de refuge à l'inutile ?

À QUOI RECONNAÎT-ON UN VÉRITABLE AMI ?

Dans le salon, on reçoit tout le monde : les vrais amis, les vieilles connaissances, les collègues, ceux qui viennent seulement parce que l'on organise une fête... Mais qu'est-ce qui nous permet de distinguer le copain de longue date du véritable ami ? On dit que les amis sont ceux qui ne nous font pas défaut, mais n'est-il pas possible qu'un ami véritable puisse toutefois être absent au moment où nous aurions besoin de sa compagnie ? L'amitié authentique se mesure-t-elle avec des preuves d'amitié, au premier rang desquelles figurerait la disponibilité inconditionnelle ?

Dès lors que je commence à mettre à l'épreuve une relation, qu'elle soit amicale ou amoureuse, je mets celle-ci en péril : si je demande à l'autre de me prouver son amitié, je lui indique que je ne lui fais pas ou plus confiance. Comment pourrait-il ne pas m'en vouloir ? L'ami à qui je ne fais plus confiance n'a plus de raison de se montrer digne de celle-ci, puisque je la lui ai retirée. Mais si l'on ne peut pas mettre en doute une amitié sans la rompre, si l'on ne peut pas demander des preuves d'amitié, à quoi reconnaît-on un ami véritable ?



L'amitié parfaite est celle des gens qui sont vertueux, et qui se ressemblent par leur vertu ; car ceux-là se veulent mutuellement du bien en tant qu'ils sont bons ; et j'ajoute qu'ils sont bons par eux-mêmes. Ceux qui ne veulent du bien à leurs amis que pour ces nobles motifs sont les amis par excellence.

ARISTOTE, ÉTHIQUE À NICOMAQUE, IV^e SIÈCLE AVANT NOTRE ÈRE



L'ami véritable, selon Aristote, serait celui avec lequel nous ne sommes amis ni par intérêt ni pour le plaisir car « quand on aime par intérêt », on recherche « son bien personnel », et quand on aime pour le plaisir, « on ne recherche réellement que ce plaisir même ». C'est ce qui rend ces amitiés éphémères : notre intérêt, dès qu'il change, nous éloigne de ces supposés amis, qui n'étaient là que parce que nous trouvons cette relation utile. De même pour le plaisir : il suffit que l'on ne puisse plus y trouver goût pour que nous ne voulions plus de cet ami. L'ami véritable l'est

dès lors que la relation que nous avons repose sur la vertu, c'est-à-dire sur le bien que nous voulons faire, l'un et l'autre, et vers lequel nous essayons de tendre. L'amitié fondée sur la vertu n'est pas accidentelle, et elle est éternelle en puissance. L'amitié véritable suppose non seulement que les amis se considèrent comme égaux, mais qu'ils préfèrent aimer leur ami à être aimé de lui.

Si l'ami véritable cherche son bien dans l'amitié, il le cherche comme un bien à atteindre à deux. Dans cette amitié-là, l'ami aime avant d'aimer - aussi, celui qui demanderait des preuves d'amitié à un ami pour lui accorder sa confiance ne pourrait jamais installer d'amitié véritable avec lui. Je ne peux pas m'assurer de l'amitié de l'autre avant de l'aimer. D'abord, je donne mon amitié, je vise le bien et la vertu dans cette relation et non pas l'intérêt ou le plaisir. Le premier sentiment est l'amour que je porte à l'autre - l'amitié véritable naît de ce que l'autre procède exactement comme moi.

