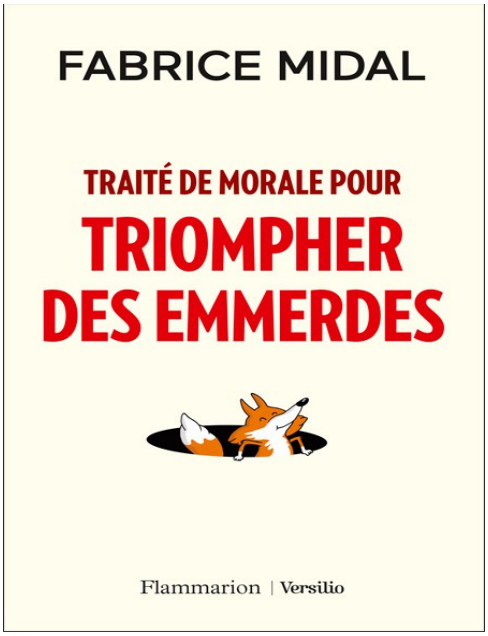
# “Traité de morale pour triompher des emmerdes” : le livre de développement personnel de février

Chaque mois, je vous propose **un livre de développement personnel**, c'est mon défi "12 mois, 12 livres" !

**Aujourd'hui, je vous invite à "triompher des emmerdes".** Si vous avez un peu l'habitude des livres de Fabrice Midal, vous reconnaîtrez sa patte détonante dans le titre du livre de ce mois !

En fin d'article, je vous propose "La minute bibliothérapie" avec quelques conseils pour utiliser au mieux ce livre pour prendre soin de vous.

## Voici donc le livre de développement personnel de février...




Traité de morale pour triompher des emmerdes de Fabrice Midal

**Face aux difficultés de la vie**, on nous inculque très vite deux choix : être fort, se battre, au risque d'écraser les autres, ou laisser tomber, se retirer. Fabrice Midal, refusant de détruire ou de renoncer, nous propose, dans ce livre en 20 chapitres, **une autre voie pour "triompher des emmerdes".**

## Triompher des emmerdes grâce à la morale...

Ce livre est une déconstruction de nos idées sur ce qu'est **la morale**... La morale figée, dogmatique et culpabilisante qui nous est imposée sous forme de règles à suivre, et qui nous enferme. Fabrice Midal nous dépeint ici une morale pratique et concrète, ouverte et en lien direct avec la réalité que nous vivons. Elle nous conduit à agir de manière juste, mais ce n'est pas une "justesse" figée. Ce qui est juste varie en fonction des circonstances. Pour le découvrir, nous devons être pleinement présents au réel et à ses contradictions. Être moral de cette manière c'est être heureux.

> "Pour Aristote, la morale est l'intelligence pratique, concrète, engagée, grâce à laquelle ce que je fais est bien fait. Elle nous permet de triompher des emmerdes que tout être humain rencontre parce qu'il est un être humain vivant sur terre."
>
> "La vraie morale se moque de la morale." Pascal

**L'exposé de ce livre est organisé en 20 chapitres** dont j'ai essayé de vous présenter l'essence ci-dessous. Pas facile de résumer la pensée complexe de l'auteur ! On a parfois de la peine à lier les chapitres entre eux car ce n'est pas une méthode pas à pas pour triompher des emmerdes. Ces chapitres sont plutôt à prendre comme des tableaux indépendants, et qui pourtant se répondent. **Chaque chapitre peut faire l'objet d'une lecture et d'une réflexion individuelle.** Mais chacun nous offre une autre perspective sur ce que peut être la morale, et un angle différent pour aborder et triompher des emmerdes que nous rencontrons tous.

# 1. La vie n'est ni douce ni parfaite

**Parfois, dans notre vie, tout va de travers.** Les contrariétés nous arrivent les une après les autres.

Dans ce genre de situation, les bonnes paroles des autres pour nous rassurer ne suffisent pas. L'injonction, courante de nos jours, de rester "dans l'instant présent" ne nous fait aucun bien car cet instant présent est justement plein de ces contrariétés. Y rester enfermé n'aide pas.

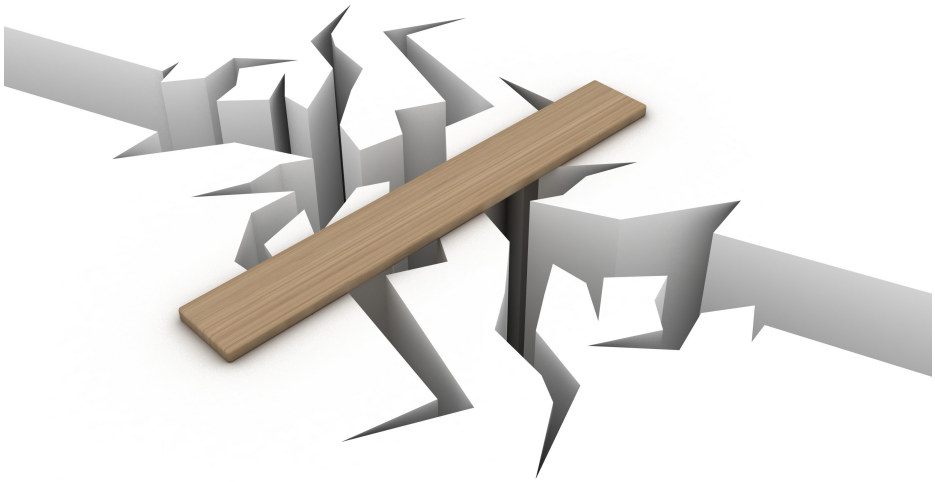
**Les difficultés font partie de la réalité.** Cette réalité, nous devons nous y ouvrir et l'embrasser. Même si parfois elle fait peur ou n'est pas très agréable.

Nous plaindre de cette réalité ou rêver à un monde où tout serait parfait ne nous apaise pas. Au contraire, c'est une manière de refuser ce qui est. Ce rêve de la vie parfaite n'est simplement pas possible. Pourquoi ? Parce que tout est impermanent. Comme le dit Fabrice Midal :

"La vie est mouvement et le mouvement nous contrarie."

**Pour vivre, nous devons prendre des risques** : le risque de se tromper, le risque que tout ne soit pas comme on le désire, mais aussi le risque de construire et d'être heureux. Agir c'est prendre des risques. Mais pourrait-on vivre sans agir ?

Le bonheur que nous cherchons tous n'est pas un paradis statique. **Le bonheur se trouve dans le chemin que nous entreprenons dans le réel**, en gardant l'équilibre entre trop et trop peu, et dans les défis que nous relevons avec habileté pour progresser sur ce chemin.



# 2. Savoir dire non

La psychologie "de bazar" a tendance à **nous enfermer dans une identité sur laquelle nous posons des étiquettes** : je suis comme ci ou comme ça parce que j'ai vécu ceci ou subi cela. La véritable psychologie, au contraire, permet de défaire cette identité rigide. Elle nous libère de nos auto-limitations.

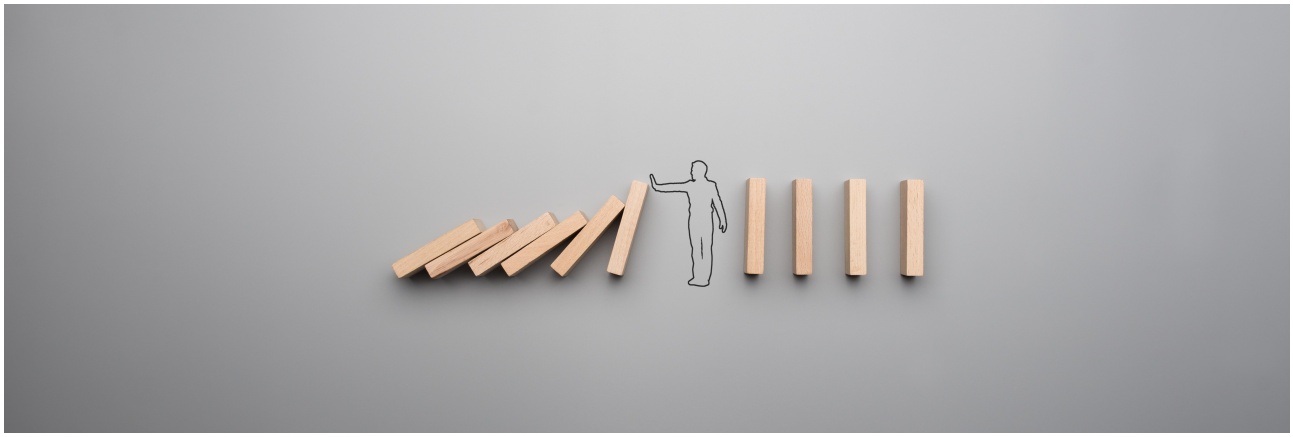
Nous avons tous des fragilités, mais **elles ne nous définissent pas.** Par contre, elles nous rendent pleinement humains.

**Nous ne sommes pas LE problème.** Il se peut cependant que nous fassions face à UN problème. C'est différent ! Le problème auquel nous faisons face nous invite à agir, à avancer. C'est dans l'action et la relation aux autres que nous nous trouvons. Pas dans une identité figée par notre passé.

"Les emmerdes sont des crampons qui nous aident à avancer sur ce chemin vers soi qui n'est pas enfermement sur soi."

**Sortons donc de notre statut de victime.** Devenons observateur et acteur de la réalité. Et osons dire non si quelque chose n'est pas juste ou moral.

Comme Marine, que nous présente l'auteur dans ce chapitre. En couple avec un pervers qui la manipule, elle justifie la situation par ses propres fragilités et les étiquettes qu'elle pose sur elle-même. Pour sortir de cette situation et "dire non", Marine a dû ouvrir les yeux sur le monde qui l'entoure, se défaire du statut de victime, pour enfin prendre conscience que sa situation n'était pas juste et agir pour en sortir.



# 3. Comment devenir fort ?

Il y a **la force apparente du chêne** qui, malgré sa stature, pourra se faire déraciner par la tempête. Et il y a **la force du roseau**, frêle mais capable de souplesse, qui lui permet de résister à toutes les tempêtes.

Fabrice Midal nous propose une autre métaphore pour illustrer ce qu'est la vraie force : le surf. **La force de la vague** est telle qu'elle pourrait écraser n'importe quel être humain. Mais le surfeur, pas forcément le plus musclé, sait bouger en harmonie avec elle et s'adapter à sa dynamique. Grâce à cela, il dompte la vague.

**Nous sommes tous capables de cette souplesse et de cette adaptabilité, de cette vraie force.** Mais nous ne le savons pas car nous n'avons appris que deux réactions : la fuite ou l'affrontement brutal. Si on fuit, le problème nous rattrape. Si on l'affronte, il nous emporte. Comme la vague. Alors nous espérons ne jamais rencontrer de vagues. Et si nous en voyons arriver au loin, elles nous font peur.

"La force n'est pas statique, elle vient dans l'épreuve." Nietzsche

Nous ne sommes pas forts *a priori*. Cette force nous vient lorsque nous acceptons de regarder la vie en face, avec curiosité, de lui faire confiance et de s'en faire une alliée, même quand la vague semble très grande.

Pratiquant et enseignant de méditation, Fabrice Midal nous dit que la méditation sert à cela : s'ancrer dans la vie, dans la réalité, la regarder en face avec tout ce qu'elle comporte d'agréable et de désagréable. La méditation permet de tout accueillir sans jugement, sans fuite.

Mais **être fort ne veut pas dire n'avoir aucune faille**, ne pas avoir peur ou ne pas douter. Être fort c'est voir ses failles, accepter la peur et le doute, et avancer tout de même.

# 4. La vertu du bonjour

Ici, Fabrice Midal nous présente une des manières d'éviter les difficultés : l'amicalité. **L'amicalité est synonyme d'art de vivre ou de politesse**. C'est l'ensemble des règles qui nous permettent d'entrer en rapport avec les autres.

Il a pris le parti de dire systématiquement bonjour aux gens qu'il rencontre. Ce bonjour est parfois naturel, parfois forcé. Mais dans tous les cas, il permet de mettre les deux personnes sur un pied d'égalité. Ne pas saluer montrerait à l'autre qu'il n'existe pas pour soi.

Ces règles de l'amicalité ne sont pas des contraintes, ce sont des balises qui nous permettent d'être totalement libres dans un cadre défini. **Lorsque nous connaissons les règles du jeu, nous pouvons donner le meilleur de nous-mêmes.** Ce cadre que nous partageons, et le fait de le respecter, permet de désamorcer les conflits.

# 5. Arrêtons de vouloir être authentiques, soyons intelligents

"L'authenticité est la pierre brute, elle n'est pas le diamant taillé."

Il est à la mode de vouloir à tout pris être authentique, mais Fabrice Midal nous présente cela comme un piège. Pour être authentique, il ne faut pas nous dépouiller d'un soi-disant superflu, au point d'en oublier une certaine exigence morale. Au contraire, **être authentique demande un grand apprentissage de soi et un grand respect de l'autre.**

Agir de manière authentique ne doit pas se faire au détriment du respect de l'autre, sous prétexte que c'est en accord avec ce que nous sommes. **Authenticité ne rime pas avec brute de décoffrage...** sinon, le risque est de tomber dans la caricature et la brutalité. Elle ne nous coupe pas de l'autre sous prétexte que nous nous centrons sur nous-mêmes.

**La véritable authenticité est intelligente, douce, pleine de pudeur, spontanée et en lien avec l'autre.** On peut être de manières différentes avec différentes personnes (notre conjoint, notre collègue, un inconnu) tout en étant parfaitement authentique. S'adapter à la situation et à l'autre n'est pas de l'hypocrisie. C'est au contraire la meilleure manière de faire face à toute situation problématique ou conflictuelle.

# 6. Comment marcher sur le fil de l'épée sans tomber

Si nous écoutons uniquement la voix de la raison, nous ne faisons que rester dans notre situation actuelle, en pseudo-sécurité, paralysé par la peur de l'inconnu. Si nous osons l'aventure, si nous prenons le risque, **nous pouvons voir les obstacles comme autant de tests de notre ardeur.**

Mais comment surmonter notre peur de l'inconnu et de l'échec ? **Ceux qui réussissent ne sont pas plus forts, ni plus courageux, ni immunisés contre la peur.** Ils sont animés d'une ferveur, une motivation qui les poussent en avant. Cette motivation peut être l'amour de quelqu'un, la passion pour un métier, l'envie de justice, d'humanité, ou l'amour de la vie tout simplement. Elle nous pousse en avant et nous permet des prouesses qui nous sortent de notre zone de confort. Elle nous permet de faire face aux "emmerdes" sans les voir comme telles, portés que nous sommes par notre but !

Soyons comme Lancelot qui, porté par son amour pour Guenièvre, se lança à l'assaut du pont de l'Epée pour découvrir que les lions menaçants n'étaient qu'illusion.

# 7. Se défendre face au lion

Le lion est cette personne dans notre entourage qui nous fait croire qu'il est puissant, qu'il nous domine. **Il nous impressionne.** Nous nous laissons prendre dans ce rapport de force et nous perdons nos moyens.

Soit nous l'affrontons, soit nous fuyons (bien que ça ne soit pas toujours possible, nous sommes obligés de côtoyer certaines personnes !). Mais **il existe une troisième option : la ruse.**

> "Au Moyen Âge, le mot "ruse" était utilisé pour désigner les détours ingénieux du gibier dans sa fuite face aux prédateurs."

Face à nos habitudes rectilignes, **la ruse nous invite à la créativité**. Elle nous pousse à nous adapter à chaque situation en fonction de ses caractéristiques. Pour cela, nous sommes obligés de laisser tomber les théories et de nous ouvrir à la présence du moment qui nous permettra de découvrir de nouveaux "détours ingénieux" dans la complexité du réel.

# 8. Le renard est-il un imposteur ?

Nous avons parfois l'impression de tricher lorsque nous choisissons **des options qui sortent de la logique binaire généralisée** (bien/mal, moral/immoral).

Fabrice Midal nous raconte l'historique du Roman de Renart qui a commencé par dépeindre le renard comme un héro astucieux pour le transformer en un personnage immoral et méchant, au fur et à mesure de la généralisation de l'idée kantienne de la morale. Cette morale pose de grands principes universels qui jugent sans laisser de place à la souplesse de l'adaptation aux situations. Nous avons appris à considérer cette souplesse comme une imposture...

**Nous figeons la réalité** avec des principes de bien et de mal, "il faut" ou "il ne faut pas". **Soyons plutôt stratégiques et adaptons notre discours aux besoins de la situation.** Aucune méthode n'est universellement valable... Il nous faut être rusé, au sens du chapitre précédent !

# 9. Se décourager est trop facile

**Nous renonçons très vite** en nous plaignant de la montagne à gravir. Il est tellement plus facile d'abandonner sans chercher le moyen, peut-être un peu caché, d'y arriver.

**Nous blâmons la réalité**, à l'exemple de l'enfant qui traite de "méchant" le meuble auquel il vient de se cogner... Tant que nous n'apprenons pas à éviter ce meuble, nous nous cognerons encore et encore.

**Nous sous-estimons notre capacité d'adaptation !** Face à une emmerde, nous perdons l'étincelle qui nous pousse à chercher une autre voie, une recherche qui pourrait même être ludique ! Comme la grand-mère de l'auteur qui, après avoir cassé la porte de son four, s'est beaucoup amusée à aller cuire son gâteau chez la boulangère de son quartier.

Fabrice Midal nous présente les trois métamorphoses de Nietzsche, trois remèdes contre le découragement :

- La métamorphose de l'esprit en chameau : "Il se charge des plus lourds fardeaux, il endure les épreuves, il accepte de porter, il est joyeux de porter."
- La métamorphose du chameau qui devient lion : il ne veut plus de "tu dois", il dit "je veux". Il se bat pour conquérir sa liberté.
- La métamorphose du lion en enfant : l'enfant ne se bat plus mais, plein de spontanéité, crée en fonction de la réalité. Il joue à triompher des emmerdes.

# 10. Le loup est sous le lit

Nous sommes tous victimes de **peurs irraisonnées** : peur de quelqu'un, peur du changement, peur d'aimer ou de ne pas être aimé... ou du loup sous le lit ! Nous savons que ces peurs ne sont pas fondées et pourtant rien n'y fait.

Nous oublions qu'en réalité tout le monde a peur d'une chose ou d'une autre. **La peur est normale, elle fait partie de la vie**. Elle est ce qui nous pousse à nous dépasser, à donner le meilleur de nous-mêmes, à ne pas tomber dans l'inconscience. Elle prouve que nous sommes humains, tout simplement.

Le but n'est pas d'éliminer toute peur pour devenir insensible au monde. Tenter de nous raisonner ne marche pas ! **Il faut aller à la rencontre de notre peur**. Comme la méditation nous l'enseigne, il s'agit d'être simplement présent à nos émotions, dont la peur, en les acceptant avec bienveillance.

# 11. Quand je me marche moi-même sur les pied

Notre culture chrétienne nous enseigne la charité. Mais **charité ne veut pas dire se laisser marcher sur les pieds !** Jésus l'a montré à de nombreuses reprises en tenant tête à sa propre mère, à l'autorité de l'époque et à de nombreuses autres personnes, jusqu'à préférer mourir plutôt que de céder.

Fabrice Midal nous le dit, nous sommes intoxiqués par la notion de "sacrifice expiatoire" : "je dois me sacrifier parce que je suis en faute, parce que je suis coupable, parce que je vaux moins que les autres..." **En nous oubliant, nous renonçons à nous-mêmes** et nous nous manquons de respect.

Nous ne devons pas opposer devoir et plaisir. La morale ne rabaisse pas l'un pour élever l'autre. C'est une ouverture à l'autre qui profite à chacun.

"On ne saurait appeler juste celui qui accomplit sans plaisir des actions justes."
Aristote

On peut donner de soi, mais dans la joie et l'accomplissement, pas dans le sacrifice. **Ce don de soi nous élève.**

On peut dire non sans passer pour le méchant. Pour être justes, nous devons nous écouter, ce qui demande une grand attention à notre être et à notre ressenti. Lorsque cet examen résulte en un véritable "non" qui vient des profondeurs de notre être, l'exprimer c'est être dans le juste, même si cela demande parfois de révéler nos fragilités et nos limites. Ces fragilités ont aussi droit à notre bienveillance. **Soyons justes avec tout, y compris envers nous-mêmes.**

# 12. La voie de l'escargot et celle du chien

**Un chien** ne lâche jamais son objectif, il n'abandonne pas sa piste jusqu'au but, quitte à parfois se tromper ou à s'épuiser.

**L'escargot**, lui, est conscient de sa fragilité et n'hésite pas à rentrer dans sa coquille à l'approche du danger. Il sait attendre le bon moment pour ressortir, quitte à sembler transparent aux yeux du monde.

Ceux deux manières d'être sont valables dans certaines circonstances, mais pas dans toutes. Le problème surgit lorsque nous ne sommes que chien ou qu'escargot, sans discerner si notre posture est adaptée à la situation. Il est parfois bon d'être tenace comme le chien, parfois bon de se protéger comme l'escargot. Il n'existe pas de règle morale valable en tout temps. **Il n'y a que la souplesse de**

**l'adaptation au réel.**

Nous avons parfois cette souplesse à l'égard des autres, mais nous en manquons souvent envers nous-mêmes. Nous nous refusons la liberté d'agir de manière imprévisible, avec discernement, et nous restons en mode pilote automatique de nos habitudes.

Nous pouvons aussi être **le lapin** qui s'enfuit, **l'araignée** qui attend que quelque chose se passe, **le loup** qui opte pour l'alliance de la meute, etc. Analysons la situation, cessons d'être prévisibles et **laissons parler nos multiples capacités**.

# 13. Comment reconnaître le bon moment

Au lieu de la pensée fataliste très répandue, **saisissons nous du *kairos***, notion présente dans la Grèce antique voulant dire occasion, opportunité, à-propos ou bon moment. C'est la posture du médecin qui n'arrive pas au chevet de son patient avec une théorie toute faite, peu en rapport avec la réalité : il doit examiner, analyser, pour pouvoir ensuite poser un diagnostic et soigner.

Au lieu de baisser les bras face à une situation qui semble sans issue, **examinons les circonstances et trouvons le bon moment pour agir de la bonne manière**. Bien sûr, cela nous fait prendre un risque qui souvent faire peur. Nous préférons nous baser sur la théorie, les statistiques, souvent peu en phase avec le réel. Ou alors nous hésitons, attendons des garanties, pour ne finalement jamais passer à l'action...

Nous avons des capacités d'observation et de discernement qui nous rendent aptes à entrer en contact avec la réalité, avec nos forces et nos faiblesse, pour finalement prendre **la meilleure décision en adéquation avec les circonstances présentes**.

# 14. Que faire quand la porte est fermée ?

Nous faisons souvent face à des portes fermées, semblables à celle d'un coffre-fort. **Elles nous semblent imprenables**, mais même les portes les plus sophistiquées ne résistent pas au cambrioleur le plus habile.

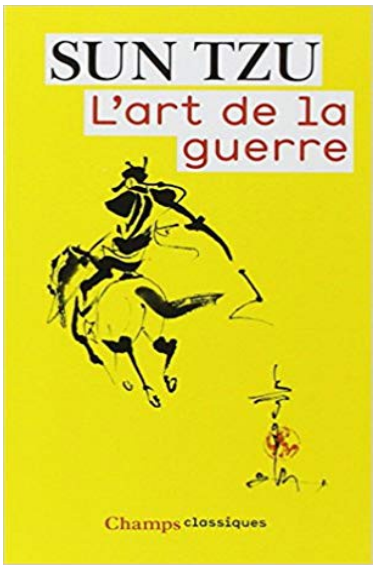
Nous commençons par nous décourager. Ou alors nous essayons de défoncer la porte jusqu'à nous faire mal. **La première étape est celle d'accepter que la porte soit fermée.** Pour en être sûrs, nous pouvons surmonter notre appréhension et frapper à cette porte. Sait-on jamais, elle pourrait s'ouvrir ! Sinon, écoutons le "non" qui nous est émis en retour.

Demandons-nous alors, ou demandons tout court, **pourquoi la porte est-elle fermée ?** Nous pouvons interroger sans agresser. Par politesse ou par peur de déranger, nous nous abstenons souvent de demander. La simple démarche de demander, une "règle élémentaire de savoir-vivre" selon Fabrice Midal, est ce que les Chinois appelle "l'art de la relation".

Le fait de demander peut nous ouvrir **la possibilité de négocier**, bien sûr avec empathie et respect. Et si la négociation échoue, il reste **le "changement de cadre"**. Il s'agit d'essayer de regarder différemment, trouver un autre angle, qui peut-être finira par nous ouvrir la porte, ou une autre porte donnant accès au même endroit ! Comme cet empereur chinois qui décida de construire des canaux pour protéger son pays des inondations, à la place des digues inefficaces de son prédécesseur.

# 15. Si tu as peur d'appeler, envoie un texto

"C'est trop difficile ? Fais ce qui est facile."




Dans son traité "L'art de la guerre", Sun Tzu, bizarrement, ne parle pas de combats, mais de la manière d'éviter le conflit... La règle d'or de Sun Tzu ? "Avoir l'intelligence (et, souvent, le courage), d'éviter le déclenchement de la guerre."

Nous nous embourbons parfois dans une situation difficile, sans réaliser que **nous pourrions nous faciliter la vie** et désamorcer cette difficulté. Comme cet ami de Fabrice Midal qui se forçait à téléphoner à sa mère pour être un bon fils, mais qui finissaient invariablement par se disputer avec elle, engendrant un grand sentiment de culpabilité. Le jour où il a simplifié sa communication en lui envoyant de jolies photos par textos, sa mère a beaucoup apprécié et leur communication s'est grandement améliorée. Depuis, il lui envoie des textos (plus facile !) et lui téléphone moins, et leur relation s'en porte beaucoup mieux.

Pour désamorcer le conflit, **sortons de nos habitudes et choisissons la voie de la "facilité"** qui souvent n'est pas l'option à laquelle nous sommes habitués à penser, car nous avons l'impression que plus l'effort et grand, plus notre action a de la valeur.

# 16. Méfions-nous des grands principes

Les grands principes qu'on nous inculque dès le plus jeune âge ne fonctionne pas dans la vie pratique. Ils seraient peut-être valables dans un monde parfait, mais, dans notre réalité quotidienne, **ils nous enferment et nous figent**.

"La bonne nouvelle, c'est que lorsque nous l'avons compris, le monde nous attend." Comme ce gardien de musée qui se disait incapable de comprendre les tableaux qu'il surveillait. Lorsque Fabrice Midal lui a proposé de simplement en regarder un avec lui et être à l'écoute de son ressenti, le gardien a pu, pour la première fois, l'apprécier, lui faisant vivre un moment très intense.

Ou comme ce père, tellement prisonnier de son idéal de père parfait, qui finit par faire un burn-out devant la réalité de ce qu'est un enfant qui pleure et qu'on n'arrive pas toujours à gérer comme on le veut.

Laissons tomber les grands principes théoriques et **agissons en contact avec le réel**, en assumant ce que nous sommes. C'est lorsque nous n'allons plus contre la réalité, mais avec, que nous pouvons déployer notre plein potentiel humain.

# 17. De l'art de dire la vérité

"Soyez généreux, dites la vérité. Mais apprenez à la dire."

Dire la vérité est souvent une bonne chose, mais **la manière de la dire est très importante**. Fabrice Midal nous raconte l'histoire d'un ami, jeune peintre, qui, lors de sa première exposition, demande son avis à sa cousine, critique d'art. Lorsque celle-ci lui répond avec une moue que ses toiles sont sans intérêt, cet ami en est détruit. Dite avec bienveillance, la vérité peut être constructive. Assénée sans précautions, elle peut écraser.

Nous sommes certains d'avoir raison et de détenir LA vérité. Elle n'est pourtant **que NOTRE vérité**, dans une situation, à un moment donné. Asséner notre vérité à l'autre sans le prendre en considération, de manière impulsive, c'est fermer la porte et entrer en guerre.

Mettre les formes pour dire la vérité n'est pas de l'hypocrisie. Au contraire, c'est mettre toutes les chances de notre côté pour **délivrer le message de fond.**

# 18. Va chez le coiffeur !

**Notre corps est aussi important** que notre mental. Il nous parle si nous savons l'écouter. Un petit désagrément physique est un avertissement. Un gros pépin un signal d'alarme, résultat de notre manque d'écoute d'une suite de petits avertissements.

**Prenons soin de notre corps**, même si cela peut paraître futile. Un joli bijou, une séance chez le coiffeur : manifestons notre considération à notre corps. Gardons le contact avec lui pour garder le lien avec cette énergie de vie qu'il incarne. Faisons notamment attention à notre posture : une posture de perdant ne nous autorisera pas à être autre chose qu'un perdant. Cultivons la "power posture" : la tête droite, le corps redressé.

Fabrice Midal nous livre **sa clé pour nous aider à trouver notre place, physiquement** : les "costumes". Comme les super-héros qui enfilent leur costume pour acquérir leurs super-pouvoirs ! Lui a d'abord commencé par porter une cravate qui l'aidait à trouver une contenance et de l'assurance dans le monde professionnel. Puis, il a adopté des habits de couleur noir le jour où il a été nommé prof de philo dans un lycée difficile : en noir, il avait l'impression d'avoir plus d'autorité.

N'attendons pas que les autres résolvent les problèmes à notre place ! **Trouvons et occupons NOTRE place**, dans notre corps, dans notre vie. Nous ferons bien mieux face aux emmerdes.

# 19. Embrasser le crapaud

Comme la princesse du conte de Grimm, nous fuyons les crapauds pour ne garder que la balle d'or. Dans la vraie vie, **les crapauds-emmerdes apparaîtront inévitablement**. Faire l'autruche en espérant qu'elles passeront est illusoire ! Fabrice Midal nous conseille une seule attitude : **les regarder droit dans les yeux** et se retrousser les manches.

Souvent **c'est l'orgueil qui nous freine**. Pas le grand orgueil, mais le petit qui se trouve dans l'image que nous voulons donner de nous-même : ne pas montrer nos faiblesse, notre tristesse, etc. C'est l'orgueil qui nous empêche de dire non. Si nous embrassons le crapaud, nous lui laissons la possibilité de se transformer en prince charmant !

## 20. Ne guérissons pas de la révolte

La révolte est ce sentiment profond qui s'élève lorsque nous réalisons que le monde ne sera jamais parfait, qu'il y aura toujours injustices, maladies, etc. **Elle est ce qui fait de nous des humains.**

Malgré son statut d'enseignant de méditation, Fabrice Midal dénonce "depuis de très longues années, le grand danger qui réside dans la promotion inlassable, et en toute circonstances, du calme, de la sérénité, et du renoncement." Se révolter n'est pas un choix, c'est **une nécessité de savoir dire non**.

La révolte n'est pas forcément une grande démonstration. Elle prend place dans les petites choses du quotidien. La méditation, au sens où l'entend Midal, est une présence à ces petites choses du quotidien. Elle permet à la petite voix de notre morale de s'exprimer.

Dans notre monde actuel, nous ne pouvons plus nous révolter contre quelqu'un qui serait le "salaud". Le coupable est désincarné, c'est la société elle-même qui l'est. C'est d'autant plus violent pour nous qui avons **l'habitude de chercher et identifier ce coupable...**

Mais la révolte n'est pas forcément "contre" quelque chose ou quelqu'un. Elle peut être **constructive, une tentative de réparation, un acte d'amour**.

# Épilogue de ce traité pour triompher des emmerdes...

Fabrice Midal déclare que **nous avons tout pour être heureux**, mais nous ne le sommes pas car nous ne nous laissons pas la possibilité de l'être. Nous ne nous "foutons pas la paix" pour reprendre le titre d'un de ses derniers ouvrages. Nous sommes durs à notre égard et nous ne faisons pas confiance à cette réalité qui, pourtant, contient toutes les clés pour triompher des emmerdes.

Nous sommes heureux quand nous sommes en mouvement, quand nous comprenons qui nous sommes, quand nous sommes nous-mêmes et donc "moraux", quand **nous savons que ce que nous faisons est juste et bien**.

La minute bibliothérapie

## Comment utiliser ce livre "Traité de morale pour triompher des emmerdes" dans un cadre bibliothérapeutique ?

Comme je vous le mentionnais en introduction, **les chapitres de ce livre sont reliés par certains concepts** : la morale, la présence au réel, la liberté d'être nous-mêmes, le contact avec l'autre, la posture à adopter face aux emmerdes. Ils peuvent cependant **se lire comme des entités séparées**. Dans chaque chapitre, l'auteur nous raconte des situations vécues par des connaissances ou par lui-même, une bonne manière d'illustrer son propos parfois dense.

Ma recommandation serait de lire un seul chapitre à la fois, en se laissant le temps de **contempler le contenu de chacun** :

- comment le **contenu** de ce chapitre se relie-t-il à mon expérience ?
- les **exemples** que donne Fabrice Midal pour illustrer son propos me parlent-ils de ma vie ?
- quels sont les **clés** que donne l'auteur dans ce chapitre pour transformer ma perception, devenir plus "moral" et mieux faire face aux "emmerdes" ?
- comment puis-je mettre **en action** les clés qui me parlent ?

Le livre se termine pas une **"Annexe bibliographique"** dans laquelle Fabrice Midal explicite bien plus clairement que dans le reste du livre sa vision de la morale et les diverses influences philosophiques qui l'ont aidé à écrire ce livre. Je vous conseillerais éventuellement de **lire cette annexe AVANT le reste du livre**. Cela rendra, à mon avis, certaines considérations de l'auteur plus limpides et il sera plus facile de profiter du contenu des chapitres.

# Mon avis personnel

Même si j'apprécie le fond des ouvrages de Fabrice Midal, j'avoue avoir parfois des difficultés avec la forme. Cette fois-ci n'a pas fait exception ! En refermant le livre, je trouve que le propos est très pertinent, mais qu'est-ce que c'est difficile à résumer ! **J'espère avoir réussi à vous transmettre l'essence de chaque chapitre malgré tout...**

Dites-moi en commentaires : avez-vous trouvé ce résumé utile ? Vous a-t-il donné envie de lire le livre complet ? Ou alors avez-vous déjà lu ce livre "Traité de morale pour triompher des emmerdes" ? **Partagez vos impressions !** Et rendez-vous le mois prochain pour un nouveau livre de développement personnel.

→ Si vous désirez relire tranquillement cet article plus tard, **vous pouvez le télécharger en pdf** en utilisant le formulaire en début d'article.

Pour lire l'article du mois dernier c'est ici : "Lâcher prise : dire oui à la vie !"

**Si vous aimez les réseaux sociaux**, venez me dire bonjour par ici :

Facebook https://www.facebook.com/aline.bibliotherapie/
Instagram https://www.instagram.com/deslivrespourcheminer/
Twitter https://twitter.com/deslivrespourch

Vous désirez prendre soin de vous par la lecture ? Je vous offre gratuitement mon guide « Les 7 étapes de la lecture consciente » !
Pour le télécharger, cliquez ici : Mon guide gratuit de bibliothérapie à la maison

BY NC ND

# Table des matières

Triompher des emmerdes grâce à la morale....2
1. La vie n'est ni douce ni parfaite....3
2. Savoir dire non....4
3. Comment devenir fort ?....5
4. La vertu du bonjour....6
5. Arrêtons de vouloir être authentiques, soyons intelligents....6
6. Comment marcher sur le fil de l'épée sans tomber....7
7. Se défendre face au lion....8
8. Le renard est-il un imposteur ?....8
9. Se décourager est trop facile....9
10. Le loup est sous le lit....9
11. Quand je me marche moi-même sur les pied....10
12. La voie de l'escargot et celle du chien....10
13. Comment reconnaître le bon moment....11
14. Que faire quand la porte est fermée ?....11
15. Si tu as peur d'appeler, envoie un texto....12
16. Méfions-nous des grands principes....13
17. De l'art de dire la vérité....13
18. Va chez le coiffeur !....14
19. Embrasser le crapaud....14
20. Ne guérissons pas de la révolte....15
Épilogue de ce traité pour triompher des emmerdes....15
Comment utiliser ce livre "Traité de morale pour triompher des emmerdes" dans un cadre bibliothérapeutique ?....16
Mon avis personnel....17