



PSYCHOLOGIE POSITIVE

CAHIER
Savez-vous
prendre soin
de vous ?

LA PLEINE
CONSCIENCE,
ÇA ME STRESSE!
*Est-ce vraiment
pour moi... ?*

JEANNE SIAUD-FACCHIN
*"La psychologie doit
changer de posture"*

+ TEST

Quel est votre
chronotype ?
Et le meilleur moment
pour dormir, faire l'amour
ou prendre un café ?

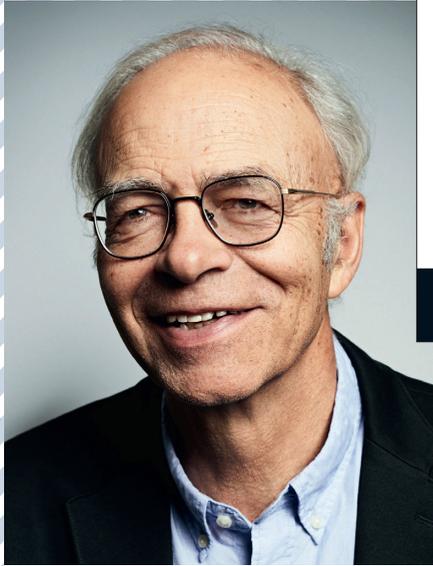
5 SECRETS
*pour booster
votre mémoire*

CLOTILDE DUSOULIER
EN DIX ÉMOTIONS

Faire ensemble
de la musique, de la danse, du bricolage...
LA CLÉ DE L'AFFINITÉ



Faire ensemble
BEL/LUX : 6,50€ - DOM/IS : 6,50€ - DOM/IA : 7,30€ - I.MAU : 6,50€ - CAL/S : 700 CFP - CAL/A : 1200 CFP - POL/S : 750 CFP -
POL/A : 1250 CFP - CH : 10,50 F\$ - CAN : 11,95 \$CAD - IT/ESP/PORT/CONT : 6,50€ - MAR : 63 MAD - Afrique : 3700 CFA



© Alletta Vaandering



L'Altruisme efficace,
Les Arènes, 2018.

À cause de nos émotions, nous ne faisons pas toujours le meilleur choix

Dans son dernier livre, Peter Singer expose les raisons pour lesquelles nous devons changer notre façon de faire des dons. Et nous appelle à considérer et à choisir – souvent à l'inverse de notre élan premier – ce qui sera le plus efficace et le plus utile au plus grand nombre.

Texte et traduction : Florine Cauchie

Comment définissez-vous l'altruisme efficace ?

C'est l'idée selon laquelle, durant votre vie, vous avez la possibilité d'œuvrer pour rendre le monde meilleur en utilisant les ressources à votre disposition de la manière la plus efficace possible. Cela signifie simplement chercher à avoir le plus grand impact positif possible en employant au mieux votre temps, vos compétences, votre argent et votre énergie.

Y aurait-il donc un altruisme inefficace ?

Exactement. Malheureusement, la grande majorité des actes altruistes

le sont. Et cela parce que la plupart des dons sont faits sous le coup de l'émotion. Ce qu'il nous faut trouver, c'est un équilibre entre le cœur et la tête. Dans mon livre, je cite une association récolte de l'argent au profit d'un enfant malade pour lui offrir la journée de ses rêves. En moyenne, cela coûte 7500 dollars par enfant. Il est vrai que c'est une belle cause, mais cet argent aurait pu servir, ailleurs, à sauver la vie de deux enfants, voire de trois, ce qui serait bien plus efficace. Or, on ne fait pas toujours ce choix, pourtant logique, à cause de nos émotions. C'est en effet tentant de se dire :

« Cet enfant, je peux l'identifier. Je le vois, je connais son prénom, son visage... » – c'est très fort émotionnellement. Si vous récoltez cette somme de 7500 dollars, vous avez les moyens de fournir des moustiquaires à des familles touchées par la malaria et sauver la vie de trois enfants. En revanche, je ne pourrais pas vous dire lesquels, car le but n'est pas de les connaître mais que l'argent et le matériel leur soient bien remis. C'est donc moins fort émotionnellement parlant. À cause de cela, beaucoup d'argent est utilisé de manière très inefficace.

Mais n'est-ce pas difficile pour les donateurs de mettre leurs émotions de côté ?

Quand on y réfléchit, c'est évident de vouloir donner à l'organisation qui sera la plus efficace. Et c'est un motif de satisfaction de nous dire que notre argent sera bien utilisé. Mais pour cela, il faut prendre le temps de nous renseigner. La plupart des donateurs ne le font pas. Pour moi, il s'agit de la même démarche que celle que l'on fait avant d'acheter un ordinateur : je compare pour déterminer ce qui me servira de la meilleure manière, et ensuite j'achète. On devrait agir de même avant de donner, pour le faire efficacement.

Existerait-il de mauvaises raisons de donner ?

Dans votre livre, vous écrivez que si l'on donne à une association qui lutte contre le cancer du sein parce que notre femme en est décédée, notre motivation n'est pas la bonne. Pourquoi ?

Eh bien parce que ce n'est pas ce que vous pourriez faire de mieux ! Le don que vous avez les moyens de faire pour cette cause va se noyer dans la

masse. Or, une somme identique peut être employée plus efficacement, par exemple en faveur des femmes qui subissent une complication après leur accouchement, comme une fistule. Avec 450 dollars, vous permettez à une femme de retrouver une vie normale et de ne pas être mise à l'écart par la société pour le reste de sa vie. Je pense que ma femme, qui, je l'espère, n'aura jamais de cancer du sein, aimerait mieux que mon argent aide celles qui en ont vraiment besoin plutôt que de l'investir dans la recherche qui a déjà énormément d'argent et pour qui vos quelques dollars ne changeront rien. Notre élan de donner pour lutter contre une affection dont un proche a souffert n'est donc pas nécessairement la meilleure chose à faire.

Vaut-il mieux donner de l'argent ou donner de son temps en s'engageant dans une mission humanitaire ?

Dans la plupart des cas, il vaut mieux selon moi donner de l'argent. À part si vous possédez des compétences vraiment particulières : vous pouvez alors par exemple aider une association à se construire, en donnant votre temps, si vous êtes avocat ou comptable. Mais si vous n'avez pas de compétence spécifique, le volontariat n'est pas la meilleure des idées. Vous allez prendre de votre temps de travail, donc réduire votre salaire, pour aider une association à faire ce que n'importe qui d'autre pourrait faire. Je pense que si vous êtes prêt à gagner moins en travaillant moins pour donner du temps, il vaut mieux donner à l'association en question ce que vous auriez perdu en réduisant vos heures. Ainsi, l'association aura les moyens de recruter une personne avec des compétences vraiment particulières

dont elle a effectivement besoin. Si vous souhaitez être dans le feu de l'action, découvrir comment l'association s'organise, vous pouvez faire du volontariat. Mais si vous le faites en pensant que c'est moralement meilleur que de leur donner de l'argent, c'est une opinion que je ne partage pas.

Quelle est la frontière entre le sacrifice et l'altruisme ? Vous citez l'exemple d'un homme qui a abandonné l'idée de faire une thèse pour travailler dans la finance avec l'objectif de gagner plus pour donner plus. Ne risque-t-il pas de le regretter ?

Bien sûr, il y a forcément un risque. Mais je pense qu'il faut essayer, explorer ce que l'on peut faire avec ce choix : plutôt que de faire une thèse sur la *Chanson de Roland*, travailler dans la finance pendant deux ou trois ans en gardant un plan de secours et observer comment on supporte ce choix. Cet homme dont vous parlez se nomme Matt Wage. La dernière fois que nous avons discuté, il me disait apprécier sa vie à Hong Kong, que son travail lui plaisait et qu'il était content de pouvoir donner plus d'argent que s'il s'était effectivement lancé dans une thèse. Mais je connais aussi l'exemple de quelqu'un parti travailler dans la finance à Londres qui en a été malheureux et qui est retourné à l'université reprendre son doctorat. Pendant quelques années, il a été en mesure de donner plus, cela a donc servi à quelque chose.

L'être humain est-il naturellement altruiste ? Le fait de rationaliser autant ce sentiment ne l'altère-t-il pas ?

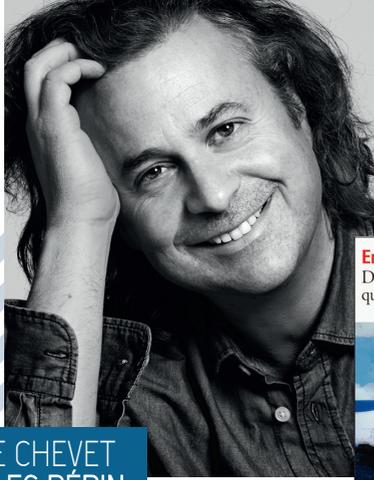
L'être humain a naturellement tendance à être altruiste. Mais dans notre monde actuel, cette donnée ne suffit pas. Il faut

“ La plupart des dons sont faits SOUS LE COUP DE L'ÉMOTION. ”

inclure notre tête, le raisonnement dans l'équation. Quand je dis inclure la tête et rationaliser les dons, je ne veux pas dire oublier toute implication émotionnelle. Je suis à la recherche d'un équilibre de l'altruisme qui viendrait du cœur puis qui serait repris par la tête se disant : « Hé ! Attends une minute, est-ce vraiment la meilleure chose que tu pourrais faire ? Il est sûrement possible de faire encore mieux ! » Et pour répondre à la seconde partie de votre question, je suppose que cela dépend des gens. Pour les personnes de l'association GiveWell par exemple, dont je parle également dans le livre, l'émotion est très certainement présente dans leur travail. Elles sont émotionnellement impliquées car elles sont conscientes que leur travail aura un énorme impact. Et lorsque je donne, je suis heureux de savoir que je vais pouvoir aider certaines personnes. Je ne pense pas que mettre une partie de réflexion dans l'altruisme annihile ce sentiment. //

Peter Singer

Considéré comme l'un des philosophes contemporains les plus influents, Peter Singer enseigne en Australie et aux États-Unis, où il est titulaire de la chaire d'éthique de l'université de Princeton. Défenseur de la cause animale depuis les années 1970, il est également très présent dans la réflexion sur la bioéthique et la pauvreté dans le monde.



LIVRES DE CHEVET DE CHARLES PÉPIN

Philosophe et romancier, Charles Pépin est traduit dans une trentaine de langues. *La Confiance en soi. Une philosophie* est son dernier ouvrage paru (Allary, 2018).

Quel livre avez-vous envie d'offrir à tout le monde ?

La Force majeure, de Clément Rosset. Un petit bijou d'une densité inouïe, et pourtant facile à lire, montrant que la vraie joie est plus paradoxale et plus folle que le simple bonheur. C'est la lecture de ce livre qui a déclenché l'écriture de mon roman *La Joie*. La joie reste possible même quand le bonheur ne l'est plus...

Quel est votre livre de chevet ?

Ainsi parlait Zarathoustra de Nietzsche. Un des livres les plus fous de tous les temps. Et tellement drôle... Je l'ouvre au hasard et tombe toujours sur une pépite. Un philosophe de cette envergure, un écrivain comme ça, c'est pour moi comme un ami. On y trouve cette phrase qui me porte : « Tu vois (dit la Vie), je suis ce qui doit toujours se surmonter soi-même. »

Quel livre auriez-vous souhaité écrire ?

D'autres vies que la mienne, d'Emmanuel Carrère. Pour la puissance du texte, la force d'empathie, l'honnêteté de la démarche. Et le titre, génial. Je suis ébloui par la manière dont cet auteur se réinvente sans cesse, et prend des risques créatifs. La créativité ne peut se réduire à la répétition des mêmes recettes.

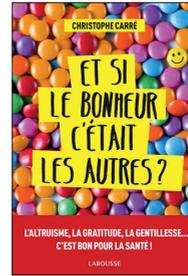
Quel citation gardez-vous en tête ?

« La seule chose dont on puisse être coupable, [...] c'est d'avoir cédé sur son désir », de Jacques Lacan. Cette phrase m'a guidé lorsque j'ai écrit mon dernier livre : *La Confiance en soi, une philosophie*. Impossible de trouver la confiance quand on ne sait pas à quoi on aspire, ou quand on le sait mais le trahit ostensiblement ; bref, quand on « cède sur son désir ».

Quel livre vous a fait le plus rire ?

Je vais m'y mettre, de Florent Oiseau, un premier roman désopilant, racontant les tribulations d'un velléitaire qui remet toujours tout au lendemain... Je n'avais jamais autant ri en lisant un roman. //

Et moi, et moi, et toi ?

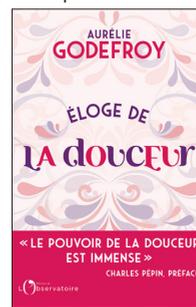


Il n'y a pas de bonheur sans relation à l'autre et celle-ci en est une des clés les plus sûres – toutes les recherches le démontrent. Ces liens essentiels sont pourtant malmenés à l'heure de l'individualisme triomphant : l'accomplissement de soi

passerait par une mise à distance des autres, transformant la relation en un constant combat à livrer. C'est contre cette conception que Christophe Carré s'insurge – ou plutôt pour se réapproprier le sens et la puissance de la relation à l'autre. À contre-courant des techniques simplistes et de la mise en scène des réseaux sociaux, il nous rappelle que nous ne pourrons jamais lire autrui comme un livre ouvert, et c'est tant mieux ! Sans cesse en mouvement, la relation, quelle qu'elle soit, comprend une part irréductible d'aléatoire et d'imprévisible, ce qui en fait son extrême richesse. Pour le reste, vous pouvez vous saisir des outils de l'auteur et faire un état des lieux de vos relations, analyser votre rapport aux autres, votre façon de communiquer, de gérer les conflits et l'impact qu'ils ont sur vous. Une réflexion pertinente, complète et fort à propos de nos jours. // L.L

Et si le bonheur, c'était les autres ?, Christophe Carré, Larousse, 16,95 €.

Un peu de douceur

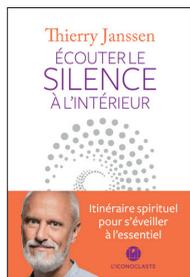


En ces temps où hypercompétitivité et performance règnent en maîtres, qu'il est bon de lire cet éloge, cet appel à la douceur que nous offre Aurélie Godefroy. C'est dans un voyage érudit aux quatre coins de la planète et de l'histoire qu'elle nous entraîne pour

nous en dévoiler toute la grandeur et la sagesse. Elle en présente les personnalités d'exception qui l'ont incarnée et les composantes (compassion, sensualité, empathie, etc.) pour nous aider à nous frayer notre propre chemin vers la douceur et la cultiver. Et en faire une force – « invincible », comme le pensait Marc Aurèle. Un plaidoyer beau et inspirant pour un rapport à soi, aux autres et au monde repensé pour le meilleur. // L.L

Éloge de la douceur, Aurélie Godefroy, Éditions de l'Observatoire, 2018, 16 €.

Pour un éveil spirituel



« **L**e silence n'est pas l'absence de bruit. C'est l'espace dans lequel tous les bruits apparaissent et disparaissent. Il contient tous les bruits. (...) Il est l'espace de la création. Écouter le silence, c'est contacter la part d'éternité qui est en chacun

de nous. » Avant d'accéder à ce silence intérieur, Thierry Janssen, ancien chirurgien aujourd'hui accompagnant psychospirituel, a parcouru un long chemin d'éveil. N'en occultant ni les doutes ni les joies, il nous le raconte à travers 22 mots qui l'ont accompagné année après année : « constater », « contempler », « s'individuer »... À chaque chapitre, il partage sans fard son expérience de vie et nous initie aux exercices pratiques de son école – qui deviennent autant de balises nous guidant sur la voie vers la « pure conscience ». Spirituel et sans religion, Thierry Janssen se propose d'être notre compagnon de route, accessible et humain, dans cette compréhension profonde de qui nous sommes. // L.L

Écouter le silence à l'intérieur, Thierry Janssen, L'Iconoclaste, 2018, 20 €.

Au-delà des mots

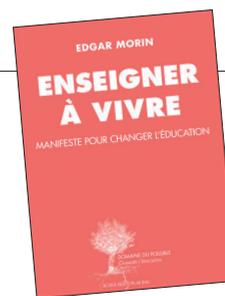


Le langage symbolique existe depuis fort longtemps et a aidé nombre de cultures à changer, à amorcer des chemins. Pourquoi nous passer de ses incroyables pouvoirs ? Valéria et Jacques Salomé explorent cette notion qui fait appel à notre créativité pour

débloquer des situations où, parfois, les mots ne suffisent plus. Car accorder de l'importance aux symboles permet de « nous réunifier en nous donnant un moyen concret de ne plus collaborer aux violences reçues, de dépasser le réactionnel, de sortir du ressentiment, de l'accusation de l'autre ou de la vie et de tous ces comportements de victimisation [...] dans lesquels nous nous enfermons parfois. » Ainsi, certains symboles permettent d'établir un pont entre un événement passé et une situation présente pour les réconcilier et donner un nouveau sens à notre histoire. Un livre pour tous ceux qui souhaitent intégrer les actes symboliques à leur chemin de vie. // F.C

Un chemin de vie, Valéria et Jacques Salomé, Albin Michel, 2018, 18 €.

3 RAISONS DE LIRE OU RELIRE...



Par Régine Detambel

EDGAR MORIN, **ENSEIGNER À VIVRE. MANIFESTE POUR CHANGER L'ÉDUCATION**, ACTES SUD/PLAY BAC, 2014.

Aujourd'hui nonagénaire, le philosophe et sociologue Edgar Morin ne désarme pas pour autant. Afin d'aider les jeunes exclus du système éducatif, les "décrocheurs", à devenir des êtres créatifs, désireux d'apprendre, il étudie les savoirs nécessaires à l'éducation du futur.

1 Refondre l'éducation

Comment penser l'éducation dans un monde global ? Comment lui permettre de s'adapter au temps d'Internet, à l'Anthropocène, cette ère qui voit la terre malade des actions humaines ? « *Quelle planète allons-nous laisser à nos enfants ?* » demandait le philosophe Hans Jonas, soutenant l'action écologique. Edgar Morin, reprenant les propos de l'essayiste Jaime Semprun, demande plutôt : « *À quels enfants allons-nous laisser le monde ?* »

2 Nouvelles approches

Car enseigner n'est rien moins qu'enseigner à vivre. Morin se propose de repenser l'enseignement actuel pour le rendre apte à préparer les jeunes générations aux problèmes « *de l'erreur, de l'illusion, de la partialité, de la compréhension humaine, des incertitudes que rencontre toute existence* ». Les savoirs quantitatifs ne suffisent pas. La « *mission enseignante* » se doit de développer une vraie réflexion sur la complexité de la vie humaine.

3 Impératif !

Comment un lycée peut-il constituer un lieu où liberté se conjugue avec responsabilité ? Comment l'acquisition de savoirs peut-elle aller de pair avec l'apprentissage de la vie en société ? Pour répondre de manière pratique à ces questions essentielles concernant le lien social, la non-violence ou la solidarité, le livre a inspiré le documentaire d'Abraham Ségal, *Enseignez à vivre !* //



Kinésithérapeute et écrivaine, **Régine Detambel** est notamment l'auteure de l'essai *Les Livres prennent soin de nous. Pour une bibliothérapie créative* (Actes Sud, 2015). Elle est formatrice en bibliothérapie créative.

PARENTALITÉ



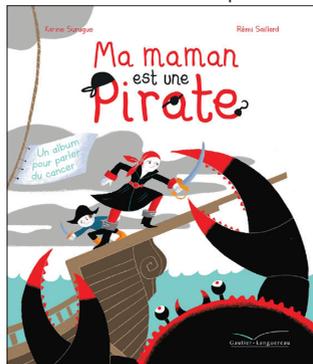
Même pas mal

Le harcèlement à l'école commence souvent par des remarques insidieuses, dont la répétition peut conduire les enfants qui en sont victimes à la violence ou au repli sur eux-mêmes. Pour briser ce cercle émotionnellement destructeur et aux conséquences qui peuvent être graves, la psychopédagogue Florence Millot propose un jeu d'autodéfense à pratiquer en famille, dans l'écoute et la bienveillance : le *tatakaï*. À force d'entraînement, l'enfant apprend à reconnaître les armes de son agresseur (souvent lui-même plus faible qu'on ne le pense) et à y répondre par toute une gamme de questions, d'esquives ou d'affirmations calmes. Utile dans la cour de récré comme dans la vie de tous les jours, cet art du mot juste, à la bonne distance, nourrit la confiance en soi et force le respect entre les anciens adversaires. Il se pourrait même qu'ils deviennent copains ! // L.S

***J'me laisse pas faire dans la cour de récré !*, Florence Millot, Horay, 2018, 14,90 €.**

ALBUMS

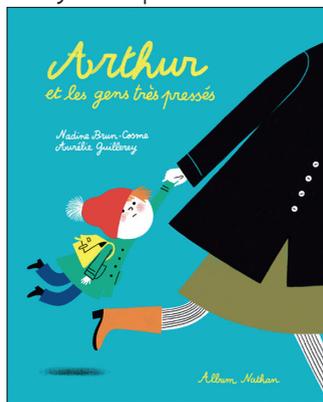
Un crabe sans pitié



intelligence et poésie. Toutes les étapes de la maladie sont expliquées par le prisme de la piraterie : si maman n'a plus de cheveux, c'est pour éviter les poux et elle a appris à nouer un joli foulard sur sa tête ; si elle a mal au cœur en rentrant de ses excursions, c'est parce qu'elle a le mal de mer ; et si maman dort, c'est parce qu'elle mène de nombreux combats, c'est fatigant d'être une pirate ! Tout en simplicité, ce livre aidera les parents pirates à aborder avec leurs enfants leurs voyages en mer. // F.C

***Ma maman est une pirate*, Karine Surugue, Rémi Saillard, dès 3 ans, Gautier-Languereau, 2018, 10,50 €.**

Toujours plus vite



dans la course folle du matin, on l'oublie à la maison. Arthur va enfin découvrir le bonheur de prendre le temps... Illustré avec talent, cet album interpellera petits et grands sur le bien-fondé de notre mode de vie trépidant. L'occasion aussi d'interroger les enfants sur leur ressenti quant à ce rythme que nous leur imposons bien souvent. Alors même que c'est de temps dont ils ont besoin pour se construire au mieux. // L.L

***Arthur et les gens très pressés*, Nadine Brun-Cosme, Aurélie Guillerey, dès 3 ans, Nathan, 11,50 €.**

Une cicatrice, un foulard, des nausées, des camarades de galère... Et si la maman de Jojo, le petit moussaillon, était une pirate ? C'est la métaphore que Karine Surugue a choisie pour parler de sa maladie, le cancer, à son fils de 5 ans. Désespérée de ne pas trouver de livres jeunesse sur le sujet, elle a relevé le défi d'écrire le sien – avec justesse,

À peine son bol de chocolat entamé que vite, vite, Arthur doit attraper à la volée la main de sa maman pour filer à l'école. Dans la cour de récré, vite, vite, il faut aussi se dépêcher, la cloche a déjà sonné. Cantine, leçons, retour à la maison – tout s'enchaîne dans un train d'enfer pour le petit garçon, entouré de ces gens si pressés. Jusqu'au jour où,

OUVRIR L'HORIZON

« Vous êtes la promesse »

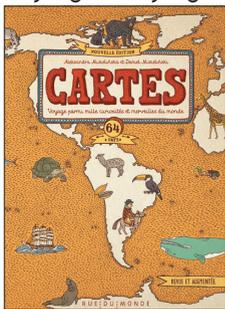


Et si, pour endormir nos enfants le soir, nous leur contions les destins de toutes ces femmes héroïques qui ont façonné l'histoire du monde ? Qu'elles soient aventurières, exploratrices, actrices,

auteures, chanteuses, informaticiennes, plongeuses..., leurs vies se doivent d'être racontées, transmises à nos filles – comme à nos fils. Plus qu'une histoire du soir, cet ouvrage est un acte militant, qui donne le ton dès le début : « *Vous êtes la promesse, vous êtes la force. Ne reculez pas, et toutes les autres avanceront.* » Des histoires courtes, intenses, conçues pour faire réfléchir et ouvrir les esprits. Et, pour sublimer le tout, les illustrations, réalisées par un artiste différent à chaque page, sont elles aussi source d'inspiration. Le tome 1 nous avait comblés, voici le second, à dévorer sans modération ! // F.C

Histoires du soir pour filles rebelles 2, Francesca Cavallo, Elena Favilli, dès 9 ans, Les Arènes, 2018, 19,90 €.

Voyage, voyage



Vos enfants ont une curiosité insatiable ? Cette nouvelle édition du best-seller *Cartes* promet de les enchanter en les embarquant tout autour du monde (ou presque) : 64 pays

magnifiquement illustrés et représentés dans toute leur diversité géographique, culinaire, historique, culturelle... L'invitation au voyage et à l'ouverture d'esprit est complète. Un ouvrage foisonnant et merveilleux, de ceux qu'on chérit petit et qu'on ne résiste pas à offrir une fois grand. // L.L

Cartes, Aleksandra Mizielinska, Daniel Mizielinski, dès 8 ans, Rue du Monde, 2018, 17 €.

Le guide indispensable pour les parents solo



16,90€ - 168 pages