

Seance 3 les rencontres toxiques

Selon Ilaria Gaspari, « il y a des choses qui dépendent de nous et des choses qui ne dépendent pas de nous. Le vrai stoïcien sait qu'il y a des choses sur lesquelles il ne faut pas s'entêter, parce qu'elles ne vont jamais changer ». D'après la philosophe, on est aujourd'hui souvent frustré parce qu'on vit dans une société très performative qui nous demande beaucoup de preuves. Une société qui nous demande sans cesse de justifier qu'on fait des efforts, qu'on gagne, qu'on gagne encore et toujours. Pour Ilaria Gaspari, lorsqu'on relit les stoïciens, on apprend qu'on ne peut pas toujours gagner : « J'ai essayé de réfléchir à certaines choses qu'il y avait à faire avec mon corps, ma perception de moi-même et ma perception de ce que je pensais être mes défauts. J'avais toujours l'impression de devoir travailler plus dur afin de les effacer. La forme qu'on a, la tendance qu'on a, c'est vrai qu'on peut faire des efforts, on peut bien manger, faire de l'exercice, travailler sur ce qui dépend de nous. Mais il y a des choses sur lesquelles on ne peut aller plus loin que ça », conclut-elle.

Pratiquer la CNV ce n'est pas faire disparaître mes jugements. C'est m'en servir autrement.



apprentissage.blogsoot.fr

HEGEL, la dialectique du maître et de l'esclave, La phénoménologie de l'esprit. Le risque est nécessaire ! D'après Hegel, nous sommes et maître et esclave en puissance... et vivons avec nos semblables cette lutte à mort : comme regardé, apprenant à oser braver le regard potentiellement chosifiant de l'autre, son jugement, la mort et comme regardant, apprenant à aimer, à accorder gratuitement à l'autre la dimension de sujet libre en puissance, capable de « vie bonne pour un devenir humain ». Cette rencontre d'un autre qui nous reconnaît, et nous fait grandir en humanité, est citée comme un renversement de destin... Voir V Hugo dans les Misérables avec l'exemple de Jean Valjean.

GHANDI Mieux vaut être violent lorsque la violence emplit notre cœur que de revêtir le manteau de la non-violence pour dissimuler notre impuissance.