



# EN PASSANT'

FRANÇOIS GAGOL

Quelques pensées que  
j'estime intéressantes...

**1.**

Un des buts dans la vie  
est d'essayer  
de réaliser son potentiel ;  
ne pas le réaliser  
est une forme de souffrance.

**2.**

Nous devrions tous  
avoir pour but dans la vie  
d'essayer de devenir  
quelqu'un de bien.

**Confucius**

### 3.

L'effort sur soi pour essayer  
d'être quelqu'un de bien  
demande un travail  
quotidien tel un sculpteur  
qui façonnerait et polirait  
continuellement  
une statue  
mais cela est aussi  
une source importante  
de bonheur.

**4.**

Le désir de vivre  
c'est le désir  
de connaître.

**Platon**

**5.**

Comprendre quelque chose  
c'est le vivre.

**Wittgenstein**

**6.**

C'est en construisant  
qu'on devient constructeur,  
c'est en jouant de la cithare  
qu'on devient cithariste ;  
de même  
c'est en pratiquant  
des actions justes  
que nous devenons justes,  
les actions modérées que  
nous devenons modérés,  
et les actions courageuses  
que nous devenons  
courageux ;  
savoir c'est savoir faire.

**Aristote**

7.

Je ne crois pas  
que le paradis  
soit le meilleur endroit  
pour évoluer ;  
ce n'est pas en vivant  
continuellement  
une vie de château  
que l'on comprend  
certaines valeurs de la vie.

**8.**

Beaucoup de gens,  
derrière leurs bonnes  
paroles et leur apparente  
gentillesse, vont essayer  
de vous imposer  
leurs envies, leurs besoins,  
voire même souvent  
leurs caprices.



**9.**

Si vous laissez  
certaines personnes  
vous marcher sur les pieds,  
elles n'hésiteront pas  
à vous marcher  
sur la figure...

**10.**

Beaucoup de personnes  
ne font pas toujours  
les efforts nécessaires  
pour essayer d'obtenir  
ce qu'elles désirent...

**11.**

La beauté,  
cela n'est pas forcément  
toujours plaire à autrui...

**12.**

Vivre c'est essayer  
de développer  
son sens de l'amour  
et essayer d'être heureux.

**13.**

Il n'est pas toujours bon  
de penser  
« par principes »...

**14.**

Un principe  
est une façon de clôturer  
une pensée.

**15.**

Le paradoxe  
de la condition humaine  
c'est que l'on ne peut  
devenir soi-même  
que sous l'influence  
des autres.

**Boris Cyrulnik**

**16.**

C'est en voyant  
ce que je ne suis pas  
que je prends conscience  
de ce que je suis.

**17.**

Il ne suffit pas  
de dire de belles prières  
pour savoir aimer...

**18.**

Noël semble devenir  
un gros business  
commercial...

**19.**

Ce qui est bien n'est pas toujours forcément bien et ce qui est mal n'est pas toujours forcément mal...

**20.**

L'amour n'est pas toujours ce que l'on pourrait croire ; il ne faut pas confondre amour, patience et bêtise.

**21.**

Avoir le plaisir naturel  
de vivre,  
c'est ce que l'on pourrait  
appeler  
avoir le cinquième élément.

**22.**

La solitude  
est le phénomène  
psychologique  
le plus fréquemment vécu  
par la personne  
au cours de sa vie ;  
elle est souvent vécue  
comme un manque,  
un vide à combler,  
une grande souffrance  
muette.



## 23.

Même si notre besoin  
de l'autre est grand,  
il ne peut remplir notre vide  
et nous apporter  
la sécurité  
que nous recherchons ;  
cette sécurité  
il faudra la trouver  
à travers nous même,  
car il est impossible  
de penser  
que nous pouvons  
nous trouver  
en quelqu'un d'autre.

**24.**

L'amour aide  
à rendre supportables  
les questions existentielles  
restées sans réponses.

**25.**

Nous avons besoin  
d'amour,  
de reconnaissance,  
de soutien,  
de chaleur humaine  
car inconsciemment  
l'idée du néant  
nous terrorise.

**26.**

L'athéisme absolu  
est un vide insupportable  
pour l'esprit.

**27.**

Vivre c'est apprendre  
à communiquer  
d'abord avec soi même  
pour arriver petit à petit  
à apprivoiser sa solitude  
et à y trouver sa richesse.

**28.**

Il n'y a qu'une chose  
qui ne change pas,  
c'est le passé.

**29.**

Nous avons  
inconsciemment besoin  
de nous raccrocher  
à quelque chose de fixe,  
c'est pourquoi  
nous commettons souvent  
les mêmes erreurs ;  
cela tend à nous rassurer  
sur notre identité  
car on a souvent  
peur du changement.

**30.**

D'où l'importance aussi  
d'essayer de positiver  
un enfant  
et de le mettre en  
confiance.

**31.**

Ne t'occupes pas  
des choses sur lesquelles  
tu ne peux pas agir  
et sois plein d'assurance ;  
pour ce qui dépend de toi,  
tiens-toi sur tes gardes  
et ne t'en prends qu'à toi.

**Épictète**



**32.**

N'attend pas que  
les événements arrivent  
comme tu le souhaites ;  
fait en sorte qu'ils arrivent  
et cela fera ton bonheur.

**Épictète**

### 33.

Si je dois naviguer,  
qu'est ce qui est  
en mon pouvoir ?  
Le choix du pilote ?  
Les matelots ? Le jour ?  
Le moment ? Le bateau ?  
Voilà que s'ensuit  
une dangereuse tempête  
non prévue ;  
qu'y a-t-il à m'incomber  
désormais ?  
Mon rôle à moi  
est terminé,  
c'est l'affaire du pilote.

Mais c'est aussi  
le navire qui coule,  
que puis-je bien faire ?  
Je me borne à faire  
ce qui est  
en mon pouvoir :  
me noyer sans éprouver  
la peur, sans crier,  
sans accuser Dieu,  
mais sachant  
que ce qui est né  
doit aussi périr.

Je ne suis pas éternel,  
mais je suis homme,  
partie du tout,  
comme l'heure  
l'est du jour.

**Épictète**

**34.**

Quand tu te prépares  
à faire quoi que ce soit,  
représente-toi bien  
de quoi il s'agit.

Si tu sors pour te baigner,  
rappelle-toi ce qui  
se passe aux bains publics :  
on vous éclabousse,  
on vous bouscule,  
on vous injurie,  
on vous vole.

C'est plus sûrement  
que tu feras  
ce que tu as à faire.

**Épictète**

**35.**

Si quelqu'un t'a mis  
en colère,  
sache que c'est  
ton propre jugement  
le responsable  
de ta colère.

Essaye de ne pas céder  
à la violence  
de l'imagination :  
car, une fois que tu auras  
examiné la chose,  
tu seras plus facilement  
maître de toi.

**Épictète**

**36.**

Si quelqu'un se lave vite,  
dis seulement  
qu'il se lave vite  
et pas qu'il se lave mal ;  
de même  
si quelqu'un boit  
beaucoup,  
dis seulement  
qu'il boit beaucoup  
et pas qu'il est  
un ivrogne.

**Épictète**

### 37.

Devant tout ce qui t'arrive,  
pense à rentrer en toi et  
cherche quelle faculté  
tu possèdes pour y faire face.  
Tu aperçois un beau garçon,  
une belle fille ? Trouve en toi  
la tempérance.  
Tu souffres ?  
Trouve l'endurance.  
On t'insulte ?  
Trouve la patience.  
En t'exerçant ainsi  
tu ne seras plus le jouet  
de tes représentations.

Épictète



**38.**

La santé n'est pas  
l'absence de souffrance  
mais la capacité  
à l'affronter.

Y compris la santé morale ;  
de même le savoir  
n'est pas la possession  
de vérités  
mais la capacité  
à s'en passer.

**Nietzsche**

**39.**

Quel est le signe  
qu'on a atteint la liberté ?  
Le fait de ne plus avoir  
honte de soi.

**Nietzsche**

**40.**

Quiconque a sondé  
le fond des choses  
pressent tout ce qu'il y a  
de sagesse chez l'homme  
à rester superficiel.  
C'est son instinct  
de conservation  
qui lui enseigne à être  
hâtif, léger et faux ;  
vouloir toujours comprendre  
le fond des choses  
est un besoin maladif.

**Nietzsche**

**41.**

Notre civilisation  
a contribué à la réalisation  
de toutes sortes  
de progrès merveilleux,  
mais nous ne devons pas  
la laisser nous écraser.  
La vie, par définition,  
fait de nous  
des convoyeurs d'énergie :  
plus nous en dépensons,  
et plus nous en avons.

**Sigmund S. Miller**

**42.**

Il est souvent préférable  
sur le plan physique  
De garer sa voiture un peu  
plus loin et de marcher  
cinq ou dix minutes  
de plus.

Pour finir,  
quelques bienfaits  
psychologiques du sport...

**1.**

Il stimule  
la confiance en soi,  
l'esprit de compétition  
et la volonté,  
en libérant l'agressivité.

**2.**

Il réduit  
le stress et l'anxiété.

**3.**

Il favorise  
la prise de conscience  
de son corps  
et aide à l'harmonie  
de la vie sexuelle.

**4.**

Il augmente  
l'efficience intellectuelle  
grâce à l'amélioration  
de l'oxygénation  
cérébrale.



**5.**

Il enseigne l'acceptation  
de l'échec temporaire  
et la persévérance.

**6.**

Il développe  
l'esprit de groupe,  
le respect de l'autre,  
et enrichit  
le cercle relationnel.

**7.**

Il procure  
une sensation de plaisir,  
sans doute liée  
à la libération  
par le cerveau  
de substances hormonales,  
les endomorphines.

**8.**

Il permet de se distraire  
des soucis professionnels  
et familiaux.



[www.regardsbleuciel.fr](http://www.regardsbleuciel.fr)

© François Gagol, 2009

Toute reproduction ou publication, même partielle, de cet ouvrage, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.

Réalisation de la version numérique :  
Numilog.com – avril 2009