



CE QUI DÉPEND DE MOI *Une philosophie de vie*

Elsa GODART

En librairie le 7 avril 2011

LE LIVRE

La vie est faite de choix : à tout moment, nos décisions nous définissent et tracent le chemin de notre devenir. Mais encore faut-il savoir ce qui dépend de nous ; ce qui est vraiment en notre pouvoir.

Il n'est pas toujours facile de déterminer ce sur quoi nous pouvons agir : le travail, la famille, les amis, nos relations sentimentales, le rapport à notre corps, à la vie, à la mort... Nous avons souvent l'impression de subir les événements, de ne rien maîtriser.

Pourtant, il est possible de reprendre le contrôle de nos vies, notamment grâce au soutien d'une sagesse, qui à des principes théoriques forts allie une pratique d'une grande efficacité. Cette sagesse antique, c'est le *stoïcisme*. Dans le stoïcisme est résumé tout ce que l'existence a de jovial, de merveilleux, d'intéressant mais aussi de tragique, de vain, d'inutile et même de pathologique. A l'origine de la thérapie du jugement qui nous enseigne à agir sur nos vies de façon intelligente et utile, les stoïciens nous lèguent un enseignement qui vise la sérénité et la paix intérieure, applicable ici et maintenant, et proposent une alternative concrète à nos malaises contemporains.

Parce que le bien-être devient une exigence sociale aussi importante que le fait de gagner de l'argent ou de réussir sa vie familiale ; parce que notre époque nous a tant éloignés de nous-mêmes ; parce qu'enfin, la recherche du bonheur est la finalité de toute existence, il est temps de réagir et de remettre de l'ordre dans nos vies chaotiques privées d'essentiel.

Cela commence par une rencontre avec soi-même, une rencontre rendue possible grâce au stoïcisme.

L'AUTEUR

Elsa Godart, auteur d'une dizaine d'ouvrages, est philosophe et psychanalyste. Elle enseigne la psychanalyse et la philosophie à l'université de Paris Est et de Paris III-Sorbonne Nouvelle. Docteur en philosophie et en psychologie, elle dirige un Master d'éthique à l'hôpital de Ville-Evrard.

Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03 / 10 53
aolivo@albin-michel.fr

Régions, Suisse, Belgique : **Caroline Hardoy** ☎ 01 42 79 19 12
chardoy@albin-michel.fr