



L'EXISTENTIALISME EST UN HUMANISME

Jean-Paul Sartre

LES IDÉES

L'HOMME SE DÉFINIT PAR SES ACTIONS



«L'existence précède l'essence.» Dans un premier temps, l'Homme existe, puis ensuite, il se définit. Par quoi? Par ses actes. L'homme est «non seulement tel qu'il se conçoit, mais tel qu'il se veut». «L'homme n'est rien d'autre que l'ensemble de ses actes.» Tu es ce que tu fais. Tu es la répétition de tes actes. À travers eux, tu peux décider de devenir absolument qui tu veux ... Aristote disait d'ailleurs : « nous sommes ce que nous faisons sans cesse » ... Tu peux décider de devenir un sportif en faisant du sport régulièrement. Tu peux décider de devenir une meilleure personne qu'hier en te remettant en question régulièrement. Tu peux décider ... tu connais la chanson;-)



NOS SENTIMENTS SONT CARACTÉRISÉS PAR NOS ACTES

«Gide a fort bien dit qu'un sentiment qui se joue ou un sentiment qui se vit sont deux choses presque indiscernables. Le sentiment se construit par les actes qu'on fait.» Tes sentiments aussi sont construits par tes actes ! On n'est pas «heureux» par identité, mais parce que l'on fait des «actions» de bonheur. Il faut que tu vives tes sentiments. Pratique l'amour (en disant je t'aime), pratique la joie (#sourire), pratique la patience, pratique l'émerveillement ...



L'HOMME EST ENTIÈREMENT RESPONSABLE DE SA VIE (MAIS PAS QUE ...)



«La première démarche de l'existentialiste est de mettre tout homme en possession de ce qu'il est et de faire reposer sur lui la responsabilité totale de son existence.» Responsabilité totale. Tu es 100% responsable de la personne que tu es. Mais pas que. Si tu penses n'engager que toi, sache que chacune de tes démarches engage toute l'humanité entière (j'avoue que dit comme ça, ça peut faire peur, mais on va y revenir...). Tout simplement car en te «créant», tu crées également une certaine image de l'homme. Tu dois être capable de prendre des décisions en te demandant «qu'arriverait-il si tout le monde en faisant autant ?»



... ET TOUT ÇA CRÉE ... DE L'ANGOISSE !



Ce qui compte, c'est l'engagement total, et ce n'est pas un cas particulier, une action particulière, qui vous engagent totalement.



Eh oui, forcément. C'est la fameuse «angoisse» de Jean-Paul Sartre. Si tu ressens la responsabilité de «l'image de l'homme», en te demandant comment serait l'humanité si tout le monde faisait comme toi, tu vas ressentir de l'angoisse. Quoiqu'il arrive, elle sera présente. D'ailleurs, «celui qui ment et qui s'excuse en déclarant : tout le monde ne fait pas comme ça, est quelqu'un qui est mal à l'aise avec sa conscience», quelqu'un qui masque son angoisse. Tu dois agir comme si quelqu'un t'observait en permanence. Comment se débarrasser de cette angoisse ? Tout simplement, en exprimant la meilleure version de toi-même moment après moment.

CONDAMNÉ À ÊTRE LIBRE / TOUJOURS LE CHOIX



«L'homme est condamné à être libre.» (tu connais cette phrase :D) «Condamné, parce qu'il ne s'est pas créé lui-même, et par ailleurs cependant libre, parce qu'une fois jeté dans le monde, il est responsable de tout ce qu'il fait.» Sartre nous dit également : «Je peux toujours choisir, mais je dois savoir que si je ne choisis pas, je choisis encore». Synthèse de tout ça ?? Responsabilité + Choix = #NoExcuses. Viktor Frankl's style (notes ici). Tu as toujours le choix, et tu es toujours responsable de tes actes. Le fait de toujours tout assumer est le meilleur moyen de rester intègre et de te faire avancer. Again, #noexcuses.