

17 octobre 2020

Bonjour,

Cette semaine, nous discutons d'un thème qui n'est pas très à la mode : l'autodiscipline.

En effet, actuellement, la "liberté" est une notion qu'on nous sert à peu près à tous les repas. Le marketing et la publicité nous encouragent vivement à acheter tous les objets que l'on convoite au moment où on le souhaite, la magie du crédit revolving s'occupant des détails basement matériels ! Cette pseudo liberté touche tous les domaines de notre vie : en un glissement d'index sur votre téléphone, vous pouvez même choisir un ou une partenaire sexuel.le pour la nuit (pas d'inquiétude, vous pourrez le/la congédier librement et rapidement, sans aucune explication). Dorénavant, la "liberté" consiste à consommer des individus comme on le fait avec des pizzas.

Et moi, dans ce contexte, je vous parle d'autodiscipline ! Presque un gros mot par les temps qui courent. Oui, parce que la contrainte, la discipline que vous choisissez pour vous-même est le meilleur moyen de devenir libre, vraiment libre. Pas libre de payer votre maxi télé écran plat 4 fois son prix initial ou libre de vous comporter avec les êtres humains comme s'ils étaient de vulgaires objets. Non, parce que cette liberté-là est un mensonge ! Nous parlons ici de la liberté primitive, celle qui consiste à pouvoir être la personne que vous voulez être.

Un exemple parmi d'autres : l'argent. L'indépendance financière ne se gagne pas à coups de crédit (à part peut-être si l'on considère l'achat de votre résidence principale pour laquelle il reste difficile de ne pas emprunter). Pour le reste, si vous dépensez sans compter et sans plan préalable, vous allez vite vous retrouver dans des situations inextricables comme, par exemple, travailler plus pour rembourser les crédits à la consommation que vous auriez pu éviter avec un peu de planification financière.

Parmi les règles à observer dans ce domaine, il y en a deux très faciles à retenir et qui constituent le socle de toutes les autres :

1. on n'achète jamais à crédit quelque chose qui perd de la valeur avec le temps
2. on ne dépense pas l'argent qu'on n'a pas

Cela peut vous paraître old school mais la plupart des personnes qui ne respectent pas ces deux principes se retrouvent tôt ou tard en difficulté financière et à partir de là, bye bye la liberté puisqu'elles devront désormais se contraindre à faire des choses qu'elles n'ont pas envie de faire pour rembourser la banque. Par ailleurs, faire preuve d'autodiscipline financière peut permettre de mieux profiter aujourd'hui et demain de l'argent qu'on gagne.

Le contrôle de nous-mêmes peut nous aider à gagner notre liberté sur beaucoup de plans différents : notre poids, notre comportement moral (encore un gros mot), notre temps (l'utilisation de ces fameuses 24h quotidiennes), nos émotions...

Apprendre à se maîtriser est indispensable à tous les êtres humains et commence habituellement dès le plus jeune âge grâce à l'éducation. Les parents (et plus largement, tous les adultes qui assurent cette fonction) sont alors en première ligne et il s'agit pour eux de mettre en place et de faire respecter les limites que le petit humain s'échine à vouloir franchir (c'est normal, c'est son job d'enfant). Mais là aussi, les parents doivent faire preuve d'autodiscipline : on n'enseigne pas le respect des autres et de soi-même avec des mots mais avec des actes ! Si vous ne voulez pas que vos enfants fument ou soient de petits monstres avec les autres, par exemple, il est indispensable que vous vous comportiez en accord avec vos injonctions. Parce que, s'ils vous voient fumer ou mal

17 octobre 2020

vous comporter avec certaines personnes, la règle devient optionnelle. Dans le cerveau d'un enfant, cela signifie tout simplement qu'elle n'existe pas.

Un enfant qui a compris le bien-fondé des règles qui lui sont imposées et qui a pu constater les conséquences positives de leur respect (des adultes plus heureux, plus épanouis et plus libres) sera plus à même, une fois adulte de concevoir et de respecter ses propres règles.

Je ne sais pas encore de quoi on discutera vendredi prochain mais en attendant, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie