



# **TU VAS MOURIR ET TANT MIEUX**

**12 principes pour  
mieux vivre sa vie**

**NICOLAS GALITA**

Nicolas Galita

Tu vas mourir et tant  
mieux

*12 principes pour mieux vivre sa vie*

© Nicolas Galita, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-7753-8

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Introduction

Si vous cherchez une méthode miracle, ce livre va vous décevoir.

Si vous cherchez à entendre que vous pouvez avoir ce que vous voulez, ce livre va vous décevoir.

Si vous cherchez à fuir la réalité, ce livre va vous décevoir.

Est-ce un livre de développement personnel ? Je ne sais pas. Je suis toujours un peu mal à l'aise face à ce concept marketing. Avant on avait le mot "philosophie" et ça allait très bien. Alors, certes, on nous a tellement habitués à lire de la philosophie obscure qu'on a fini par croire que la philosophie était nécessairement abstraite et difficile à comprendre.

Pourtant ce n'a pas toujours été le cas. J'ai découvert avec stupeur et plaisir que l'essentiel de mon livre est déjà résumé par Sénèque : ne fais jamais rien à contrecoeur, on passe notre vie à gaspiller notre temps, le plaisir est une pente glissante vers la souffrance, le mal ne vient pas de dehors : il est en nous, chaque jour doit être une vie, etc.

Alors c'est bien un livre de philosophie concrète. Un voyage au coeur des douze piliers de notre vie. Le guide que j'aurais voulu lire à 16 ans. Mais si vous voulez appeler ça du développement personnel, ça me va aussi.

Remarquez d'ailleurs qu'on parle de développement personnel et non de changement personnel. Il s'agit donc d'une philosophie qui cherche à cultiver ce que l'on est déjà, pour l'améliorer. On ne cherche pas à devenir autre chose.

Je ne peux pas vous promettre de faire mieux que Sénèque. Je ne peux pas vous promettre que vous allez apprécier cette lecture. En revanche, je vous promets de m'être imposé une rigueur scientifique. Je ne suis pas un scientifique. Je ne suis même pas un vulgarisateur scientifique. En revanche, j'ai vérifié toutes mes intuitions à l'aide des dernières recherches en psychologie et en sociologie. Ou plutôt, je me suis appuyé uniquement sur des auteurs qui ont fait ce travail rigoureux. Ce serait mentir de dire que je suis un vulgarisateur : je suis un vulgarisateur de vulgarisateurs.

Car nous avons la chance de vivre la conjonction entre deux phénomènes : les avancées des sciences sociales et l'apparition de scientifiques qui vulgarisent les travaux de leurs collègues. Cette conjonction m'a permis de me hisser sur les épaules de personnes qui se sont elles-mêmes hissées sur d'autres épaules plutôt que d'essayer de tout inventer de rien, en croyant que j'ai la science infuse.

Ça ne veut absolument pas dire que ce que je dis est vrai. La science n'est pas dans la réponse, elle est dans la question. Ça veut plutôt dire que j'ai soumis mes intuitions à l'épreuve. Vous pourrez donc toujours retrouver le cheminement et les sources.

Voici d'emblée la liste des auteurs à qui j'ai le plus massivement emprunté (par ordre d'apparition) :

Mark Manson (The subtle art of not giving a fuck) pour les réflexions sur la mort et le bonheur.

Ryan Holiday (The obstacle is the way) pour son travail sur la perception et l'adversité.

Brad Blanton (Radical Honesty) pour le concept de l'honnêteté radicale.

Tim Urban (Wait but why) pour ses réflexions sur notre voix interne, la peur des autres et surtout le concept phare de la vie qui est un escalier duquel on ne connaît qu'une marche à la fois.

Dan Gilbert (Stumbling on Happiness) pour son étude scientifique du bonheur, notre rapport au présent et au futur.

Robert Lustig (The hacking of the american mind) pour son concept phare du plaisir qui n'est pas le bonheur

Brené Brown (Daring Greatly) pour ses travaux sur l'importance de la vulnérabilité.

Oussama Ammar pour une multitude de concepts qui prendraient trop de temps à lister. Mais le principal est : ne comparez pas votre intérieur avec l'extérieur des autres.

Tim Ferriss (Tribe of Mentors) pour son travail de recueil de conseils, que j'ai à mon tour recueillis.

Voilà. Il est temps de nous lancer. Une dernière mise en garde : je ne peux pas savoir si j'ai réussi à toucher l'universel malgré toutes mes tentatives et mes précautions. Il se pourrait que tout ce que vous appreniez soit non pas les principes d'une bonne vie, mais plutôt les principes de la bonne vie de Nicolas Galita.

Mais je crois que même dans ce cas ce serait intéressant : picorez ce qui vous servira, jetez le reste. D'ailleurs : les chapitres sont relativement indépendants les uns des autres. Au point que la première version était dans un ordre totalement différent. Donc vous pouvez lire les chapitres dans le désordre, selon ce qui vous intéresse le plus.

## **D'ailleurs voilà le sommaire :**

Premier principe : je comprends pourquoi la mort est une boussole

Deuxième principe : je fais des choix difficiles pour simplifier ma vie

Troisième principe : je prends conscience du décalage entre ma perception et la réalité

Quatrième principe : je découvre que je ne suis pas les autres

Cinquième principe : je deviens radicalement honnête

Sixième principe : je dompte la peur pour en faire mon animal de compagnie

Septième principe : je vois que la vie est un escalier mais que je ne vis que sur une seule marche à la fois

Huitième principe : j'accepte mon impuissance à prédire le futur

Neuvième principe : je différencie plaisir et bonheur

Dixième principe : je comprends l'utilité de la souffrance

Onzième principe : je ne suis que ce que je fais

Douzième principe : je triche en permanence

# **Premier principe : je comprends que la mort est ma boussole**

"Regarde-moi, me dit-elle. Mourir. Mourir ! Comment est-ce possible d'avoir attendu toutes ces années pour devenir libre et indépendante et maintenant... c'est trop tard ?" <sup>1</sup>

Ce sont les mots prononcés par une femme qui venait de découvrir qu'elle allait mourir de tabagisme passif. Parce que son époux fumait. Le pire ? Elle ne l'aimait pas. Elle l'avait épousé par contrainte de l'époque et elle s'était toujours dit qu'à la mort de ce dernier elle pourrait enfin vivre.

Mais... le plan a échoué. Après 50 années d'un mariage malheureux, son époux est bel et bien mort. Mais, on lui annonce dans la foulée qu'elle a, elle aussi, un cancer. Foudroyant. En un mois elle est déjà au bord de la fin et, elle se rend compte, trop tard, que notre temps est compté et que "plus tard" n'existe pas toujours. C'est à ce moment qu'elle prononce ces mots déchirants.

"Mourir. Mourir ! Comment est-ce possible d'avoir attendu toutes ces années pour devenir libre et indépendante et maintenant... c'est trop tard ?" <sup>2</sup>



## **LA MORT N'EST PAS LE RISQUE**

Rassurez-vous, ce livre ne va pas être glauque. Au contraire. Ça peut sembler étrange de commencer en parlant de fin, en parlant de mort. Mais c'est justement parce que c'est la fin qu'il faut commencer par elle. Je suis toujours surpris par la réaction des gens quand on leur dit "vous allez mourir". Un peu comme si on avait brisé un tabou et révélé un grand secret.

Personne ne croit vraiment à sa mort. On sait qu'on va mourir comme on sait ce qu'est un milliard. C'est un chiffre que je peux écrire, manipuler, comparer... Et pourtant, je ne suis pas capable de saisir pleinement ce que c'est. De vraiment sentir la différence entre un milliard et cent millions.

Malheureusement... on vit comme si on n'allait jamais mourir puis on meurt comme si on n'avait jamais vécu.

"Se rappeler que vous allez mourir est le meilleur moyen que je connaisse pour éviter le piège de penser que vous avez quelque chose à perdre. Vous êtes déjà nu. Il n'y a aucune raison de ne pas suivre votre cœur.

(...)

Votre temps est limité, ne le gaspillez donc pas à vivre la vie de quelqu'un d'autre. Ne soyez pas prisonnier des dogmes, ce qui revient à vivre avec le résultat de la pensée des autres" <sup>3</sup>

On se comporte comme si la mort était un risque. Or, la mort n'est pas un risque : c'est une certitude absolue. Le risque c'est de mourir plus vite que la date "naturelle". Par exemple, si vous fumez vous risquez d'en mourir prématurément. Un fumeur sur deux finit par mourir de la cigarette. Mais la mort n'est pas un risque. La mort est la destination certaine. Le plus grand des risques n'est donc pas de mourir mais plutôt de ne pas avoir vécu ce que l'on voulait avant de mourir. La nuance est de taille.

"Tous les humains naissent mais très peu vivent." <sup>4</sup>

On ne peut strictement rien faire au fait que l'on va mourir. Par contre, on a des cartes en mains pour vivre la vie que l'on veut vivre. Pour ne pas passer à travers de sa vie. Le vrai risque c'est de mourir en vivant la vie de quelqu'un d'autre. Le nombre de gens qui meurent après avoir répété pendant quarante ans qu'un jour ils feraient ci ou ça est astronomique. Et c'est ça qui devrait nous faire vraiment peur.

La chose la plus difficile et la plus importante est de se trouver soi-même. Je sais...ça sonne comme un film d'arts martiaux un peu nul, mais c'est la vérité. Ne soyez pas acteur de votre vie. Vous avez bien lu : ne soyez pas acteur. On a tort d'utiliser cette métaphore de manière positive. L'acteur de sa vie joue un film dont il n'a pas écrit le scénario. L'acteur de sa vie se contente de tenir le rôle que d'autres ont voulu. L'acteur vit la vie de quelqu'un d'autre.

Ne soyez pas acteur de votre vie, soyez-en l'auteur.

Le vrai risque ce n'est pas la mort. C'est de mourir en ayant détesté sa vie. Ou en s'étant ennuyé. Regardez tous ces gens qui font des crises de la quarantaine et plaquent tout du jour au lendemain. Parce qu'ils ont suivi le chemin de moindre effort sans jamais se poser la question. Vivre comme ça c'est être déjà mort. Voilà pourquoi on dit que la plupart des gens meurent à 25 ans... mais ne sont pas enterrés avant leur 75 ans.

Renoncer à écouter ce que l'on voulait faire. Avancer comme un zombie. Pour faire mollement ce que font les autres. Voilà la vraie mort. Ce ne serait pas grave si on pouvait suspendre le temps. Mais on ne peut pas.

La mauvaise nouvelle ? Se laisser entraîner est agréable : ça permet justement de ne plus penser à la mort. C'est agréable, on se sent protégé, on se sent réfugié,