



FRUIT de la rencontre entre un auteur, Paul Pitrat, et neuf étudiants de la licence professionnelle « Techniques et pratiques rédactionnelles appliquées à l'édition » de Montauban, ce recueil de citations vous invite au bonheur. Sans prétendre en livrer la recette, *L'Alphabet des gens heureux* vous en propose quelques ingrédients. Car la subjectivité du bonheur rend difficile sa définition. Et si chacun y va de son adage, hérité de croyances et d'expériences de vie, il ne tient qu'à vous d'y ajouter vos propres pensées. Alors, lisez, savourez, souriez...

UNIVERSITÉ
DE TOULOUSE
LE MIRAIL



Cet exemplaire ne peut être vendu.

L'alphabet des gens heureux

Citations positives recueillies par PAUL PITRAT

DAM



L'alphabet des gens heureux



Citations positives
recueillies par PAUL PITRAT

L'alphabet des gens heureux



Étant donné son caractère pédagogique, cet ouvrage ne saurait être vendu ni diffusé gratuitement en dehors du cadre strict de la licence professionnelle «Édition» du DAM. Toute reproduction de cet ouvrage, même partielle et sur tout support, est interdite.

© Département Archives et Médiathèque, université de Toulouse-le Mirail (2005).

© Paul Pitrat pour le texte (2005).

**Citations positives
recueillies par PAUL PITRAT**

AVANT-PROPOS

DES PHILOSOPHES, des savants, des poètes, des hommes et des femmes d'action nous donnent rendez-vous dans ce recueil. Par une simple petite phrase, ils nous communiquent leur art de vivre. Cet ouvrage est un florilège de citations principalement dédiées au bonheur d'exister, retrouvées dans des notes de lecture, glanées au cours de conférences ou saisies au vol à l'occasion d'interviews télévisées de personnalités qui marquent notre époque. Parce que Marc Aurèle déclare : « Notre vie est ce que nos pensées en font », il appartient désormais au lecteur de compléter cette collection par un apport personnel de maximes, d'aphorismes ou d'adages choisis pour aller dans le bon sens : le sens du bonheur.

Paul Pitrat



ÂGE

« Dans dix ans, tu diras sans doute : « Oh ! si je pouvais avoir dix ans de moins, j'en ferais des choses ! » Eh bien, tu les as, ces dix ans de moins. À toi de vite en profiter avant d'en avoir dix de plus. »

Jacques Chazot

« J'avais vingt ans, je ne laisserai personne dire que c'est le plus bel âge de la vie. »

Paul Nizan

« Le plus bel âge, c'est celui qu'on a ; le plus beau jour, c'est celui qu'on vit. »

Jérôme Pinoncelly

AMITIÉ

« Le bonheur d'un ami nous enchante. Il nous ajoute il n'ôte rien. Si l'amitié nous offense, elle n'est pas. »

Jean Cocteau

AMOUR

« Aimer, c'est trouver sa richesse hors de soi. »

Alain

« Il n'y a rien de plus profond dans l'amour que le serment d'être heureux. Il n'y a d'aimé que celui qui est heureux. »

Alain

« L'art d'aimer, c'est savoir accepter l'autre tel qu'il est. »

Christian Chabanis

« L'amour décroît quand il cesse de croître. »

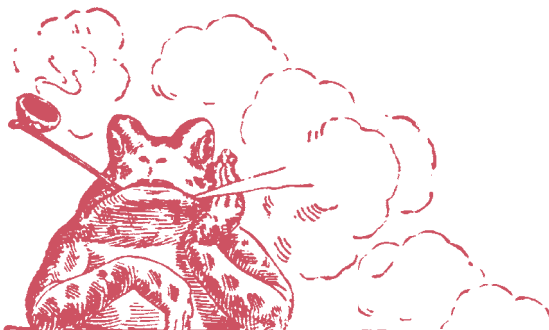
François-René de Chateaubriand

« Aimer, c'est ne plus comparer. »

Bernard Grasset

« Le verbe aimer est le plus difficile à conjuguer. Son présent n'est pas sûr, son passé n'est pas simple et son futur est toujours conditionnel. »

Sacha Guitry



« Être amoureux est un état ; aimer, un acte. »

Denis de Rougemont

« L'amour véritable commence où il n'attend rien en retour. »

Antoine de Saint-Exupéry

« Il n'y a pas d'amour mais seulement des preuves d'amour. »

Jean-Louis Servan-Schreiber

AMOUR-PROPRE

« L'ennemi de l'amour, c'est l'amour-propre. »

Jacques de Bourbon-Busset

« Tous cherchent leur bonheur dans l'apparence, tous mettent leur être dans le paraître : tous, esclaves et dupes de l'amour-propre, ne vivent point pour vivre mais pour faire croire qu'ils ont vécu. »

Jean-Jacques Rousseau

ANXIÉTÉ

« L'anxiété, c'est l'attente négative des choses et des événements ; c'est le gouffre qui sépare le présent du futur. »

Christophe Connoly

« L'anxiété ne sert qu'à faire arriver ce qu'on craignait qu'il arrive. »

Raymond Hull

ARGENT

« L'argent tout compte fait aide à supporter la pauvreté. »

Alphonse Allais

« Si vous voulez savoir la valeur de l'argent, essayez d'en emprunter ! »

Benjamin Franklin

« Contrairement à ce que disent les pauvres, l'argent ne fait pas le bonheur des riches. Contrairement à ce que disent les riches, l'argent fait le bonheur des pauvres. »

Jean d'Ormesson

« Si l'argent ne fait pas le bonheur, rendez-le ! »

Jules Renard

ART

« L'art fournit l'éternité dans un monde éphémère. »

Diderot

AUDACE

« L'audace vaut mieux en toute affaire quand on veut la réussite. »

Homère

« L'audace réussit à ceux qui savent sauter sur les bonnes occasions. »

Marcel Proust

AVENIR

« L'avenir commence aujourd'hui. »

Aristote

« On ne subit pas l'avenir, on le fait. »

Georges Bernanos

« Il dépend de nous que le présent délivre sa promesse d'avenir. »

Emmanuel Kant

« Le passé ne m'intéresse pas. Je ne suis intéressé qu'à l'avenir, car c'est là que je m'attends à passer le reste de ma vie. »

Charles F. Kettering



BEAUTÉ

« La beauté est une source inépuisable de joie pour celui qui sait la découvrir. »

Alexis Carrel

BIEN

« Voulez-vous que l'on croie du bien de vous ? N'en dites pas. »

Blaise Pascal

BON

« Je conserve mes idéaux car, en dépit de tout, je continue à croire que les gens sont fondamentalement bons. »

Anne Frank

BONHEUR

« On ne peut donner du bonheur si on ne l'a pas en soi. »

Alain

« Le bonheur est une récompense qui vient à celui qui ne l'a pas cherchée. »

Alain

« Penser ou dire « un grand bonheur, sinon rien » est aussi bête que de dire « un grand pot de caviar, sinon rien. »

Christophe André

« Le bonheur appartient à ceux qui se suffisent à eux-mêmes. »

Aristote

« C'est une loi naturelle du cœur humain de vouloir le bonheur. C'est la réplique morale de la gravitation universelle. »

Pascal Bruckner

« Ce qui peut arriver de pire, c'est de passer à côté de son bonheur sans le reconnaître. »

Pascal Bruckner

« Le bonheur n'est pas chose aisée. Il est très difficile de le trouver en nous, et impossible de le trouver ailleurs. »

Nicolas de Chamfort

« L'important n'est pas le bonheur, qui n'est au fond qu'une idée, qu'un idéal, mais la vie réelle telle qu'elle est, heureuse ou malheureuse. Seul celui qui aime la vie davantage que le bonheur peut être heureux. »

André Comte-Sponville

« Le bonheur consiste à être heureux de ne pas être malheureux, afin de se sentir heureux d'être heureux. »

André Comte-Sponville

« Seule la capacité de tirer constamment de l'enchantement à partir de ce que nous faisons peut vaincre les obstacles au bonheur. »

Mihaly Csikszentmihalyi

« Le bonheur appartient à qui fait des heureux. »

Abbé Delille

« Les plus grands bonheurs peuvent être les plus simples. »

Hervé Desbois

« Ne me détachez pas de la meilleure partie de mon bonheur. Celui que je me promets est presque toujours plus grand que celui dont je jouis. »

Diderot

« Le bonheur se donne à ceux qui n'ont pas renoncé à croire en lui. »

Moïno

« Il n'y a qu'un chemin pour le bonheur. C'est de cesser de nous tracasser pour des choses qui ne dépendent pas de notre volonté. »

Épictète

« Envier le bonheur d'autrui est folie ; on ne saurait pas s'en servir. Le bonheur ne se veut pas tout fait mais sur mesure. »

André Gide

« Le bonheur habite le présent et le plus quotidien des présents. Il faut dire : « J'ai ceci, j'ai cela. Je suis heureux »

et même dire : « Malgré ceci, malgré cela, je suis heureux. »

Jean Giono

« Le bonheur est l'aptitude à savoir en jouir. »

Bernard Grasset

« Le bonheur est un paradoxe : on en parle toujours au passé ou au futur, rarement au présent. »

Michel Lacroix

« La morale est la doctrine qui nous enseigne comment nous devons être dignes du bonheur. »

François de La Rochefoucauld

« Le bonheur est toujours à la portée de celui qui sait le goûter. »

François de La Rochefoucauld

« Abolir la religion en tant que bonheur illusoire du peuple, c'est exiger son bonheur réel. »

Karl Marx

« Imaginer un bonheur pur, c'est vouloir un ciel sans nuages. »

Proverbe chinois

« Si l'on bâtissait la maison du bonheur, la plus grande pièce serait la salle d'attente. »

Jules Renard

« Le bonheur, c'est de le chercher. »

Jules Renard

« Le bonheur ne se résume pas à l'absence de malheur mais à la plus grande joie de vivre que l'on éprouve. »

Matthieu Ricard

« Ce ne sont pas les moyens de capturer le bonheur qui manquent à l'homme ; c'est la détermination de le conquérir. Il faut réhabiliter le bonheur. »

Jacques de Ricaumont

« Le bonheur est notre fatalité. »

Arthur Rimbaud

« Le bonheur se cultive en soi-même. Il ne peut se rendre sensible qu'autant qu'il trouve au-dedans une âme propre à le goûter. »

Jean-Jacques Rousseau

« Si tu veux comprendre le mot *bonheur*, il faut l'entendre comme récompense et non pas comme but. »

Antoine de Saint-Exupéry

« Seul le présent constitue le théâtre de notre bonheur. »

Arthur Schopenhauer

« Un bonheur que rien n'a jamais troublé s'effondre à la moindre atteinte. »

Sénèque

« Le bonheur ne découle pas d'un événement mais de la manière dont nous le ressentons. »

Jean-Louis Servan-Schreiber

« L'homme porte en lui la semence de tout bonheur et de tout malheur. »

Sophocle

« Le vrai bonheur n'espère rien, le réel lui suffit. »

Spinoza

« Le désir de s'accrocher au bonheur pour être certain qu'on le possède le tue. »

D. T. Suzuki

« Le devoir de bonheur est d'abord la vertu pratique du bonheur qui commence par le refus de la tristesse. Il est facile d'être triste. On veut que nous soyons tristes. Nous ne le serons pas. »

Bertrand Vergely

BONNE HUMEUR

« La bonne ou la mauvaise humeur ne dépend pas tant d'événements considérables que de petites choses qui nous arrivent tous les jours. »

François de La Rochefoucauld

« Il y a toujours une bonne raison d'être de bonne humeur : celle de l'être. »

Arthur Schopenhauer

« La bonne humeur est la clé du bonheur et la fleur de la santé. »

Arthur Schopenhauer

BONTÉ

« Bonté et bonheur se renforcent l'un et l'autre. Le bonheur permet à la bonté de s'épanouir. La bonté devient le reflet du bonheur. »

Matthieu Ricard.





CAPABLE

« Personne ne sait ce dont il est capable avant d'avoir essayé. »

Syrus Publilius

CHANCE

« Les plus grandes des malchances ne sont bien souvent que des chances qui se perdent. La chance sourit à celui qui la tente. »

Pedro Calderón de la Barca

« La chance est comme la vague pour le surfeur. Il faut savoir la guetter, il faut la saisir, puis en profiter aussi longtemps qu'elle dure. »

Dr Gerest

« La chance est un volatile qui vous visite plus volontiers si vous lui préparez son nid. »

Jean-Louis Servan-Schreiber

CHOIX

« Un choix à faire : un seul critère : content ou pas ? »

Jean-Louis Servan-Schreiber

CŒUR

« Les peines de cœur ne sont éternelles que si on en meurt. »

Marie-Claire Pauwels

« Les grandes pensées viennent du cœur. »

Vauvenargues

COLÈRE

« L'homme en colère est un acteur tragique qui déclame pour lui-même sans se douter qu'il délire. »

Alain

« Il est facile de se mettre en colère, mais se mettre en colère avec la bonne personne, au bon moment, au bon degré, pour la bonne raison et de la bonne façon, cela n'est pas facile. »

Aristote

« Si tu as raison, nul besoin de te mettre en colère.
Si tu as tort tu ne peux te le permettre. »

Baden-Powell

« Agir dans la colère, c'est s'embarquer durant
la tempête. »

Proverbe allemand

CONFIANCE

« On peut, à force de confiance, mettre quelqu'un
dans l'impossibilité de nous tromper. »

Joseph Joubert

« Le succès ne dépend pas tant de l'aide extérieure,
que de la confiance en soi. »

Abraham Lincoln

CONSCIENCE

« La meilleure crème de beauté, c'est la bonne
conscience. »

Arletty

CONTENT

« Ce n'est pas parce que j'ai réussi que je suis content ;
mais c'est parce que j'étais content que j'ai réussi. »

Alain

« Être content : se contenter de ce que l'on a. »

Jean-Louis Servan-Schreiber

CONVERSATION

« L'esprit de la conversation consiste bien moins
à en montrer qu'à en faire trouver aux autres ;
celui qui sort de votre entretien content de soi
et de son esprit l'est de vous parfaitement. »

Jean de La Bruyère

CONVICTION

« Il reste toujours assez de force à chacun pour accomplir
ce dont il est convaincu. »

Johann Wolfgang von Goethe

COURAGE

« Celui qui ne se décourage pas décourage l'adversité. »

Anonyme

« C'est au courage que va la fortune. »

Quintus Ennius

COURTOISIE

« La courtoisie est la magie politique des grands
personnages. »

Baltasar Gracián y Morales

CRITIQUE

« La critique est comme un boomerang ; elle revient
toujours à son point de départ. »

Charles Schwab

DÉCISION

« Il n'y a pas d'homme plus malheureux que celui
chez qui n'est habituelle que l'indécision. »

William James

« Être fermement décidé équivaut à agir. »

Edward Young

DÉCOURAGEMENT

« Quand on croit que tout est fini, il y a toujours
un rouge-gorge qui se met à chanter. »

Paul Claudel

DÉFI

« Il faut toujours avoir un défi à relever car rien n'est plus
stimulant qu'un défi. »

Pierre Berthier

DEMAIN

« Demain est le premier jour du reste de ta vie. »

Étienne Daho

« Attendre demain, c'est me voler aujourd'hui. »

Jean-Louis Servan-Schreiber

« Demain aura soin de lui-même. Seuls existent ce jour et cette heure-ci. »

Nancy Wilson Ross

DÉSIR

« Le désir est le moteur de l'homme. Sont du désir l'appétit, le courage et la volonté. »

Aristote

« Il faut libérer le désir du néant qui le hante,
en l'ouvrant au réel qui le porte. »

André Comte-Sponville

« Il faut désirer un peu moins ce qui ne dépend pas de nous et un peu plus ce qui en dépend. Il s'agit d'espérer un peu moins, d'aimer et d'agir un peu plus. »

André Comte-Sponville

« L'homme qui n'a rien à désirer est à coup sûr plus malheureux que celui qui souffre. »

Baron d'Holbach

« Le désir fait venir toutes choses. Toute prière sincère est exaucée. »

Elbert Hubbard

« Et chacun croit fort aisément
Ce qu'il craint et ce qu'il désire. »

Jean de La Fontaine

« En fin de compte nous aimons nos désirs
et non ce que nous désirons. »

Friedrich Nietzsche

« Nous ne désirons pas une chose parce que nous la jugeons bonne mais c'est parce que nous la désirons que nous la jugeons bonne. »

Clément Rosset

« Le désir est notre puissance d'exister, de ressentir, d'agir. Le désir est la force motrice de l'homme. »

Baruch Spinoza

« Il y a deux tragédies dans l'existence :
ne pas parvenir à satisfaire tous ses désirs
et parvenir à satisfaire tous ses désirs. »

Oscar Wilde

DESTIN

« Si, dans la vie, les jeux sont donnés, chacun de nous avec un jeu donné peut faire une partie différente. »

Johann Wolfgang von Goethe

« Ce qu'un homme pense de lui-même détermine son destin. »

Mark Twain

DEVOIR

« Quand, dans un royaume, il y a plus d'avantage à faire sa cour qu'à faire son devoir, tout est perdu. »

Montesquieu

DIEU

« Dieu n'attend de toi qu'une seule chose :
que tu renonces à toi-même en tant que créature
et que tu laisses en toi la place à Dieu. »

Maître Eckhart

DIFFICULTÉ

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas. C'est parce que nous n'osons pas que nous les jugeons difficiles. »

Sénèque

DOUTE

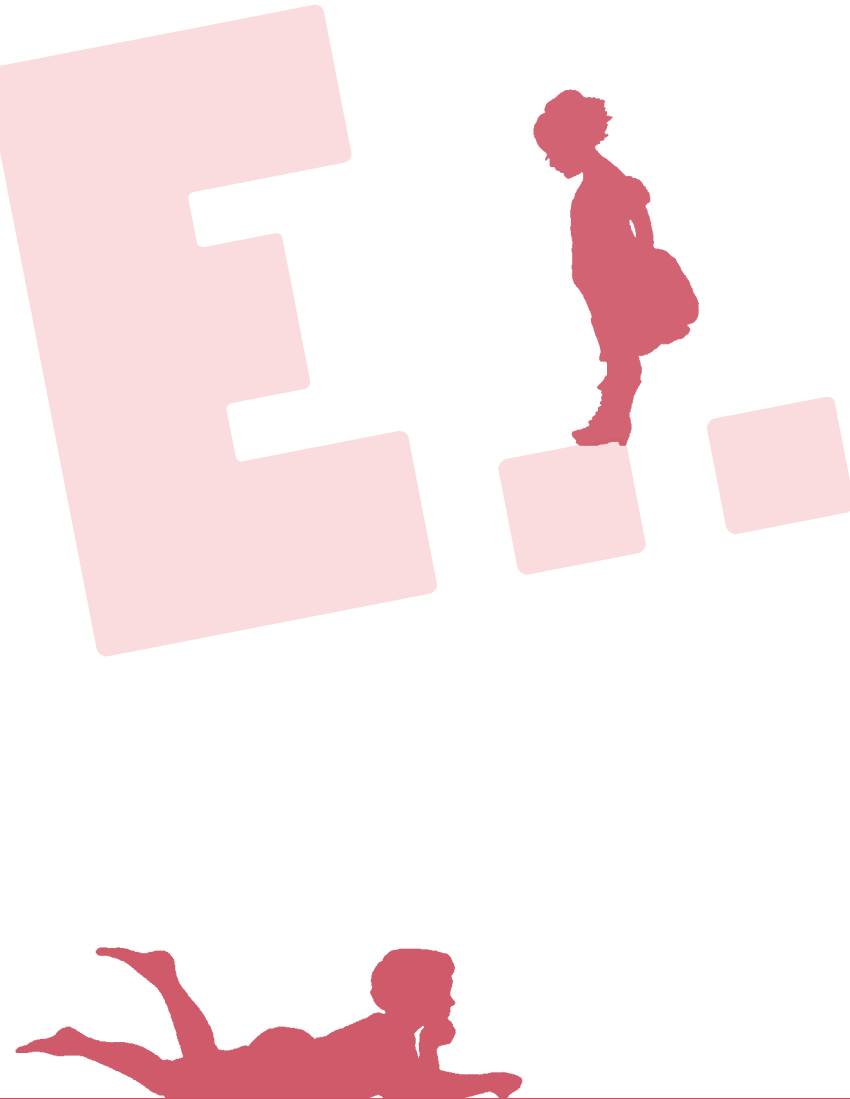
« Nous ratons le but que nous pourrions atteindre par crainte seulement de ne l'atteindre point. »

William Shakespeare

DRAME

« La dramatisation n'est jamais pertinente. Elle est une enflure de la réalité destinée à conforter une émotion et à la justifier. »

B. Boiron



ÉCHEC

« Le succès consiste à aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme. »

Winston Churchill

« Ce qui m'intéresse, c'est la vie des hommes qui ont échoué, car c'est le signe qu'ils ont essayé de se surpasser. »

Georges Clemenceau

« Oublie l'échec, retiens la leçon. »

Dalai-lama

« L'échec des autres n'apporte rien. Seule l'autopsie de ses propres échecs conduit au succès. »

Claude Lelouch

« Ce sont les échecs bien supportés qui donnent le droit de réussir. »

Jean Mermoz

ÉCOUTE

« Un gentleman est quelqu'un qui écoute l'histoire que vous racontez comme s'il l'entendait pour la première fois. »

Austin O'Malley

« Écoute le premier et parle le dernier. »

Proverbe chinois

ÉGOCENTRISME

« L'idée d'un ego constant, fixe, fini doit être éliminée. L'ego est petit, étroit, conditionné. Il faut essayer de lui donner la plus grande expansion possible. »

Swâmi Prajnânpâd

« L'ego, ce sentiment maladif de l'importance de soi, attire haine, jalousie et douleur comme l'aimant la limaille de fer. »

Matthieu Ricard

ÉMOTION

« Si vous voulez vous libérer de vos émotions, il faut en avoir conscience au moment même où elles apparaissent. Cela suffit à les anéantir. »

Arnaud Desjardins

« Il faut élargir notre esprit au point que l'émotion se perde et s'évanouisse dans le vaste espace de la liberté intérieure. »

Matthieu Ricard

ÉNERGIE

« Pourquoi attendre le désespoir pour découvrir et libérer notre énergie ? »

Pierre Berthier

« C'est à une utilisation maladroite de notre énergie qu'il faut attribuer nos échecs et non à une absence d'énergie. »

Dorothea Brande

« L'homme énergique et qui réussit, c'est celui qui parvient à transformer en réalités les fantaisies du désir. »

Sigmund Freud

« La vie la plus remplie ne suffirait pas à épuiser les ressources insoupçonnées d'énergie qui sommeillent au plus profond de chacun de nous. »

Louis Pauwels

« Une source inépuisable d'énergie réside au fond de chacun. L'imaginer, c'est déjà y puiser. »

Louis Pauwels

« Notre énergie soit se perd, soit se manifeste de façon anormale, si elle n'est pas canalisée. »

Nancy Wilson Ross

ENNUI

« L'ennui est le mal de ceux pour qui le temps n'a plus de valeur ou qui ne savent l'apprécier à sa juste valeur. »

Matthieu Ricard

ENNUIS

« De même que derrière les nuages règnent le ciel bleu et le soleil, derrière les ennuis règnent la joie et l'amour. Bienheureux celui qui entrevoit le bonheur derrière l'angoisse. »

Abbé Delille

« Quand un homme dit « je suis heureux » il veut dire tout bonnement : « j'ai des ennuis qui ne m'atteignent pas. »

Jules Renard

ENTHOUSIASME

« Celui qui ne peut plus éprouver ni étonnement ni enthousiasme est pour ainsi dire mort ; ses yeux sont éteints. »

Albert Einstein

« Rien de grand n'a jamais été accompli sans enthousiasme. »

Ralph Emerson

« Il faut être capable d'enthousiasme comme de déception, en ne s'enlisant d'aucun côté. »

Julien

« Enthousiasme n'est-il pas le plus beau mot hérité des Grecs ? Du grec *en theo*, « un dieu intérieur. »

Louis Pasteur

ENVIE

« L'envie n'est autre qu'une incapacité à se réjouir du bonheur d'autrui. »

Matthieu Ricard

ÉPREUVE

« Toutes les épreuves qui ne nous tuent pas nous grandissent. »

Louis Pauwels

ERREURS

« Si vous fermez la porte à toutes les erreurs possibles, la vérité et la réussite resteront dehors. »

Rabindranath Tagore

ESPÉRANCE

« L'espérance s'appuie sur la foi en un projet et se nourrit de ses progrès. »

Alain

« On n'espère que ce que l'on n'a pas. L'espérance est vouée à l'irréel et au manque. »

André Comte-Sponville

« Espérer, c'est désirer sans jouir, sans savoir et sans pouvoir. »

André Comte-Sponville

« L'espoir meurt toujours le dernier. »

Proverbe

ESPRIT

« L'esprit joue le rôle déterminant. Il peut à lui seul transformer le ciel en enfer et l'enfer en paradis. »

John Milton

ESTIME

« L'estime de soi est une chose dont la personnalité ne peut se passer. »

Norman Vincent Peale

ÉTOILE

« Les étoiles, en les regardant, me confirment l'insignifiance des choses. »

Charles de Gaulle

ÊTRE

« Le verbe à conjuguer demeure être, plutôt qu'avoir. »

Sylvain Augier

« Être ou ne pas être, voilà la question. »

William Shakespeare

« Deviens ce que tu es. »

Sophocle

ÉVÉNEMENT

« L'aptitude à trouver plaisir et enchantement dans les événements de la vie quotidienne est entre les mains de celui qui n'attend pas que les récompenses viennent d'autrui. »

Mihaly Csikszentmihalyi

« Il ne faut pas demander que les événements arrivent comme tu le veux, mais il faut les vouloir comme ils arrivent. Ainsi, ta vie sera heureuse. »

Épictète

« Ce n'est pas l'événement qui est important mais uniquement le « vécu » de cet événement. »

D^r Gerest

EXCUSE

« Ceux qui cherchent excuse hors d'eux ne sont jamais contents. Ceux qui disent « je fus bien sot » se trouvent forts de cette expérience digérée. »

Alain

EXISTENCE

« Il y a toujours trop à désirer, à découvrir, à aimer dans l'existence que nous quittons sans avoir à peine goûté au festin. »

Pascal Bruckner

« L'existence n'est pas une vie imposée d'avance ; nous la concrétisons par la valeur que nous lui attribuons. »

Yhüsof Muräd

« Le sentiment de l'existence dépouillé de toute autre affection est par lui-même un sentiment précieux de contentement et de paix. »

Jean-Jacques Rousseau

EXPÉRIENCE

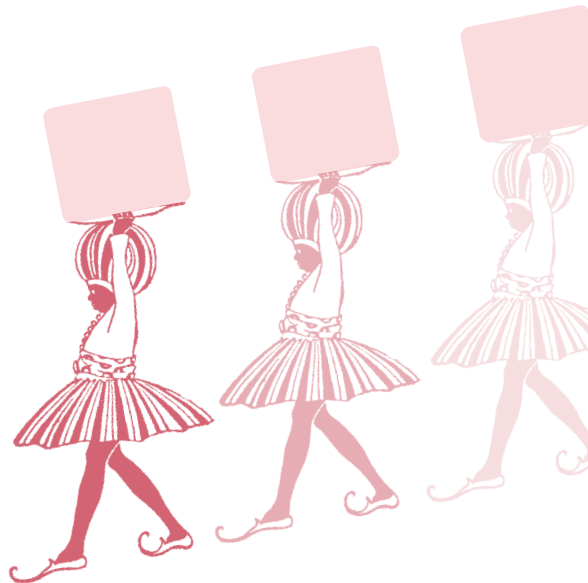
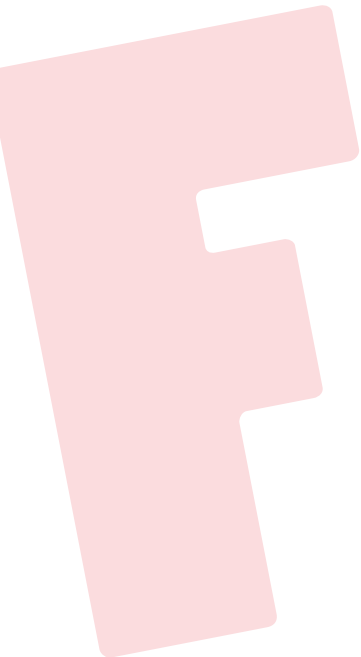
« Expérience vaut science. »

Proverbe

« L'expérience n'a aucune valeur éthique, elle est simplement le nom que les hommes donnent à leurs erreurs. »

Oscar Wilde





FAIRE

« Mieux vaut agir, quitte à se repentir, que de se repentir de n'avoir rien fait. »

Giovanni Boccace

« On peut toujours trouver de bonnes raisons vertueuses pour ne pas faire ce qu'on doit faire. »

Fénelon

« *Age quod agis.* » (Fais ce que tu fais.)

Proverbe latin

FATIGUE

« Ce qui fatigue, ce n'est pas le travail que l'on a fait, mais celui que l'on laisse. »

M. Corron

FEMME

« Je croirai à l'égalité des sexes quand je verrai une femme nulle nommée à un poste important. »

Françoise Giroud

FIDÉLITÉ

« La fidélité est l'art de pratiquer l'adultère seulement par la pensée. »

Decouly

FOI

« La foi vient en premier, et Dieu ensuite. Ce n'est pas Dieu qui nous donne la foi, mais la foi qui nous donne Dieu. »

D. T. Suzuki

FORTUNE

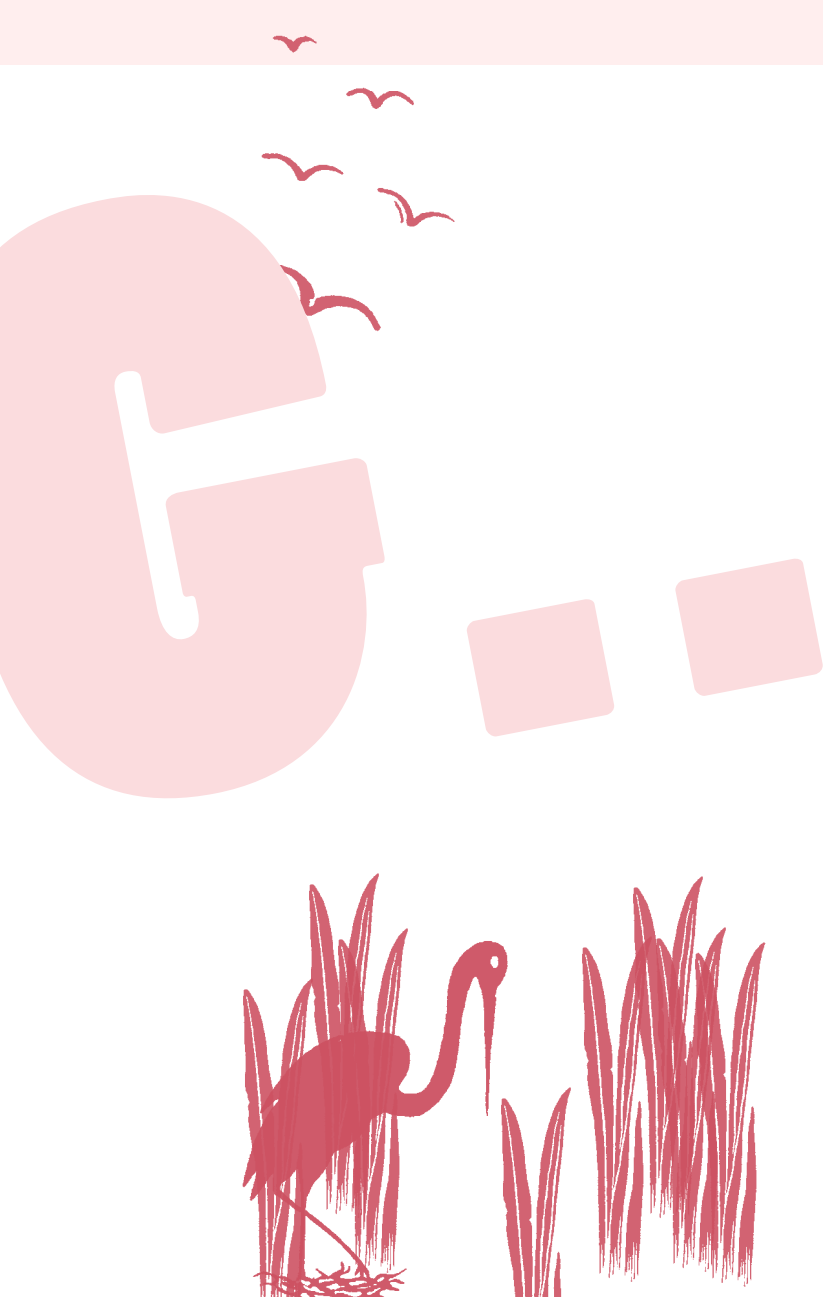
« La fortune sourit aux audacieux. »

Virgile

FUTUR

« Je ne pense jamais au futur, il vient assez tôt ! »

Albert Einstein



GAIETÉ

« La gaieté est la forme la plus aimable du courage. »
Anatole France

« Ayez confiance dans l'homme qui chante
dans sa baignoire. »
Proverbe américain

« La gaieté est la moitié de la santé. »
Proverbe tchèque

« La gaieté est l'argent comptant du bonheur car seule
elle nous donne le bonheur dans un présent
immédiat. »
Arthur Schopenhauer

GIROUETTE

« Ce n'est pas la girouette qui change de sens,
c'est le vent qui tourne. »
Jacques Calvet

GLOIRE

« La gloire est le deuil éclatant du bonheur. »
Madame de Staël

GOÛT DE VIVRE

« Quand je danse, je danse. Quand je dors, je dors. »
Montaigne

GUERRE

« On a perdu une guerre le jour où on est convaincu
de l'avoir perdue. »
Léon Tolstoï



HAINÉ

« La haine, c'est la colère des faibles. »

Alphonse Daudet

« La haine fait plus de mal à ceux qui l'éprouvent qu'à ceux qui en sont l'objet. »

Jean d'Ormesson

HARMONIE

« Tant que l'Âme, le Corps et l'Esprit sont en harmonie, rien ne peut nous affecter. »

Dr Bach

HASARD

« Ce serait une erreur de laisser au hasard le soin de ce qu'il y a de plus grand et de plus beau. »

Aristote

« Le hasard ne frappe jamais par hasard. »

Jacques Prévert

HEUREUX

« Il est impossible d'être heureux si on ne veut pas l'être. »

Alain

« Qu'est-ce que je serais heureux si j'étais heureux ! »

Woody Allen

« Avant d'être heureux, il faut se sentir capable d'être heureux. »

Christophe André

« Il faut nous occuper moins de ce qui peut nous rendre heureux que de ce qui nous rend dignes de l'être. »

André Comte-Sponville

« Il n'est pas possible d'être heureux si on ne vit pas une vie belle, juste et sage, ni de mener une vie belle, juste et sage sans être heureux. »

Épicure

« Heureux d'être. D'être quoi ? D'être simplement. »

Julien Green

« Nous nous tourmentons moins pour être heureux
que pour faire croire qu'on l'est. »

François de La Rochefoucauld

« On est heureux autant que l'on est disposé à l'être. »

Abraham Lincoln

« Vivre toujours parfaitement heureux. Notre âme en
trouve en elle-même le pouvoir, pourvu qu'elle demeure
indifférente à l'égard des choses indifférentes. »

Marc Aurèle

« Si on ne voulait qu'être heureux, cela serait bientôt fait.
Mais on veut être plus heureux que les autres et nous
les croyons plus heureux qu'ils ne sont. »

Montesquieu

« L'homme attend toute sa vie le bonheur. Ainsi il ne vit
jamais, mais il espère de vivre. »

Blaise Pascal

« L'homme heureux est celui qui, au réveil, se reconnaît
avec plaisir celui qu'il aime être. »

Paul Valéry

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour
la santé. »

Voltaire

HOMME

« L'homme n'est rien d'autre que ce qu'il se fait. »

Jean-Paul Sartre

HUMEUR

« Nier sa propre humeur, c'est l'incrédulité. Il faut
que chacun défriche son humeur comme le bûcheron ;
sa serpe sera l'indifférence, sa hache le mépris. »

Alain

HUMOUR

« L'humour est l'arme idéale pour désarmer l'adversité. »

Pierre Berthier

« L'humour est le plus court chemin d'un homme
à un autre. »

Georges Wolinski

IDÉAL

« Le bonheur est un idéal de l'imagination et non pas
de la raison. »

Emmanuel Kant

« Ce qui nous fait vieillir, ce n'est pas tant de prendre
de l'âge, c'est de désertier notre idéal. »

Louis Merlin

« Tout idéalisme ne doit pas être une manière de se mentir
devant la nécessité du présent. »

Friedrich Nietzsche

IDÉE

« Tout arrive par les idées, elles produisent les faits
qui ne leur servent que d'enveloppe. »

François-René de Chateaubriand

« Le secret de n'avoir pas d'ennui, c'est d'avoir des idées. »

Eugène Delacroix

IMAGINATION

« L'imagination est une des forces de l'audace humaine. »

Gaston Bachelard

« Notre imagination est la seule limite de ce que nous
pouvons attendre de l'avenir. »

Charles Kettering

« Il est plus facile à l'imagination de se composer un enfer
avec la douleur que le paradis avec le plaisir. »

Antoine de Rivarol



« Penser, ce n'est pas seulement réfléchir, raisonner, juger... C'est surtout imaginer. L'imagination est plus importante que la connaissance. »

Albert Schweitzer

IMPOSSIBLE

« Entreprenez l'impossible ; l'impossible fera le reste. »

François Caries

« Ne pas savoir que c'est impossible est une des meilleures façons d'agir. »

André Gide

« Ce n'est pas l'impossible qui désespère le plus, mais le possible non atteint. »

Robert Mallet

« La plupart des hommes ont un moment dans leur vie où ils peuvent faire de grandes choses, c'est celui où rien ne leur semble impossible. »

Stendhal

INJURES

« Mépriser les injures, c'est s'en venger. »

Christine de Suède

INQUIÉTUDE

« S'il y a une solution, cela ne sert à rien de s'inquiéter. S'il n'y en a pas, c'est encore plus inutile. »

Dalai-lama

« L'esprit inquiet a déjà son imagination pour ennemie. »

Stendhal

INSTANTS

« Non seulement nos instants sont précieux, mais en plus, ils sont comptés. »

Sacha Guitry

« Le bonheur est une sorte d'archipel composé d'instantanés heureux. Entre ces îlots, il y a de l'errance et de la solitude. »

Patrice Lepage

INTELLIGENCE

« L'intelligence est presque inutile à celui qui ne possède qu'elle. »

Alexis Carrel

INTENTION

« La politesse est sage : la grossièreté, par conséquent, stupide. Se faire, sans nécessité et avec intention, des ennemis en commettant des impolitesses, c'est de la frénésie, tout comme de mettre le feu à sa maison »

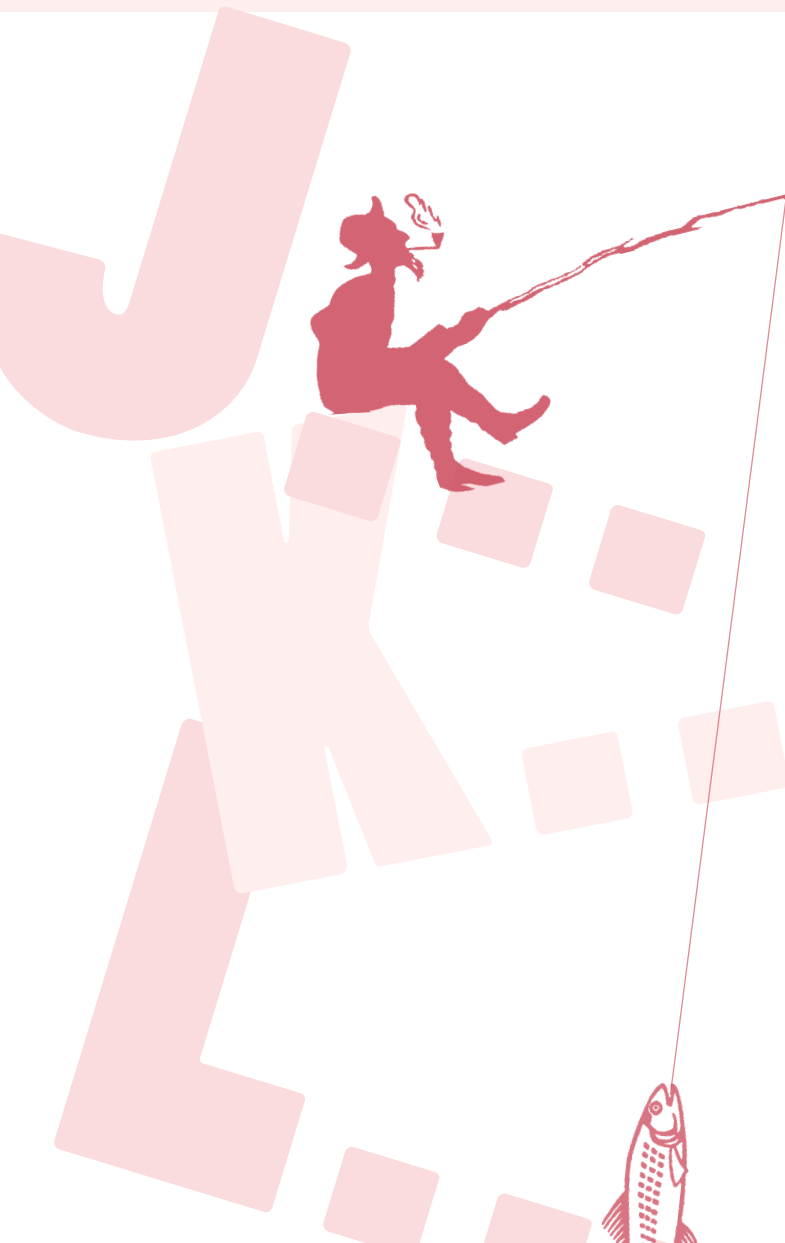
Arthur Schopenhauer

INVENTION

« C'est peut-être parce que je vous invente que je pense tant à vous. »

Antoine de Saint-Exupéry





JALOUSIE

« La vraie folle du logis, c'est avant tout la jalousie. »

Marcelle Auclair

« Le motif de la jalousie doit toujours être aboli au bénéfice du doute. »

Pierre Berthier

« La jalousie n'est qu'une blessure narcissique. »

José García

« Il y a dans la jalousie plus d'amour-propre que d'amour. »

François de La Rochefoucauld

« Puisque la jalousie nourrit la jalousie, coupons-lui les vives. »

Louis Merlin

« La jalousie et l'imagination ont toujours fait bon ménage pour ruiner les ménages. »

Louis Merlin

JARDIN

« Le jardin est le lieu où naît l'amour de l'homme pour le monde. »

Michel Fauchey

JEUNESSE

« Je suis jeune il est vrai, mais aux âmes bien nées, La valeur n'attend pas le nombre des années. »

Corneille

« La jeunesse est le temps que l'on a devant soi. »

Jules Romains

JOIE

« Plus de sources jaillissent de la terre que l'on a de soif pour les boire ; plus de joies nous attendent que nous pourrions en espérer. »

Pierre Berthier

« La joie que nous inspirons a cela de charmant que loin de s'affaiblir comme tout reflet, elle nous revient plus rayonnante. »

Victor Hugo

« Joie de cœur fait beau teint de visage. »

Proverbe italien

JUGEMENT

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses mais les jugements qu'ils portent sur les choses. »

Épictète

KILOS

« Quand les types de 130 kilos disent certaines choses, les types de 60 kilos les écoutent. »

Michel Audiard

LAIDEUR

« La laideur a ceci de supérieur à la beauté, c'est qu'elle dure ! »

Serge Gainsbourg

LIBERTÉ

« Il est des circonstances où la liberté peut se montrer plus importante que le bonheur. »

Pascal Bruckner

« Être libre signifie avant tout être responsable de soi-même. »

Mircea Eliade

« Être libre, c'est être seul arbitre de ce qu'on fait ou de ce qu'on ne fait point de l'usage du temps. »

Jean de La Bruyère

LIRE

« Il possédait l'antidote contre le redoutable venin de la vieillesse. Il savait lire. »

Luis Sepúlveda

LIVRE

« Vous aimez les livres ? Vous voici heureux pour la vie. »

Jules Claretie

« Un livre est une fenêtre par laquelle on s'évade. »

Julien Green

« Une bibliothèque, c'est le carrefour de tous les rêves de l'humanité. »

Julien Green

« Quand je pense à tous les livres qu'il me reste encore à lire, j'ai la certitude d'être encore heureux. »

Jules Renard

LOUANGE

« Le désir de se voir loué, même bien caché, domine le cœur de tous les hommes. »

Edward Young

LUMIÈRE

« Il ne sert à rien de lutter contre l'ombre ; il suffit d'apporter la lumière. »

D^r Bach





MAIN

« On transforme sa main en la mettant dans celle d'un autre. »
Paul Eluard

MAÎTRE

« Qui est maître de soi n'a pas besoin d'autre maître. »
Proverbe chinois

MAL

« Il ne faut jamais pleurer avant d'avoir mal. »
Éric Tabarly

MALADIE

« La maladie est insupportable à celui qui se porte bien, justement parce qu'il se porte bien. »
Blaise Pascal

MALHEUR

« Même dans le malheur, il est possible de découvrir du positif. »
Henri Bergson

« Le malheur n'est pas seulement le malheur ; il est pire encore, l'échec du bonheur. »
Pascal Bruckner

« Nous ne sommes malheureux qu'autant que nous sommes disposés à l'être. »
Montaigne

« À quelque chose, malheur est bon. »
Proverbe français

« L'explication du malheur de bien des gens, c'est qu'ils ont le temps de se demander s'ils sont heureux ou s'ils ne le sont pas. »
George Bernard Shaw

MARIAGE

« Le mariage conclu est une chose à faire, non une chose faite. »
Alain

« Deux personnes mariées peuvent fort bien s'aimer...
à condition de ne pas être mariées ensemble ! »

Sacha Guitry

« Quand un homme et une femme sont mariés, ils ne font
plus qu'un. La première difficulté est de décider lequel. »

George Bernard Shaw

MÉCHANCÉTÉ

« L'homme le plus heureux est celui qui n'a dans l'âme
aucune trace de méchanceté. »

Platon

MÉDISANCE

« La médisance, c'est le chancre de l'âme. »

Georges Dubosc

« Un coup de langue est pire qu'un coup de lance. »

Proverbe

MÉLANCOLIE

« La mélancolie, c'est le bonheur d'être triste. »

Victor Hugo

MÉMOIRE

« J'ai une mémoire merveilleuse, j'oublie tout. »

Colette

« L'avantage d'une mauvaise mémoire est qu'on jouit
plusieurs fois des mêmes choses pour la première fois. »

Friedrich Nietzsche

MOI

« L'être humain découvre sa vraie valeur quand
il se délivre de son petit moi. »

Albert Einstein

« Arrachez les masques de votre « faux moi » et vous
goûterez le bonheur de vous retrouver vous-même. »

Swâmi Prajnânpâd

MOMENT

« Chaque « maintenant » est semblable au grain de sable
qui s'écoule dans le grand sablier qu'est la vie.

Ce « moment » ne passe qu'une fois. »

Nicolas Evans

« Nous vivons moment après moment, et non pas année
après année. L'important est le moment présent. »

Tom Hopkins

MORT

« Le côté positif de la mort, c'est qu'on peut l'être
en restant couché ! »

Woody Allen

« Je vais vous dire un grand secret, mon cher : « N'attendez
pas le Jugement dernier, il a lieu tous les jours. »

Albert Camus

« La mort n'est rien pour nous puisque, lorsque nous
existons, la mort n'est pas là et, lorsque la mort est là, nous
n'existons plus. »

Épicure

« Mourir n'est rien, c'est ne pas vivre qui est terrible. »

Victor Hugo

« Mon rêve : mourir jeune à un âge très avancé. »

Henri Jeanson

« La mort, c'est tellement obligatoire que c'est presque
une formalité. »

Marcel Pagnol

« C'est parce que je vais devoir mourir que je suis content
de vivre. »

Jean-Louis Servan-Schreiber

NÉANT

« Parmi les grandes choses qu'il nous faut découvrir
parmi nous, l'existence du néant est la plus grande. »

Léonard de Vinci



OBJECTIF

« Ceux qui ne se fixent pas d'objectifs ne risquent pas de les atteindre. »

Mao Zedong

OISIVETÉ

« L'oisiveté est le chemin le plus court vers l'ennui. »

Gérard Guillot

OPINION

« Il faut braver l'opinion : l'opinion que l'on a de l'opinion et l'opinion que l'on a de soi. »

Alain

« L'image de notre être dans la tête des autres nous tient plus à cœur que notre être lui-même. »

Arthur Schopenhauer

OPTIMISME

« Le pessimisme est d'humeur, l'optimisme est de volonté. »

Alain

« Un optimiste est quelqu'un qui commence à faire ses mots croisés au stylo à bille. »

Christophe André

« Notre verre est encore à moitié plein quand on le croit à moitié vide. »

Proverbe français

ORGUEIL

« Les orgueils blessés sont plus dangereux que les intérêts lésés. »

Louis-Ambroise de Bonald

OSER

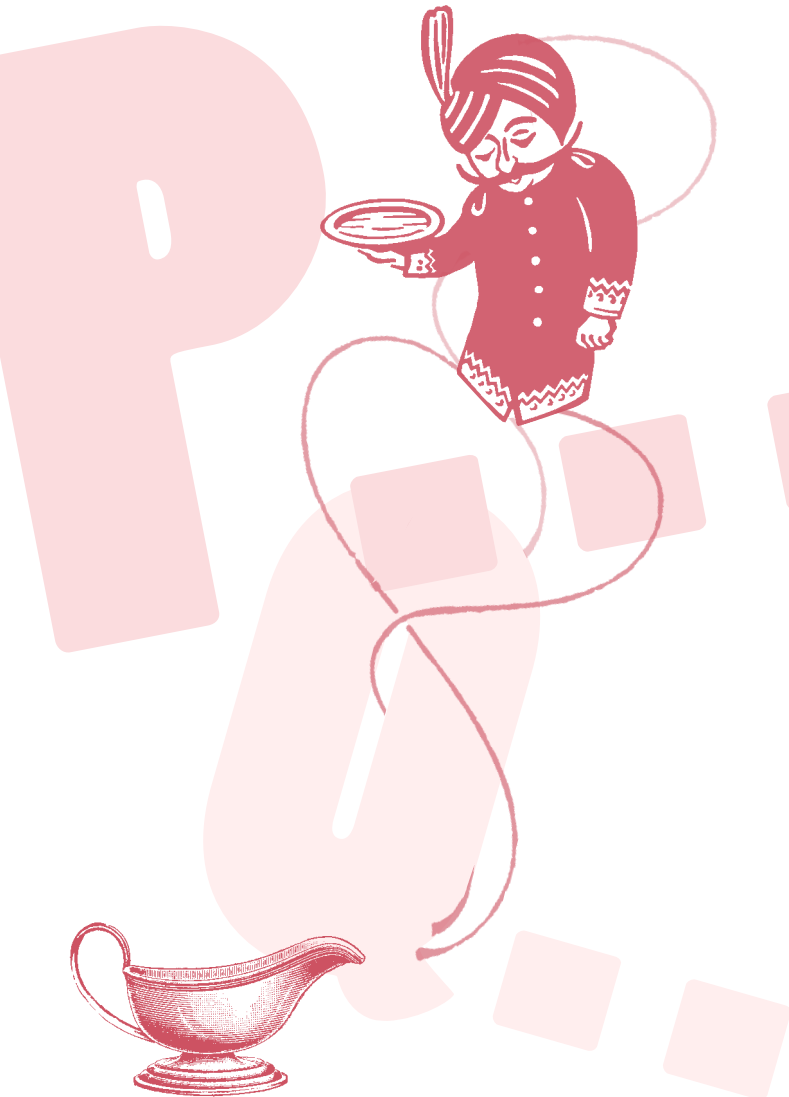
« Oser, tenter, braver ; le progrès et toutes ses conquêtes sublimes sont à ce prix. »

Victor Hugo

OUBLI

« Heureux celui qui oublie ce qu'on ne peut plus changer. »

Proverbe chinois



PARADIS

« Le paradis terrestre est là où je suis. »
Voltaire

PAROLE

« Il est très malaisé de parler beaucoup sans dire quelque chose de trop. »
Louis XIV

PASSÉ

« On ne peut aller de l'avant en regardant sans cesse dans son rétroviseur. Le passé est passé. »
Pierre Berthier

« Laissons le passé enterrer ses morts ; agissons, agissons dans le présent bien vivant. »
William Shakespeare

« Ne vous penchez pas sur votre passé avec mélancolie, il ne revient jamais. »
Henry Wadsworth Longfellow

PASSION

« Passion, je te connais et je te hais, va-t'en ! »
Charles Baudelaire

« Heureux celui qui a sa passion pour métier. »
Blaise Pascal

PATIENCE

« La patience vient à bout de tout. »
Proverbe

« La patience, c'est l'art d'espérer. »
Vauvenargues

PAUVRETÉ

« Pauvreté n'est pas honte, mais d'en avoir honte est pauvreté. »
Proverbe anglais

PENCHANT

« L'arbre tombe toujours du côté où il penche. »

Proverbe

PENSÉE

« Notre vie est ce que nos pensées en font. »

Marc Aurèle

« Que toutes nos pensées soient telles que, si on te demandait à tout instant ce que tu penses, tu puisses toujours l'avouer sans honte. »

Marc Aurèle

« La pensée négative est l'habitude du pessimiste qui vit l'expérience douloureuse avant même qu'elle se produise. »

Raymond Hull

« Ce à quoi vous pensez croît. »

Proverbe oriental

« C'est la pensée qui crée notre bonheur ou notre malheur. »

William Shakespeare

PERSÉVÉRANCE

« Petits coups répétés abattent grand chêne. »

Proverbe anglais

PERSUASION

« Un homme qu'on ne peut persuader fait peur. »

Albert Camus

PESSIMISME

« Lorsqu'il n'y a pas de nuages à l'horizon, il se trouve toujours quelqu'un pour déclarer que ça ne peut pas durer. »

Jean Simard

PEUR

« Quand on cède à la peur du mal, on ressent déjà le mal de la peur. »

Beaumarchais

« De toutes les passions, la peur est celle qui affaiblit le plus le jugement. »

Cardinal de Retz

PHILOSOPHIE

« Philosopher, c'est penser sa vie et vivre sa pensée. »

André Comte-Sponville

« Il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour philosopher, puisqu'il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour être heureux. »

Épicure

PLACEBO

« Le placebo est une sorte de « sucette d'optimisme » qui redonne l'espoir. »

Matthieu Ricard

PLAISIR

« L'attente du plaisir, c'est déjà le plaisir. »

Anonyme

« Nous devons mépriser les plaisirs qui ont pour conséquence une peine plus grande. »

Épicure

PLEURS

« Plus la peine de gémir une fois le lait renversé. »

Proverbe anglais

POLITESSE

« Être poli, c'est mettre un peu d'huile dans les rouages de la société. »

Catherine Rambert

« La politesse est à l'esprit ce que la grâce est au visage. »

Voltaire

POLITIQUE

« L'homme politique le plus doué est celui qui trouble l'eau pour pêcher en eau trouble. »

Arthur Schnitzler

POSITIF

« L'être humain est fondamentalement positif.
Quand il touche le fond, il remonte. »

Isabelle Autissier

« Comme j'ai remarqué que certaines joies ont illuminé ma vie
sans qu'elles aient pu être le moins du monde prévisibles,
je suis enclin à penser que la vie est fatalement positive. »

Baden-Powell

« Le pouvoir créateur de la pensée positive s'exprime
dès que le doute laisse la place à l'espoir. »

Henri Bergson

« Toute pensée négative peut être aussitôt remplacée
par une pensée positive. Et cela, par le simple fait
de notre imagination. »

Dale Carnegie

POSSESSION

« Vouloir sans cesse posséder plus amène à être possédé
par ce que nous possédons. »

Pascal Bruckner

PRÉSENT

« Ce n'est ni le passé ni l'avenir qui compte. Seul
le présent compte car c'est là où tu vis maintenant. »

Marc Aurèle

« Méfions-nous des projets qui nous projettent hors du présent.
Un bon projet est celui qui se prépare et se vit au quotidien. »

Denise Desjardins

« Il ne faut pas gâcher les choses présentes par le désir
des absentes. »

Épicure

PRISON

« Même en prison, un rayon de soleil sur le mur
peut réchauffer le cœur. »

Jean-Louis Servan-Schreiber

PROBLÈME

« Les problèmes sont à l'esprit ce que l'exercice est
aux muscles. Ils rendent plus forts et résistants. »

Norman Vincent Peale

« La manière d'envisager les problèmes est plus
importante que le problème lui-même. »

Norman Vincent Peale

PROGRÈS

« On n'arrête pas le progrès. »

Proverbe

PROJETS

« Les projets ne sont pas faits pour être racontés. S'ils ratent,
il aurait mieux valu se taire ; s'ils réussissent le succès
témoignera pour eux. »

Raymond Hull

PROPHÈTE

« J'ai appris que, pour être prophète, il suffisait d'être pessimiste. »

Elsa Triolet

PRUDENCE

« La prudence est une riche et vieille fille à qui l'incapacité
fait la cour. »

William Blake

PUBLICITÉ

« Socrate s'écrie au marché d'Athènes : « Que de choses dont
je peux me passer ! » On voit qu'il est préservé des goûts
qui s'acquièrent par habitude, par contagion ou par vanité. »

Roditi

QUERELLES

« Il n'y a que les imbéciles qui se querellent. »

Proverbe turc



RAISON

« On peut convaincre les autres par ses propres raisons, mais on ne les persuade que par les leurs. »

Joseph Joubert

« Deux excès : exclure la raison, n'admettre que la raison. »

Blaise Pascal

RÉCOMPENSE

« Je compterais plus sur le rôle d'un homme espérant une grande récompense que sur celui d'un homme l'ayant reçue. »

Voltaire

REGARD

« Ce n'est pas l'objet qui importe, c'est le regard que l'on porte à l'objet. Quel que soit l'objet, vous n'y trouverez rien si vous n'avez pas le regard. »

Fedor Dostoïevski

RELIGION

« Ce n'est plus la religion qui fonde la morale. C'est la morale qui fonde la religion. »

André Comte-Sponville

« La religion nous fait promesse d'être sauvés, la philosophie nous invite à nous sauver nous-mêmes. »

Luc Ferry

REMÈDE

« La seule vertu des remèdes consiste à seconder la nature. »

Claude Gagnère

REMORDS

« Le remords est une seconde faute. »

Spinoza

RENTE

« L'habitude de considérer le bon côté des choses est la plus précieuse des rentes. »

Montaigne

RÉPUTATION

« Les deux choses les plus importantes n'apparaissent pas au bilan de l'entreprise : sa réputation et ses hommes. »

Henri Ford

RÉSOLUTION

« Quand la couleur originale d'une résolution s'affadit dans les flots pâles de la pensée, les plus grandes entreprises perdent le nom d'action. »

William Shakespeare

RESSSENTIMENT

« Le ressentiment renouvelle la blessure et en empêche la cicatrisation. »

Norman Vincent Peale

RÉUSSITE

« Réussir sa vie et réussir dans la vie ne sont pas des objectifs fatalement incompatibles. »

André Doucet

« De la considération des obstacles vient l'échec. De la considération des moyens, la réussite. »

Ibn Seoud

« Il y a de la place au soleil pour tout le monde, surtout quand tout le monde veut rester à l'ombre. »

Jules Renard

RÊVE

« Il faut avoir des rêves suffisamment grands pour ne pas les perdre de vue pendant qu'on les poursuit. »

William Faulkner

RICHESSSE

« Le riche prend le risque d'être possédé par ce qu'il possède. »

Pascal Bruckner

« Ce ne sont pas les richesses qui font le bonheur mais l'usage qu'on en fait. »

Miguel de Cervantes

« Se contenter de ce que l'on possède est la plus grande et la plus sûre des richesses. »

Cicéron

« Le gotha est voué au ghetto. »

M. Pinçon Charlot

« Ce qu'on est contribue beaucoup plus au bonheur que ce qu'on a. »

Arthur Schopenhauer

RIRE

« On ne rit pas parce qu'on est heureux ; je dirais plutôt qu'on est heureux parce qu'on rit. »

Alain

« Le rire pur, le rire d'enfant va commencer avec la pleine acceptation de nos propres erreurs et préjugés. »

Arnaud Desjardins

« Je m'empresse de rire de tout, de peur d'avoir à en pleurer. »

Beaumarchais

« Si vous voulez étudier un homme, ne faites pas attention à la façon dont il parle, dont il se tait ou dont il pleure. Regardez-le plutôt quand il rit. »

Fedor Dostoïevski

« Il n'y a qu'une âme profondément bonne à pouvoir rire d'un bon rire clair et authentique. »

Nicolas Gacol

« Le rire, qui lave les ennuis, nettoie les angoisses et essore la morosité, est le détergent de l'âme. »

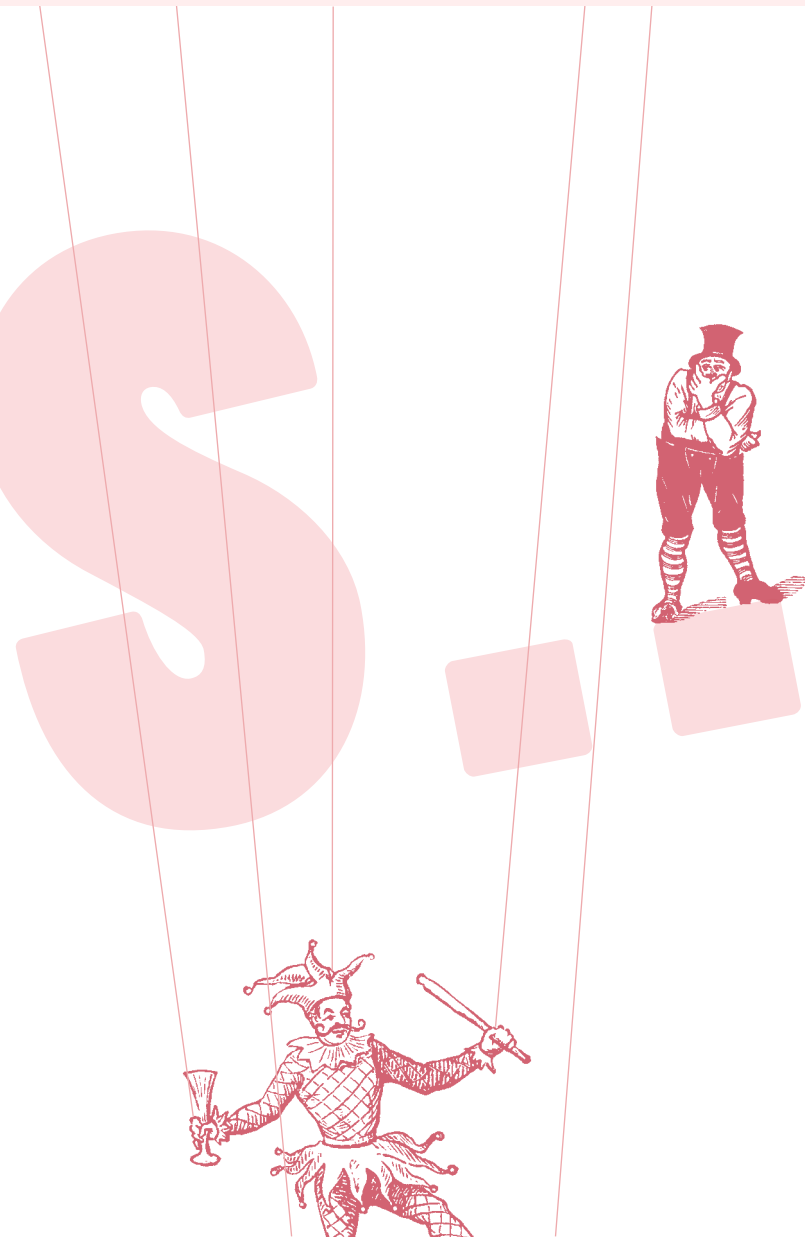
Philippe Bouvard

« On n'a jamais puni celui qui fait mourir de rire. »

Proverbe chinois

« Le rire met au travail le médecin qui est en nous. »

Albert Schweitzer



SAGESSE

« Ne pas faire de la sagesse un idéal de plus, une espérance ou une utopie de plus qui nous séparerait du réel. Il faut oser être sage ici et maintenant. »

André Comte-Sponville

« Ce n'est pas parce que le sage est plus heureux qu'il aime la vie davantage, c'est parce qu'il l'aime davantage qu'il est plus heureux. »

André Comte-Sponville

« Sans sagesse, point de bonheur. La sagesse consiste à concilier deux termes apparemment inconciliables : se donner la peine d'être heureux. »

Denise Desjardins

« Le savoir peut se communiquer mais pas la sagesse. »

Hermann Hesse

SANTÉ

« Jouissez de votre bonne santé ; il n'y a de jeunes que ceux qui se portent bien. »

Pierre Berthier

« La poursuite obsessionnelle de la santé rend maladif. »

Gilbert Keith Chesterton

« La femme qui se sait joliment parée ne s'est jamais enrhumée. »

Friedrich Nietzsche

« Un mendiant en bonne santé est plus heureux qu'un roi malade. »

Arthur Schopenhauer

SCIENCE

« La science décrit ce qui est et non ce qui doit être. »

Luc Ferry

SECRÉT

« De la même manière qu'un enfant devient adolescent, quand il évite de marcher dans les flaques d'eau, un adolescent devient adulte lorsqu'il sait tenir un secret. »

M. Corron

« On atteint vraiment la maturité le jour où l'on prend plus de plaisir à garder un secret qu'à le raconter. »

H. Wilson

SÉRÉNITÉ

« La sérénité naît de la satisfaction du travail accompli. »

Alain

« Rien ne contribue davantage à la sérénité de l'âme que de n'avoir aucune opinion. »

Georg Christoph Lichtenberg

« Nos expériences les plus intenses sont nos moments les plus sereins. »

Friedrich Nietzsche

SILENCE

« Si ce que tu as à dire n'est pas plus beau que le silence, alors tais-toi. »

Proverbe arabe

SOI

« L'estime de soi est une chose dont la personnalité ne peut se passer. Il faut rester en bons termes avec soi-même. »

Norman Vincent Peale

SOLITUDE

« Comme c'est triste une lessive sans chemise d'homme. »

Colette

SOT

« Tous les sots sont opiniâtres et tous les opiniâtres sont sots. Plus leurs sentiments sont erronés, moins ils en démordent. »

Baltasar Gracián y Morales

SOUCIS

« Les soucis sont un poison qui tue l'énergie et les facultés. Certes, les difficultés existent, mais nous devons nous en occuper et non pas nous en préoccuper. »

D^r Gerest

« Changer de souci me fait autant de bien que prendre des vacances. »

David Lloyd George

SOURIRE

« Offre à tous ton sourire, ils te le rendront. »

Pierre Berthier

« Souris à la vie, la vie te sourira. »

Pierre Berthier

« [...] et puis, il y avait son sourire qui lui tenait lieu de laissez-passer et son rire qui le protégeait contre tout. »

Joseph Kessel

« Savoir sourire, quelle force d'apaisement, de douceur, de calme et de rayonnement ! »

Guy de Larigaudie

« Nous ne saurons jamais tout le bien qu'un simple sourire peut être capable de faire. »

Mère Teresa

STOÏCISME

« Ne veuille pas que les choses arrivent telles que tu voudrais qu'elles viennent. Veuille qu'elles arrivent telles qu'elles arrivent. »

Épictète

SUCCÈS

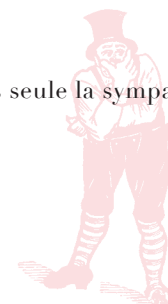
« Le secret du succès, c'est la faculté de se mettre à la place de l'autre et de considérer les choses de son point de vue, autant que du nôtre. »

Henri Ford

SYMPATHIE

« L'antipathie analyse mieux, mais seule la sympathie comprend et rayonne. »

André Siegfried





TÂCHE

« Il n'y a pas de grande tâche difficile qui ne puisse être décomposée en petites tâches faciles. »

Proverbe bouddhiste

TACT

« Le tact est une qualité qui consiste à peindre les autres tels qu'ils se voient. »

Abraham Lincoln

TALENT

« Le talent est un titre de responsabilité. »

Charles de Gaulle

« Ne forçons pas notre talent, nous ne ferions rien avec grâce. »

Jean de La Fontaine

TEMPS

« Le temps est le capital de ceux qui n'ont que leur intelligence pour fortune. »

Honoré de Balzac

« Il est suicidaire de se contenter de tuer le temps en attendant que le temps nous tue. »

Simone de Beauvoir

« Hâtons-nous, le temps fuit, le moment où je parle est déjà loin de moi. »

Nicolas Boileau

« Lorsque le temps est notre allié, donnons-lui du temps. »

Maréchal Foch

« Il faut profiter de l'intervalle entre le temps où l'on est trop jeune et le temps où l'on est trop vieux. »

Montesquieu

« Nous réfléchissons bien plus à l'emploi de notre argent, renouvelable, qu'à celui de notre temps, irremplaçable. »

Jean-Louis Servan-Schreiber

TIMIDITÉ

« Quand les gens timides menacent, c'est qu'ils sentent que les menaces feraient sur eux-mêmes la même impression. »

Montesquieu

TOI

« Ce que le public te reproche, cultive-le, c'est toi. »

Jean Cocteau

« Regarde au-dedans de toi, c'est là qu'est la source intarissable du bien. »

Marc Aurèle

TONUS

« Le tonus est une source d'énergie à laquelle notre entourage aime venir puiser. »

Louis Merlin

TORT

« Je crois qu'on a toujours tort d'essayer d'avoir raison devant des gens qui ont toutes les bonnes raisons de croire qu'ils n'ont pas tort. »

Raymond Devos

TRAVAIL

« Tout bien vérifié, travailler est souvent moins ennuyeux que s'amuser. »

Charles Baudelaire

« Pour la tâche que nous aimons, nous nous levons de bonne heure, et nous y mettons avec joie. »

William Shakespeare

« Le travail éloigne trois grands maux : l'ennui, le vice et le besoin. »

Voltaire

TRISTESSE

« La tristesse n'est jamais ni noble ni belle ni utile. Elle a tout pour déplaire. »

Alain

UNIFORMITÉ

« L'ennui naquit un jour de l'uniformité. »

Proverbe

UTOPIE

« L'utopie est ce qu'il est doux d'imaginer. »

Emmanuel Kant





VAINQUEUR

« Le plus grand vainqueur n'est pas celui qui a vaincu des milliers d'hommes ; c'est celui qui s'est vaincu lui-même. »

Dhahmapada

VÉRITÉ

« Si tu veux voir le visage de la vérité, ne sois jamais ni *pour* ni *contre*. Le « conflit » entre ce *pour* et ce *contre* est la pire maladie de l'esprit. »

Seng-Tsan

VICTOIRE

« Une moitié de la victoire est dans le choix du champ de bataille, l'autre moitié dans le choix du moment. »

J. Deval

VIE

« La vie est toujours triste si chacun attend le bonheur comme quelque chose qui lui est dû. »

Alain

« Comme je ne peux rallonger ma vie, j'ai décidé de l'intensifier. »

Sylvain Augier

« Il faut apprendre à mastiquer la vie pour bien la savourer. »

Christian Boiron

« Il n'y a que deux conduites avec la vie : ou on la rêve, ou on l'accomplit. »

René Char

« Le sens de la vie est moins le but ultime en lui-même qui importe que l'orientation qu'il donne à l'énergie psychique tout au long de la vie. »

Mihaly Csikszentmihalyi

« Ne prenez pas la vie trop au sérieux, vous n'en sortirez jamais vivant. »

Pierre Daninos

« Le grand oui à la vie, l'*amor fati* ouvre la voie au plus grand bonheur, celui qui résulte d'une adhésion à la vie tout entière, sans condition ni marchandage, telle qu'elle est en son devenir tragique et joyeux à la fois, œuvre humanitaire autant que naturelle. »

Johann Wolfgang von Goethe

« La vie n'a qu'un sens : y être heureux, sinon elle perd son sens. »

Henri de Montherlant

« Laissez-moi encore m'enivrer de cette vie qui m'a été donnée par le plus grand des mystères et que je n'ai jamais cessé de bénir. »

Jean d'Ormesson

« La vie est semblable à un courant. Qui n'avance pas recule. »

Proverbe américain

« Si je devais recommencer ma vie, je n'y changerais rien. Je ne ferais qu'ouvrir un peu plus les yeux. »

Jules Renard

VEILLESSE

« Un homme n'est vieux que lorsque les regrets ont pris chez lui la place des rêves. »

John Barrymore

« La vieillesse est l'été indien de l'existence. Un des privilèges de la vieillesse c'est d'avoir, outre son âge, tous les âges. »

Victor Hugo

« Les femmes regardaient Booz plus qu'un jeune homme, Car le jeune homme est beau mais le vieillard est grand. [...] Et l'on voit de la flamme aux yeux des jeunes gens. Mais, dans l'œil du vieillard, on voit de la lumière. »

Victor Hugo

« On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux. »

Henri Matisse

« Celui dont l'âme est heureuse et sereine ne ressent pas le poids des ans. »

Platon

« Tout le monde voudrait vivre longtemps, mais personne ne voudrait être vieux. »

Jonathan Swift

VITAMINE

« La joie, le sourire, le rire, l'amour sont les vitamines qui stimulent le cerveau de l'homme. »

Dr Gerest

VIVRE

« Il y a ceux qui ont vécu et ceux qui ont duré. »

Pascal Bruckner

« Vivre, c'est naître à chaque instant. La mort se produit quand on cesse de naître. »

W.Y. Evans-Wentz

« Qu'on me rende impotent, Cul-de-jatte, goutteux, manchot, pourvu qu'en somme, Je vive, c'est assez, je suis plus que content. »

Jean de La Fontaine

« Tandis qu'on attend de vivre, la vie passe. »

Sénèque

« Dieu nous a donné le vivre ; c'est à nous de nous donner le bien-vivre. »

Voltaire

VOIR

« On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux. »

Antoine de Saint-Exupéry

VOLONTÉ

« Le bonheur, c'est savoir ce que l'on veut et le vouloir passionnément. »

François Marceau



WHY NOT?

« *Why not?* » (Pourquoi pas ?)

Devise de Jean Charcot

L'X (ÉCOLE POLYTECHNIQUE)

« L'important n'est pas de sortir de l'X, mais de sortir de l'ordinaire. »

Charles de Gaulle

YEUX

« Il y a des yeux qui reçoivent la lumière et il y a des yeux qui la donnent. »

Paul Claudel

YO-YO

« L'existence est un Yo-Yo perpétuel. Quand nous sommes au plus bas, elle nous retire vers le haut. »

Pierre Daninos

ZEN

« Le Bouddha répondit à un adepte qui lui demandait de l'éclairer sur le sens du zen : « C'est bien, je vais t'éclairer : dis-moi quel est ton véritable visage au moment précis où tu ne penses ni au bien ni au mal, ni au vrai ni au faux, tandis que ton esprit n'éprouve ni désir ni crainte. » Et l'adepte connut soudain l'illumination. »

Akimisa Kondo

ZÉRO

« Il appartient à chacun d'orienter sa vie vers le zéro ou vers l'infini. »

Pierre Berthier



A

ALAIN,
Amour p.7, bonheur
p.11, colère p.17,
content p.18, espé-
rance p.25, excuse p.27,
heureux p.33, humeur
p.34, mariage p.43, opi-
nion p.47, optimisme
p.47, rire p.57, sérénité
p.60, tristesse p.64,
vie p.67
ALLEN, Woody,
Heureux p.33, mort p.45
ALLAIS, Alphonse,
Argent p.8
ANDRÉ, Christophe,
Bonheur p.11, heureux
p.33, optimisme p.47
ARISTOTE,
Avenir p.9, bonheur
p.11, colère p.17, désir
p.20, hasard p.33
ARLETTY,
Conscience p.18
AUCLAIR, Marcelle,
Jalousie p.39
AUDIARD, Michel,
Kilos p.40
AUGIER, Sylvain,
Être p.26, vie p.67
AUTISSIER, Isabelle,
Positif p.52

B

BACH, D^r, Harmonie
p.33, lumière p.41
BACHELARD, Gaston,
Imagination p.35
BADEN-POWELL,
Colère p.18, positif p.52
BALZAC, Honoré de,
Temps p.63
BARRYMORE, John,
Vieillesse p.68
BAUDELAIRE, Charles,
Passion p.49, travail p.64
BEAUMARCHAIS,
Peur p.50, rire p.57
BEAUVOIR, Simone de,
Temps p.63
BERGSON, Henri,
Malheur p.43, positif p.52
BERNANOS, Georges,
Avenir p.9

BERTHIER, Pierre,
Défi p.19, énergie p.24,
humour p.35, jalousie
p.39, joie p.39, passé
p.49, santé p.59, sourire
p.61, zéro p.71
BLAKE, William,
Prudence p.53
BOCCACE, Giovanni,
Faire p.29
BOILEAU, Nicolas,
Temps p.63
BOIRON, B.,
Drame p.21
BOIRON, Christian,
Vie p.67
BONALD, Louis-
Ambroise de,
Orgueil p.47
BOURBON-BUSSET,
Jacques de,
Amour-propre p.8
BOUVARD, Philippe,
Rire p.57
BRANDE, Dorothea,
Énergie p.24
BRUCKNER, Pascal,
Bonheur p.11, exis-
tence p.27, liberté p.40,
malheur p.43, pos-
session p.52, richesse
p.56, vivre p.69

C

CALDERÓN DE LA BARCA,
Pedro,
Chance p.17
CALVET, Jacques,
Girouette p.31
CAMUS, Albert,
Mort p.45, persuasion
p.50
CARRIES, François,
Impossible p.36
CARNEGIE, Dale,
Positif p.52
CARREL, Alexis,
Beauté p.11, intelligence
p.37
CERVANTES, Miguel de,
Richesse p.56
CHABANIS, Christian,
Amour p.7
CHAMFORT, Nicolas de,
Bonheur p.11

CHAR, René,
Vie p.67
CHARCOT, Jean,
Why not? p.71
CHATEAUBRIAND,
François-René de,
Amour p.7, idée p.35
CHAZOT, Jacques,
Âge p.7
CHESTERTON,
Gilbert Keith,
Santé p.59
CHURCHILL, Winston,
Échec p.23
CICÉRON,
Richesse p.57
CLARETIE, Jules,
Livre p.41
CLAUDEL, Paul,
Découragement p.19,
yeux p.71
CLEMENTEAU, Georges,
Échec p.23
COCTEAU, Jean,
Amitié p.7, toi p.64
COLETTE,
Mémoire p.44, solitude
p.60
COMTE-SPONVILLE, André,
Bonheur p.12, désir
p.20, espérance p.26,
heureux p.33, philoso-
phie p.51, religion p.55,
sagesse p.59
CONNOLLY, Christophe,
Anxiété p.8
CORNEILLE,
Jeunesse p.39
CORRON,
Fatigue p.29, secret p.59
CSIKSZENTMIHALYI,
Mihaly,
Bonheur p.12, événe-
ment p.26, vie p.67

D

DAHO, Étienne,
Demain p.19
DALAI-LAMA,
Échec p.23, inquiétude
p.36
DANINOS, Pierre,
Vie p.67, yo-yo p.71
DAUDET, Alphonse,
Haine p.33

DECOULY,
Fidélité p.29
DELACROIX, Eugène,
Idée p.35
DEILLE, abbé,
Bonheur p.12, ennui p.24
DESBOIS, Hervé,
Bonheur p.12
DESJARDINS, Arnaud,
Émotion p.23, rire p.57
DESJARDINS, Denise,
Présent p.52, sagesse p.59
DEVAL,
Victoire p.67
DEVOS, Raymond,
Tort p.64
DIHMAPADA,
Vainqueur p.67
DIDEROT, Denis,
Art p.9, bonheur p.12
DOSTOÏEVSKI, Fedor,
Regard p.55, rire p.57
DOUGET, André,
Réussite p.56
DUBOSC, Georges,
Médiasance p.44

E

ECKHART, Maître,
Dieu p.21
EINSTEIN, Albert,
Enthousiasme p.25,
futur p.29, moi p.44
ELIADE, Mircea,
Liberté p.40
ELUARD, Paul,
Main p.43
EMERSON, Ralph,
Enthousiasme p.25
ENNIUS, Quintus,
Courage p.19
ÉPICTÈTE,
Bonheur p.12, événe-
ment p.27, jugement
p.40, stoïcisme p.61
ÉPICURÉ,
Heureux p.33, mort
p.45, philosophie
p.51, plaisir p.51,
présent p.52
EVANS, Nicolas,
Moment p.45
EVANS-WENTZ,
Vivre p.69

F

FAUCHEY, Michel,
Jardin p.39
FAULKNER, William,
Rêve p.56
FÉNELON,
Faire p.29
FERRY, Luc,
Religion p.55, science p.59
FOCH,
Temps p.63
FORD, Henri,
Réputation p.56, succès
p.61
FRANCE, Anatole,
Gaieté p.31
FRANK, Anne,
Bon p.11
FRANKLIN, Benjamin,
Argent p.8
FREUD, Sigmund,
Énergie p.24

G

GACOL, Nicolas,
Rire p.57
GAGNÈRE, Claude,
Remède p.55
GAINSBURG, Serge,
Laideur p.40
GARCIA, José,
Jalousie p.39
GAULLE, Charles de,
Étoile p.26, l'X p.71,
talent p.63
GEREST, D^r,
Chance p.17, événe-
ment p.27, soucis p.60,
vitamine p.69
GIDE, André,
Bonheur p.12, impossi-
ble p.36
GIONO, Jean,
Bonheur p.13
GIROUD, Françoise,
Femme p.29
GOETHE, Johann
Wolfgang von,
Conviction p.18, destin
p.21, vie p.68
GRACIÁN Y MORALES,
Baltasar,
Courtoisie p.19, sot p.60
GRASSET, Bernard,
Amour p.7, bonheur p.13

GREEN, Julien,
Heureux p.34, livre p.41
GUILLLOT, Gérard,
Oisiveté p.47
GUTHRY, Sacha,
Amour p.7, instants
p.36, mariage p.44

H

HESSE, Hermann,
Sagesse p.59
HOLBACH, Baron d',
Désir p.20
HOMÈRE,
Audace p.9
HOPKINS, Tom,
Moment p.45
HUBBARD, Elbert,
Désir p.20
HUGO, Victor,
Joie p.40, mélancolie
p.44, mort p.45, oser
p.47, vieillesse p.68
HULL, Raymond,
Anxiété p.8, Pensée
p.50, projets p.53

J

JAMES, William,
Décision p.19
JEANSON, Henri,
Mort p.45
JOUBERT, Joseph,
Confiance p.18, raison p.55
JULIEN,
Enthousiasme p.25

K

KANT, Emmanuel,
Avenir p.9, idéal p.35,
utopie p.65
KESSEL, Joseph,
Sourire p.61
KETTERING, Charles F.,
Avenir p.9, imagination
p.35
KONDO, Akimisa,
Zen p.71

L

LACROIX, Michel,
Bonheur p.13
LARIGAUDIE, Guy de,
Sourire p.61

LA BRUYÈRE, Jean de,
Conversation p.18,
liberté p.40
LA FONTAINE, Jean de,
Désir p.20, talent p.63,
vivre p.69
LA ROCHEFOUCAULD,
François de,
Bonheur p.13, bonne
humeur p.15, heureux
p.34, jalousie p.39
LELOUCH, Claude,
Échec p.23
LEPAGE, Patrice,
Instants p.36
LICHTENBERG, Georg
Christoph,
Sérénité p.60
LINCOLN, Abraham,
Confiance p.18, heu-
reux p.34, tact p.63
LONGFELLOW, Henry
Wadsworth,
Passé p.49
LOUIS XIV,
Parole p.49

M

MALLET, Robert,
Impossible p.36
MAO ZEDONG,
Objectif p.47
MARCEAU, François,
Volonté p.69
MARC AURÈLE,
Heureux p.34, pensée
p.50, présent p.52, Toi p.64
MARX, Karl,
Bonheur p.13
MATISSE, Henri,
Vieillesse p.68
MÈRE TERESA,
Sourire p.61
MERLIN, Louis,
Idéal p.35, jalousie
p.39, tonus p.64
MERMOZ, Jean,
Échec p.23
MILTON, John,
Esprit p.26
MOIGNO,
Bonheur p.12
MONTAIGNE,
Goût de vivre p.31,

malheur p.43, rente
p.55
MONTESQUIEU,
Devoir p.21, heureux
p.34, temps p.63, timi-
dité p.64
MONTHERLANT, Henri
de,
Vie p.68
MURAD, Yüsof,
Existence p.27

N

NIETZSCHE, Friedrich,
Désir p.20, idéal p.35,
mémoire p.44, santé
p.59, sérénité p.60
NIZAN, Paul,
Âge p.7

O

O'MALLEY, Austin,
Écoute p.23
ORMESSON, Jean d',
Argent p.8, haine p.33,
vie p.68

P

PAGNOL, Marcel,
Mort p.45
PASCAL, Blaise,
Bien p.11, heureux
p.34, maladie p.43, pas-
sion p.49, raison p.55
PASTEUR, Louis,
Enthousiasme p.25
PAUWELS, Louis,
Énergie p.24, épreuve
p.25
PAUWELS, Marie-Claire,
Coeur p.17
PINÇON CHARLOT,
Richesse p.57
PINONCELY, Jérôme,
Âge p.7
PLATON,
Méchanteté p.44,
vieillesse p.69
PRAJNĀNPĀD, Swāmi,
Égocentrisme p.23,
moi p.44
PRÉVERT, Jacques,
Hasard p.33
PROUST, Marcel,
Audace p.9

PROVERBE,
Espérance p.26, expé-
rience p.27, médisance
p.44, patience p.49,
penchant p.50, pro-
grès p.53, uniformité
p.65
PROVERBE ALLEMAND,
Colère p.18
PROVERBE AMÉRICAIN,
Gaieté p.31, vie p.68
PROVERBE ANGLAIS,
Pauvreté p.49, persévé-
rance p.50, pleurs p.51
PROVERBE ARABE,
silence p.60
PROVERBE BOUDDHISTE,
Tâche p.63
PROVERBE CHINOIS,
Bonheur p.13, écoute
p.23, maître p.43, oubli
p.47, rire p.57
PROVERBE FRANÇAIS,
Malheur p.43, opti-
misme p.47
PROVERBE ITALIEN,
Joie p.40
PROVERBE LATIN,
Faire p.29
PROVERBE ORIENTAL,
Pensée p.50
PROVERBE TCHÈQUE,
Gaieté p.31
PROVERBE TURC,
Querelles p.53
PUBLIUS, Syrus,
Capable p.17

R

RAMBERT, Catherine,
Politesse p.51
RENARD, Jules,
Argent p.9, bonheur
p.13, Ennuis p.25, livre
p.41, réussite p.56, vie
p.68
RETZ, cardinal de,
Peur p.51
RICARD, Matthieu,
Bonheur p.13, bonté
p.15, égocentrisme
p.23, émotion p.24,
ennui p.24, envie p.25,
placebo p.51
RICAUMONT, Jacques de
Bonheur p.13

RIMBAUD, Arthur,
Bonheur p.14
RIVAROL, Antoine de
Imagination p.35
RODITI,
Publicité p.53
ROMAINS, Jules,
Jeunesse p.39
ROSSET, Clément,
Désir p.20
ROUGEMONT, Denis de,
Amour p.8
ROUSSEAU, Jean-Jacques,
Amour-propre p.8,
bonheur p.14, existence
p.27

S

SAINT-EXUPÉRY,
Antoine de,
Amour p.8, bonheur
p.14, invention p.37,
voir p.69
SARTRE, Jean-Paul,
Homme p.34
SCHNITZLER, Arthur,
Politique p.51
SCHOPENHAUER, Arthur,
Bonheur p.14, bonne
humeur p.15, gaieté
p.31, intention p.37,
opinion p.47, richesse
p.57, santé p.59
SCHWAB, Charles,
Critique p.19
SCHWEITZER, Albert,
Imagination p.36, rire
p.57
SÈNEQUE,
Bonheur p.14, difficulté
p.21, vivre p.69
SENG-T'SAN,
Vérité p.67
SEUD, Ibn,
Réussite p.56
SEPÚVEDA, Luis,
Lire p.40
SERVAN-SCHREIBER,
Jean-Louis,
Amour p.8, bonheur
p.14, chance p.17, choix
p.17, content p.18,
demain p.19, mort p.45,
prison p.52, temps p.63
SHAKESPEARE, William,
Doute p.21, être p.26,

passé p.49, pensée p.50,
résolution p.56, travail
p.64
SHAW, George Bernard,
Malheur p.43, mariage
p.44
SIEGFRIED, André,
Sympathie p.61
SIMARD, Jean,
Pessimisme p.50
SOPHOCLE,
Bonheur p.14, être p.26
SPINOZA, Baruch,
Bonheur p.14, désir
p.20, remords p.55,
STAEHL, Madame de,
Gloire p.31
STENDHAL,
Impossible p.36,
inquiétude p.36
SUEDE, Christine de,
Injures p.36
SUZUKI, D. T.,
Bonheur p.14, foi p.29
SWIFT, Jonathan,
Vieillesse p.69

T

TABARLY, Éric,
Mal p.43
TAGORE, Rabindranath,
Erreurs p.25
TOLSTOÏ, Léon,
Guerre p.31
TRIOLET, Elsa,
Prophète p.53
TWAÏN, Mark,
Destin p.21

V

VALÉRY, Paul,
Heureux p.34
VAUVENARGUES,
Coeur p.17, patience
p.49
VERGELY, Bertrand,
Bonheur p.14
VINCENT PEALE, Norman,
Estime p.26, problème
p.53, ressentiment p.56,
soi p.60
VINCI, Léonard de,
Néant p.45

VIRGILE,
Fortune p.29
VOLTAIRE,
Heureux p.34, paradis
p.49, politesse p.51, ré-
compense p.55, travail
p.64, vivre p.69

W

WILDE, Oscar,
Désir p.21, expérience
p.27
WILSON,
Secret p.60
WILSON ROSS, Nancy,
Demain p.20, Énergie
p.24
WOLINSKI, Georges,
Humour p.35

Y

YOUNG, Edward,
Décision p.19, louange
p.41

Le département Archives et Médiathèque de l'université de Toulouse-II forme des cadres des archives, des bibliothèques, de la documentation et de l'édition. Son offre de formation se décline en une licence IUP, une licence professionnelle « Édition », un master I professionnel et trois masters 2 professionnels.

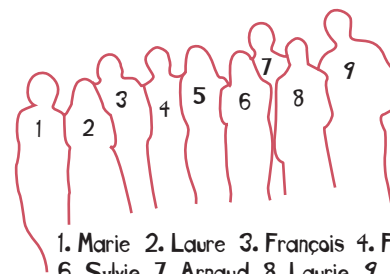
Secrétariat du département :
Christine POUILLET

Site Internet : <http://www.univ-tlse2.fr/dam/>
Téléphone : 05 61 50 41 90 et 05 63 91 88 70
Télécopie : 05 61 50 41 86
Courriel : dam@univ-tlse2.fr

Licence professionnelle Techniques et pratiques rédactionnelles appliquées à l'édition

La licence professionnelle forme des étudiants qui pourront gérer, traiter et valoriser l'écrit en vue d'une publication papier ou électronique, dynamiser l'information et l'ajuster aux différents destinataires ou supports de diffusion afin de mieux appréhender et maîtriser les spécificités du métier d'assistant(e) d'édition :

- suivi de manuscrits (correction, mise en pages, ...),
- recherche iconographique et documentaire,
- travail d'écriture et de réécriture,
- relation avec les auteurs,
- rédaction de plaquettes de communication.



1. Marie 2. Laure 3. François 4. Fabien 5. Caroline
6. Sylvie 7. Arnaud 8. Laurie 9. Gabriel

Retrouvez-les individuellement dans les pages suivantes :
chacun a fait preuve de créativité et d'imagination pour
présenter son parcours.

Moi

Gabriel BLAISE, né le 18 mai 1980 à Lyon (Rhône)

Quelques expériences professionnelles :

- stagiaire en traduction à l'association ATTAC Séville, Espagne, de mai à juin 2002,
- stagiaire en journalisme à la rédaction locale de *La Dépêche du Midi*, Toulouse, d'avril à mai 2003,
- rédacteur bénévole au journal en ligne *Le Fonograf*, en 2003 et 2004,
- rédacteur bénévole à *La Película*, journal des Rencontres des cinémas d'Amérique latine de Toulouse, en mars 2004 et mars 2005,
- correspondant local de presse à *La Dépêche du Midi* et à *La Voix du Midi*, en 2003 et 2004,
- assistant en communication au Festival Rio Loco, d'avril à juin 2004.

Diplôme :

licence « langues étrangères appliquées », anglais-espagnol, mention traduction spécialisée, obtenue en 2003.

Quelques plaisirs :

lire, écouter et jouer de la musique (chant, guitare, trompette), regarder et faire du sport (tennis de table – pratiqué au niveau régional –, cyclisme), parler espagnol et anglais, voyager...

29, rue Pharaon
31000 TOULOUSE
blaisegab@hotmail.com
06 07 67 16 94
05 62 26 00 08

Mon bonheur

Un chalet à Chamonix avec piscine et Jacuzzi, une Maserati V8 intérieur cuir rouge, un écran plasma de quatre mètres ? Non : trop matérialiste ! Une famille unie, des amis de confiance ? Non, trop sentimentaliste... Une bouteille d'eau-de-vie partagée avec des travailleurs agricoles en Ouzbékistan ? Non, non, trop humanitariste... Une coquille de noix de neuf mètres pour faire le tour du monde sans assistance ? Trop individualiste ! Un cahier vierge aux pages innombrables et un stylo dont l'encre ne se tarirait jamais ? Non, non, non ! Trop intellectualiste...

Pas facile de trouver son bonheur !

La définition de Jules Renard – « Le bonheur, c'est de le chercher. » – s'appliquerait bien ici. Mais mon bonheur ne serait-il pas, au contraire, de NE PAS le chercher ?



A pink-toned illustration of a mountain range. The mountains are jagged and layered, with some peaks appearing closer than others. A large, circular sun or moon is positioned in the sky between two mountain groups. The entire scene is rendered in shades of pink and magenta with black outlines.

Caroline Bongiraud, 23 ans

06 63 03 06 70

bossmoun@wanadoo.fr

**Assistante
d'édition**

LANGUES

Anglais, italien ; portugais (lu) ; espagnol (notions).

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Étés 2004, 2003 : agent commercial train.

Sept. 2001 - déc. 2002 : conseillère de vente.

FORMATION

2005 : licence professionnelle « Techniques et pratiques rédactionnelles appliquées à l'édition » (université Toulouse II).

2003 : licence « Sciences du langage » (université Toulouse II).

2000 : baccalauréat littéraire spécialité langues vivantes (lycée Pierre-de-Fermat, Toulouse).

INFORMATIQUE

Word, Excel, InDesign, XPress.

MAIS ENCORE...

Cuisine, lecture, sorties culturelles, intérêt pour les voyages, la région toulousaine, le jardinage, les travaux manuels, la psychologie, la gastronomie, le vin...



Laurie
Delcaillou
23 ans

PROJET PROFESSIONNEL
Secrétariat d'édition.
Édition : Littérature, sciences humaines,
jeunesse.



FORMATION
1999 : Baccalauréat littéraire.
2002 : Licence de Lettres modernes
(université Bordeaux III).
2003 : Niveau maîtrise de Lettres modernes.
2004/2005 : Licence professionnelle Édition
«Techniques et pratiques rédactionnelles
appliquées à l'édition».

EXPÉRIENCES
2004 : Correction.
2002/2003 : Employée vacataire
à l'académie de Bordeaux
(enseignement du français
dispensé en collège).

INFORMATIQUE
InDesign, Photoshop, Illustrator.

CENTRES D'INTÉRÊTS
Pratique de la danse contemporaine.
Théâtre, cinéma, sorties...



Petite participation à cet ouvrage...

QUAND la lecture devient un moment de solitude partagée, le texte un métissage de pensées, d'images, de sensations, et les mots, un lien fort entre l'esprit de l'auteur et celui du lecteur... à cet instant où la lecture se confond avec un moment de bonheur, je voudrais participer.

Un peu plus sur moi...

Je me passionne pour les arts de la scène. La danse est pour moi, depuis très jeune, un moyen d'expression où le corps et son mouvement remplacent la parole et s'apparentent parfois à l'écriture poétique.

De nature réservée, j'ai toujours cherché d'autres formes de communication que la conversation pour laquelle j'avoue n'avoir jamais été douée. C'est ainsi que je me suis dirigée vers des études de Lettres. L'écriture et la littérature occupent une place importante dans ma vie, et les métiers du livre et de l'édition m'apparaissent finalement comme la meilleure façon de me faire entendre.

petitedudu@hotmail.com

Marie Durand
née le 26-06-81
34, rue Valade
31000 Toulouse
06 86 60 84 72

FORMATION

EN COURS

Licence professionnelle
« Techniques et pratiques
rédactionnelles appliquées à l'édition »

Maîtrise de lettres modernes, sujet
de mémoire : « *Les Nouveaux contes de fées*
de la comtesse de Ségur »

2002-2003

Licence de lettres modernes

2000-2002

DEUG de lettres modernes

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Stagiaire chez Milan Presse

Commerciale d'agence
à la Banque Populaire

INTÉRÊTS

Travaux manuels, lecture,
cinéma d'animation,
promenade champêtre,
ski, équitation, cuisine

Il
était
une
fois
Marie
qui aimait
les contes
de fées.
Elle aimait
à parcourir les
feuilles jaunies
de vieux livres à
l'odeur si singulière.

Aux côtés des personnages
merveilleux, elle devenait une
princesse toujours plus belle et plus
gracieuse malgré les persécutions d'une
horrible sorcière. Grâce à la vigilance d'une
bonne fée, sage et admirable, la douce princesse
pouvait flâner sans danger au bras d'un prince
toujours plus charmant et prévenant. Ainsi se dessinait
un monde parfait où chacun a sa chance à force d'efforts,
un monde où l'on apprend à corriger ses défauts,
si honteux soient-ils, un monde où le Bon l'emporte
toujours, un monde de rêves aux mille vertus.
Qui n'aurait pas envie de quitter la dure réalité
pour s'envoler vers la perfection du merveilleux ?
Marie en rêvait en secret. Mais elle eut tôt fait
de déchanter : les bonnes fées lui conseillèrent
à l'unanimité de rester dans son univers.
Marie comprit alors que c'est en tournant
les pages de ses livres préférés que les
personnages qu'elle admirait
tant prenaient vie.





Laure de Monpezat
Née le 26/03/1979
06 86 18 47 30
l.demonpezat@caramail.com

Formations

- 2002-2003 : licence de lettres modernes à l'université du Mirail, Toulouse.
- 2003-2004 : maîtrise de lettres modernes à l'université du Mirail, Toulouse (en cours).

Informatique

- Electre, Ellipse, Internet ; Word, InDesign.

Langues

- Anglais, espagnol (lu, écrit, parlé).



Expérience

- 2004 : stage (6 semaines), librairie Ombres Blanches, Toulouse.
- 2003 : stage (4 semaines), éditions Loubatières, Toulouse.
- Autres : vendanges, Lot et Corbières.

Mais encore...

- Cours de français auprès d'étudiants et d'adultes étrangers.
- Vie associative *Issia pourquoi pas ?* : action caritative et voyage en Côte-d'Ivoire.
- Vie culturelle, amicale, sportive et festivale assez bien remplie !



J'ai toujours été sensible à la communication écrite, à ce qu'elle représente : la transmission des idées et leurs mutations, qui transparaissent dans l'histoire du livre, de l'écriture et de ceux qui ont osé publiquement nous faire partager leurs expériences.

Ainsi, mon cursus scolaire et universitaire m'a permis d'approcher ce monde – le monde de l'écrit – qui remplit ma vie et m'intéresse davantage chaque jour. Et si je dois participer activement à cette société en perpétuelle évolution, je veux être de ceux qui aident à la compréhension et à la découverte d'univers oniriques, merveilleux ou de l'ordre de la conceptualisation vive et engagée de la réalité. C'est cette multiplicité des possibles, *via* la littérature, qui m'a toujours passionnée.

Tout cela m'a conduit naturellement dans le milieu de l'édition au sein duquel, je l'espère, je pourrai m'épanouir et transmettre de mon mieux ma passion et l'envie de lire.



Arnaud THIERRY-MIEG
28 décembre 1976

01 39 28 93 03
arnaudtm@hotmail.com

Ma formation

1998/2000 Brevet de technicien supérieur en communication d'entreprise, option édition, à Paris.
Anglais : lu, écrit et parlé. *Espagnol* : bilingue.
Pratique courante des logiciels Word, Excel, Powerpoint, InDesign, XPress et Photoshop.
Notions sur Illustrator.

Mon itinéraire professionnel

2003/2004 Ouvrier, saisonnier, maquettiste et lecteur dans la région de Valence en Espagne.
2001/2002 Maquettiste puis technicien de fabrication au service fabrication des éditions du Seuil (suivi et contrôle de fabrication).
2000/2001 Graphiste à la DICOD à Paris (service militaire au sein de la délégation à l'Information et à la Communication de la Défense).
Sept. 1999 Stagiaire maquettiste au centre de reprographie et de composition de la chambre de commerce et d'industrie de Paris.
Été 1999 Stagiaire technicien de fabrication au service fabrication des éditions Eyrolles et des Éditions d'Organisation à Paris.
1988/1992 Aide dans la librairie familiale à Vernouillet (78) (immersion dans le monde des livres).

Mes passe-temps favoris

Les livres, le cinéma et les musées pour l'émotion et la réflexion qu'ils provoquent. Vivre l'expérience du voyage. Sentir la musique. Faire la planche sur une mer calme...

CHACUN rêve du bonheur à sa manière. C'est en partie pour cela que l'on en arrive parfois à vivre ensemble séparément.

Pour Serge Gainsbourg, il fallait *fuir le bonheur de peur qu'il ne se sauve*. D'autres lui courent après, parfois l'atteignent et puis s'éteignent. Adopter une posture contemplative pour mieux le guetter est plus sage. Mais malheur aux étourdis qui oublieraient de s'y atteler quand il passe !

De la manière dont nous appréhenderons la vie découlera notre aptitude à reconquérir l'Éden.

Peu importe qu'il nous tombe des mains comme le sable. On aura beau serrer le poing pour le retenir, la sensation est implacablement éphémère... mais si douce.

Ne pas fuir ! Savoir jouir du bonheur pour mieux le préserver. Des formes multiples qu'il revêt, la plus aboutie est l'amour total, partagé et sans concession aucune. Idéal certes impalpable, mais qui souffle l'inspiration propre à briser les écueils de l'existence.

Un monde « progresse », dans lequel des marchands tentent de réduire l'état de félicité au seul confort matériel. Ces imbéciles heureux ne doivent pas oublier que le bonheur des uns peut aussi faire le malheur des autres. Dans l'univers apathique qu'ils bâtissent sur les ruines de la culture, la sensualité fait défaut et les rêves d'enfants y sont avortés. Ils foncent vers un néant identique à celui qui les hante.

D'autres, plus aventureux, ont ouvert des voies différentes. Peu sûr de moi, j'essaie de m'y engager tant que je peux, sans jamais savoir où elles aboutissent. Je cherche à capter dans le présent les instants suspendus, à même de ressusciter les expériences les plus intenses du passé et de m'aider à imaginer celles qui alimenteront le futur. Cette recherche est mon moteur le plus sûr, et le rêve est son essence.

« Je cherche l'or du temps. »

André Breton

QUE M'ÉVOQUE LE BONHEUR ?

Le Bonheur parfait, selon moi ? Être avec les gens que j'aime. Mon occupation préférée ? Profiter de chaque instant. Mon vrai rêve de bonheur ? Ne plus y songer prouverait que je l'ai atteint. Mon plus grand regret ? Ne pas donner davantage de mon temps aux autres. Ce que je déteste par-dessus tout ? L'hypocrisie et le manque de respect. Ma devise du bonheur ? Tout faire par plaisir et pour le plaisir sans culpabiliser. Mon principal trait de caractère ? La curiosité, l'envie de toujours découvrir de nouvelles choses. Ma fleur préférée ? La marguerite. Mes peintres préférés ? Manet et Joaquín Sorrolla y Bastida. Mon instrument de musique préféré ? La guitare sèche. Mes films préférés ? La Dernière Marche, Ce que veulent les femmes, Une histoire vraie. Mon réalisateur préféré ? David Lynch. Mon auteur favori ? Stefan Zweig. À part moi, qui voudrais-je être ? Un bon génie.

Et pour vous, le bonheur ?



Sylvie PITTON
05 61 20 77 27
06 77 74 77 99
sylvie.pitton@tele2.fr

ASSISTANTE D'ÉDITION

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

- Coordination et suivi de l'ensemble des activités de la chaîne du livre.
- Interface entre les différents services internes et externes de l'entreprise.
- Gestion et suivi des activités commerciales, logistiques et administratives.
- Anglais, espagnol.
- Word, Excel, InDesign.

DIPLÔMES

- Licence professionnelle Édition :
« Techniques et pratiques rédactionnelles appliquées à l'édition ».
- Licence LEA (anglais, espagnol).

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

- **Assistante administrative et commerciale**
Groupe Imprimerie Nationale - Toulouse
Gestion et suivi des dossiers de fabrication (offres de prix, traitement des commandes, suivi de la livraison et de la facturation), tableaux de bord, gestion des appels d'offres publics.
- **Assistante ADV** dans divers secteurs industriels de 1998 à 2003.

AUTRES ACTIVITÉS
Lire, randonner, chiner dans les brocantes, cuisiner et réunir de grandes tables d'amis.
Projet associatif, Internet.

Fabien VIDOTTO - 21 ans
spleensystem@tiscali.fr
06 21 58 15 39

Iconographie - Documentation

Formation

- 2004 - 2005 : licence professionnelle « Techniques de l'édition » - UTM/DAM, Montauban.
- 2003 - 2004 : DUT en information et documentation d'entreprise - université Paul-Sabatier, Toulouse.

Compétences professionnelles :

- techniques éditoriales : correction, fabrication, droit, communication, suivi éditorial, techniques d'expression et d'écriture, direction de collection ;
- techniques informatiques : logiciels de bureautique (Word, Excel, Access), de mise en page (InDesign, Xpress), de traitement de l'image (Illustrator, Photoshop), utilisation de l'outil Internet (banques d'images, IBBD) ;
- techniques documentaires : catalogage, indexation, langages documentaires, management, archivistique ;
- langues vivantes : anglais (lu, écrit) - espagnol (lu, écrit, parlé).

Expérience préprofessionnelle

- 2004 - 10 semaines : stagiaire au bbb (Bond de la baleine à bosse), centre régional d'initiatives pour l'art contemporain à Toulouse. Intégralité des tâches du métier de documentaliste, réalisation d'un dossier documentaire relatif à l'éducation artistique et gestion d'une base de données.
- 2002-2003 - 2 mois : emplois saisonniers en administration.

QU'EST-CE que le bonheur ?

Les tentatives de réponse abondent, s'opposent ou se complètent. Certains le souhaitent sérénité suprême, beaucoup ne le connaissent qu'éphémère. Volonté ou chance ? s'interrogent-ils. Réalité ou pur imaginaire ? J'estime, pour ma part, que tout n'est qu'une question d'exigence...

Enfant, découvrir la Provence aux côtés d'Alphonse Daudet, blotti au clair-obscur de la figure maternelle. Plus tard, les mains noires de poussière, découvrir, dans le grenier de ses aïeux, la sensualité d'un livre ancêtre, le sentir, en caresser les pages jaunies et le remettre soigneusement à sa place... Trésors de mon enfance. Émerveillement assombri d'interrogations, à l'adolescence, dans la contemplation de mystérieuses montres molles du célèbre Salvador Dalí. Satisfaction, quelques années plus tard, de pénétrer les méandres de cet esprit torturé. Je suis et resterai dans un univers surréaliste. Paroles de l'absurde aux allures de débats politiques, échangées autour d'un café et un verre d'eau, s'il vous plaît ! Repas de famille interrompu par un fou rire général. Regard complice, simple allusion provoquant réplique attendue ou éclat de rire. Indescriptibles sensations des « premières fois »...

La perception que j'ai de moi-même est tellement aléatoire... Mes états d'esprit en sont les seuls déterminants. Mes petits bonheurs sont assurément plus significatifs.

Cet ouvrage a été réalisé avec la collaboration et le soutien de l'imprimerie France Quercy à Cahors. Le papier a été gracieusement fourni par le papetier Arctic paper. Les étudiants de la promotion 2004-2005 remercient également l'ensemble des intervenants.

Les titres et intertitres sont composés en Impact roman 10 et 9 points. Le texte courant est en Didot regular 9 points, les noms d'auteurs en Didot italique 8 points et les folios en Arial bold 8 points.

L'ouvrage a été mis en page sur Apple PowerMac G5 biprocesseur 2 x 2 GHz, avec le logiciel InDesign CS. Les tirages de contrôle ont été faits sur Epson Stylus pro 4000 PS. L'ouvrage est imprimé sur le papier Munken Lynx 115 g/m² du fournisseur Arctic paper. La couleur d'accompagnement choisie est le pantone 193 U.

Achévé d'imprimer en avril 2005
sur les presses de France Quercy-Cahors.
numéro d'impression : 50845

Dépôt légal 2^e trimestre 2005