

TABLE

PRÉFACE de Matthieu Ricard.....	7
INTRODUCTION.....	13
Le trésor méconnu de notre héritage de sagesse.....	14
Déployer notre puissance face aux enjeux du monde.....	17
Des exercices concrets et inspirants.....	19
Un livre-compagnon de route.....	20
L'exemple de grandes figures de l'engagement.....	21
Quelques histoires de vie qui ont nourri ce livre.....	23
1• DÉCOUVRIR NOS CONTRIBUTIONS INVISIBLES	31
Des millions de contributions invisibles.....	33
Trouver un élan face à l'état du monde.....	36
2• PRENDRE SOIN DE SOI EN PRENANT SOIN DES AUTRES	41
Ce chemin vers l'équilibre qui passe par l'autre.....	43
Le plaisir de l'engagement.....	44
Quand science et traditions de sagesse convergent.....	45
Développement personnel et développement fraternel.....	48
3• LE CERCLE VERTUEUX DE LA GRATITUDE	53
Nos privilèges au regard de l'histoire.....	54
La gratitude, une attitude fondamentale dans les traditions de sagesse.....	56
L'apport de la psychologie positive.....	56
Le cercle vertueux de la gratitude et de l'engagement altruiste.....	60

4• S'ENTRAÎNER À LA FRATERNITÉ	63
Élargir notre conception de la famille	64
Progresser sans forcer notre nature	72
5• AMÉNAGER DANS NOTRE VIE DES RENCONTRES DÉCISIVES	79
L'art des rencontres improbables.....	81
Devenir activement explorateur des autres.....	83
Nos émotions, ces invitations à l'action	87
Se laisser transformer par la rencontre.....	89
6• SE METTRE À L'ÉCOUTE DE NOTRE « VOIX DE SAGESSE »	93
Une « voix de sagesse » à découvrir en nous	95
Une « voix de justesse » qui appelle à l'engagement?	102
7• POSER UN NOUVEAU REGARD SUR NOS LIMITES ET NOTRE EGO	109
La puissance des paraboles	111
Le message des traditions de sagesse face à nos limites et à notre ego.....	112
8• ALIMENTER NOTRE ÂME	119
Au-delà du repos, alimenter notre âme.....	120
Identifier ce qui nous nourrit en profondeur	124
Sanctuariser des temps de nourriture vitale	126
9• CRÉER DES LIENS QUI RENFORCENT NOTRE ACTION	129
Soigner l'intériorité pour mieux faire rayonner l'action collective	131
Créer du lien pour découvrir des chemins de certitude	137
10• FERTILISER NOTRE ENGAGEMENT PAR LA CRITIQUE	145
L'occasion d'un travail de pacification	147

Découvrir des pépites en soi.....	150
Grandir en bienveillance avec l'aide de l'« adversaire ».....	153
L'ouverture du cœur comme force de changement.....	154
11• DISCERNER L'ESSENTIEL POUR ÉVITER LA DISPERSION	161
Vers notre plus juste contribution possible.....	164
Cultiver une intimité avec la mort, source de clarté.....	170
12• SE FORGER UN IDÉAL	177
Jouer notre plus belle musique.....	179
À l'écoute des grandes figures de l'engagement.....	180
Incarner notre idéal au quotidien.....	184
Entretenir la joie.....	185
13• PUISER DE L'ÉNERGIE DANS UNE COMMUNAUTÉ DE TRAVAIL AUTHENTIQUE	187
Ces entreprises qui ouvrent une nouvelle voie.....	189
La mindfulness dans le monde du travail : une révolution silencieuse.....	192
Un pouvoir d'influence à la portée de tous.....	197
Créer des lieux de conscience et d'innovation.....	200
14• OSER DES EXPÉRIENCES QUI NOUS TRANSFORMENT	203
Ces expériences qui comptent parmi les tournants d'une vie.....	204
Rester lucide pour éviter l'illusion et la complaisance.....	207
Adapter l'expérience à nos capacités.....	209
15• TISSER UN LIEN DE FRATERNITÉ AVEC LA NATURE	213
La fraternité selon les peuples premiers.....	214
Des découvertes scientifiques qui invitent à un nouveau regard.....	218

Repenser notre statut dans la nature, pour notre bénéfice.....	219
Apprendre à sentir la nature vibrer, jour après jour	222
16• LAISSER LE REGARD DES ENFANTS	
STIMULER NOTRE ENGAGEMENT	227
Une lumière brute et intense	228
Nous donner une chance de capter cette lumière	229
Un regard neuf qui peut bousculer nos certitudes.....	233
Donner la parole aux enfants	234
Prendre au sérieux la parole des enfants	237
CONCLUSION.....	243
ANNEXE 1. DES MOTEURS POUR L’ACTION	245
Ces livres qui ont stimulé mon engagement	245
Quelques revues inspirantes	251
Des formations qui mettent en mouvements.....	251
ANNEXE 2. ET POUR QUELQUES HEURES PAR SEMAINE	254
REMERCIEMENTS	261
TABLE	265
TABLE DES PRATIQUES	271

TABLE DES PRATIQUES

• Découvrir vos contributions invisibles.....	35
• Faire des émotions dites « négatives » un moteur pour l'action.....	40
• Identifier un engagement qui soit aussi une source de plaisir ...	45
• Quelques gestes pour transformer votre énergie	51
• S'entraîner à la gratitude	59
• Cultiver la gratitude pour nourrir votre envie d'engagement...	61
• Étendre votre bienveillance au-delà de vos proches	69
• « Prendre et donner »	70
• Préserver vos besoins fondamentaux	76
• Partir en exploration.....	86
• Identifier ce qui vous touche et vous prépare à l'action	88
• Se laisser transformer par une rencontre	91
• Capturer votre « voix de sagesse » lors d'une décision délicate...	100
• Accepter vos limites, souffle après souffle	113
• Le geste de servir	117
• Ce qui vous nourrit en profondeur et vous rend plus vivant...	126
• Placer en priorité haute des temps d'alimentation vivifiante.....	128
• Écouter votre « voix de sagesse » en période de doute	139
• Inviter au dialogue des mondes qui s'opposent	142
• Pacifier votre esprit face à la critique.....	149
• Extraire le message essentiel d'une critique.....	151
• Dix minutes pour dénicher des pépites en soi	153

• Le meilleur et le plus improbable des partenaires d'entraînement	155
• Une priorité à supprimer?	168
• Laisser parler votre vie	170
• Entrer en amitié avec la mort	172
• Vous laisser questionner par les figures qui vous inspirent.....	183
• Garder votre idéal à l'esprit au quotidien.....	185
• Identifier ce qui entrave votre joie.....	186
• Votre propre authenticité comme facteur de changement...	199
• Oser une expérience de partage	211
• Une « voix de justesse » pour apprivoiser la peur.....	212
• Tisser un lien de fraternité avec la nature	223
• Vivre davantage au contact de l'enfance.....	232
• Faire émerger la parole des enfants.....	237
• Accueillir le message d'un « visiteur étranger »	240

Si vous souhaitez un accompagnement,
certaines de ces pratiques sont disponibles en version audio
sur l'application Petit Bambou :
www.tinyurl.com/Agir-pour-Soi-et-les-Autres