

# La minute révélation

## Être plutôt que faire : une boussole de vie (et pourquoi ça fait vraiment du bien)

Nous avons appris à vivre “en mode production” : répondre vite, remplir, optimiser, avancer. Le problème n’est pas l’action. Le problème, c’est quand **le faire devient un anesthésiant** : je m’active pour ne pas sentir, je coche pour ne pas penser, je m’acharne pour ne pas décevoir.



“Être plutôt que faire”, ce n’est pas ralentir par principe. C’est **retrouver une présence intérieure** qui permet d’agir sans se perdre. Et c’est précisément ce qui fait du bien : parce que l’être remet du souffle, du discernement, du lien, et une forme de paix.

# La minute révélation

## 1) Définitions

### Le faire

Le *faire* = l'action : produire, décider, organiser, résoudre, "tenir".

Il y a deux façons de faire :

- **Faire choisi** : je sais pourquoi j'agis, je peux prioriser, je peux dire non, je peux m'arrêter.
- **Faire défensif** : j'agis pour calmer une pression intérieure (peur de décevoir, culpabilité, besoin de contrôle, évitement d'un inconfort).

Le "faire défensif" ressemble à de l'efficacité... mais il coûte cher.

## Il y a deux façons de « Faire ».

### Le Faire Défensif

- ! **Définition** : J'agis pour calmer une pression intérieure.
- ! **Moteurs** : Peur de décevoir, culpabilité, besoin de contrôle, évitement d'un inconfort.
- ! **Résultat** : Ressemble à de l'efficacité, mais coûte cher en énergie.



### Le Faire Choisi

- ⚓ **Définition** : Je sais pourquoi j'agis.
- ⚓ **Capacités** : Je peux prioriser, je peux dire non, je peux m'arrêter.
- ⚓ **Résultat** : Action alignée et durable.



**Le « faire » est l'action (produire, décider). La différence réside dans l'intention qui le propulse.**

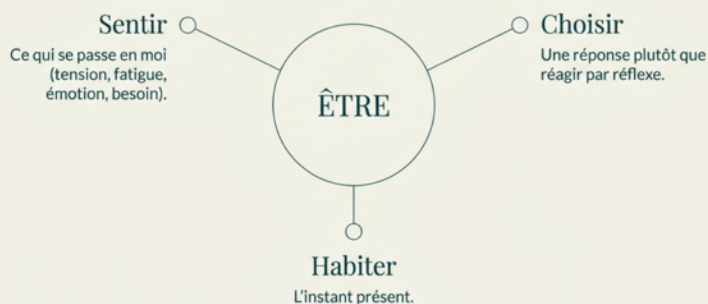
### L'être

L'être = **la présence** : sentir ce qui se passe en moi (tension, fatigue, émotion, besoin), et **choisir** une réponse plutôt que réagir par réflexe.

Être, c'est *habiter* l'instant — et donc retrouver la liberté d'agir.

## Qu'est-ce que « Être » ?

Ce n'est pas l'inactivité. C'est la Présence.



# La minute révélation

## 2) Pourquoi c'est important : quand le faire remplace l'être, on s'épuise

Quand l'activité devient continue et défensive, on glisse vers un stress chronique : plus de tension, moins de récupération, moins de patience, moins de discernement. L'OMS situe le burn-out dans la CIM-11 comme un **phénomène lié au travail**, résultat d'un stress chronique non géré, caractérisé par épuisement, distance/cynisme, baisse d'efficacité.

L'INRS rappelle ces repères et insiste sur le fait que le phénomène s'inscrit dans une réalité de travail (contraintes, soutien, arbitrage, sens).

**Idée clé** : sans espaces d'être (pause, présence, limites, sens), le faire finit par "conduire" à ta place.

## 3) Pourquoi "être" fait du bien : trois effets très concrets

### A. Ça restaure une base psychologique de sécurité intérieure

La théorie de l'autodétermination montre que le bien-être durable dépend fortement de trois besoins : **autonomie, compétence, lien**.

Or le "faire défensif" abîme souvent les trois (je subis, je m'éparpille, je me coupe). Revenir à l'être, c'est rétablir : *je choisis, je simplifie, je me relie*.

### B. Ça rend l'esprit moins réactif (et le corps moins tendu)

La méditation n'est qu'un outil parmi d'autres, mais les données sont utiles : une revue systématique et méta-analyse dans *JAMA Internal Medicine* a montré des effets globalement modestes à modérés sur l'anxiété, l'humeur dépressive et certains marqueurs de détresse selon les contextes.

Traduction : l'être **baisse le bruit**. Et quand le bruit baisse, la vie redevient habitable.

### C. Ça améliore la relation à soi (donc la stabilité)

Être, c'est cesser de se traiter comme une machine. C'est proche de ce que Simone Weil appelle l'**attention** : une orientation qui demande un apprentissage et qui augmente la capacité de discernement.

Et ce simple changement (de la contrainte à l'attention) fait du bien : on ne s'arrache plus à soi-même pour avancer.

# La minute révélation

## 4) La philosophie aide à comprendre pourquoi on se perd dans le faire

Un problème philosophique ancien... devenu quotidien.

### Pascal

Le Divertissement.

Nous nous détournons de nous-mêmes par l'agitation pour éviter nos vérités intérieures.



### Sénèque

La vie perdue.

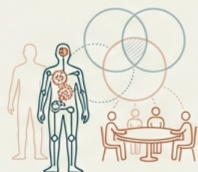
Nous dissipons notre vie dans des occupations vaines ; l'urgence nous vole notre temps.



### Hannah Arendt

La Vita Activa.

Si tout se réduit au fonctionnement (l'animal laborans), nous perdons notre humanité (sens, monde commun).



### Byung-Chul Han

La Société de la Performance.

L'auto-exploitation au nom de l'optimisation mène à l'infarctus psychique.



La tension « être / faire » n'est pas une mode. C'est une question de civilisation.

## 5) Exemples très concrets : travail, couple, parentalité

### A. Travail : le mail "urgent" qui te crispe

Faire défensif : réponse immédiate, ton sec, rumination ensuite.

Être d'abord (90 secondes) :

1. STOP : je m'arrête physiquement
2. 3 respirations lentes
3. Je nomme : "Je remarque de la tension."
4. Intention : "Je réponds avec clarté + respect."
5. Je fais ensuite (et souvent mieux)

Scripts simples :

- "Je reviens vers vous à 15h après vérification."
- "Quel est le résultat attendu et l'échéance réelle ?"
- "Je peux le faire, mais cela implique de déplacer X."

➡ Ce que ça fait du bien : tu récupères le volant. Tu n'es plus un réflexe.

# La minute révélation

## B. Couple : désaccord qui monte

Faire défensif : prouver / corriger / gagner... ou fuir.

Être d'abord (connexion avant solution) :

- "Je veux comprendre avant de répondre."
- "Je sens que je me tends : pause 1 minute."
- "Ce qui est important pour toi, c'est quoi exactement ?"

➡ Ce que ça fait du bien : tu protèges la relation et ton système nerveux.

## C. Parentalité : crise, opposition, épuisement

Faire défensif : accélérer (menaces/ordres) ou s'éteindre (subir).

Être d'abord (contenance) :

- Je me baisse à sa hauteur
- Je respire
- Je nomme : "Tu es très en colère."
- Je pose la limite : "Je ne te laisserai pas frapper/hurler."
- Puis : "On fait quoi pour redescendre ?"

➡ Ce que ça fait du bien : tu deviens un point d'appui, pas une deuxième tempête.

## Signaux d'alerte + protocole simple

Signaux d'alerte : tu es probablement en "faire défensif" si...

- Tu réponds vite pour calmer une pression (pas parce que c'est utile).
- Tout devient urgent, tu perds la hiérarchie.
- Tu dis oui puis tu regrettes.
- Tu rumines après les échanges.
- Tu es plus irritable, plus sec, moins patient.
- Tu finis vidé, sans satisfaction claire.
- Tu dors mais tu récupères mal.
- Tu te parles durement ("faut tenir", "pas le droit").

Si plusieurs points sont vrais : **ce n'est pas "toi qui es nul"** — c'est le signal qu'il faut remettre de l'être dans la journée.

# La minute révélation

## Protocole “ÊTRE → FAIRE juste” (2 minutes)

1. STOP
2. 3 respirations lentes
3. “Je remarque...” (tension / fatigue / peur / colère)
4. “Mon intention = ...” (clarté / respect / simplicité / courage)
5. “Mon prochain petit pas utile = ...” (15 minutes max)

## Une nouvelle attention à soi

Passer de la contrainte à l'**attention** est un apprentissage. Ce n'est pas s'arracher au monde, c'est cesser de s'arracher à **soi-même** pour **avancer**.

**Être** ne vous empêchera pas d'**agir**. Au contraire : cela rendra vos **actions** plus justes, plus durables et moins coûteuses.



« Retrouver le souffle, le discernement et le lien. »

## Sites et sources de référence (fiables)

- Organisation mondiale de la santé (OMS) — Burn-out dans la CIM-11 (définition, statut).
- INRS (France) — Repères sur l'épuisement professionnel / burnout + rapport de fond.
- Self-Determination Theory (site de référence + article de base Ryan & Deci, 2000) — autonomie, compétence, lien.
- JAMA Internal Medicine / PubMed — Revue systématique sur programmes de méditation (Goyal et al., 2014).
- Stanford Encyclopedia of Philosophy & Internet Encyclopedia of Philosophy — Arendt, Sénèque, Pascal, Simone Weil (concepts clés : vita activa, temps, divertissement, attention).
- Stanford University Press / Polity — Byung-Chul Han : critique de la performance et réhabilitation de l'inactivité.