

---

PAUL-ALEXIS RACINE JOURDREN

---

# FAUT-IL DU COURAGE POUR ÊTRE SOI ?



● Éditions  
EYROLLES

**C**ourage de s'accomplir et de s'affirmer, courage de se mettre en danger pour sauver une vie, courage d'assumer une différence, courage de la résilience face à la souffrance, courage physique des guerriers... Cette vertu aux multiples facettes, valorisée depuis des siècles, reste centrale dans notre société : nous l'admirons chez ceux qui en font preuve, nous l'exigeons de ceux entre les mains desquels nous remettons notre destinée... Nous-même espérons n'en être pas dépourvu.

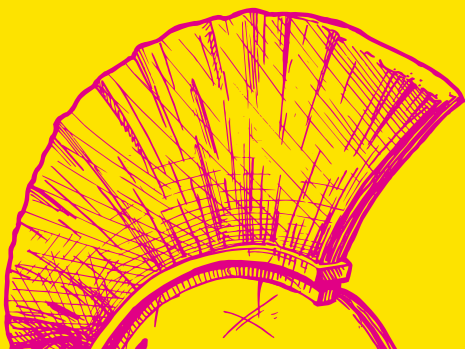
**Et si nous partions à la découverte de notre courage originel et de son potentiel ?** Ce livre magistral, accessible et profond nous explique comment débloquer cette vertu qui est en nous et qui ne demande qu'à s'épanouir pour que nous soyons la personne que nous souhaitons vraiment être. Et cela, en apprenant à prendre des risques, à recourir à notre curiosité, notre imagination et notre ruse, à passer à l'acte malgré les difficultés et les échecs possibles...

En s'appuyant sur la vie d'innombrables héros de l'histoire et des plus grands penseurs, cet ouvrage décrypte la vertu du courage et nous aide à en avoir davantage afin que nous puissions déterminer notre propre vie, sans les entraves de nos doutes et des attentes des autres. Cette philosophie, profondément libératrice, nous permettra alors de devenir meilleur.

## RENDONS HONNEUR AU COURAGE, MODESTE OU SPECTACULAIRE, DE CHACUN !



**Paul-Alexis Racine Jourden** construit des projets et monte des entreprises depuis l'âge de 16 ans. Conférencier passionné, il accompagne des étudiants dans leur entrée sur le marché du travail, notamment via des cours consacrés aux « clés du courage pour atteindre ses objectifs ». Depuis 2016, il élabore une alternative humaine et chaleureuse au modèle classique des maisons de retraite.







FAUT-IL  
DU COURAGE  
**POUR ÊTRE SOI ?**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Mise en page : Soft Office  
Relecture/correction : Christelle Barbereau

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020  
ISBN : 978-2-212-57334-3

Paul-Alexis RACINE JOURDREN

FAUT-IL  
DU COURAGE  
**POUR ÊTRE SOI ?**

● Éditions  
EYROLLES



# SOMMAIRE

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introduction.....                                                                      | 11 |
| <br><b>CHAPITRE I</b><br><b>UN PROJET DE VIE</b><br><b>POUR DEVENIR MEILLEUR .....</b> |    |
|                                                                                        | 19 |
| Pourquoi développer son courage? .....                                                 | 21 |
| <i>Promotion du courage.....</i>                                                       | 24 |
| <i>Savoir vaincre son corps.....</i>                                                   | 29 |
| <i>Savoir vaincre ses peurs .....</i>                                                  | 30 |
| <i>Une victoire sur soi.....</i>                                                       | 34 |
| <i>L'estime de soi.....</i>                                                            | 36 |
| <i>Le respect.....</i>                                                                 | 38 |
| <i>L'éventualité des grandes actions.....</i>                                          | 41 |
| <i>Le courage contre l'impuissance individuelle ...</i>                                | 43 |
| <i>Le courage contre l'impuissance collective .....</i>                                | 47 |
| <i>Refonder l'éthique du courage.....</i>                                              | 51 |
| Comment s'y prendre? .....                                                             | 53 |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| <i>Commencer</i> .....                             | 53  |
| <i>Perdurer ou la théorie du séquençage</i> .....  | 56  |
| <i>Simplicité</i> .....                            | 65  |
| <i>Exercice solitaire</i> .....                    | 68  |
| <i>Enseignement et formation</i> .....             | 70  |
| La pratique du courage.....                        | 75  |
| <i>De la théorie à la pratique</i> .....           | 75  |
| <i>Une pratique raisonnée</i> .....                | 85  |
| <i>Composer avec la peur</i> .....                 | 89  |
| <br><b>CHAPITRE II</b>                             |     |
| <b>L'ÉCHELLE DU COURAGE</b> .....                  | 93  |
| L'état des lieux de la vertu courage.....          | 95  |
| <i>L'image d'Épinal:</i>                           |     |
| <i>le courage versus la lâcheté</i> .....          | 98  |
| <i>Le courage cornélien</i> .....                  | 101 |
| <i>Le courage guerrier</i> .....                   | 105 |
| <i>Le courage au service d'un idéal</i> .....      | 109 |
| <i>Une vertu cardinale</i> .....                   | 111 |
| L'état des lieux philosophiques .....              | 113 |
| <i>Le courage physique</i> .....                   | 113 |
| <i>Le courage moral</i> .....                      | 119 |
| <i>Le courage comme outil de gouvernance</i> ..... | 124 |
| Le courage physique.....                           | 126 |
| <i>Une évidence</i> .....                          | 126 |
| <i>Des situations disparues</i> .....              | 128 |
| <i>Le courage du non</i> .....                     | 130 |
| Les combats .....                                  | 132 |
| <i>Contre la peur</i> .....                        | 132 |
| <i>Contre le danger</i> .....                      | 133 |

## SOMMAIRE

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| <i>Contre le mal</i> .....                   | 135 |
| <i>Contre l'irrationnel</i> .....            | 138 |
| <i>Contre la souffrance</i> .....            | 140 |
| <i>Contre la fatigue</i> .....               | 143 |
| <i>Contre l'avilissement moral</i> .....     | 145 |
| <i>Contre l'avilissement politique</i> ..... | 147 |
| L'altruisme.....                             | 153 |
| Face à la mort.....                          | 156 |
| <i>Vue du philosophe</i> .....               | 156 |
| <i>Vue du religieux</i> .....                | 157 |
| Le courage et le genre.....                  | 160 |
| Les dérives.....                             | 165 |
| <i>Panache et grandeur</i> .....             | 165 |

### CHAPITRE III

#### LES LEÇONS DE COURAGE ..... 171

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 1. Soyez endurant.....                  | 176 |
| 2. Soyez curieux.....                   | 180 |
| 3. Soyez bienveillant.....              | 186 |
| 4. Soyez joyeux.....                    | 190 |
| 5. Analysez votre lieu de maîtrise..... | 194 |
| 6. Soyez rusé.....                      | 197 |
| 7. Soyez imaginatif.....                | 203 |
| 8. Soyez engagé.....                    | 208 |
| 9. Soyez vous-même.....                 | 214 |
| 10. Soyez libre.....                    | 219 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Conclusion..... | 225 |
|-----------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Bibliographie..... | 231 |
|--------------------|-----|



## INTRODUCTION

Omerta. Le terme, emprunté au vocabulaire de la mafia sicilienne pour désigner la loi du silence imposée à ses membres en cas d'interrogatoires (le plus souvent destinés à mettre un terme à ses pratiques criminelles), est passé dans le langage courant pour s'appliquer à des comportements au sein d'autres groupes humains, d'autres micro-sociétés. Employer ce terme dans l'évocation d'affaires douteuses qui apparaissent sur le devant de la scène médiatique suscite l'indignation et secoue les consciences : il signifie que certains proches des protagonistes avaient des soupçons, savaient un peu, mais ont détourné le regard, n'ont pas voulu affronter le risque d'aller voir de plus près, de dénoncer, ont conservé un silence pusillanime, bref, ont manqué de courage.

Est-ce à dire que ce soupçon que s'appliquerait en divers lieux une loi du silence s'expliquerait

en partie par le fait que le courage a déserté les sociétés contemporaines ? Les multiples injonctions qui nous sont faites de dénoncer toutes les maltraitements dont nous pourrions avoir connaissance, à l'encontre d'enfants, de femmes, de personnes âgées... sembleraient indiquer que, repliés sur notre sphère privée, sur nos affaires et soucis personnels, nous répugnerions à mettre tant soit peu en danger notre propre sécurité. De fait, les relations d'agressions perpétrées dans les transports en commun sans que personne ne vienne en aide à la victime plaideraient en ce sens. Chacun s'abriterait derrière son incapacité – je n'ai jamais pratiqué de sport de combat, je ne fais pas le poids face à cet agresseur, un mauvais coup est vite reçu, je ne sais pas comment gérer une situation de violence, c'est affaire de spécialiste... – pour céder à la peur qui, en effet, paralyse les muscles, fait trembler les mains, noue la gorge, et qu'un entraînement minimal du corps aurait pu aider à dominer quelque peu.

Mais le confort qu'en Occident nous offrent les technologies modernes nous dispense de bien des efforts physiques. Notre corps est constamment aidé par les véhicules qui nous transportent, nous hissent dans les étages, par les roulettes agiles que nous plaçons sous les objets pesants que nous ne soulevons plus mais faisons glisser avec aisance, par tous les appareils électroménagers qui font le travail à notre place... la liste de ces auxiliaires est

infinie. On met même au point – leur désignation, empruntée aux sciences naturelles, est éloquente – des exosquelettes, prolongements de notre corps, structures mécaniques d'assistance physique qui doublent en quelque sorte notre squelette et l'assistent dans l'accomplissement de tâches pénibles. Avec tous les avantages – épargner autant que possible les déformations et souffrances des corps au travail, et venir en aide à ceux qu'un accident ou une maladie a abîmés – et les dangers qui en découlent. Dès 1943, le romancier René Barjavel avait décrit une humanité totalement déboussolée et finalement anéantie par la disparition brutale, à la suite d'une guerre, de la fourniture d'électricité, inactivant toutes les machines. Le roman appelait à la reconstruction d'une humanité post-technologique... évidemment utopique. Il n'en reste pas moins que le monde dans lequel nous vivons n'est pas propice aux efforts du corps, au développement du courage physique, même si, pour des raisons de santé publique, on multiplie les slogans nous incitant à « bouger », à faire du sport.

Aujourd'hui, nos corps timorés nous détourneraient donc du courage, physique et moral. Habitué à des assistances techniques qui nous épargnent la fatigue, nous préférerions le confort de nos canapés et pratiquerions le sport plutôt par procuration, en regardant à la télévision la diffusion de matchs de foot, de tennis, des descentes à ski, d'épreuves d'athlétisme... Le public est fier

de « remporter » une coupe, une victoire, méritées par des entraînements rigoureux et une abnégation physique pour lesquels il donne procuration à une poignée d'hommes et de femmes.

En dehors du domaine sportif, nos concitoyens communient, brièvement, dans une admiration sidérée pour le courage de l'un des leurs. Ce fut le cas en mars 2018, lorsque l'on découvrit la figure héroïque d'un colonel de gendarmerie, Arnaud Beltrame, qui accomplit son devoir jusqu'au sacrifice de sa vie. Chacun, ou presque, resta confondu devant son courage. Mais il ne figura pas sur la liste des personnalités préférées des Français dressée en décembre de la même année. Au hit-parade de l'admiration, la valeur courage ne fait plus guère recette.

Pourtant, nous en exigeons... des autres. Nous avons l'indignation facile lorsque nous avons connaissance d'un acte lâche. Et distribuons aisément des mauvais points en pusillanimité à ceux qui nous gouvernent, ou prétendent à ces fonctions. « Qui aura le courage de s'opposer au lobby du nucléaire ? », ou, à l'inverse, de dénoncer l'irresponsabilité de ceux qui prétendent que l'on peut se passer de cette énergie, clamons-nous, selon que, sur cette question sensible, nous ayons pris l'un ou l'autre parti. « Quand prendra-t-on à bras-le-corps le problème de l'école, celui des banlieues, celui de la désertification de certaines zones de notre pays... ? » À entendre ces interrogations, qui ne sentent pas

que le café du commerce, on peut croire que nous considérons le courage comme une vertu essentielle en politique. Les candidats à nos suffrages l'entendent : ils promettent qu'ils vont agir, qu'ils ne reculeront pas devant les difficultés. *L'Audace d'espérer*, tel est le titre du livre programme que publia Barack Obama en septembre 2006, avant de devenir président des États-Unis. Voilà qui résume le lien en principe explicite entre le courage et l'exercice politique.

Notre relation avec cette vertu est donc complexe. Nous l'admirons chez ceux qui en font preuve, nous l'exigeons de ceux entre les mains desquels nous remettons notre destinée, nous-mêmes espérons n'en être pas dépourvus. Tant le soupçon de son absence, en tout cas dans notre culture encore machiste chez un homme, constitue l'insulte la plus insupportable à entendre. Inutile de proposer ici une liste des termes qui la véhiculent. Sans courage, pas de virilité, au sens le plus anatomique du terme... Cependant, nous ménageons nos efforts, nous souffrons d'une fâcheuse tendance à attribuer aux autres, à l'environnement, à la société l'entière responsabilité de nos échecs. L'atteinte de l'objectif des 80 % des élèves d'une génération à conduire au baccalauréat a souvent été entendue comme reposant intégralement sur l'école, dans l'oubli qu'élèves et familles avaient aussi un rôle à jouer dans l'affaire. Effet pervers d'une société qui s'attache – et c'est très bien – à assister ceux qui en ont besoin.

Cela n'empêche pas nombre de nos concitoyens de faire preuve d'un immense courage dans leur vie quotidienne, rendue très difficile par l'insécurité sociale dont ils sont victimes depuis des décennies. L'emploi devient rare, précaire, les plans sociaux se multiplient, les services publics sont parfois peu accessibles, la fracture numérique est une réalité... Toutes ces misères, des hommes et des femmes les affrontent, pour leur survie et celle de leurs enfants. Il y a donc parmi nous un immense gisement de courage, en même temps que la tentation d'un renoncement, d'un « aquoibonisme », devant l'impression que les choses vont si mal depuis si longtemps. D'où la tentation de s'en remettre à l'homme providentiel qui aura la recette magique pour changer l'ordre des choses, ou à celui qui, plus modestement, « ira au charbon », aura le courage, au niveau de l'entreprise, de la commune, de l'école, du quartier d'aller trouver qui de droit, de prendre la parole, au risque de se faire mal voir, et parfois de perdre son emploi. Celui qui ressemble à Thierry, incarné par Vincent Lindon, le personnage principal d'un beau film de Stéphane Brizé sorti en 2015, *La loi du marché*. Ce chômeur quinquagénaire, père d'un enfant handicapé, touché par le chômage, ayant fait l'expérience de l'inefficacité des diverses formations qu'on lui a proposées accepte, il faut bien faire vivre sa famille, un emploi d'agent de sécurité dans un supermarché. Il est moralement difficile de surveiller clients et collègues, d'être confronté

à des situations ambiguës, à des actes répréhensibles mais auxquels les responsables sont poussés par un système amoral et inhumain qui broie autant les auteurs de délits mineurs que ceux qui doivent s'y opposer. Thierry observe, proteste et, finalement, s'extrait de l'engrenage. Courageusement. Fin ouverte; la caméra le filme s'éloignant dans le soir, à nouveau sans emploi...

Restons sur cette conclusion cinématographique à la fois amère et porteuse d'espoir. Dans la période confuse que nous vivons, faisons le pari de remettre à l'honneur le courage, modeste ou spectaculaire, des individus. Persuadons-nous que la culture en chacun de nous de cette vertu aura sur notre propre vie un impact immense. Certes, ses contours sont difficiles à cerner. Exprimée par un comportement, elle échappe à la définition théorique. Elle existe en actes, elle s'évapore entre les mots. Si ce n'est que ce sont les mots des spectateurs de l'attitude courageuse qui vont ainsi la dénommer. Le courage naît à l'échelle de l'individu mais a affaire avec la collectivité. À l'échelle individuelle et collective, il est, indéniablement, un moteur du bien. Lançons-nous, modestement, dans son observation, malaisée mais passionnante, et voyons comment nous en lester. Courage!



## **CHAPITRE I**

### **UN PROJET DE VIE POUR DEVENIR MEILLEUR**



## Pourquoi développer son courage ?

Dans l'Italie du xvi<sup>e</sup> siècle, le *Livre du courtisan* connaît immédiatement un vif succès. Toutes les cours d'Europe en font leur manuel de savoir-vivre. L'auteur y propose quelques sentences à portée pédagogique et trouve rapidement son public. Au service du duc d'Urbino quand il le rédige, Baldassare Castiglione fait dialoguer les hommes qui l'entourent afin de définir le comportement idéal des courtisans de son époque, c'est-à-dire d'une élite promotrice de valeurs nouvelles. Il ne faut pas renoncer aux vertus chevaleresques héritées du Moyen Âge : il faut toujours cultiver le courage physique du combattant valeureux, ce courage héroïque qui s'expose au regard d'autrui.

Mais, et là est la modernité de Castiglione, le nouveau courtisan doit se forger un autre type de courage en réponse à l'évolution de son environnement et aux découvertes de son temps. La

plus importante intervient le 12 octobre 1492 : Christophe Colomb, en quête d'un nouvel itinéraire maritime pour rejoindre les Indes, débarque sur une petite île de l'archipel des Bahamas, et découvre un continent dont les Européens ne soupçonnaient pas l'existence. Nouvelles cultures, autres mœurs, autres divinités. Le positionnement religieux, moral et intellectuel des courtisans de l'époque doit prendre en compte ce nouveau monde lointain, au-delà des mers connues, par-delà l'océan Atlantique. C'est une nouvelle perspective qui s'ouvre bien loin de la Méditerranée, enclose au milieu de territoires à peu près explorés depuis l'Antiquité.

Cela suppose de se décentrer et exige un autre type de courage, intellectuel celui-là. S'y confronter directement, c'est accepter de remettre en question des certitudes confortablement acquises par le biais d'une tradition imposée. D'autant qu'une invention récente, apparue au milieu du xv<sup>e</sup> siècle, enracine les traditions séculaires et orales et permet une diffusion beaucoup plus large des textes fondateurs de la culture et de la réflexion européenne : l'imprimerie.

Les courtisans que décrit Baldassare Castiglione doivent, pour se rapprocher du comportement idéal, travailler sur eux-mêmes pour se doter des vertus exigeantes qui les amèneront à se mettre en danger physiquement et intellectuellement. Eux seuls sont juges de cette forme de courage, qu'ils exercent dans l'intimité de leurs lectures, de leurs réflexions.