

sommaire

1

Le simple bonheur d'exister 6

2

Vivre sereinement le temps présent 12

3

J'écris ton nom Liberté..... 20

4

Respecter l'animal, c'est se respecter 26

5

Ces différences qui sont des richesses..... 34

6

Ces ressemblances qui sont des richesses 42

7

Toutes les intelligences se valent..... 48

8

Réapprendre la modestie 54

9

Se reconnecter à la nature..... 62

10

Retrouver le chemin de notre intelligence
intuitive 68

11

Cultiver empathie, gratitude et
bienveillance..... 72

12

Des leçons de sagesse 80

13

Vers une sobriété heureuse..... 88

14

Toujours être soi-même..... 94

15

Lâcher prise face à la nature 102

2

VIVRE SEREINEMENT le temps présent

L'espèce humaine est la seule à avoir des difficultés à se voir en tant qu'espèce. Un chat semble n'avoir aucun mal à un être un chat ; c'est tout simple. Les chats n'ont apparemment aucun complexe, aucune ambivalence, aucun conflit et ne montrent aucun signe de volonté d'être plutôt des chiens.

Abraham Maslow (1908-1970)

Pour entretenir votre calme et votre paix intérieure, faites comme le chat : identifiez la source de votre stress, résolvez le problème une fois pour toutes, **allez jusqu'au bout sans relâche et détachez-vous-en définitivement.** On ne rumine pas, on ne ressasse pas, on s'en décharge à jamais et le calme revient et votre bien-être avec.

Stéphane Garnier (1974-)



**L'IDÉE DU CALME
EST DANS UN CHAT ASSIS.**

René Char (1907-1988)

Le chat se contente d'être, c'est le verbe qui lui va le mieux.

Louis Nucéra (1928-2000)

Il est temps de réclamer notre droit à la paresse, de reprendre le contrôle de notre emploi du temps et de refuser le diktat de la productivité en restant bien au chaud au lit. Et quelle meilleure mascotte pour ce nouveau mouvement que l'incroyable et adorable paresseux ?

Les paresseux exercent leurs actions en pleine conscience. Ils sont contemplatifs, réfléchis, calmes et concentrés. Ils se désintéressent de la politique, de savoir qui a fini la bouteille de lait ou du nombre de kilomètres parcourus sur leur tapis de course. Rien ne leur cause réellement de souci. Vivre lentement, comme si chaque instant était le dernier, telle est leur devise. Ce sont de merveilleux animaux. Les questions de productivité n'ont aucun impact sur eux et ils sont libres de toute pression sociale. Ils sont sur Terre depuis une dizaine de millions d'années – une preuve de la sagesse de leur mode de vie, vous ne croyez pas ? Ils ont sans doute compris quelque chose de capital.

Jennifer McCartney (1992-)

Au plus profond de nous, nous sommes tous motivés par les mêmes urgences. Les chats ont le courage de vivre sans s'en préoccuper.

Jim Davis (1945-)

5

CES DIFFÉRENCES QUI SONT DES richesses

Il n'y a pas un animal qui ressemble à un autre. Ce sont les serins ou les gens qui les ignorent totalement qui se figurent que toutes les bêtes sont pareilles. Pour eux, un chat ou un chien sont ni plus ni moins qu'un autre chat ou un autre chien. **Les animaux sont comme nous. Ils ont chacun leur individualité.** Celui-ci n'est pas celui-là, qui, à son tour, n'est pas cet autre. Je le vois bien dans ma petite troupe de chats. Il y a les vagabonds et les sédentaires, les indifférents et les démonstratifs, les hardis et les timides, ceux qui vont par groupe et ceux qui préfèrent être seuls.

Paul Léautaud (1872-1956)



L'art musical est né de la satisfaction qu'éprouve l'être à traduire sa vie par un son. La mouche dorée, qui bourdonne, aime le bruissement de ses ailes ; la cigale, dans l'extase de sa vibration, oublie l'ennemi qui la guette. L'oiseau jouit de la note que son propre gosier module. Mais s'il atteint, lui, jusqu'à l'art, c'est que, doué du sens de la beauté, il a su, parmi ses notes, choisir les plus claires, les plus pures ou les plus pleines, les relier les unes aux autres, trouver le rythme, composer la phrase, transposer les sons, parvenir ainsi à la pure musique, et du cri, faire jaillir un chant. **Et c'est par la recherche de la beauté que l'art de l'oiseau nous touche.** Nous comprenons et nous interprétons son effort esthétique ; la chanson de l'alouette devient pour nous l'expression de la gaieté courageuse et sereine ; aux strophes du rossignol, nous trouvons un accent de ferveur

François Bernard-Mâche (1935-)

Les humains ne sont pas les seuls à posséder les substrats neurologiques qui produisent la conscience. Les animaux non humains, soit tous les mammifères, les oiseaux, et de nombreuses autres créatures, comme les poulpes, possèdent aussi ces substrats neurologiques.

Stephen Hawking (1942-2018)

Les animaux et les hommes partagent beaucoup plus de choses que ce qu'on croyait. On partage le cerveau des émotions, on partage le cerveau de certaines représentations, l'anticipation du temps, la mémoire de l'odeur, la mémoire de l'espace,

**ON PARTAGE AVEC LES ANIMAUX
BEAUCOUP PLUS DE CHOSES QUE
CE QU'ON CROIT.**

Boris Cyrulnik (1937-)

L'âne n'est point un cheval dégénéré, un cheval à queue nue ; il n'est ni étranger, ni intrus, ni bâtard ; il a, comme tous les autres animaux, sa famille, son espèce et son rang ; son sang est pur ; et quoique sa noblesse soit moins illustre, elle est tout aussi bonne, tout aussi ancienne que celle du cheval ; pourquoi donc tant de mépris pour cet animal si bon, si patient, si sobre, si utile ? Les hommes mépriseraient-ils jusque dans les animaux ceux qui les servent trop bien et à trop peu de frais ?

Buffon (1707-1788)

