

# 12 RÈGLES POUR UNE VIE - JORDAN PETERSON

## L'APPORT DU LIVRE

### 12 PRINCIPES DE VIE POUR S'AMÉLIORER, ÊTRE PLUS HEUREUX, DEVENIR PLUS RESPONSABLE



#### 1 - Se tenir droit, les épaules en arrière

Faire preuve de force de caractère et exprimer le fond de sa pensée. Oser laisser parler la colère et l'agressivité, Établir une routine et automatiser les gestes du quotidien, Oser dire "non"

#### 2 - Prendre soin de soi comme on le fait avec les autres

- Commencer par se connaître soi-même
- Prendre conscience de ses défauts et les corriger



#### 3 - Choisir pour amis des gens qui souhaitent ce qu'il y a de mieux pour nous

Chercher des amis qui sont contre la négativité, veulent le meilleur, encouragent, cherchent à rendre la vie plus simple, sont prêts à critiquer pour le bien, se ravissent des progrès



#### 4 - Se comparer à la personne que l'on était hier, et non à quelqu'un d'autre

- Apprendre à se connaître (définir ses objectifs)
- Chercher à s'améliorer tous les jours



#### 5 - Défendre à ses enfants de faire ce qui nous empêcherait de les aimer

- Rendre les enfants désirables d'un point de vue social
- Discipliner et punir les enfants si besoin
- Ne pas les protéger de chaque mésaventure et échec



#### 6 - Balayer devant sa porte avant de critiquer les autres

Faire preuve d'humilité et corriger les comportements semblables aux gens qu'on critique



#### 7 - Se concentrer sur l'essentiel (et non le plus opportun)

- rechercher les gratifications différées et faire des sacrifices sur le court terme
- Choisir de vivre selon ce que nous dicte notre conscience
- Toujours lutter contre la souffrance



#### 8 - Dire la vérité, ou du moins ne pas mentir

- Ne pas falsifier, jouer la comédie, manipuler
- Ne pas se mentir à soi-même
- Réfléchir consciencieusement à ses objectifs et ce que l'on recherche



#### 9 - Partir du principe que celui que l'on écoute en sait plus que nous

- Prendre conscience que les conversations sont enrichissantes
- Reformuler les propos de son interlocuteur avant de prendre la parole



#### 10 - Être précis dans son discours

- "Le monde n'est simple que lorsque tout se passe bien"
- Structurer pour simplifier la complexité des choses



#### 11 - Ne pas déranger les enfants quand ils font du skate-board

- Évaluer les conséquences plutôt que les actes
- Exprimer les besoins et raisons qui nous poussent à agir



#### 12 - Caresser les chats que l'on croise dans la rue

- Accepter et apprendre à traverser les souffrances et tragédies de la vie
- Garder les choses positives en vue