

par Damien Fauché

- PleinDeTrucs.fr -

Les 5 pièges

« tellement gros que
la plupart des gens
ne s'en rendent même
pas compte »

qui t'empêchent

d'être

LIBRE

*Être libre : État d'une personne qui n'est ni prisonnière ni sous la **dépendance** de quelqu'un.*

Comment ce serait si tu pouvais **agir et mener ta vie sans dépendre** éperdument de **ton travail**, de « **faire les choses bien comme il faut** », de la vision du monde de **ton entourage**, de rentrer sagement **dans le moule** et ne pas faire de vagues ?

Si tu pouvais **vivre comme tu l'entends**. Te **sentir libre** sans avoir besoin de fuir.

Voilà le topo : Toutes les personnes qui ont un jour croisé ta route et toutes les personnes qui la croiseront un jour ont **une vision du monde qui leur est propre**.

Chaque individu se fait une représentation mentale de la réalité.

Il y a plusieurs erreurs qui peuvent **te faire croire qu'il y a une « formule »** à cette réalité et que par conséquent tu « dois » te conformer à cette formule supérieure.

C'est de la connerie. De la grosse connerie véhiculée à grand renfort de médias.

Dans ce petit guide, on va **défoncer une à une les 5 erreurs principales** « tellement grosses que la plupart des gens ne s'en rendent même pas compte » **qui t'empêchent d'être libre.**

Je vais te montrer **comment les éviter et surtout, quoi faire pour qu'elles ne t'arrêtent pas !**

La prochaine fois qu'une de ces erreurs pointera le bout de son nez, tu la verras venir et **tu seras capable de préserver ta liberté face à elle.**

Tu ne te sentiras plus oppressé(e) par une domination arbitraire. Tu ne te sentiras plus dépendant(e) d'une décision extérieure. Et surtout, tu ne te sentiras plus « forcé(e) » à vivre d'une manière qui ne te convient qu'à moitié.

J'ai passé des années à comprendre, expérimenter et explorer comment être libre dans un monde qui ne l'est pas – **et je vais te montrer dans ce guide 5 pièges à éviter pour mener une vie libre.**

Qui suis-je ?

Salut, je suis Damien Fauché. Je suis l'auteur du livre [la Danse de l'Air](#) et du blog [PleinDeTrucs.fr](#).

J'aide chaque mois des milliers de personnes à mener **une vie plus libre** grâce à la philosophie, la psychologie, les sciences sociales et des accompagnements pour devenir **libre professionnellement** étape par étape.



Je suis mon propre patron, travaille sur internet, voyage autour du monde et vis avec moins de 100 possessions matérielles.



Pourquoi j'écris ce guide ?

Avant, j'avais l'impression de **vivre dans une petite prison**.

J'étais employé. Je subissais une grande partie de mes relations. Je croyais que les autres savaient ce qui était bon pour

moi. Je vivais dans une boîte. Je voyais pas grand-chose. Je comprenais pas grand-chose. **J'étais un zombie.**

Puis j'ai commencé à **me poser des questions sur « la vie normale »** qu'on m'avait présentée et j'ai commencé à penser que **ce n'était pas aussi génial que c'était censé l'être.**

Quand la situation est devenue **trop inconfortable** et que j'ai réalisé qu'elle **me tuait à petit feu**, j'ai cherché **d'autres options de vie.**

Alors, j'ai quitté mon boulot, j'ai créé des entreprises (cinq), je me suis mangé les dents plein de fois, j'ai eu des gros succès financiers (plus de 8000€ le mois), j'ai voyagé autour du monde (depuis 2012), j'ai beaucoup lu, j'ai créé ce blog.

Maintenant, je me sens libre.

Je travaille environ 20h par semaine, je gagne plus que quand j'étais employé, je ne me sens plus oppressé par la vision du monde de mes proches, je suis entouré de personnes super class, je suis dans une relation de couple épanouissante, je suis indépendant à tout point de vue et tout ça ce n'est pas grâce au cursus ou la voie « normale » qu'on m'avait présentée.

C'est grâce à un peu de réflexion et beaucoup d'action.

Et la bonne nouvelle, si tu as lu ce texte jusqu'ici sans fermer le

pdf en hurlant des cris d'indignation, c'est que **tu peux avoir toi aussi une liberté de cet ordre.**

Et j'aimerais **te montrer comment** parce que ta capacité à être libre est probablement l'une des plus importantes compétences que tu puisses développer.

Vivre la vie telle que tu imagines qu'elle pourrait être.

Arrêter d'écouter les sirènes de la « normalité ».

Passer à l'action et créer ton propre monde.

Tu n'as pas à vivre comme les autres s'y attendent.

C'est parti pour les 5 erreurs à éviter!

1. Croire que tu dois être quelqu'un d'autre

La première erreur, c'est de croire que tu dois être **quelqu'un d'autre que toi-même pour être heureux(se) et libre.**

En d'autres termes, que tu « dois » répondre à certains « **standards** » imposés par d'autres (*ton entourage, la société, les médias, etc...*) pour être une personne épanouie.

C'est n'importe quoi.

C'est super répandu.

Et c'est très insidieux.

Pourquoi ?

Parce qu'on a l'impression à grand coup d'éducation et de publicités dans la tronche qu'il y a une **formule standardisée du bonheur** : maison, CDI, mariage, enfants, corps mince et musclé, bronzé, vacances à la mer, i tutti quanti pour caricaturer.

En réalité, écoute bien ça :

Personne ne peut savoir à ta place ce qui te rendra heureux(se).

C'est du bon sens. C'est de l'observation. C'est de la science.

Tu te rends bien compte que ce qui rend heureux ton voisin, ne te rendra pas forcément heureux(se) toi-même.

Et réciproquement.

Perso, j'ai un pote dont l'une des grandes joies est d'avoir une superbe voiture et d'en prendre soin. Dans mon cas, ça ne me rend pas plus heureux que ça, même quand j'avais une jolie BMW.

À l'opposé, l'un de mes grands plaisir est de voyager dans le monde alors que ma mère ne voit pas l'intérêt de sortir du département !

Et ce n'est pas parce que ton papa pense qu'être ingénieur, c'est le meilleur choix de carrière possible que c'est forcément ce qui te convient le mieux.

Chacun trouve son bonheur en **différentes choses**.

Pourtant on se laisse souvent berner par les louanges de ce soi-disant **bonheur prémâché**.

*Alors comment tu peux éviter le piège du bonheur **standardisé** ?*

En définissant **POUR TOI-MÊME** :

- Qui tu es
- Ce qui te rend heureux(se) en pratique (*pas en théorie selon les références extérieures*)
- Ce dont tu es capable
- Ce que tu veux faire

Évidemment, ça demande de te **prendre un moment** et d'y réfléchir un peu.

*Si tu penses trouver une **réponse toute prête quelque part**, c'est comme si tu retournais à la case départ.*

Je répète : **personne ne peut savoir à ta place ce qui te rendras heureux(se).**

Garde en tête que :

- ▶ **Tu es tel(le) que tu es** et personne ne peut te dicter qui tu devrais être.

► Chacun cherche le bonheur et la liberté **dans les limites de sa propre identité**, déterminée par son savoir et son expérience.

► Ta propre vision du monde est **limitée et subjective** (*comme celle de chacun*). Focalise-toi sur **ce qui fonctionne pour toi**.

Et tu ne peux ni modifier ni contrôler **la nature des individus**... ce qui nous amène à **l'erreur suivante** !

2. Croire que les autres peuvent t'apporter la liberté

La deuxième erreur, c'est de croire que la clef de ta liberté peut **venir directement des autres**.

C'est une erreur parce que lorsque tu remets **ta liberté** dans les mains des autres, **tu n'es plus responsable de cette dernière**.

Et si tu remets ta liberté dans les mains d'autrui, par définition... **tu n'es pas libre**. *Élémentaire mon cher Watson.*

Personne ne va t'apporter ta liberté mentale.

Ni ta/ton partenaire. Ni ton patron. Ni le président de la république.

Si tu attends d'une personne qu'elle te « permette » d'être libre, **c'est que tu es dépendant de cette personne**.

Si on se réfère à la définition d'une personne qui te prive de ton indépendance, tu es donc soit son/sa prisonnièr(e), soit son esclave.

Donc, si tu n'es pas **réellement esclave ou prisonnier** et que tu peux faire quelque chose, **émancipe-toi par toi-même de ces chaînes.**

Comment ?

En remplissant par toi-même **le rôle que cette personne joue dans ta vie.**

Quelques exemples :

Tu es dépendant de ton patron pour gagner de l'argent :
Crée ton activité et gagne de l'argent par toi-même.

Tu es dépendant de tes parents pour ton logement :
Trouve suffisamment d'argent, ou trouve un logement moins cher par toi-même.

Tu es dépendant de ta femme/ton mari pour t'occuper de gérer les papiers de ta maison : Apprends à le faire par toi-même.

Attention !!!

Ça ne veut pas dire que tu dois te passer des autres. Loin de là.

Être entouré de personnes que tu aimes (*couple, amis, collègues, famille, etc...*) est même une condition importante au bonheur. **Être libre n'a rien à voir avec être seul.**

Ça veut simplement dire que **tant que tu es DÉPENDANT d'une personne spécifique, tu n'es pas libre.**

Pour prolonger l'exemple :

Si tu es dépendant d'UNE PATRONNE, tu n'as pas d'autres options pour te financer. En revanche, si tu sais que tu peux trouver facilement un autre emploi ou que tu sais que tu peux gagner de l'argent par toi-même, son pouvoir sur ta liberté est beaucoup plus faible puisque tu ne dépends pas entièrement d'elle.

De la même manière pour qu'une relation soit saine, il faut **éviter au maximum les situations de dépendance.**

Imagine un couple dont la femme/le mari est totalement dépendant financièrement de l'autre, l'équilibre est complètement rompu et la liberté individuelle est corrompue par cette dépendance. **Les relations devraient être un don de soi réciproque et jamais une obligation.**

Garde en tête que :

- ▶ Ce n'est **pas le rôle des autres de t'apporter la liberté**, c'est le tien.
- ▶ **Plus tu dépends des autres** pour mener la vie que tu désires, **moins tu es libre.**

► Ce ne sont pas les autres qui **déterminent** ta liberté...

...**ni ta situation** comme on va le voir dans **l'erreur numéro 3** !

3. Croire que ta situation limite ta liberté

Tu te dis peut-être que ta liberté est **entravée par ton travail**, ton gouvernement, tes **responsabilités** vis-à-vis de tes enfants, de ta famille.

Et bin, tu sais quoi ?

C'est des foutaises.

Des excuses bidon qu'on se raconte pour faire passer la pilule.

Et là, j'en entends déjà certains s'offusquer :

« Ah ! Mais c'est facile de dire ça, tu sais pas comme c'est **difficile** de gérer 48 enfants en bas âge à la maison. Je suis **obligé** de subvenir à leurs besoins seul parce que je suis veuf(ve) et orphelin(e) et **je dois** travailler 23h30 par jour dans des **conditions d'esclave** pour un salaire de misère. ».

Ok.

Ça reste des excuses.

Pourquoi ?

Parce que ce ne sont pas tes conditions de vie qui limitent ta liberté, **ce sont ta liberté et tes choix qui déterminent tes conditions de vie.**

Même si tes yeux sont fermés et que tu n'entrevois aucune option, **tu as quand même le choix.**

Tes enfants t'empêchent d'être libre ? C'est ça que tu vas leur dire ? Vous avez empêché papa/maman de faire ce qu'il/elle voulait de sa vie ? Tu ne peux pas chercher quelqu'un pour t'aider à t'en occuper ?

Tu es obligé de travailler dans des conditions d'esclave ? Tu ne peux pas chercher un autre travail à côté et petit à petit remplacer ton premier travail insupportable ?

Ta solitude t'empêche d'être libre ? Tu ne peux pas aller parler à de nouvelles personnes et faire des rencontres ?

Ce sont des excuses, les pires de toutes : **celles qu'on se raconte à soi-même.**

Je le répète :

Ce ne sont pas tes conditions de vie qui limitent ta liberté, ce sont ta liberté et tes choix qui déterminent tes conditions de vie.

Alors certes, ce n'est **pas facile** de sortir de certaines situations mais ça reste un choix : **ton choix**.

J'ai une amie qui a des enfants « tempête » qui lui laissent relativement peu de temps pour s'occuper de ses propres projets.

Elle **choisit** de se lever à 5h du matin pour avancer sur ses projets. **Résultat, elle fait un métier qu'elle adore.**

Voilà comment elle décide d'être libre à partir de sa situation. Et en prime, ça lui laisse du temps pour s'occuper de ses enfants une fois qu'elle a fait le gros de son travail.

Comment tu peux faire pour ne pas laisser ta liberté être limitée par ta situation ?

En agissant chaque jour dans le sens de ta liberté. Même si c'est difficile.

Sans considérer que le problème vient de ta situation puisque le problème vient seulement du fait de considérer la situation comme un **élément inaltérable**.

Une fois que tu réalises que la situation est « juste » une situation, **tu peux trouver des moyens de la modifier.**

Garde en tête que :

- ▶ **Tout a un prix.** Qu'il s'agisse de rendre les choses

meilleures ou de les laisser telles quelles.

▶ Tu es enfermé dans une cage **tant que tu considères** que le coût pour sortir d'une situation inconfortable est **trop élevé pour être pris en compte**.

▶ Tant que tu n'**analyses** pas ta situation avec un peu de recul, ce sera plus facile de la laisser telle quelle, même si elle te fait souffrir.

▶ Une fois que tu as **défini le prix** que tu es en train de payer au quotidien pour rester dans cette situation et que tu as **comparé** ce prix à celui pour passer à autre chose, tu es en mesure de **faire un choix conscient** et délibéré des actions à entreprendre

Une question que tu peux te poser :

Vaut-il mieux être insatisfait de « telle situation » pour le reste de ma vie ou faire quelques efforts supplémentaires pour en sortir rapidement et profiter des années qu'il me reste à vivre ?

C'est toi qui détermine **les limites de ta liberté**, peu importe ce que tu as fait jusqu'à présent.

4. Croire que tu dois persister dans tes investissements passés

Peut-être que tu penses que c'est logique de persister dans les choses pour lesquelles **tu as déjà investi ton temps, ton argent, tes efforts**.

Ça semble assez rationnel à priori.

Exemple :

- Continuer ton métier d'expert-comptable même s'il te sort par les oreilles parce que tu t'es quand même formé 8 ans pour l'obtenir
- Maintenir ton couple au nom de « ton mariage » même si celui-ci bat de l'aile depuis bien longtemps
- Dépenser encore de l'argent aux jeux de hasard même si tu as perdu l'essentiel de ce que tu as investi jusque-là pour la seule raison que tu as l'habitude de jouer au loto depuis 10 ans

Tu ressens sûrement que si tu arrêtais de faire ces choses-là,

tout ce que tu aurais investi jusqu'alors **serait perdu ou n'aurait servi à rien.**

La vérité, c'est qu'une fois que tu as **dépensé** tes ressources (*temps, argent, efforts, etc...*), **elles n'ont plus de valeur réelle.**

Et ce n'est pas parce que tu as l'habitude de faire quelque chose **depuis longtemps** que c'est la meilleure chose à faire pour toi.

C'est la quatrième erreur à éviter.

Et comment l'éviter ?

En te posant la question :

À l'heure d'aujourd'hui, comment je peux utiliser mes ressources de manière optimale pour en profiter au maximum dans le futur ?

Une fois que tu réponds à cette question de manière réfléchie, tu peux **poser un regard neuf sur tes habitudes** et **choisir la direction à prendre** à partir de maintenant.

Comme pour, l'erreur numéro 3, ce ne sont pas forcément des décisions facile à prendre mais ça reste **des décisions que toi seul(e) est capable de prendre !**

Garde en tête que :

- ▶ Si ce que tu as investi dans **le passé t'est préjudiciable aujourd'hui**, cet investissement **n'a pas à influencer tes choix actuel**.
- ▶ Tu ne peux **pas perdre ce qui est déjà passé**.
- ▶ **Apprends de tes expériences** mais ne t'accroches pas à des situations néfastes **au nom du temps, de l'argent et des efforts que tu y as consacré**.

Il n'y a **aucune « obligation »** que tes investissements deviennent profitables même si tu persistes, **personne ne te « doit » quelque chose**.

5. Croire que les choses **devraient** se passer d'une **manière bien précise**

La cinquième erreur, c'est de croire que les autres, la société, la justice, le destin se comporteraient **comme tu le ferais à leur place**.

Imaginer que les autres feront ce qui te semble « juste ».

Imaginer que les autres te « doivent » quelque chose.

Imaginer qu'il y a une valeur morale supérieure auquel tout individu doit répondre.

C'est une bonne grosse illusion.

Pourquoi ?

Parce que chaque individu a une **perception différente de ce qui est « juste »**.

Comme le dit **Jean-Claude Michéa** : Lady Gaga a le droit de penser que le mariage gay est quelque chose complètement légitime et inhérent à la liberté de l'individu et un musulman Indo-

nésien peut trouver cela inacceptable parce que ça contredit les textes sacrés. Dans l'absolu, personne n'a raison ou tort, c'est juste une différence de point de vue en fonction du **contexte** et des **croyances** de chacun.

De la même manière pour toutes les interactions de l'existence.

Ce n'est pas parce que tu as élevé tes enfants jusqu'à leurs 18 ans qu'ils te doivent une obéissance absolue sur tout ce que tu leur dit de faire jusqu'à la fin de leur vie.

Ce n'est pas parce que tu ne volerais pas une voiture que personne ne va le faire.

Ce n'est pas parce que tu penses que tu mérites d'avoir une promotion que ton patron pense la même chose.

Tu ne peux pas t'attendre à ce que les gens agissent de la manière dont tu le ferais à leur place.

Penser comme ça peut seulement te frustrer puisque c'est quelque chose qui est **hors de ton contrôle**.

Comment tu peux éviter ce piège ?

Simplement en acceptant qu'il n'y a pas UNE SEULE manière bien précise de réagir à une situation donnée.

Dès que tu reconnais que ta vision des choses n'est pas une vérité ultime mais simplement **un point de vue subjectif**, cela laisse de la place au point de vue des autres.

De cette manière, **tu te libères de tes attentes utopiques** sur que « devraient » être les choses et tu peux te concentrer sur ce qu'elles sont vraiment.

Garde en tête que :

- ▶ Ce qui **te semble évident** ou normal à toi **ne l'est pas forcément pour quelqu'un d'autre**. Et vice-versa.
- ▶ Personne ne « **te doit** » respect, amitié, amour, politesse, etc... personne ne te doit rien, c'est **un choix de l'autre** de te donner ces choses-là en fonction de sa perception personnelle et de tes actions.
- ▶ De la même manière, **tu ne « dois »** pas fondamentalement **quoi que ce soit à qui que ce soit**.
- ▶ Tu as beau **avoir le « droit »** de faire et d'avoir certaines choses, **cela ne peut empêcher les gens d'aller à leur rencontre**. *Exemple : Même si tu as le « droit » de vivre, ça n'empêcherait pas que quelqu'un puisse te tuer.*
- ▶ La solution à **ce qui « devrait se passer » ne dépend ni de toi**, ni de tes croyances, ni de ton gouvernement, **ni d'un décret ou d'un accord préalable**.

L'objectif des lois, des engagements, des religions, de la morale, etc... est de **diminuer cette peur de l'incertitude** en prévoyant « ce qui devrait se passer ».

Cependant, **ce ne sont pas les textes, les droits et la justice qui créent la réalité.**

C'est seulement en acceptant qu'il se passe exactement ce qu'il se passe que tu peux éviter cette cinquième erreur.

En laissant place à l'incertitude, tu es libre d'apprécier davantage les choses telles qu'elles le sont.

Et c'est le **cinquième point essentiel pour réclamer ta liberté.**

Que faire à présent ?

J'espère que ce petit guide t'aura **secoué les méninges** et que tu y auras **appris quelques choses**.

C'est un bouquin que j'ai mis du temps à écrire et dans lequel j'ai partagé un tas d'idées qui me paraissent super importantes.

S'il t'a plu et que ces idées t'ont touché(e), tu peux faire deux choses pour me remercier :

- **Envoie-moi un petit mot** à damien@pleindetrucs.fr pour me dire ce que tu as pensé du livre ! Ça fait toujours plaisir d'avoir des avis intelligents, des encouragements et des pistes de réflexion pour enrichir ma réflexion ;)
- **Partage ce livre avec tes amis**, les personnes que tu respectes et que tu penses pourraient vraiment profiter de ce bouquin. [Pour ça, clique sur ce lien et partage-le avec tes amis !](#)

Merci énormément d'avoir pris le temps de lire ce manifeste dans un monde saturé de données, je sais que ton temps est précieux, alors merci de m'avoir fait confiance !

Remerciements

Je voudrais aussi remercier :

- Jean-Claude Michéa pour ses réflexions inspirantes sur la société et la liberté
- Harry Browne, notamment pour l'écriture de « How I Found Freedom in an Unfree World : A Handbook for Personal Liberty ».
- Damien Casoni pour son excellente chronique du livre cité ci-dessus

Et un merci spécial aussi pour leur apport à ce livre :

Hervé Lero, Selma Païva, Yoyo, Max, Boris, Marie et toutes celles et ceux qui m'ont donné leur avis sur le bouquin et qui ont contribué à faire vivre ces idées !

Merci

► Damien Fauché | PleinDeTrucs.fr

Ouvre de nouvelles portes

Choisis la vie que tu veux mener. Et réalise tes rêves, étape par étape.

Dis-m'en plus

Gagne de l'argent en faisant ce que tu aimes

Trouve un moyen qui te plait de gagner ta vie et crée ta liberté pro.

Ça m'intéresse

Fais le plein d'idées

Tu n'as pas à vivre comme les autres s'y attendent. Suis ta propre aventure.

C'est parti