

1. Citations classées par ordre alphabétique des auteurs.

1. **Archambault** « *On ne parvient à la sérénité que lorsqu'on a banni l'espoir de sa vie.* »
2. **Barzouk** « *Tu vas faire la paix en toi, tu pourras alors rire plus fort que ta misère.* »
3. **Blais** « *On ne peut aimer que dans la sérénité, autrement on s'égare.* »
4. **Bouddha** « *Bonne est l'action qui n'amène aucun regret et dont le fruit est accueilli avec joie et sérénité.* »
5. **Cendrars** « *La sérénité ne peut être atteinte que par un esprit désespéré.* »
6. **Chardonne** « *La sérénité, c'est l'indifférence. Tout le reste est vulgaire.* »
7. **Dalaï Lama** « *Le désarmement extérieur passe par le désarmement intérieur. Le seul vrai garant de la paix est en soi.* »
8. **Daninos** « *La sérénité est la cellulite de l'âme.* »
9. **Démocrite** « *La tranquillité de l'âme provient de la modération dans le plaisir.* »
10. **Desbiens** « *Difficile défi que de ressentir une continuelle sérénité dans un monde fondé et basé sur une perpétuelle rivalité.* »
11. **Earhart** « *Le courage est le prix que la vie exige pour accorder la paix.* »
12. **Elahi** « *Pour atteindre la sérénité il ne faut craindre ni le chômage, ni la pauvreté, ni la mort...* »
13. **Freud** « *L'appareil psychique sert à maîtriser et à supprimer les excitations et irritations d'origine extérieure et interne.* »
14. **Gendron** « *L'or n'est qu'un obstacle à l'épanouissement et à la paix du cœur.* »
15. **Gibran Khalil** « *Vous parlez quand vous cessez d'être en paix avec vos pensées.* »
16. **Grieg** « *La paix n'est pas comparable à un objet précieux qui nous appartient. Il faut toujours la conquérir.* »
17. **Gurganus** « *La sérénité et l'oubli vont parfois de pair.* »
18. **Hobbes** « *Les passions qui inclinent à la paix sont la crainte de la mort, le désir des choses nécessaires à une vie agréable, l'espérance de les obtenir par leur industrie.* »
19. **Hugo** « *Vous voulez la paix : créez l'amour.* »
20. **Hugo** « *La guerre, c'est la guerre des hommes ; la paix c'est la guerre des idées.* »
21. **Jouhandeau** « *La vieillesse apporte une lucidité dont la jeunesse est bien incapable et une sérénité bien préférable à la passion.* »
22. **La Mennais** « *Vous n'avez qu'un jour à passer sur la terre ; faites-en sorte de le passer en paix.* »
23. **La Rochefoucauld (de)** « *Quand on ne trouve pas son repos en soi-même, il est inutile de le chercher ailleurs.* »
24. **Lalonde** « *Le silence est la route de la paix.* »
25. **Larsson** « *Rien n'apportait autant de sérénité qu'une soirée d'hiver passée seul à bord, avec pour seule compagnie les goélands, le vent et les vagues.* »
26. **Leon (de)** « *Etre en paix avec soi-même est le plus sûr moyen de commencer à l'être avec les autres.* »
27. **Lévis (Duc de)** « *Rien n'assure mieux le repos du cœur que le travail de l'esprit.* »
28. **Lichtenberg** « *Rien ne contribue davantage à la sérénité de l'âme que de n'avoir aucune opinion.* »
29. **Louÿs** « *Ataraxie! pensait-il, indifférence, quiétude, ô sérénité voluptueuse! Qui des hommes vous appréciera ?* »
30. **Malherbe (de)** « *Je ne trouve la paix qu'à me faire la guerre.* »
31. **Mann** « *Ce que nous appelons bonheur consiste dans l'harmonie et la sérénité, dans la conscience d'un but, dans une orientation positive, convaincue et décidée de l'esprit, bref dans la paix de l'âme.* »
32. **Marc-Aurèle** « *Qui vit en paix avec lui-même vit en paix avec l'univers.* »
33. **Marc-Aurèle** « *O dieux, donnez-moi la sérénité d'accepter ce que je ne puis changer, le courage de changer ce que je puis et la sagesse d'en connaître la différence.* »
34. **Maurois** « *La sérénité est une conquête.* »
35. **Melki** « *Calme et sérénité sont les valeurs de la dignité. Rien ne se valorise dans l'excitation et la débauche.* »
36. **Morgan** « *Demeurer immobile, à écouter... c'est la tranquillité de l'axe au centre de la roue... L'axe qui avance avec la roue, mais ne tourne jamais.* »
37. **Murat** « *Être dans le présent est la condition de la paix intérieure.* »
38. **Nietzsche** « *Nul bonheur, nulle sérénité, nulle espérance, nulle fierté, nulle jouissance de l'instant présent ne pourrait exister sans la faculté d'oubli.* »

CAFE-PHILO à la Maison des Savoirs

Sérénité

Citations et références de livres

39. **Péguy** « *Le droit ne fait pas la paix, il fait la guerre.* »
40. **Petit-Senn** « *L'onde claire du fleuve se trouble en sortant de son lit, comme la sérénité d'une âme s'altère lorsqu'elle se répand dans le monde.* »
41. **Poincaré** « *La paix est une création continue.* »
42. **Proverbe islandais** « *La paix nourrit, le trouble consume.* »
43. **Saint-Exupéry** « *Je me suis cru perdu, j'ai cru toucher le fond du désespoir et une fois le renoncement accepté, j'ai connu la paix.* »
44. **Sénèque** « *Que de fois nous mourons de notre peur de mourir.* »
45. **Shakespeare** « *Il n'y a pas de philosophe qui supporte avec sérénité une rage de dents.* »
46. **Shakespeare** « *L'eau coule paisible là où le courant est profond.* »
47. **Swift** « *Les meilleurs médecins sont : le Dr Diète, le Dr Tranquille et le Dr Joyeux.* »
48. **Wyl** « *La sérénité, c'est l'absence de doute.* »



2. Livres disponibles à la Maison des Savoirs :

- ◆ **Et n'oublie pas d'être heureux** : abécédaire de psychologie positive / **Christophe André.**
- O. Jacob, 2014 152 AND (*)
- ◆ **Les états d'âme** : un apprentissage de la sérénité / **Christophe André.** - O. Jacob, 2009 155.6 AND
- ◆ **L'homme qui voulait être heureux** / **Laurent Gounelle.** - A. Carrière, 2008 133 GOU
- ◆ **Mettre fin au conflit** / **Krishnamurti.** - Presses du Châtelet, 2014 181 KRI
- ◆ **Paroles de sérénité** / recueillies par **Marc de Smedt.** - Albin Michel, 1997 (livre jeunesse) 808.81 PAR
- ◆ **Petit traité de la joie de vivre** : se réaliser ici et maintenant / **Marc Halévy** - Dangles, 2011 155.6 HAL
- ◆ **Sérénité : 25 histoires d'équilibre intérieur** / **Christophe André.** - O. Jacob, 2012 155.6 AND
- ◆ **Le sourire du courage** : surmonter la peur, réveiller la confiance / **Chögyam Trungpa.** - Pocket, 2014 294 TRU
- ◆ **Trois amis en quête de sagesse** / **Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard.**
- l'Iconoclaste : Allary éditions, 2016 155.6 AND
- ◆ **L'urgence d'être** : zen et autres plaisirs inattendus / **David Deida.** - Belfond, 2009 155.6 DEI
- ◆ **La voie de la paix intérieure** : voyage vers la plénitude et la lumière / **B. K. S. Iyengar.** - Dunod, 2007 294 IYE

(*) Index de classement des livres de la MDS afin de faciliter les recherches.

rose-marie.rigal@ville-agde.fr / jpcolin@cafe-philos.eu

Les documents du « Café-Philo agathois » peuvent être consultés sur : <http://www.cafe-philos.eu/>