

Rosette **Poletti**

# Mon cahier poche



*J'atteins  
la sagesse*

Illustrations de Jean **Augagneur**

**jou***vence*  
EDITIONS

**De Rosette Poletti et Barbara Dobbs aux Éditions Jouvence :**

*Mon Cahier poche : Je lâche prise*

*Mon Cahier poche : Je m'estime*

*Accepter ce qui est*

*Lâcher prise*

*Pratiquer le lâcher-prise au quotidien*

*L'Estime de soi*

*Donner du sens à sa vie*

**De Rosette Poletti aux Éditions Jouvence :**

*Être proche-aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie*



**CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-136-3

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [[grad-design.fr](http://grad-design.fr)]

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Habillage graphique : ©Freepik

*Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.*



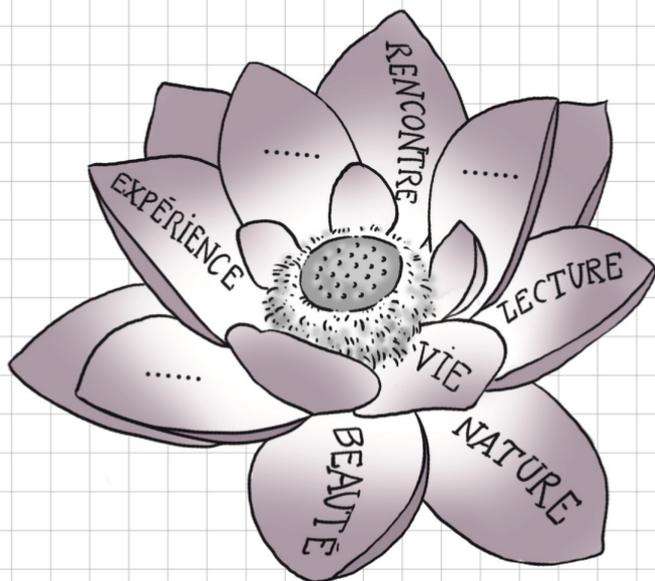
*Qu'est-ce que  
la sagesse ?*



« La sagesse permet de mieux résister aux aléas de la vie. Elle nous aide à savourer pleinement les moments heureux et à ne jamais désespérer dans les moments douloureux. »

**Frédéric Lenoir**

On associe souvent la sagesse à la vieillesse ou au moins à l'âge mûr. Pourtant, elle est de tous les âges, car il n'y a pas d'âge pour trouver la sagesse. Elle est comparable à une fleur de lotus dont les pétales s'ouvrent doucement, à travers les rencontres, les expériences de la vie, les lectures, le contact avec la beauté, avec la nature, avec la vie dans toutes ses manifestations.



**« LA CONNAISSANCE  
N'EST PAS LA SAGESSE !  
LA SAGESSE, C'EST LA  
CONNAISSANCE VÉCUE !  
LA SAGESSE,  
C'EST RÉALISER QUE  
L'ON NE SAIT RIEN.   
LA SAGESSE, C'EST DIRE :  
MON ESPRIT EST OUVERT,  
JE N'EN SUIS QU'AU  
DÉBUT, IL Y A DES  
MILLIERS D'AUTRES  
CHOSSES À CONNAÎTRE  
ET D'EXPÉRIENCES À  
VIVRE. »**

Leo Buscaglia

Comment recevez-vous ce texte ? Êtes-vous d'accord avec Leo Buscaglia ?

## Mind mapping

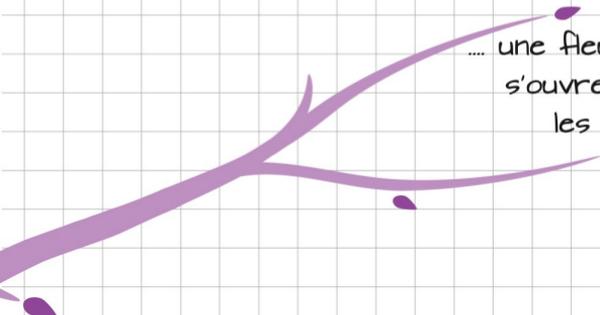
... vivre en paix

... un voyage

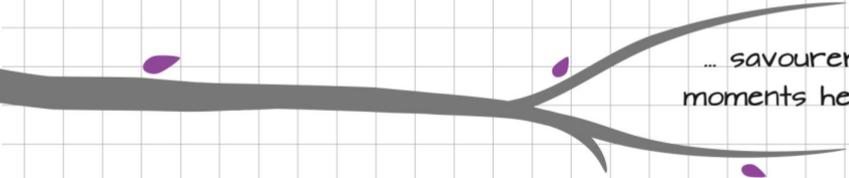
... résister aux  
aléas de la vie

**La sagesse,  
c'est...**

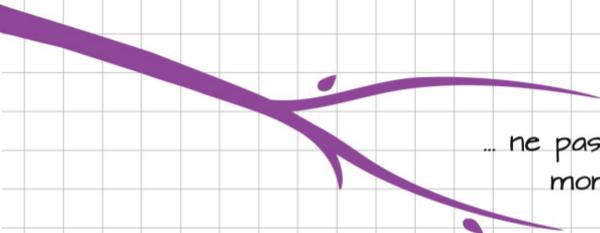




... une fleur de lotus dont les pétales  
s'ouvrent doucement à travers  
les expériences de la vie



... savourer les  
moments heureux



... ne pas désespérer dans les  
moments douloureux

Voilà des siècles, des millénaires que les humains recherchent la sagesse !

Elle représente une sorte d'idéal : atteindre la sagesse.

Pour beaucoup, elle représente **la conscience de soi et des autres, le discernement, la paix, la prudence, la source d'une vie bien vécue.**

Il y a tant de voies qui permettent de cheminer vers la sagesse. Depuis des millénaires, philosophies, théologies, traditions, sciences indiquent des directions utiles.

Il s'agit d'un voyage, du voyage de la vie, qui comporte des étapes. Elles ne se font pas toujours dans le même ordre, et chaque étape franchie facilite la suivante.

Il y en a une qui ouvre le passage, qui permet d'accéder aux autres : **c'est l'éveil, c'est devenir conscient.**



