

**L'art subtil de s'en foutre est le deuxième livre du blogueur, écrivain et consultant en développement personnel, Mark Manson. Ce best-seller propose une nouvelle approche au développement personnel. Il amène à la réflexion et à faire le tri entre ce à quoi on doit accorder de l'importance et ce qu'on devrait négliger davantage. A travers cet ouvrage, l'auteur américain nous montre qu'on ne peut pas tout contrôler, que tout ne se passe pas toujours comme on veut et qu'il faut faire avec.**

### **Pourquoi lire ce guide**

Il arrive un moment (ou plusieurs) de notre vie où on a l'impression d'être perdu, de ne plus savoir quel choix faire ou non. Un moment où on ne sait plus trop qui on est et dans lequel nous avons du mal à nous retrouver. Voir un psychologue peut aider, mais ce n'est pas donné à tout le monde de payer une consultation, ou même, d'avoir le simplement le courage de parler et de demander de l'aide.

L'ouvrage de Mark Manson amène à penser et à voir les choses autrement. On ne peut pas toujours tout contrôler et il faut l'accepter.

### **Ce qu'il faut retenir du livre**



**Subtilité 1 :** “S'en foutre” ne signifie pas être indifférent, mais plutôt être à l'aise avec le sentiment d'être différent.

**Subtilité 2 :** Pour “S'en foutre ” de l'adversité, il faut donner de l'importance à quelque chose de plus important que l'adversité.



**Subtilité 3 :** Qu'on s'en rende compte ou pas, on choisit toujours de tenir à une chose plutôt qu'à une autre.

***Ne pas choisir est un choix en soi.***

### **Pourquoi j'ai aimé cet ouvrage**

L'auteur parle de façon directe sans passer par quatre chemins. Il aborde différents sujets de la vie quotidienne, que ce soit l'amour, la mort, la quête perpétuelle du bonheur. Il n'est pas là pour nous donner des leçons ou nous imposer son opinion. C'est comme avoir une longue discussion avec un ami, on se sent proche de l'auteur et de ce qu'il a vécu.

**Naomi MARIE-MAGDELEINE.**

**Note : 5/5.**

**L'art subtil de s'en foutre de Mark Manson (2017) est publié aux éditions Eyrolles. 188 pages.**

**Du même auteur : *L'art subtil de séduire* (2019), *Tout est foutu* (2020) et *Will* (2021, co-écrit avec Will Smith).**

### **Partager :**

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)