

# L'OB<sup>S</sup>

/ Édition abonnés 

## Comment changer de vie en 3 heures ? J'ai testé la School of Life

Par Emmanuelle Hirschauer

Publié le 01-02-2015 à 09h21

Pour arrêter de tout remettre au lendemain, j'ai suivi la session "Passez à l'action" de la School of Life, à Paris. Voici mes impressions.



J'ai entamé 2015 en culpabilisant sur ma tendance à remettre toujours les choses au lendemain. On appelle ça la procrastination. Je ne parle pas des bonnes résolutions, type arrêter de fumer ou faire du sport, qu'il est coutume de prendre le jour de l'An. Non, je parle de ces grands projets qui tiennent à cœur, mais que l'on remet toujours à plus tard.

Autant dire que la proposition que j'ai reçue ce jour de janvier est tombée à point nommé : par l'entremise de [Merci Alfred](http://www.mercialfred.com/) (<http://www.mercialfred.com/>), une newsletter spécialisée dans les bons plans parisiens, [The School of Life](http://www.theschooloflife.com/paris/) (<http://www.theschooloflife.com/paris/>) me propose de participer à un "cours qui va changer [ma] vie". La session s'intitule "Passez à l'action". Testons.

Rendez-vous est donc pris, et je me rends un lundi soir dans l'antenne parisienne de The School of Life, située dans le 9e arrondissement. Ici, on n'a visiblement rien à cacher, au vu des grandes baies vitrées qui servent de devanture à la boutique. Murs blancs, lumières à gogo, inscriptions en jaune acidulé façon cupcake, et, pour l'essentiel, en anglais ("Good Ideas for Everyday Life"). Alors, pour changer de vie, on fait comment ?

### 1 Prendre des forces et "oser"

A 19 heures tapantes, Fanny Auger, la directrice, ouvre la porte pour accueillir, avec chaleur, les premiers participants. Je leur emboîte le pas. Première étape : une buffet salé. J'opte pour un sirop de framboise, une pizza au pepperoni et du Bordeaux bio. Pas bête l'idée de casser la croûte avant le cours, ça brise la glace.

"Prenez des forces", lance Sandra Reinflet, l'intervenante qui délivre le cours. Cette jolie trentenaire dégage un magnétisme certain. Disons qu'elle n'est pas renfermée sur elle-même. Plus tard, pendant le cours, elle avouera pourtant être une vraie timide, mais se forcer à aller avec les autres. Oser, oser, oser ! C'est le mantra de ce cours dont voici un résumé non exhaustif.

### 2 Prendre des détours pour arriver au but

19h30 : la session "Passez à l'action" débute vraiment. Au nombre d'un vingtaine de personnes, le public, mixte, plutôt jeune et plutôt stylé, est assis sur deux rangs de chaises. Devant, Sandra commence par se présenter. **Et revendique haut et fort son éclectisme ([http://www.liberation.fr/culture/2013/02/11/sandra-reinflet-au-gre-du-sentiment\\_881076](http://www.liberation.fr/culture/2013/02/11/sandra-reinflet-au-gre-du-sentiment_881076))** : elle est "chanteuse, écrivain, voyageuse, photographe", et l'on sent que la liste n'est pas du tout verrouillée. Ne pas s'enfermer dans une case, mais croire en ses rêves et les réaliser.



*Sandra Reinflet*

Pour elle, c'est un accident de voiture à l'âge de 20 ans qui a été le "déclencheur". Exit l'étape à Boston, qui devait clôturer ses études de commerce. Elle prend la tangente aux Philippines, où elle travaille auprès de femmes détenues, qui lui ont montré de quoi l'être humain était capable dans l'adversité.

Au menu, Sandra Reinflet nous sert d'abord un peu de PowerPoint. Certaines des images présentées pour illustrer son propos sont un peu bateau, comme cette autoroute qui va de pair avec une route sinuose. Mais au moins l'image a-t-elle le mérite d'illustrer clairement un concept : le fait que, dans la vie, les détours qui mènent à un projet ne sont pas à proscrire, mais, au contraire, l'enrichissent.

### **3 Donner libre cours à son imagination peut aider à passer à l'action**

Il y a des exercices pratiques également, qui me rappellent les cours de théâtre que je suivais au lycée, et ça, c'est vraiment marrant. Lors de l'un d'eux, je me retrouve à former un duo avec un autre participant. Notre mission : survendre à l'assemblée un produit lambda (en l'occurrence un chargeur à induction pour mobile, objet qui ressemble à un petit coussin).

Il faut charger le trait, nous dit Sandra, lui inventer des fonctions improbables, comme auraient pu le faire "Pierre et Maryse dans Téléshopping", en un mot, rendre cet objet "révolutionnaire". En prenant la parole l'un après l'autre, nous devons rebondir sur ce qu'a dit l'autre, et surtout, toujours adhérer à ses propos. But de l'exercice : s'entraîner à donner libre cours à son imagination sans entrave, et aussi, constater combien il est agréable d'être soutenu dans cette démarche.

Ce jeu, auquel je ne voulais pas me prêter par timidité, se révèle en définitive pas si désagréable, et même très marrant. Après avoir déclaré que le produit contenait l'intégralité de l'encyclopédie en sept langues, je lui imaginé une fonction montgolfière, tandis que mon partenaire a renchéri, en déclarant qu'il avait la capacité à soigner les blessures. Peut-être même que ça m'aidera lors d'une prochaine séance de "brainstorming" au boulot. Qui sait ?

"Dans chacun des cours de la School, il y a des exercices interactifs : petits exercices de théâtre, dessin, réflexion sur un thème, échange à deux avec un inconnu, ou mise en commun des réflexions", explique Fanny Auger. Objectif : faire fonctionner l'intelligence collective.

### **4 Ecouter les auteurs les plus inspirants**

Qu'est-ce que j'ai pensé du cours ? J'ai beaucoup apprécié les retours d'expérience de Sandra, de même que certaines des citations sur lesquelles elle s'appuie, et particulièrement sa lecture d'un article du journaliste au "New York Times" Tim Kreider intitulé "**Les gens sont débordés**" (<http://www.rue89lyon.fr/2014/10/14/les-gens-sont-debordes/>), une ode à la paresse qui fait réfléchir sur notre manie de remplir à tout prix nos emplois du temps. Extrait :

On se demanderait presque si ce ne sont pas les tire-au-flanc et les glandeurs qui sont, bien plus que les bosseurs, à l'origine des chefs-d'œuvre, des inventions et des idées qui ont changé le monde."

## Bilan de la session

A la sortie de cette session, vais-je vraiment "passer à l'action" ? Mener à bien le projet qui me tient tant à cœur ? L'avenir me le dira, mais j'ai en tout cas :

1. passé un agréable moment
2. mangé de délicieux muffins salés (et une non moins délicieuse pizza au pepperoni)
3. entendu deux-trois assertions qui peuvent me servir de pistes pour "passer à l'action" ("Le confort est l'ennemi de la créativité", "L'adulte est un enfant qui a abandonné" ...)

## Pourquoi aller à la School of Life

- Pour vitaminer son esprit, sa culture générale et/ou sa confiance en soi en trois heures de temps. Comme on irait faire du sport, on s'occupe ici de son mental. Et se consacrer à son nombril, ça fait du bien. "Comment améliorer sa confiance en soi", "Comment trouver le job de ses rêves", "comment avoir de meilleures conversations" font partie des cours délivrés.
- Pour faire, pourquoi pas, des rencontres avec des jeunes urbains, qui représentent l'essentiel du public présent le soir de ma venue.



*"Comment trouver le job de ses rêves ?", cours délivré à la School of Life.*

## La School of Life en pratique

La School of Life a été fondée par Alain de Botton. En 2013, un tantinet méchant, **le magazine américain "The New Republic"** (<http://www.newrepublic.com/book/review/alain-de-botton-school-of-life-how-to>) le qualifiait de "gourou de l'auto-assistance pour la classe moyenne britannique". Nous ne serons pas aussi cruels avec cet écrivain et journaliste suisse qui a ouvert la première School of Life à Londres en 2008, avant d'essaier ailleurs dans le monde (Perth, São Paulo...). L'antenne parisienne a ouvert au printemps 2014.

La mission de la School ? "Promouvoir l'intelligence émotionnelle avec l'aide de la **culture** ([//abonnes.nouvelobs.com/culture/](http://abonnes.nouvelobs.com/culture/))", lit-on sur son site. Pas de cours magistral, mais des sessions délivrées par des intervenants aux profils riches et atypiques. Ces sessions ont lieu le soir, de 19 heures à 22 heures (avec une pause), et sont payantes (une quarantaine d'euros pour une classe).

La School of Life organise également des "Sunday Talks" au Grand-Point Virgule de Montparnasse. Au mois de janvier, la styliste de M6 Cristina Cordula a ainsi animé une conférence sur le thème de l'énergie. Elle a fait salle comble.

The School of Life Paris

28 Rue Pétrelle, 75009 Paris (<https://tempsreel.nouvelobs.com/tag/paris>)

[www.theschooloflife.com](http://www.theschooloflife.com) (<http://www.theschooloflife.com>)

Les dates des prochains cours : [www.theschooloflife.com/paris/calendrier/](http://www.theschooloflife.com/paris/calendrier/)

(: <http://www.theschooloflife.com/paris/calendrier/>)

*Note. Lancé dans le cadre d'une opération spéciale, le cours "Passez à l'action", qui fait l'objet de cet article, va être prochainement intégré au programme général de la School of Life. A vos agendas ! La prochaine session a lieu le 26 février.*