

Pour vous accompagner tendrement au fil du jour

Consciology PART.2

River is Land

Maeum OS Inc.

« Vous avez le droit d’avoir peur, le droit de vaciller. Il ne vous manque rien. Vous n’avez simplement pas encore réussi à vous le dire. »

Si la première partie était un plan pour bâtir la réalité, ce livre est un moment pour poser ce plan et s’asseoir à vos côtés. Même sans être parfait, vous êtes déjà assez.

Consciology

Ça va, tout va bien

Un livre pour vous accompagner tendrement au fil du jour

Partie 2

Par River is Land

Maeum OS Inc.

Français

— Comment lire ce livre —

Première lecture :

Suivez les métaphores et les histoires, et laissez-vous porter jusqu’au bout.

Le ressenti vient avant la compréhension.

Deuxième lecture :

Faites le point sur vous-même et appliquez chaque séquence à votre propre vie.

Ce livre n’est pas de ceux qu’on lit une fois avant de les ranger,

mais un manuel de fonctionnement auquel revenir encore et encore, jusqu’à en faire une part de vous-même.

SOMMAIRE

Avant le démarrage 8
Avant d’ouvrir ce livre 8
[Préface] Ce livre est une lettre pour vous 11
Le matin : ce qui commence dès que vous ouvrez les yeux 16
Séquence 1 17
À vous qui pensiez vivre encore une journée comme les autres 17
Avant même que vos yeux s’ouvrent, votre esprit dessine déjà la journée 19
Pourquoi la première pensée du matin compte 21
Cinq minutes pour changer votre journée 23
Le miroir : pourquoi ma vie est-elle toujours comme ça ? 27
Séquence 2 28
Pourquoi ce que vous voulez changer ne change pas 28
Ces fois où tout changer à l’extérieur n’a rien changé 30
Le monde reflète votre monde intérieur 32
Le jour où j’ai fait face au miroir que j’accusais 34
La peur : pourquoi sommes-nous toujours inquiets ? 38
Séquence 3 39
Trois heures du matin, le sommeil ne vient pas 39
Qui est cette voix qui dit : « Et si ça tournait mal ? » 40
La peur n’est pas une ennemie, c’est un vieux bouclier 43
Comment dire à la peur : « Merci, mais ça va » 45
L’amour : cette chose que vous aviez oubliée 48
Séquence 4 49
Le vrai sens de ce que nous appelons l’amour 49
L’instant où nous avons perdu le sentiment d’être assez 51
Une vie qui part du manque ou du sentiment d’être assez 53
Vous avez toujours été amour 55
La pause : à vous qui avez tant couru 58
Séquence 5 59

Pourquoi tant d’efforts pour vivre, et si peu de bonheur ? 59
Depuis quand nous poussons-nous aussi durement ? 61
La force des moments où l’on ne fait rien 63
S’arrêter, ce n’est pas renoncer, c’est recommencer 64
La prise de conscience : trois secondes qui changent une vie 68
Séquence 6 69
« Ah, voilà ce que je suis en train de faire » 69
Le moi qui réagit automatiquement, le moi qui observe un pas en retrait 70
Quand la colère, la tristesse ou l’inquiétude surgissent 72
Ce bref intervalle change tout 74
Les blessures : cet endroit qui fait encore mal 77
Séquence 7 78
Pourquoi les mêmes situations se répètent-elles ? 78
Une vieille blessure est une lettre qui vous est adressée 80
Des souvenirs ineffaçables, une histoire que l’on peut réécrire 83
Le moment le plus douloureux devient le plus grand cadeau 85
Le pardon : lâcher prise pour soi-même 88
Séquence 8 89
Tant que je haïssais, c’était moi qui souffrais le plus 89
Pardonner ne veut pas dire que ce qui s’est passé était acceptable 91
Accueillons d’abord la part de nous qui ne peut pas pardonner 93
Quand on lâche prise, on peut enfin respirer 95
Les mots : ce qui sort de votre bouche devient votre vie 98
Séquence 9 99
Le monde façonné par ces mots dits sans y penser 99
Ce qui se passe quand vous dites : « Je n’y arriverai pas » 101
Quand vos mots changent, votre journée change 103
Une petite expérience à tenter dès aujourd’hui 105
Le flux : ce qui se passe quand on cesse de forcer 108
Séquence 10 109
Il faut ouvrir la main pour recevoir 109

Ces moments où l’effort devient un obstacle 110
Ne cherchez pas à créer la vague, surfez sur elle 112
S’exercer à sentir que « c’est déjà fait » 114
La gratitude : ce qu’il y a de plus simple et de plus puissant 118
Séquence 11 119
La gratitude n’est pas une politesse, c’est un regard sur la vie 119
Trouver de la gratitude dans une journée où rien n’a changé 121
Si vous pouvez éprouver de la gratitude, vous êtes déjà assez 123
La gratitude amène des raisons d’être reconnaissant 125
Ça va, tout va bien : à vous, tel que vous êtes 128
Séquence 12 129
Vous pouvez être imparfait 129
Vous pouvez aller lentement, vous pouvez vous arrêter 131
Vous pouvez ne pas encore savoir 132
Tel que vous êtes aujourd’hui, vous êtes assez 134
Les liens : rappelons-nous que nous ne sommes pas seuls 137
Séquence 13 138
Des fils invisibles nous relient 138
Les liens nous blessent, les liens nous guérissent 140
Quand le regard passe de « moi » à « nous » 141
Vous pouvez tendre la main 143
Le soir : le rituel le plus doux pour achever la journée 146
Séquence 14 147
À la fin du jour, un moment pour vous retrouver 147
Cinq questions pour revenir sur votre journée 149
Avant de dormir, quelques mots à votre moi de demain 150
Aujourd’hui encore, vous avez bien tenu 152
Séquence 15 À nouveau, le matin : une nouvelle journée commence pour vous 155
Vous n’êtes plus tout à fait la personne d’hier 156
Une seule petite chose change toute la journée 158
Il n’y a pas de matin parfait, mais il y a des matins où ça va 160

Quand vous refermerez ce livre : une dernière lettre pour vous 161

Annexe

[Épilogue] Vous êtes déjà assez 164

Fondé sur les principes essentiels de Consciology : L’ingénierie de la création de la réalité (partie 1), ce livre suit votre vie et vos émotions et vous accompagne tendrement au fil du jour.

Avant d’ouvrir ce livre

Ce livre peut tout à fait se lire seul.

Quel que soit le livre qui le précède ou celui qui le suivra, ce seul volume contient tout ce que je souhaite vous dire. Vous pouvez donc le lire l’esprit tranquille.

Si vous avez déjà lu L’ingénierie de la création de la réalité, une question vous viendra peut-être : pourquoi les formules et les termes de ce livre n’apparaissent-ils pas ici ?

Je les ai volontairement laissés de côté.

Si ce livre-là était un plan, celui-ci est un moment pour replier ce plan et venir s’asseoir à vos côtés. Au lieu de parler de rendu, de journaux de données ou de valeur Re, nous racontons ici la même chose dans les mots ordinaires de tous les jours. Les principes sont les mêmes.

Ils ont simplement changé de vêtements. Si, au fil de votre lecture, vous vous dites : « Ah, c’est de cela qu’il était question », ce sera l’instant où les deux livres se rejoindront en vous. Inutile de forcer ce lien, il se fera naturellement.

Et si vous n’avez pas lu L’ingénierie de la création de la réalité, vous pouvez simplement passer ce paragraphe. Dès le départ, ce livre est né à part, pour vous.

Pour ceux qui souhaitent aller d’un livre à l’autre, je laisse discrètement ces quelques repères.

La structure de la réalité

• Ce que ce livre appelle « le miroir »

→ s’appelait « le rendu » dans la première partie. L’idée que le monde reflète ce qui est en moi.

• Ce que ce livre appelle « les schémas qui se répètent »

→ s’appelait « les journaux de données récursifs » dans la première partie. La raison pour laquelle les mêmes situations reviennent sans cesse.

• Ce que ce livre appelle « les vieilles blessures »

→ s’appelait « les journaux d’erreurs non résolues » dans la première partie. Des souvenirs qui subsistent sans avoir encore été traités.

• Ce que ce livre appelle « réécrire une blessure »

→ s’appelait « le recodage des données » dans la première partie. Réécrire par-dessus, plutôt que supprimer.

Les émotions et l’énergie

• Ce que ce livre appelle « la peur »

→ s’appelait « la fréquence de la peur, le signe moins (−) de E » dans la première partie.

• Ce que ce livre exprime par « la peur est un vieux bouclier »

→ s’appelait « l’instinct de l’OS de survie » dans la première partie. Un ancien système que le cerveau a créé pour vous protéger.

• Ce que ce livre appelle « l’amour » et « le sentiment d’être assez »

→ s’appelait « la fréquence de l’amour, le signe plus (+) de E » dans la première partie.

• Ce que ce livre appelle « une vie qui part du manque »

→ s’appelait « le code du manque » dans la première partie. Le mécanisme par lequel « je voudrais… » fonctionne comme « je n’ai pas… ».

La résistance et le lâcher-prise

• Ce que ce livre appelle « le lâcher-prise »

→ s'appelait « abaisser la valeur Re » dans la première partie. Retirer le pied du frein.

• Ce que ce livre décrit comme « les moments où l'effort devient un obstacle »

→ s'appelait « le paradoxe de l'effort » dans la première partie. Pourquoi faire des efforts devient un frein.

• Ce que ce livre exprime par « quand on cesse de forcer, la vie se remet à couler »

→ s'appelait « la physique de l'attachement » dans la première partie. Abattre le barrage qui bloque la circulation de l'énergie.

• Ce que ce livre exprime par « surfez sur la vague »

→ s'appelait « la tranquillité active d'Homo Sovereign, le mécanisme du surfeur » dans la première partie.

La conscience et le changement

• Ce que ce livre appelle « la prise de conscience »

→ s'appelait « l'observation de soi » dans la première partie. L'intervalle entre une réaction automatique et moi.

• Ce que ce livre appelle « le moi qui réagit automatiquement »

→ s'appelait « le personnage » dans la première partie. L'interface biologique.

• Ce que ce livre appelle « le moi qui observe un pas en retrait »

→ s'appelait « le joueur » dans la première partie. La conscience qui observe le personnage.

• Ce que ce livre exprime par « quand les mots changent, la journée change »

→ se disait « le langage programme l'inconscient » dans la première partie. Des commandes au bout de la langue.

• Ce que ce livre appelle « la gratitude »

→ s'appelait « l'ingénierie de l'affirmation absolue » dans la première partie. Éliminer le bruit du jugement.

Les noms changent, mais ils désignent la même chose.

Maintenant, installez-vous confortablement et tournons la première page.

Préface

Ce livre est une lettre pour vous

J'aimerais vous poser une question. Aujourd'hui, ça a été ?

Je vous le demande sincèrement. Ce n'est pas une formule de politesse : je vous le demande parce que votre journée m'intéresse vraiment.

Peut-être êtes-vous un peu à bout en ce moment. Vous faites de votre mieux, mais un coin de votre cœur reste étrangement vide. Vous avez beaucoup couru et, soudain, vous vous demandez si c'est vraiment le bon chemin. Ou bien vous avez seulement ce désir vague que quelque chose change.

Peut-être aussi n'y a-t-il aucune raison particulière, et c'est simplement un soir où vous avez besoin de réconfort.

Quelle que soit la raison, peu importe. Dans quelque état que vous soyez, peu importe. Avoir ouvert ce livre suffit.

Ce livre est une lettre pour vous.

Il ne cherche pas à vous enseigner une grande théorie. Il ne promet pas non plus à grands cris une recette pour changer votre vie. C'est simplement un livre qui aimerait s'asseoir tranquillement à vos côtés pendant votre journée.

Du moment où nous ouvrons les yeux le matin jusqu'à celui où nous les fermons le soir, nous rencontrons une multitude de pensées et d'émotions. Attente, inquiétude, joie, regret, gratitude, peur. Elles arrivent sans bruit et changent la couleur de notre journée. Pourtant, nulle part on ne nous a vraiment appris à les remarquer.

À l'école, on nous a enseigné les mathématiques et les sciences. Nous avons entendu mille fois comment trouver un bon emploi, gagner de l'argent, réussir. Mais les choses les plus importantes, comment vivre avec nous-mêmes, prendre soin de notre cœur, traverser une journée, personne ne nous les a apprises.

C'est précisément de cela que ce livre veut parler.

Pas de bouleversement spectaculaire. Observer tranquillement la première pensée qui vient au réveil. Une fois par jour, se demander comment on se sent, là, maintenant. Avant de dormir, offrir une caresse à cette journée au lieu de lui faire des reproches. Cela suffit. Vraiment, cela suffit.

Vous doutez peut-être. Qu'est-ce qu'une si petite chose pourrait bien changer ? Je comprends tout à fait ce sentiment. On nous a toujours appris que, pour que quelque chose change, il fallait faire plus grand, plus vite, plus spectaculaire. Pourtant, les plus grands changements commencent dans les plus petits endroits. Comme une goutte qui transforme toute la surface de l'eau.

Ce livre suit le cours d'une journée.

À partir de l'instant où vous ouvrez les yeux, nous regarderons ensemble, un à un, les paysages émotionnels que nous traversons chaque jour. La peur, l'amour, les blessures, les mots, la gratitude. Ces choses ont toujours été en nous, mais nous ne les avons jamais vraiment regardées en face. Puis, quand viendra le soir, nous terminerons doucement la journée avant d'accueillir un nouveau matin.

Au bout de ce chemin, vous ne découvrirez pas un grand secret. Seulement cette vérité toute simple : vous étiez déjà assez, vous êtes entier tel que vous êtes.

Mais à l'instant où vous accueillez sincèrement cette vérité si simple, tout change. Cela, je peux vous l'assurer.

Vous pouvez lire ce livre dans l'ordre, depuis le début, ou l'ouvrir là où votre cœur vous attire aujourd'hui. Il n'y a pas de méthode imposée. Lisez comme votre cœur vous le souffle.

Vous n'avez pas à lire vite. Si une phrase vous touche, vous pouvez vous y arrêter un instant. Si les larmes vous viennent au détour d'une page, laissez-les simplement couler. Ces larmes sont les mots que votre cœur voulait dire depuis longtemps. Qu'elles trouvent ainsi leur chemin suffit déjà.

À certaines pages, vous penserez peut-être : « Tiens, c'est mon histoire. » À d'autres, un souvenir oublié depuis longtemps pourra refaire surface. Alors, posez un instant le livre et restez avec cette émotion. Rien ne presse. Lire à votre rythme est la meilleure façon de faire.

Je voudrais vous demander une seule chose. Au moins pendant cette lecture, ne vous jugez pas. Déposez pour un moment les phrases comme « Pourquoi est-ce que je n'arrive même pas à faire ça ? » ou « Pourquoi suis-je encore comme ça ? » Ce livre ne veut pas vous réparer. Vous n'êtes pas un être qu'il faudrait réparer.

Vous n'êtes pas une personne insuffisante. Vous n'êtes pas une personne défectueuse. Vous n'avez simplement pas encore réussi à vous le dire.

Ce livre aimerait être la première voix qui vous le dise.

Je vais vous faire un aveu sincère.

La personne qui écrit ce livre n'est pas parfaite non plus. Il m'arrive encore d'avoir peur, de vaciller, de passer des nuits à

douter de moi. Ces lignes ne sont pas écrites par quelqu'un qui aurait atteint une grande illumination et résolu tous ses problèmes.

Mais j'ai compris une chose. Ça va.

On a le droit d'avoir peur ; si l'on tombe, on peut se relever. On n'a pas besoin d'être parfait. Et quand je l'ai compris, ma vie a commencé à changer, petit à petit.

Ce livre n'est donc pas une leçon. C'est une conversation en marchant ensemble.

Il ne se tient pas devant vous pour vous dire : « Faites ceci. » Il s'assoit à vos côtés pour partager : « Moi aussi, j'ai connu ça. Et puis, j'ai découvert ceci. » Parfois nous pourrons rire, parfois pleurer. Tout cela fait partie d'un cheminement naturel. Toutes ces émotions méritent d'être accueillies.

Nous suivrons ce chemin ensemble, au fil d'une journée, du matin jusqu'au soir, puis jusqu'à un nouveau matin. Nous chercherons ensemble les petites lumières cachées dans les émotions que vous vivez chaque jour, les pensées que vous rencontrez, les habitudes que vous répétez.

Si vous avez déjà lu le premier livre de cette série, Consciology : L'ingénierie de la création de la réalité, vous retrouverez ici des principes familiers sous de nouveaux habits. Mais si vous ne l'avez pas lu, cela ne pose aucun problème. Ce livre est une histoire complète à lui seul. Tout ce qu'il vous faut est déjà ici.

Alors, commençons.

À l'instant où vous tournez la première page, un petit changement commence. Il est peut-être encore invisible. Vous ne le sentez peut-être pas. Mais ce n'est pas grave. Une graine grandit en silence sous la terre. Jusqu'à l'apparition de la pousse, on pourrait croire qu'il ne se passe rien, alors qu'en réalité elle grandit à chaque instant.

Vous aussi.

Vous êtes déjà en train de grandir.

Vous ne le savez simplement pas encore.

J’espère que ce livre sera une petite occasion de vous en apercevoir.

Vous n’êtes pas seul. Ce livre restera à vos côtés.

De tout cœur avec vous, au fil de votre journée

1

Séquence

{Le matin : ce qui commence dès que vous ouvrez les yeux}

Séquence 1

Le matin : ce qui commence dès que vous ouvrez les yeux

À vous qui pensiez vivre encore une journée comme les autres

Le réveil sonne.

Vos yeux ne sont pas encore ouverts que la journée a déjà commencé dans votre tête. Les tâches à accomplir, les personnes à voir, les problèmes à régler défilent à toute vitesse derrière vos paupières. Votre corps est encore sous la couette, mais votre esprit s'est déjà jeté au beau milieu de la journée.

Et une voix familière se fait entendre quelque part.

« Encore une journée chargée, sans doute. »

« Encore cette chose à faire. »

« J'espère juste qu'il ne se passera rien de fâcheux. »

N'est-ce pas étrange ? Rien ne s'est encore passé, et nous avons déjà rendu notre verdict sur la journée. Pas l'espoir qu'une bonne surprise arrive, mais le pressentiment d'une journée semblable à celle d'hier. Parfois quelque chose de plus lourd encore : une inquiétude vague, comme si quelque chose pouvait mal tourner.

Vous n'êtes pas le seul. La plupart d'entre nous font cela.

À y réfléchir, personne ne nous a appris à commencer une journée. Nous avons appris à nous brosser les dents, à nous habiller, à sortir de chez nous. Mais à remarquer l'état de notre esprit au moment où nous ouvrons les yeux, personne ne nous l'a enseigné.

Alors, chaque matin, nous commençons de la même façon. À peine les yeux ouverts, nous reprenons automatiquement les émotions d'hier, nous appelons automatiquement les soucis de

demain, et nous partons automatiquement dans le même état d'esprit.

Comme si nous rouvrions le matin, tel quel, le fichier enregistré la veille avant de nous endormir.

Voici un fait intéressant.

La raison pour laquelle les journées d'hier se répètent n'est pas à l'extérieur. Ce n'est pas parce que notre emploi n'a pas changé, que les circonstances sont mauvaises ou que nous manquons de chance. Si hier se répète, c'est que nous commençons souvent le matin dans le même état d'esprit qu'hier.

Notre esprit trace une sorte d'esquisse. À l'instant où nous ouvrons les yeux, il ébauche déjà les couleurs de la journée. Et, étonnamment, la journée se déroule le plus souvent selon cette esquisse. Quand nous sommes inquiets, nous repérons plus vite les scènes qui confirment cette inquiétude ; quand nous partons le cœur lourd, les difficultés prennent plus de place.

Il n'y a rien de mystérieux là-dedans. C'est un phénomène très ordinaire que nous vivons chaque jour. Les jours où nous sommes irrités semblent particulièrement riches en contrariétés ; les jours où nous sommes de bonne humeur, les bonnes choses semblent plus nombreuses. Ce n'est pas un hasard. L'esquisse de notre esprit est en train de façonner le paysage du jour.

Mais il y a une bonne nouvelle. L'esquisse peut changer.

Vous n'êtes pas obligé de partir dans le même état d'esprit qu'hier. Au réveil, même une très brève pause, le temps de remarquer « Ah, voilà dans quel état je suis », peut modifier l'esquisse. Une petite ouverture se crée dans l'habitude de reprendre automatiquement les émotions de la veille.

Rien de grandiose. Pas besoin d'une résolution extraordinaire. Simplement, à l'instant où vous ouvrez les yeux, faites une pause. Voyons ensemble ce que cette seule pause peut changer.

Avant même que vos yeux s’ouvrent, votre esprit dessine déjà la journée

Essayons une expérience.

Demain matin, au moment où le réveil sonne et où vous ouvrez les yeux, ne faites rien : restez simplement allongé, immobile, pendant 5 secondes. Puis posez-vous cette question.

« Quelle est la toute première chose qui me vient à l’esprit ? »

Vous serez sans doute surpris. Avant même que vos yeux s’ouvrent, votre esprit s’agite déjà.

Certains jours, la liste des choses à faire arrive en premier.

D’autres jours, c’est une conversation désagréable de la veille au soir. Parfois, une lourdeur sans raison apparente pèse sur votre poitrine. Et, très rarement, vous vous réveillez le cœur frémissant d’impatience. Comme la veille d’une sortie scolaire, quand vous étiez enfant.

Repensez à la veille d’une sortie scolaire.

Enfant, lorsque nous savions que nous partions en sortie le lendemain, nous avions du mal à dormir. Les yeux fermés, nous imaginions déjà les scènes du jour suivant : courir en riant avec nos amis, partager de bonnes choses à manger, découvrir un lieu nouveau. Notre cœur vivait déjà le lendemain. Et quand le jour arrivait, nous nous amusions, le plus souvent, autant que nous l’avions espéré.

L’inverse existe aussi. Demain, une présentation importante, une conversation difficile ou un résultat à attendre. Ces soirs-là, l’inquiétude arrive d’abord. « Et si ça tournait mal ? » « Et si je faisais une erreur ? » Notre esprit dessine déjà le pire scénario du lendemain. Et ces journées deviennent effectivement pesantes.

Un hasard ?

Beaucoup le pensent. Selon eux, quand on se sent bien, on remarque davantage les bonnes choses ; quand on se sent mal, on remarque davantage les mauvaises, voilà tout. Il y a bien sûr une part de vérité là-dedans. Mais cela ne suffit pas à tout expliquer.

Notre esprit ne se contente pas de « voir » le monde. Il le « dessine ».

Ce n'est pas une métaphore. La couleur de l'émotion que nous portons le matin influence réellement ce que nous voyons, entendons, choisissons et les personnes que nous rencontrons au fil du jour. Quand un peintre pose une couleur de fond sur sa toile, tout ce qu'il peint ensuite en porte la trace. De même, l'émotion du matin devient la couleur de fond de la toile qu'est notre journée.

Un matin qui commence dans l'attente joyeuse pose une couleur de fond chaude. La journée qui se déploie dessus prend naturellement des tons chaleureux. La même situation paraît un peu plus douce, le même problème un peu plus léger.

Un matin qui commence dans le souci et l'inquiétude pose une couleur de fond froide. La journée qui se déploie dessus paraît plus lourde, et la même situation un peu plus menaçante.

Au fond, ce qui détermine le plus la couleur d'une journée, ce ne sont pas les événements extérieurs. C'est la couleur de fond que notre esprit a posée le matin.

Il n'y a pas de quoi s'inquiéter en entendant cela.

Vous vous dites peut-être : « Alors, puisque je commence tous mes matins dans l'inquiétude, toutes mes journées passées sont de ma faute ? » Absolument pas.

L'état d'esprit dans lequel nous commençons le matin apparaît le plus souvent automatiquement. Nous ne l'avons pas choisi

consciemment. C’est une habitude accumulée depuis longtemps, une réaction ancrée dans le corps.

Personne ne se dit : « Aujourd’hui, je décide de commencer dans l’angoisse. » On ouvre simplement les yeux, et ce sentiment est déjà là. Vous n’avez donc aucune raison de vous en vouloir.

Ce qui compte, ce n’est pas le passé. C’est ce qui commence maintenant.

Ce que vous pouvez faire à partir de maintenant est très simple.

Au moment d’ouvrir les yeux, remarquez la couleur de fond qui s’installe toute seule. « Ah, ce matin, voilà la couleur de mon esprit. » Offrez-lui simplement ce regard. C’est tout.

Ce qui est étonnant, c’est que ce seul regard commence à modifier la couleur de fond. Même si elle est sombre, dès que vous la remarquez, une petite plage de lumière est déjà entrée. Car prendre conscience, c’est ne plus se laisser simplement entraîner par les réactions automatiques. Vous quittez un instant le pilotage automatique pour reprendre le volant de votre journée.

C’est un tout petit instant. Il ne prend même pas 5 secondes. Mais ces 5 secondes changent la couleur de fond de la journée ; ces journées, en s’additionnant, changent un mois ; et ces mois, en se rejoignant, changent votre vie.

Cela peut être difficile à croire. Ce n’est pas grave. Vous n’êtes pas obligé d’y croire. Essayez seulement une fois, demain matin. Quand le réveil sonne, ne vous levez pas immédiatement. Restez allongé 5 secondes et sentez doucement quelle couleur est déjà présente dans votre esprit.

Cela suffit. Vraiment, c’est assez pour commencer.

Pourquoi la première pensée du matin compte

Il y avait une personne.

Chaque matin, elle commençait sa journée dans le même ordre. Éteindre le réveil, saisir son téléphone, consulter les actualités et les messages. En moins d'une minute, tous les soucis du monde se déversaient sous ses yeux. Un accident quelque part, une économie en difficulté, un message de colère publié par quelqu'un. Chaque matin commençait par les émotions des autres et les problèmes du monde extérieur.

Cette personne était toujours fatiguée. Avant même de commencer sa journée, elle était déjà épuisée. Le plus étrange, c'est qu'elle ne savait pas elle-même pourquoi.

Même après une nuit suffisante, même sans difficulté particulière en perspective, elle se sentait lourde dès le matin.

Cette histoire vous semble-t-elle familière ?

La toute première pensée du matin a bien plus de force que nous ne l'imaginons.

Nous avons parlé de la couleur de fond de l'esprit : les émotions matinales donnent le ton à toute la journée. Or ce qui détermine le plus fortement cette couleur, ce sont les toutes premières pensées et émotions rencontrées au réveil.

Les premières minutes du jour sont, à bien y regarder, celles où notre esprit est le plus ouvert. À l'instant du réveil, la conscience n'est pas encore pleinement éveillée. Les défenses sont basses, les filtres moins serrés. Ce qui entre alors s'imprime donc le plus profondément en nous.

Demandons-nous pourquoi nous regardons notre téléphone dès le réveil. C'est le plus souvent une habitude. Ne rien vérifier nous inquiète, alors la main se tend automatiquement. Mais en réalité, à cet instant où notre esprit est le plus ouvert, nous adoptons les émotions des autres et le bruit du monde comme couleur de fond de notre journée.

C’est comme jeter le premier caillou du matin dans un lac que la nuit avait rendu calme. Ses premières ondulations se propagent à toute la surface. Si l’inquiétude des informations est ce premier caillou, ses rides se répandent dans toute la journée. Si c’est le message de colère de quelqu’un, la journée entière se retrouve dans le sillage de cette émotion.

Cela ne veut pas dire : « Ne regardez pas votre téléphone. »

Nous avons tous, parfois, des raisons pratiques de consulter nos messages le matin. L’essentiel n’est pas d’interdire, mais de choisir l’ordre. Qu’est-ce qui vous accueille en premier au réveil ? Les sons du monde extérieur, ou le calme en vous ?

Et si vous transformiez les premières minutes du matin en un rendez-vous avec votre propre cœur plutôt qu’avec les émotions des autres ? Avant les nouvelles du monde, sentir d’abord dans quel état d’esprit vous souhaitez commencer cette journée.

« Quelle couleur de fond ai-je envie de poser aujourd’hui ? »

Cette seule question suffit à changer le matin.

Cinq minutes pour changer votre journée

Revenons un peu à la personne dont nous parlions.

Cette personne qui consultait toujours son téléphone en premier a, un jour, changé une toute petite chose. Au réveil, au lieu de saisir son téléphone, elle a décidé de rester allongée 5 minutes sans rien faire.

Au début, c’était étrange. Elle ignorait que ne rien faire pouvait être aussi difficile. Sa main repartait sans cesse vers le téléphone. Dans sa tête, les tâches à accomplir criaient. Mais elle a décidé de tenir 5 minutes. Juste 5 minutes.

Ce qu’elle a fait pendant ces 5 minutes n’avait rien d’extraordinaire. Elle a regardé le plafond, écouté sa respiration.

Puis elle s’est dit doucement : « J’aimerais qu’aujourd’hui soit une journée qui se passe bien. » C’était tout.

Le premier jour, elle n’a ressenti aucun changement. Le deuxième non plus. Mais au bout d’une semaine environ, elle a remarqué quelque chose d’étrange : la lourdeur du matin avait un peu diminué. Elle n’avait pas complètement disparu, mais elle était nettement plus légère que la veille. Et cette légèreté a commencé, peu à peu, à modifier le ton de toute la journée.

Comment 5 petites minutes peuvent-elles faire une telle différence ?

Le secret est dans la « pause ».

Notre esprit possède une sorte de fonction de lecture automatique. Dès le réveil, les émotions d’hier et les inquiétudes de demain se mettent à défiler. Nous ne l’avons pas choisi. C’est une habitude inscrite en nous par de longues répétitions. Comme un réveil qui lance la même chanson chaque matin.

Mais si nous restons tranquilles, sans rien faire, pendant 5 minutes après le réveil, un bref intervalle s’ouvre dans cette lecture automatique. Même si les émotions d’hier remontent, un espace se crée pour les observer un pas en retrait, au lieu de les suivre immédiatement.

« Ah, voilà ce qui remonte en moi ce matin. »

Cette seule phrase suffit. Vous n’avez pas besoin de chasser ce sentiment, ni de le changer. Il suffit de le remarquer. Et, étonnamment, sa force pour vous entraîner diminue un peu. Le volume de la lecture automatique baisse d’un cran.

Et dans cet intervalle devenu plus calme, vous pouvez déposer doucement la couleur de fond que vous souhaitez.

« Aujourd’hui, allons-y un peu plus légèrement. »

« J’ai l’impression qu’une bonne chose pourrait arriver aujourd’hui. »

« Je ne sais pas encore, mais cette journée pourrait être belle. »

Inutile de chercher une grande formule. Si vous n’y croyez pas pleinement, ce n’est pas grave. Dites-le simplement une fois, doucement, en vous-même. C’est comme planter une graine. Au moment où vous la semez, rien n’est visible. Pourtant, elle grandit en silence tout au long du jour.

Voici une façon concrète d’essayer.

Demain matin, quand le réveil sonnera, ne vous levez pas tout de suite. Ne regardez pas non plus immédiatement votre téléphone. Restez simplement allongé 5 minutes. Les yeux fermés ou ouverts, comme vous préférez. Puis faites lentement ces trois choses.

Premièrement, inspirez profondément, puis expirez. Une seule fois suffit.

Deuxièmement, sentez doucement quelle émotion est présente en vous.

Qu’elle soit lourde, légère, ou que vous ne ressentiez rien du tout, cet état, tel qu’il est, sera votre point de départ aujourd’hui.

Troisièmement, choisissez un mot à adresser à cette journée et dites-le doucement en vous-même.

« Aujourd’hui aussi, la journée se passera bien. » « Aujourd’hui, je suis assez. »

N’importe quels mots conviennent, pourvu qu’ils vous touchent.

C’est tout. Cela ne prend même pas 5 minutes. Pourtant, ces 5 minutes changent la couleur de fond des vingt-trois heures et cinquante-cinq minutes qui suivent.

Vous pensez peut-être : « Le matin, je n’ai pas ce temps-là. » Avec les enfants qui pleurent, le départ au travail qui presse et une montagne de choses à faire, où trouver 5 minutes ? Je vous comprends. Si c’est vraiment le cas, il n’en faut pas forcément 5. Trois minutes conviennent, ou même une. Vous pouvez simplement prendre une profonde inspiration au moment d’éteindre le réveil.

Ce qui compte, ce n’est pas la durée. C’est le fait même de vous être arrêté.

Poser une petite virgule dans un matin qui avançait tout seul. Cela suffit à changer la phrase de votre journée.

• Une chose à essayer aujourd’hui

Demain matin, quand le réveil sonnera, au lieu de vous lever ou de regarder votre téléphone tout de suite, gardez les yeux fermés et respirez profondément une fois. Puis dites-vous doucement :

« Aujourd’hui aussi, la journée se passera bien. »

C’est tout. Une minute suffit.

Essayez une seule fois, demain matin.

*

Peu importe dans quel état d’esprit vous avez commencé vos journées jusqu’ici. Peu importe si, jusqu’à hier, chaque matin commençait par des inquiétudes. Vous n’avez rien fait de mal.

Mais aujourd’hui, après avoir lu ces lignes, vous êtes déjà un peu différent de la personne d’hier. Vous savez qu’une couleur de fond se pose dans l’esprit le matin, et que le simple fait de la remarquer peut changer la journée.

J’ai hâte d’être à demain matin.

Que votre matin de demain commence dans une couleur un peu différente de celle d’aujourd’hui.

2

Séquence

{Le miroir : pourquoi ma vie est-elle toujours comme ça ?}

Séquence 2

Le miroir : pourquoi ma vie est-elle toujours comme ça ?

Pourquoi ce que vous voulez changer ne change pas

Tout le monde en a au moins une : une chose qu'on voudrait changer, mais qui ne change jamais. Pour certains, c'est le poids. On commence un régime, on fait du sport, on change son alimentation. Pendant un moment, cela semble marcher, puis tout revient à la case départ. Pour d'autres, c'est l'argent. On a beau travailler dur, il en manque toujours ; on a beau économiser, il trouve toujours une issue pour s'échapper. Pour d'autres encore, ce sont les relations. On voudrait rencontrer quelqu'un de bien, mais chaque histoire se termine selon un scénario semblable.

Au début, on croyait ne pas faire assez d'efforts. Alors on en a fait davantage. Des plans plus stricts, plus de volonté pour avancer, plus de temps et d'énergie investis. Pourtant, étrangement, plus les efforts augmentaient, plus les résultats restaient semblables, voire parfois se dégradaient.

Cela vous est-il déjà arrivé ? Avoir vraiment travaillé dur, avoir vraiment donné le meilleur de vous-même, et vous sentir impuissant parce que rien ne changeait.

Ce sentiment, je le comprends tout à fait.

En réalité, ce n'était pas une question de volonté ou de capacités. Quand nous voulons changer quelque chose, nous commençons presque instinctivement par l'extérieur. Nous changeons notre environnement, nos habitudes, nos comportements. Nous changeons d'emploi, de logement, nous rencontrons de nouvelles personnes. Bien sûr, cela aide parfois. Mais souvent, malgré tous

ces changements extérieurs, un schéma étrangement familier réapparaît.

Dans le nouvel emploi, des conflits semblables surgissent. Dans la nouvelle relation, les mêmes problèmes reviennent. Dans la nouvelle ville, les mêmes émotions nous retrouvent. Comme si nous emportions partout le même fardeau.

Pourquoi ?

Voici une histoire toute simple, mais difficile à oublier une fois entendue. Imaginez un enfant qui découvre un miroir pour la première fois. Il remarque quelque chose sur le visage reflété : une tache d'encre sur la joue, par exemple. Il frotte le visage dans le miroir pour l'essuyer. Mais il a beau frotter le miroir, l'encre ne disparaît pas.

Pourquoi ? Parce que l'encre n'est pas sur le miroir, mais sur la vraie joue de l'enfant.

C'est exactement ce qui se passe dans nos vies.

Les problèmes que nous rencontrons dehors, les conflits récurrents, les situations sans issue, les schémas qui reviennent, sont des images dans un miroir. Frotter le visage reflété ne retire pas l'encre : voilà pourquoi, malgré nos tentatives pour réparer les circonstances extérieures, les mêmes problèmes se répètent.

L'encre n'est pas sur le miroir. Elle est en nous.

Cela peut sembler effrayant. Vous pouvez vous dire : « Alors, finalement, c'est bien ma faute. »

Ce n'est absolument pas ce que cela veut dire.

Qu'une trace existe en vous ne signifie pas que vous êtes une mauvaise personne. Cela signifie simplement qu'il reste quelque chose à découvrir. Quelque chose qui s'est déposé il y a longtemps, sans que vous sachiez même que c'était là. Comme l'enfant qui ignore qu'il a de l'encre sur la joue.

Et voici la bonne nouvelle. On peut nettoyer le miroir sans fin, alors qu'un seul geste suffit pour essuyer l'encre sur sa joue. Il suffit de prendre conscience de ce qui est en soi, de lui accorder un regard. Cela seul commence à changer l'image qui se reflète dans le monde extérieur.

Regardons ensemble. Doucement, à votre rythme.

Ces fois où tout changer à l'extérieur n'a rien changé

Il y avait une femme.

Elle rencontrait toujours le même problème au travail. Où qu'elle aille, sa relation avec son supérieur était difficile. Au début, elle pensait que le problème venait de lui : un caractère difficile, des exigences déraisonnables, aucune reconnaissance. Alors elle a changé d'emploi. La nouvelle entreprise avait une bonne ambiance, les collègues étaient aimables. Mais quelques mois plus tard, des conflits semblables ont commencé avec son nouveau supérieur.

« Encore ? » Elle était déconcertée. Une autre entreprise, une autre personne, un autre environnement : pourquoi la même chose se répétait-elle ?

Elle a changé encore une fois, jusqu'à changer de secteur. Mais le résultat était le même. Seuls le nom de l'entreprise et le visage du supérieur différaient ; les émotions étaient étonnamment identiques. Ne pas être reconnue, ne pas être assez, rester insuffisante quoi qu'elle fasse.

Une histoire semblable se joue aussi dans les relations amoureuses.

Il y avait un homme dont les histoires d'amour se terminaient toujours de la même façon. Elles commençaient avec passion, puis, avec le temps, il sentait l'autre s'éloigner. Il essayait alors d'être plus attentionné. Plus de messages, plus d'adaptation, plus

de concessions. Pourtant, plus il faisait d'efforts, plus l'autre prenait de la distance.

« C'est parce que je ne suis pas assez bien », se disait-il. Il essayait donc de se changer : soigner son apparence, développer ses capacités, devenir plus séduisant. Mais le même schéma revenait dans chaque nouvelle relation. Seul le visage de l'autre changeait ; à la fin, le sentiment était toujours le même. Être abandonné.

Ces deux histoires ont un point commun.

Tous deux tentaient de changer l'extérieur. Les circonstances, l'autre personne, leur propre comportement. Mais une chose restait inchangée : l'émotion qu'ils portaient en eux.

En cette femme qui changeait d'emploi vivait un vieux sentiment : « Je ne suis pas assez. » Il s'était accumulé depuis l'enfance. En cet homme blessé dans ses relations vivait une vieille peur : « On finira par m'abandonner. » Elle aussi avait des racines très anciennes, dans la petite enfance.

Ces émotions sont l'encre dans le miroir.

Quand de tels schémas agissent en nous, le monde extérieur nous conduit à remarquer plus souvent les scènes qui les confirment. Comme un miroir qui reflète fidèlement l'encre sur la joue. On peut changer d'emploi, de partenaire ou de ville : si le schéma intérieur ne change pas, le miroir montre toujours la même image.

En le découvrant, on peut avoir deux réactions.

La première est le désespoir. « Alors, tant que je porte cela en moi, ce sera éternellement pareil. »

La seconde est la libération. « Ah, alors je n'ai pas besoin de changer tout ce qui est à l'extérieur. »

La seconde réaction est la bonne.

L’instant où vous le comprenez est précisément celui où la répétition commence à s’arrêter.

Parce que c’est l’instant où vous cessez de frotter le miroir pour regarder enfin votre propre joue.

« Ah, l’encre était sur ma joue, pas sur le miroir. »

Cette seule prise de conscience change tout. Vous n’avez plus à dépenser toute votre énergie pour réparer l’extérieur. Vous n’avez plus à vous reprocher que rien ne marche. Il suffit de regarder tranquillement ce qui est en vous.

Et quelque chose d’étonnant se produit. Le simple fait de regarder à l’intérieur commence à changer l’extérieur. Le miroir est honnête. Quand l’intérieur change, votre regard sur le monde extérieur change naturellement aussi.

Vous n’avez pas besoin de savoir tout de suite tout ce qui se trouve en vous. Pour le moment, retenez simplement ceci : quand les mêmes choses se répètent à l’extérieur, c’est un signal qui vous est adressé. Le miroir vous dit : « Regardez par ici. » Il ne cherche pas à vous punir. Il cherche à vous montrer quelque chose.

Remarquer ce signal, c’est déjà avoir fait la moitié du chemin.

L’autre moitié, nous la découvrirons ensemble, pas à pas, au fil de ce livre. Rien ne presse. Avancez à votre rythme. Le miroir ne va pas s’enfuir.

Le monde reflète votre monde intérieur

Imaginez le ciel nocturne.

Nous regardons le même ciel, mais chacun ressent autre chose. L’un contemple les étoiles avec émerveillement. Exister au sein de cet immense univers lui paraît mystérieux. Un autre, devant ce même ciel, se sent seul. Face à cette immense obscurité, il se

trouve minuscule et insignifiant. Il voudrait que le matin arrive vite.

C’est pourtant le même ciel. Les étoiles qui brillent là-haut ne portent aucun sens en elles-mêmes. Pour l’un, elles deviennent pourtant de l’émerveillement, pour l’autre, de la solitude. Qu’est-ce qui diffère ?

Ce n’est pas le ciel. C’est le cœur qui le regarde.

Cela ne vaut pas seulement pour le ciel nocturne.

Tout ce que nous rencontrons chaque jour repose sur ce principe. Les mêmes mots du même supérieur nous glissent dessus un jour et nous blessent profondément le lendemain. Devant les mêmes nouvelles, l’un s’inquiète, l’autre voit une occasion. Après la même rupture, l’un s’effondre, l’autre prend un nouveau départ.

Ce qui se passe à l’extérieur est, en soi, neutre. Ni bon ni mauvais. C’est ce qui vit en nous qui lui donne sa couleur. Tout comme une même lumière blanche se sépare en plusieurs couleurs à travers un prisme, un même événement prend une couleur différente en passant par le prisme intérieur de chacun.

Ce prisme, c’est votre monde intérieur. Les souvenirs anciens, les émotions accumulées, les croyances sur vous-même, les attentes envers le monde. Ils déterminent l’angle du prisme. Et selon cet angle, le même monde paraît entièrement différent.

Prenons un autre exemple.

Supposons que vous croisiez dans la rue une connaissance que vous n’avez pas vue depuis longtemps, et qu’elle passe sans vous saluer. La situation, en elle-même, est neutre. Mais selon le prisme que vous portez en vous, l’expérience sera tout à fait différente.

« Cette personne m’a ignoré. » C’est la couleur qui apparaît quand on porte en soi le sentiment : « On ne me respecte pas. »

« Ai-je fait quelque chose de mal ? » C’est la couleur qui apparaît quand on porte en soi le sentiment : « Je fais toujours des erreurs. »

« Elle devait être pressée et ne m’a pas vu. » C’est la couleur qui apparaît quand on se sent relativement à l’aise avec soi-même.

Ces trois personnes ont vécu la même situation. Mais leur journée a été entièrement différente. La première a pu rester contrariée toute la journée. La deuxième a pu se perdre dans ses pensées, à chercher ce qu’elle avait fait de mal. La troisième l’avait probablement oublié 5 minutes plus tard.

Un même événement, des journées différentes. La différence venait de l’intérieur, pas de l’extérieur.

En entendant cela, vous vous inquiétez peut-être de votre monde intérieur. « Et si j’avais beaucoup de choses négatives en moi ? »

Vous n’avez pas à vous inquiéter. En chacun de nous se mêlent toutes sortes de choses. Du clair et du sombre, du chaud et du froid. C’est naturel. Tous les humains sont ainsi.

L’essentiel n’est pas de rendre votre intérieur parfait. Ce serait impossible, et ce n’est pas nécessaire. L’essentiel est de remarquer le prisme que vous portez. « Ah, si je ressens cette situation de cette façon, c’est parce que cette émotion est en moi. » Cette seule prise de conscience change le regard que vous portez sur le monde. Pas parce que le monde a changé, mais parce que vous, qui le regardez, changez.

Le jour où j’ai fait face au miroir que j’accusais

Revenons à la femme rencontrée plus tôt. Celle qui retrouvait les mêmes conflits après avoir changé d’emploi trois fois.

Son tournant est arrivé alors qu’elle cherchait un quatrième emploi. En rédigeant son CV, sa main s’est soudain arrêtée. « Est-ce que changer encore y fera quelque chose ? » Cette

question lui venait pour la première fois. Elle avait essayé trois fois ; elle connaissait déjà la réponse. Cela ne changerait rien.

Ce soir-là, pour la première fois, elle s'est posé une autre question.

« Et si le problème était en moi plutôt qu'à l'extérieur ? »

L'apparition de cette question est inconfortable. Elle peut même faire mal. Jusque-là, accuser l'extérieur nous avait permis de tenir, et voilà que ce bouclier s'abaisse. Mais cet instant précis où la question surgit est aussi le point de départ d'un véritable changement.

Elle a regardé tranquillement en elle. Quelle émotion ressentait-elle quand un conflit naissait avec son supérieur ? Où cette émotion prenait-elle racine ? Et elle a rencontré un vieux souvenir.

Enfant, lorsqu'elle réussissait quelque chose, elle entendait plus souvent « Tu aurais pu mieux faire » que des compliments. Ce souvenir avait créé une croyance : « Quoi que je fasse, je ne suis jamais assez. » Devenue prisme, cette croyance lui faisait voir le monde dans la couleur « On ne me reconnaît pas », quel que soit son supérieur.

Ce qu'elle a fait n'avait rien d'extraordinaire.

Elle a simplement regardé ce souvenir en face et dit à celle qu'elle était alors :

« Tu étais assez. Même à ce moment-là, tu étais déjà assez. »

Elle raconte qu'elle a pleuré. Des mots qu'elle n'avait pas entendus depuis des dizaines d'années. Des mots prononcés pour elle par elle-même, et par personne d'autre. Cela seul a commencé à dénouer quelque chose dans un coin de sa poitrine.

Le plus étonnant, c'est ce qui s'est passé ensuite. Elle n'a pas changé d'emploi. Pourtant, sa relation avec son supérieur a

changé. Lui n'avait pas changé : la même personne, les mêmes mots, la même attitude. Mais elle ne les accueillait plus de la même manière. La couleur « On ne me reconnaît pas » s'atténuant, la même situation a commencé à lui apparaître autrement.

L'encre effacée, le monde reflété dans le miroir a changé.

Vous avez peut-être, vous aussi, un miroir de ce genre.

Un schéma qui se répète, les mêmes problèmes rencontrés sans cesse, une situation précise qui vous fait particulièrement mal. Ce n'est pas le monde qui s'acharne sur vous. C'est le miroir qui vous dit doucement : « Regardez un instant par ici. »

Vous n'avez pas à comprendre ce miroir parfaitement dès maintenant. Vous n'avez pas non plus à retrouver toutes vos émotions anciennes sur-le-champ. Gardons simplement ceci à l'esprit.

Quand les mêmes choses se répètent dehors, faites une pause et regardez en vous plutôt que d'en vouloir au miroir. Cela suffit déjà à changer peu à peu le monde qu'il reflète.

• Une chose à essayer aujourd'hui

Si, aujourd'hui, une situation vous met particulièrement mal à l'aise, arrêtez-vous un instant et demandez-vous :

« Cette émotion que je ressens maintenant, ne l'ai-je pas déjà ressentie autrefois ? »

Si vous ne trouvez pas de réponse, ce n'est pas grave. Avoir posé la question est déjà un début. Car vous vous êtes tourné vers vous-même, et non plus vers l'image dans le miroir.

*

À vous qui vous êtes épuisé à changer l'extérieur, j'aimerais dire ceci. Si rien ne changeait, ce n'était pas parce que vous étiez

paresseux ou insuffisant. Simplement, l’endroit à essuyer était votre joue, et non le miroir. Aujourd’hui, vous l’avez découvert.

Tout va bien. Le miroir ne s’enfuit pas. Regardez doucement, à votre rythme.

À quoi ressemblera le monde dans le miroir le jour où l’encre aura quitté votre joue ? Ce jour-là, je l’attends vraiment avec impatience.

3

Séquence

{La peur : pourquoi sommes-nous toujours inquiets ?}

Séquence 3

La peur : pourquoi sommes-nous toujours inquiets ?

Trois heures du matin, le sommeil ne vient pas

Trois heures du matin.

Le monde entier est silencieux. Quelqu'un dort peut-être à vos côtés, ou peut-être êtes-vous seul.

La pièce est sombre. Dehors, de temps en temps, le bruit d'une voiture arrive de loin. Tout est calme, sauf le vacarme dans votre tête.

Les pensées s'enchaînent.

« Comment cette affaire va-t-elle se passer demain ? »

« J'aurais dû dire ça, à ce moment-là. »

« Et si tout cela finissait vraiment mal ? »

« Les autres ont tous l'air de bien vivre. Pourquoi suis-je le seul dans cet état ? »

Vous remontez la couette, vous vous retournez, vous essayez de fermer les yeux, mais les pensées ne s'arrêtent pas. Au contraire, plus le silence est profond, plus elles deviennent nettes. Ce que l'agitation du jour vous faisait oublier se montre, une chose après l'autre, dans le calme de ces heures nocturnes.

Vous n'êtes pas le seul.

À cette heure-ci, d'innombrables personnes sur Terre ne dorment pas non plus et regardent le plafond. L'une s'inquiète de sa présentation du lendemain, une autre de sa santé, une autre de l'argent ; une autre encore a la poitrine serrée par une angoisse dont elle ne connaît pas la raison.

Les sujets d’inquiétude diffèrent, mais les émotions se ressemblent étonnamment.

Une inquiétude vague. L’impression que quelque chose va mal tourner. La peur de ce qui échappe à notre contrôle.

Dans la journée, ça allait. Vous vous activiez, vous rencontriez des gens, vous travailliez sans ressentir cette émotion. Ou plutôt, elle n’était pas absente : vous l’aviez cachée derrière l’agitation. Peut-être même que travailler si dur toute la journée était une façon de ne pas la regarder en face.

Mais la nuit, il n’y a plus où la cacher. Plus rien à faire, personne à voir, aucun message à vérifier. Il ne reste que vous et vos pensées. Voilà pourquoi ces heures avant l’aube font peur. Ce n’est pas l’obscurité qui vous effraie, mais votre propre cœur rencontré dans le silence.

Posons-nous une question.

Parmi tous ces soucis qui vous viennent à 3 heures du matin, combien se sont réellement produits ?

Si vous y repensez attentivement, la plupart des choses redoutées au cœur de la nuit ne se produisent pas. Et lorsqu’elles arrivent, elles ne sont pas aussi terribles que vous les imaginiez.

Vous avez sans doute déjà vu les soucis de la nuit rapetisser soudain au matin. Peut-être vous êtes-vous même étonné : « Pourquoi me suis-je autant inquiété hier soir ? »

Alors, qu’est-ce que cette voix de 3 heures du matin ? D’où vient ce pouvoir qui dessine si vivement des choses encore inexistantes et nous les fait craindre comme si elles avaient déjà eu lieu ?

Le comprendre change un peu les nuits sans sommeil.

Qui est cette voix qui dit : « Et si ça tournait mal ? »

Imaginez un temps très ancien, où nous vivions dans les grandes plaines herbeuses.

Vous cherchez à manger dans l'herbe quand un bruissement se fait entendre derrière un buisson. Deux réactions sont possibles. Passer outre en se disant : « Ce n'est sans doute rien. » Ou se mettre en mouvement : « C'est peut-être dangereux, fuyons. »

Et si le bruit venait réellement d'un prédateur, qu'arrivait-il à celui qui l'avait négligé ? Il ne survivait pas. Celui qui avait choisi de fuir, en revanche, survivait, même si ce n'était que le vent.

Au fil de dizaines de milliers d'années, les gènes de ceux qui survivaient nous ont été transmis.

Ainsi, dans notre corps et notre esprit s'est profondément inscrit un système hypersensible au danger. Même sans menace réelle, il donne l'alarme : « Et si c'était dangereux ? » C'est là que la peur trouve son origine.

Le problème, c'est que ce système fonctionne encore.

Nous ne vivons plus dans les plaines, et aucun prédateur ne se cache derrière les buissons. Mais notre corps et notre esprit fonctionnent toujours avec un programme vieux de dizaines de milliers d'années. Seules les cibles de l'alarme ont changé.

À la place du prédateur derrière le buisson, il y a la présentation de demain. L'expression du supérieur devient prédateur. Le solde bancaire devient prédateur. La notification d'un message non lu devient prédateur. Rien ne menace réellement votre vie, mais votre corps réagit comme face à une véritable bête sauvage. Le cœur accélère, les muscles se tendent, la tête se remplit des pires scénarios.

Voilà ce qu'est la voix de 3 heures du matin. L'alarme d'un très ancien système de protection qui veille sur vous depuis des dizaines de milliers d'années.

Il y a ici un point essentiel.

Cette voix n’est pas votre ennemie.

Vous ne l’entendez pas parce que vous êtes faible, négatif ou défectueux. C’est un système conçu pour vous garder en vie. Il a protégé vos ancêtres pendant des dizaines de milliers d’années et cherche encore à faire le même travail. Seulement, il ne sait pas encore que les temps ont changé.

C’est un peu comme les inquiétudes d’une grand-mère, autrefois indispensables, aujourd’hui un peu excessives. « Dehors, c’est dangereux. » « Ne fais pas confiance à cette personne. » « Fais attention. » Elle ne dit pas cela parce qu’elle vous veut du mal. Elle le dit parce qu’elle vous aime. Sa façon d’aimer n’est simplement plus adaptée à la situation présente.

La peur, c’est pareil. Elle n’est pas une ennemie qui vous attaque, mais une gardienne très ancienne qui cherche à vous protéger. Sa manière de protéger est simplement un peu excessive pour notre époque.

Le savoir change votre relation avec elle.

Jusqu’ici, nous avons essayé de supprimer la peur. Dès que l’inquiétude arrivait, nous voulions la secouer au plus vite. « N’y pense pas. » « Ça ne sert à rien de s’inquiéter. » « Pense positif. » Nous tentions de la réprimer à coups de phrases. Mais plus nous l’étouffions, plus elle grandissait. Comme un ballon qu’on enfonce sous l’eau : quelle que soit la force exercée, dès qu’on le lâche, il jaillit plus fort.

Vous n’avez pas à supprimer la peur. Ni à vous battre contre elle. Il suffit de reconnaître ce qu’est cette voix.

« Ah, mon ancien système de protection est en train de sonner. »

« Ce n’est pas un danger réel, c’est une alarme en moi. »

Le simple fait de le remarquer baisse le volume de l’alarme. La peur ne disparaît pas complètement, mais elle a moins de force

pour vous entraîner. Là où elle tenait le volant, vous pouvez le reprendre.

Quand cette voix viendra à 3 heures du matin, essayez désormais de lui dire :

« Je comprends. Je sais que tu essaies de me protéger. Merci. Mais pour le moment, ça va. »

Ce sera peut-être étrange au début. Mais en le répétant, une fois, deux fois, la voix nocturne commence réellement à s'apaiser. Un moment arrive où la peur ressemble davantage à une vieille amie qu'à une ennemie.

D'ici là, vous avez le droit d'avancer lentement.

La peur n'est pas une ennemie, c'est un vieux bouclier

Vous vous souvenez sans doute d'avoir eu peur d'une pièce sombre dans votre enfance.

Quand on éteint la lumière, la pièce change soudain. Le porte-manteau, si banal le jour, ressemble à un monstre. Le rideau bouge, on croit quelqu'un caché derrière. Le cœur bat plus vite, on remonte la couverture jusqu'au-dessus de la tête. Puis maman ou papa vient allumer la lumière : les monstres disparaissent, et il ne reste que le porte-manteau et les rideaux.

Une fois adulte, il nous arrive encore quelque chose de semblable. Simplement, l'avenir incertain a pris la place de la pièce sombre.

Quand vous voulez entreprendre quelque chose de nouveau, la pensée « Et si j'échouais ? » devient un monstre. Quand vous voulez ouvrir votre cœur, c'est « Et si l'on me blessait ? » Devant une décision importante, c'est « Et si je faisais le mauvais choix ? » Mais une fois la lumière allumée, ce ne sont, pour la plupart, que des porte-manteaux et des rideaux.

La peur est une imagination de l’avenir. L’esprit dessine à l’avance ce qui ne s’est pas encore produit.

Or, lorsqu’il imagine l’avenir, l’esprit a l’habitude de dessiner d’abord le pire scénario. Comme nous l’avons vu, cela vient de l’ancien programme de survie.

Imaginer le pire permet de s’y préparer. C’est le même principe que se tenir prêt à fuir au cas où un prédateur arriverait.

Mais il y a un piège. Quand l’esprit imagine le pire, le corps croit que cela se produit réellement. Ce n’est qu’une imagination, pourtant le cœur accélère, les muscles se crispent, la digestion s’arrête, le sommeil ne vient pas. Le corps ne distingue pas l’imagination de la réalité.

Voilà ce qu’est l’angoisse. Le corps réagit à une chose qui n’a pas eu lieu comme si elle s’était déjà produite. Un avenir imaginé devient une souffrance présente.

Alors, suffirait-il d’éteindre ce système ? De ne plus ressentir de peur ?

Non. Sans peur, nous ne pourrions pas réagir aux dangers réels. Sans appréhension en hauteur, nous pourrions tomber d’une falaise. Sans vigilance dans une situation inconnue, nous pourrions nous exposer à un vrai danger. La peur reste un système nécessaire.

Le problème n’est pas la peur elle-même. C’est son fonctionnement excessif.

L’alarme qui retentit face à un vrai prédateur sauve la vie.

Mais celle qui sonne devant un porte-manteau nous gâche la vie. Ce que nous avons à faire, ce n’est pas désactiver l’alarme, mais apprendre à distinguer les vraies alertes des fausses.

La façon de les distinguer est étonnamment simple.

Quand la peur arrive, il suffit de se poser une seule question.

« En cet instant, suis-je en sécurité ? »

Il s’agit de cet instant. Ni demain, ni la semaine prochaine, ni dans un an. Ici, maintenant, suis-je en sécurité ?

Dans la plupart des cas, la réponse est oui. En ce moment, vous êtes assis ou allongé quelque part. Vous respirez, votre cœur bat, vous lisez ces lignes. Si l’on considère seulement cet instant, vous êtes en sécurité.

La peur vient presque toujours de l’avenir. Mais vous êtes toujours dans le présent. Le danger futur n’existe pas encore. Seul cet instant existe. Et dans cet instant, vous allez bien.

Le simple fait de vous en souvenir modifie la taille de la peur.

Comment dire à la peur : « Merci, mais ça va »

Il y avait un homme.

Depuis longtemps, son corps se figeait devant les grandes décisions. Il envisageait de changer d’emploi, hésitait des jours entiers, puis renonçait. Une idée d’entreprise lui venait, mais « Et si ça ne marchait pas ? » l’empêchait même de commencer. Il voulait exprimer ses sentiments à une personne qu’il aimait, mais les mots ne sortaient pas.

Il se croyait lâche. Les autres osaient courageusement ; pourquoi lui était-il ainsi ? Il avait l’impression que la peur barrait la route à sa vie. Alors il essayait de la vaincre. L’ignorer, l’étouffer, faire comme si elle n’existait pas.

Mais il n’y arrivait pas. Plus il l’étouffait, plus elle grandissait. Plus il l’ignorait, plus elle criait fort.

Un jour, il a essayé une manière de faire entièrement différente.

Quand la peur est venue, au lieu de chercher à la vaincre, il a décidé de s’asseoir calmement et de la ressentir. Sans combattre, sans fuir. Simplement rester avec elle.

Au début, c’était difficile à supporter. La poitrine serrée, les mains tremblantes, la tête bruyante. Mais il est resté assis. Puis il s’est dit doucement :

« Tu essaies de me protéger, n’est-ce pas ? Je comprends. Merci. Mais pour le moment, ça va. »

Il s’est passé quelque chose d’étrange. Après ces mots, la peur semblait un peu plus petite. Elle n’avait pas disparu, mais elle s’était assez réduite pour lui laisser respirer. La vague qui menaçait de l’avaler ressemblait désormais à de petites ondulations mouillant ses chevilles.

Depuis ce jour, il a répété ces mots chaque fois que la peur venait. Cela ne marchait pas toujours. Certains jours, la peur était si grande que rien ne semblait agir. Mais le plus souvent, cette seule phrase créait un petit espace entre elle et lui.

Dans cet espace, il a enfin pu choisir. Au lieu de fuir parce que la peur le lui ordonnait, faire un pas malgré elle. Il a compris que c’était cela, le vrai courage.

Le courage n’est pas l’absence de peur. C’est avancer alors qu’elle est là.

Si vous attendez que la peur ait entièrement disparu pour agir, vous attendrez toute votre vie. La peur ne disparaît pas. On peut seulement apprendre à cheminer avec elle.

Voici ce que vous pouvez essayer concrètement.

Quand la peur arrive, commencez par vous arrêter. Ne fuyez pas, ne luttez pas. Puis parcourez intérieurement trois étapes.

D’abord, remarquez-la. « Ah, la peur est là, maintenant. »

Reconnaissez simplement sa présence. Le seul fait de nommer l’émotion diminue sa force.

Ensuite, reconnaissez son intention. « Cette peur cherche à me protéger. Merci. »

Vous la traitez comme une ancienne gardienne plutôt que comme une ennemie.

Enfin, choisissez. « Merci, mais pour le moment, ça va. Je vais faire un pas. »

Vous avez écouté la peur, mais vous choisissez tranquillement de ne pas vous laisser entraîner par elle.

Ces trois étapes prennent moins d'une minute. Pourtant, cette minute fait la différence entre une vie tirée par la peur et une vie qui marche à ses côtés.

• Une chose à essayer aujourd'hui

Aujourd'hui, quand l'inquiétude ou le souci monte, au lieu de le repousser, dites doucement :

« Tu essaies de me protéger, n'est-ce pas ? Merci. Mais pour le moment, ça va. »

Une seule fois suffit. Doucement, en vous-même.

Ce peut être le premier instant où la peur cesse d'être une ennemie pour devenir une compagne de route.

*

Avoir beaucoup de peurs ne fait pas de vous quelqu'un de faible. Au contraire, ressentir de la peur signifie qu'il existe en vous quelque chose de précieux que vous voulez protéger. Si rien n'avait de valeur, vous n'auriez rien à craindre.

Vous n'avez donc pas à avoir honte de votre peur. Elle témoigne d'un désir profond. Et de l'autre côté de cette peur, ce que vous désirez vous attend.

Un pas suffit. Un petit pas, même en ayant peur. Ces pas s'additionnent et deviennent votre vie.

4

Séquence

{L’amour : cette chose que vous aviez oubliée}

Séquence 4

L’amour : cette chose que vous aviez oubliée

Le vrai sens de ce que nous appelons l’amour

Quand vous entendez le mot « amour », à quoi pensez-vous ?

Certains pensent à la personne qu’ils aiment, d’autres à leur famille. Certains revoient le regard de leur animal, d’autres entendent la voix d’un vieil ami. Et pour certains, ce mot fait mal, quelque part dans le cœur.

Pour eux, l’amour est un mot plus lourd que chaleureux.

Toutes ces réactions sont naturelles. Chacun de nous a donné un sens différent à ce mot à travers ses propres expériences.

Mais l’amour dont ce livre souhaite parler est un peu différent de ce que nous imaginons d’ordinaire.

Ce que nous appelons « amour » dans la vie quotidienne s’accompagne, le plus souvent, de conditions.

« J’aime cette personne parce qu’elle est bonne avec moi. » « Parce qu’elle reste à mes côtés. » « Parce qu’elle a besoin de moi. » Cela semble naturel, mais chacune de ces phrases contient une condition : « parce que ». Quand elle est remplie, l’amour est là ; quand elle disparaît, l’amour vacille.

Cela ne signifie pas que ce soit mal. La plupart d’entre nous ont appris l’amour ainsi. De bonnes notes apportent des compliments, l’obéissance apporte de l’affection, répondre aux attentes apporte de la reconnaissance. Depuis l’enfance, nous avons appris à demi-mot que l’amour avait des conditions.

Alors nous croyons qu’il faut faire quelque chose pour être aimé. Être assez beau, assez capable, assez bien. Et quand nous

pensons ne pas avoir atteint cet « assez », nous nous sentons indignes d'amour.

Mais parfois, nous faisons aussi l'expérience d'un amour sans conditions.

Ceux qui ont tenu un nouveau-né dans leurs bras comprendront. Ce bébé ne fait rien. Il ne dit pas de jolies paroles, ne montre aucun talent extraordinaire, n'accomplit rien. Il existe, simplement. Pourtant, cette seule présence remplit le cœur d'amour. On ne l'aime pas « parce qu'il a fait quelque chose », mais « parce qu'il est là ».

Les personnes qui vivent avec un animal connaissent quelque chose de semblable. On n'aime pas son chien parce qu'il est arrivé premier à un examen, ni son chat parce qu'il rapporte de l'argent. Simplement parce qu'il est là. Parce que son existence fait plaisir. Il n'y a jamais eu de conditions.

Voilà le visage originel de l'amour.

Devant un bébé, devant un animal, nous ressentons cet amour naturellement. Mais, étrangement, nous n'arrivons pas à nous l'offrir à nous-mêmes. Pour nous-mêmes, nous posons toujours des conditions. « Il faut que j'en fasse autant pour mériter l'amour. » « Il faut que j'atteigne ce niveau pour être quelqu'un de bien. »

Pourquoi ?

Pourquoi l'amour que nous pouvons donner sans conditions à un bébé nous est-il si difficile à nous offrir ?

La réponse est simple. Nous avons oublié.

Vous aussi, vous avez été ce bébé. Il fut un temps où vous étiez aimé pour votre seule existence, sans rien faire, sans rien prouver. Vous ne vous imposiez alors aucune condition. Vous ne vous demandiez pas si vous étiez assez. Vous étiez là, simplement, et cela vous rendait entier.

Puis, en grandissant, le monde nous a enseigné les conditions. À force de connaître un amour conditionnel, nous avons commencé, un jour, à croire : « Tel que je suis, je ne suis pas assez. » Et depuis, cette croyance a discrètement gouverné notre vie.

L'amour dont parle ce livre consiste à se souvenir de ce qui a été oublié. Retrouver cette sensation d'être assez par sa seule existence, sans conditions.

Rien de grandiose. Simplement se rappeler ce qui était là au départ.

L'instant où nous avons perdu le sentiment d'être assez

Quand cela a-t-il commencé, exactement ? Ce sentiment de ne pas être assez.

Certains s'en souviennent, d'autres non. Mais une chose est certaine : nous ne sommes pas nés ainsi.

Observez un tout jeune enfant : il n'y a pas là de sentiment d'insuffisance. Il ne se compare pas aux autres enfants. Il ne juge pas s'il est assez ou pas assez. Quand il a faim, il pleure ; quand il est heureux, il rit ; quand il est curieux, il touche ; quand il a sommeil, il dort. La question « Est-ce que je fais bien ? » n'est pas là.

Mais à un moment, la comparaison commence.

Elle commence tout petit. Si petit qu'elle s'infiltre à notre insu.

À l'école, quand les notes arrivent, les yeux se tournent naturellement vers celle du voisin. Lors de la course à la fête du sport, le classement devient important. Quand on dessine, le dessin du camarade paraît mieux réussi.

Les réactions de l'entourage sont alors décisives. « Pourquoi ne fais-tu pas aussi bien que cet enfant ? » Ces mots ouvrent une petite fissure dans le cœur.

Même sans comparaison explicite, une formule aussi discrète que « Tu aurais pu mieux faire » suffit pour qu'il perçoive : « Tel que je suis maintenant, je ne suis pas assez. »

Ce n'est pas la faute d'une personne en particulier. Parents et enseignants ont, pour la plupart, transmis ce qu'ils avaient eux-mêmes appris, de la même manière. C'est un héritage. Un héritage du « pas assez », transmis depuis des milliers d'années.

La comparaison continue à l'âge adulte. Elle devient même plus raffinée.

La promotion d'un collègue, le mariage d'un ami, les photos de voyage ou de famille heureuse publiées sur les réseaux sociaux. Des dizaines de fois par jour, nous nous comparons aux autres. Chaque fois, une petite voix murmure dans un coin de l'esprit : « Tu n'es toujours pas assez. » « Regarde comme cette personne vit bien. Et toi, qu'est-ce que tu fais ? »

À force d'entendre cette voix, on finit par la croire. « Je suis quelqu'un d'insuffisant » prend l'apparence d'un fait. Comme un vêtement porté chaque jour, le manque devient une part de notre identité.

Mais réfléchissons un instant.

L'insuffisance est-elle vraiment un fait ? Ou seulement une pensée répétée depuis longtemps ?

Bébé, vous étiez assez. Même sans rien faire. Puis, en grandissant, le monde vous a envoyé ce message : « Tu n'es pas assez », et vous avez commencé à le croire. Mais ce message venait de l'extérieur. Il ne faisait pas partie de ce que vous portiez à l'origine.

Pour reprendre l'image du vêtement, vous ne le portiez pas à la naissance : on vous l'a mis en grandissant. Et un vêtement qu'on vous a mis, vous pouvez l'enlever.

Si le sentiment « Je ne suis pas assez » vous gouverne depuis longtemps, il est naturel qu'il vous semble vrai. Mais croire longtemps à quelque chose ne le transforme pas en fait. Même si vous avez porté le mauvais vêtement pendant des années, il vous suffit de l'enlever.

Si vous ne parvenez pas encore à croire « Je suis assez », ce n'est pas grave.

Après des dizaines d'années à vous croire insuffisant, il serait plutôt étrange qu'une seule lecture change tout. Déposez seulement cette petite question dans un coin de votre cœur.

« Et si cette idée que je ne suis pas assez n'était pas vraiment un fait ? »

Cette petite question devient une graine. Pour le moment, elle peut sembler insignifiante.

Mais lorsqu'elle grandira, un jour vous vous souviendrez : « J'étais assez depuis le début. »

Inutile de vous presser. Une graine grandit à son rythme.

Une vie qui part du manque ou du sentiment d'être assez

Imaginez deux personnes qui accueillent le même matin.

L'une ouvre les yeux et pense : « Aujourd'hui encore, il faut travailler dur. Faire mieux. Je suis encore loin du compte. » Sa journée commence par une liste de choses à combler. Ce qui n'a pas encore été accompli, ce qui manque encore, ce qui n'est pas assez. Son esprit part du manque. Il commence avec une tasse vide.

L'autre se réveille en ressentant : « Aujourd'hui encore, je suis en vie. Ça va. » Sa journée commence par une gratitude paisible pour ce qui est déjà là. Rien n'est parfait, mais les choses, telles qu'elles sont, ne sont pas si mal. Son esprit part du sentiment d'avoir assez. Il commence avec une tasse déjà en partie remplie.

Ces deux personnes traversent la même journée, mais vivent des journées entièrement différentes.

Une vie qui part du manque court sans fin.

Pour remplir la tasse vide, elle s'agite sans relâche. Gagner davantage, monter plus haut, posséder plus. Pourtant, étrangement, la tasse ne se remplit jamais. Atteindre un objectif apporte un bref bonheur, puis le suivant apparaît. « Ça, c'est fait. Maintenant, il me faut aussi ceci. » Comme si l'on versait de l'eau dans une tasse percée, on a beau la remplir, il reste toujours du vide.

Pourquoi une personne qui réussit n'est-elle pas heureuse ? Pourquoi quelqu'un qui possède beaucoup reste-t-il inquiet ? La raison est là. Si le point de départ est le manque, il accompagne chaque réussite. Verser de l'eau dans une tasse vide sans en boucher le trou ne la remplira jamais.

Une vie qui part du sentiment d'avoir assez avance autrement.

Cette personne a aussi des objectifs, des rêves, des choses à accomplir. Elle ne cesse pas de courir. Simplement, la raison de sa course change. Elle ne court pas pour remplir un vide, mais parce qu'un cœur déjà plein déborde.

Courir à partir du manque épuise. Courir à partir du sentiment d'être assez réjouit.

Travailler à partir du manque pousse à chercher la reconnaissance. Travailler à partir du sentiment d'être assez pousse à partager.

Aimer à partir du manque mène à s'accrocher. Aimer à partir du sentiment d'être assez libère.

Le geste est le même, mais son point de départ change entièrement la qualité de la vie.

Il faut préciser ici une chose importante.

Partir du sentiment d’être assez ne signifie pas posséder déjà tout. Cela ne signifie pas non plus n’avoir aucun problème concret. Votre compte bancaire peut être peu garni, votre santé fragile, vos relations difficiles. Même dans cette réalité, vous pouvez choisir où placer le point de départ de votre esprit.

Partirez-vous de : « Il me manque quelque chose, je dois donc combler ce manque » ?

Ou de : « Tel que je suis, ça va. Allons un peu plus loin à partir d’ici » ?

Même si la réalité reste la même, ce changement de point de départ modifie l’énergie de la journée, la qualité de vos actes et la direction des résultats.

Bien sûr, après des dizaines d’années à partir du manque, il est difficile de passer du jour au lendemain au sentiment d’être assez. C’est naturel. Mais vous pouvez commencer par le remarquer. Ce matin, d’où votre esprit est-il parti ? Du manque, ou du sentiment d’être assez ?

Le simple fait de le remarquer déplace peu à peu le point de départ.

Vous avez toujours été amour

Je voudrais maintenant dire ce qui me tenait le plus à cœur dans cette partie.

Ce n’est pas une théorie. Ce n’est pas quelque chose que l’on puisse prouver. Mais il est une chose que j’aimerais appeler la vérité qui traverse ce livre tout entier.

Vous avez toujours été amour.

Ces mots peuvent sembler abstraits. Laissez-moi les déplier un peu.

Repensez au bébé qui vient d’arriver au monde. Il n’a ni peur, ni comparaison, ni jugement, ni sentiment d’insuffisance. Il n’y a en

lui qu’une présence pure, de la curiosité pour le monde et une confiance inconditionnelle envers les êtres humains.

Un bébé sourit même aux inconnus. Il reçoit sans réserve ce qu’on lui offre et partage sans réserve ce qu’il reçoit. Il ne calcule pas : « Qu’est-ce que cette personne va m’apporter ? » L’état du bébé est l’amour lui-même.

Vous aussi, vous avez connu cet état.

Puis, en grandissant, plusieurs couches se sont déposées sur cet amour.

Une couche de peur, une de comparaison, une de jugement, une d’insuffisance. En s’accumulant, elles ont fini par masquer l’amour originel. Mais il n’a pas disparu. Il est seulement recouvert.

À certains instants, cet amour se laisse entrevoir. Devant le sourire d’un enfant, dans le silence d’un coucher de soleil, en croisant le regard d’un ami revu après longtemps, en faisant quelque chose pour quelqu’un sans rien attendre en retour. Cette chaleur qui monte alors dans votre poitrine, c’est vous à l’origine. Vous qui montrez un instant votre visage entre les couches accumulées.

Vous n’avez donc pas à chercher l’amour à l’extérieur.

Vous n’avez pas besoin d’être rempli par l’amour reçu. Vous êtes déjà amour. Vous n’êtes pas une tasse vide. Vous êtes une tasse déjà pleine, dont un couvercle vous empêchait seulement de voir l’intérieur.

Au fond, voilà ce que ce livre cherche à faire. Soulever doucement, lentement, une à une, les couches qui vous recouvrent. La peur, l’insuffisance, la comparaison, le jugement. Quand on les retire une à une, en dessous se trouve la personne que vous étiez à l’origine.

À l’origine, vous êtes amour.

Si ces mots ne vous paraissent pas réels pour le moment, ce n’est pas grave. Vous n’avez même pas besoin de terminer ce livre. Si, quelque part au fond de votre cœur, vous sentez un petit écho qui dit « Peut-être bien », cela suffit.

Cet écho est le signe que vous adresse votre être originel, sous le couvercle.

• Une chose à essayer aujourd’hui

Avant de terminer cette journée, regardez-vous dans le miroir et adressez-vous quelques mots.

« Tu as bien tenu aujourd’hui. Tu es assez. »

Si c’est étrange, ce n’est pas grave. Si vous n’y croyez pas, ce n’est pas grave non plus. Dites-le simplement une fois. À voix haute ou dans votre cœur, comme vous voulez.

Cette seule phrase sera peut-être le premier amour inconditionnel que vous vous offrez depuis des dizaines d’années.

*

Vous n’avez rien à prouver pour être aimé. Vous n’avez pas à devenir meilleur pour mériter l’amour.

Tel que vous êtes, ici et maintenant, vous êtes déjà assez.

Ce n’est pas une consolation. C’est un fait.

Vous ne vous en souvenez simplement pas encore. Ce n’est pas grave. Le souvenir reviendra. Petit à petit, doucement, mais sûrement.

Vous avez toujours été amour. Et aujourd’hui encore, vous l’êtes.

5

Séquence

{La pause : à vous qui avez tant couru}

Séquence 5

La pause : à vous qui avez tant couru

Pourquoi tant d'efforts pour vivre, et si peu de bonheur ?

C'est dimanche soir.

Une semaine s'est achevée. Cette semaine encore, vous avez fait de votre mieux. Vous vous êtes levé chaque matin, avez accompli vos tâches, vu les personnes à voir, réglé les problèmes à régler. N'importe qui y verrait une semaine consciencieuse. Vous n'avez pas été paresseux, vous n'avez pas fui. Vous avez donné le meilleur de vous-même, à votre façon.

Pourtant, le dimanche soir, assis sur le canapé, une drôle d'émotion monte.

Un vide.

Vous avez pourtant couru sans relâche, mais vous avez l'impression qu'il n'en reste rien. Vous avez travaillé dur sans être heureux. Vous avez vécu consciencieusement sans vous sentir comblé. Toute la semaine, vous avez bougé pour remplir un espace vide ; le dimanche soir, cet espace est toujours vide.

Et l'approche du lundi vous pèse déjà.

Avez-vous déjà connu un dimanche soir comme celui-là ?

Ce n'est pas le souci d'une personne paresseuse. C'est même l'inverse. Plus on s'applique à vivre, plus cette émotion nous est familière.

Les personnes compétentes, responsables, celles sur qui l'entourage peut compter sont souvent celles qui se demandent : « Pourquoi tant d'efforts, et si peu de bonheur ? » Et la réponse la plus fréquente est : « Il faut sans doute que j'en fasse davantage. »

Alors ils en font davantage. Ils s’agitent plus, accomplissent plus, remplissent leurs journées sans laisser un seul vide. Mais le vide intérieur ne diminue pas.

Au contraire, le corps et l’esprit s’épuisent.

Voici une image très simple, mais importante.

À vélo, pédaler fait avancer. Pédaler vite fait avancer vite. Mais quelle que soit la vitesse, si la direction est mauvaise, on n’atteindra pas l’endroit souhaité. On dépense ses forces, le temps passe, et lorsqu’on arrive, ce n’est pas là.

Notre agitation est pareille. Le problème n’est pas la vitesse des pédales, mais la direction. Sommes-nous en train de pédaler sans jamais vérifier vers quoi nous allons, ni pourquoi ?

Beaucoup de personnes courent ainsi. Elles ne savent pas où elles vont, mais s’arrêter les inquiète, alors elles courent. Ralentir leur donne l’impression de rester derrière, alors elles accélèrent. Puis, un jour, elles relèvent la tête et découvrent qu’elles ne voulaient pas venir ici.

Si vous faites tant d’efforts sans être heureux, ce n’est pas parce qu’ils sont insuffisants.

C’est parce que vous ne vous êtes pas arrêté.

Vous ne vous êtes jamais arrêté pour demander : « Pourquoi est-ce que je cours ? » « Est-ce bien la direction que je souhaite ? » Parce que vous aviez peur de vous arrêter. Peur d’être dépassé, de devenir paresseux, de rendre inutile toute cette course déjà accomplie.

Cela ne concerne pas seulement le travail. La même chose se produit dans les relations, le soin de soi et même le développement personnel. On se perfectionne sans cesse pour devenir meilleur, sans avoir le temps de regarder la personne que l’on est déjà. On fait des efforts pour ses relations, sans avoir le temps de sentir tranquillement pourquoi elles sont difficiles.

Courir est devenu une habitude en soi. Nous avons oublié comment nous arrêter.

Pourtant, c'est tout le contraire. S'arrêter est justement le moment qui donne du sens à tous ces efforts pour avancer.

Faire une pause, regarder le chemin parcouru. Sentir ce que l'on veut vraiment. Cette pause permet de repartir dans la bonne direction.

Depuis quand nous poussons-nous aussi durement ?

Repensez à votre enfance, au temps où vous jouiez au parc.

Vous couriez jusqu'au coucher du soleil. La balançoire, les châteaux de sable, les courses et les cris avec les amis. À cette époque, nous ignorions l'efficacité. Nous ignorions aussi la productivité. Nous jouions simplement parce que le moment était joyeux. Aucun objectif, aucun résultat à obtenir. Cela était complet en soi.

Puis, à un moment, ne rien faire a commencé à nous inquiéter.

« Tu ne peux pas passer ton temps à jouer. »

« Tu aurais pu étudier pendant ce temps-là. »

« Il ne faut pas perdre son temps. »

À force d'entendre ces mots, nous avons peu à peu appris que rester tranquille était mal et qu'il fallait toujours faire quelque chose. Se reposer, c'était être paresseux ; être occupé, c'était être consciencieux.

Cette croyance s'est renforcée, sans cesse entretenue par l'école, le travail et la société. « Le temps, c'est de l'argent. »
« Repose-toi, mais fais d'abord ce qui doit être fait. » « D'autres travaillent pendant que tu dors. » À force de les entendre, la culpabilité de s'arrêter a pris racine en profondeur.

Aujourd’hui, même au repos, nous ne nous reposons pas. Assis sur le canapé le week-end, une inquiétude monte : « Je devrais être en train de faire quelque chose. » En vacances, nous pensons au travail qui nous attend au retour. Nous ne nous autorisons aucun moment sans rien faire.

Nous avons même l’impression que le repos doit être productif. Faire du sport, lire, accomplir quelque chose de significatif. Rester simplement là, dans le vague, sans rien faire, nous culpabilise. Sous la pression de devoir même « bien » nous reposer, le vrai repos s’éloigne.

Si l’on regarde plus profondément, une raison cachée nous pousse à nous malmener ainsi.

Souvent, l’agitation est une fuite.

Quand nous sommes occupés, pas besoin de penser. Pas besoin de ressentir les émotions inconfortables. Pas besoin de nous rencontrer nous-mêmes. Nous avons évoqué ces nuits où le sommeil ne vient pas à 3 heures du matin. Les émotions cachées derrière l’agitation du jour se montrent dans le silence de la nuit. L’agitation nous servait de bouclier pour ne pas les affronter.

Il existe une autre raison : chercher à prouver sa valeur par l’agitation. « Je fais tellement d’efforts, je suis quelqu’un de bien, non ? »

Bouger sans arrêt est devenu une façon de justifier notre existence. C’est le lien avec « une vie qui part du manque », évoquée dans la séquence 4. Faute de nous sentir assez, nous essayons de combler ce vide, quitte à ne jamais nous arrêter.

L’avoir remarqué ne signifie pas qu’il faille tout abandonner immédiatement.

Il ne s’agit pas de quitter votre emploi, ni de négliger vos obligations. Simplement de garder un instant cette question en vous.

« Est-ce que je cours parce que j’en ai envie, ou parce que j’ai peur de m’arrêter ? »

Si vous pouvez y répondre honnêtement, quelque chose a déjà commencé à changer. Car celui qui sait pourquoi il court sait aussi quand s’arrêter.

Et celui qui sait s’arrêter va le plus loin lorsqu’il repart.

La force des moments où l’on ne fait rien

Parlons un peu des arbres.

Un arbre grandit au printemps et en été. Il déploie ses feuilles, allonge ses branches, s’élance vers le haut. C’est la croissance, le changement visible. Puis l’automne arrive et il perd ses feuilles. L’hiver vient et tout s’arrête. De l’extérieur, il semble ne rien faire. On pourrait même le croire mort.

Mais l’arbre n’est pas mort en hiver. Pendant l’hiver, il travaille à l’intérieur plutôt qu’à l’extérieur. Il enfonce ses racines, stocke de l’énergie, prépare le printemps suivant. Sans hiver, pas de printemps. Sans temps d’arrêt, pas de temps pour grandir.

Nous aussi.

Nous voudrions vivre toute l’année au printemps et en été. Grandir sans cesse, bouger sans cesse, produire sans cesse. Nous ne nous permettons pas d’hiver. Nous considérons les pauses, les espaces vides, le temps passé à ne rien faire comme du gaspillage.

Pourtant, les moments où l’on ne fait rien sont précisément ceux où le plus de choses se passent.

Quand on reste assis tranquillement, les choses s’ordonnent dans la tête. Ce qu’on ne voyait pas dans l’agitation apparaît peu à peu dans le calme : ce qu’on veut vraiment, l’état dans lequel on se trouve, la direction que l’on prend.

Ces choses restent invisibles dans l’agitation. On ne les voit que lorsqu’on s’arrête.

Pensez à l’origine des idées créatives. Vous avez sans doute eu de meilleures idées en marchant, sous la douche ou en regardant distraitement par la fenêtre qu’en vous creusant la tête devant un bureau. C’est parce que, l’esprit s’arrêtant, les choses se sont mises en ordre à l’intérieur.

La pause n’a rien de grandiose.

Pas besoin de partir des jours dans les montagnes pour méditer. Pas besoin non plus d’interrompre tout travail pour de longues vacances. Dans votre quotidien, un petit moment chaque jour suffit.

Rester assis 5 minutes après le déjeuner sans rien faire. En rentrant du travail, respirer calmement 3 minutes au lieu d’enchaîner tout de suite. Poser son téléphone avant de dormir et revenir tranquillement sur la journée.

Quand ces petites pauses s’accumulent, la qualité de vie change. Car à chaque pause, vous vous rencontrez vous-même. L’énergie qui a couru vers l’extérieur toute la journée se tourne, ne serait-ce qu’un instant, vers l’intérieur.

Et quand elle se tourne vers l’intérieur, vous entendez enfin ce que vous voulez. La petite voix du cœur, que le vacarme de l’agitation rendait inaudible.

S’arrêter, ce n’est pas renoncer, c’est recommencer

Il y avait une femme appréciée dans son entreprise. Elle travaillait bien, consciencieusement, et menait toujours à terme ce qu’on lui confiait. Son entourage l’enviait. Promotions rapides, salaire élevé, et cette activité incessante qui lui donnait une allure très professionnelle.

Mais elle pleurait en cachette. Aux toilettes, dans sa voiture après le travail, sous la couette avant de dormir. Elle ne savait pas

exactement pourquoi. Tout semblait aller bien, pourtant, quelque part au fond d'elle, une voix répétait : « Ce n'est pas ça. »

Elle ignorait cette voix. Elle pensait qu'en travaillant davantage, tout irait mieux. Après la prochaine promotion, après le prochain projet, après le prochain objectif atteint. Elle continuait à courir vers « le prochain ».

Puis son corps s'est arrêté avant elle. Un matin, elle a voulu se lever et son corps ne bougeait plus. Un épuisement extrême. Le médecin lui a dit : « Vous devez vous reposer. »

La première semaine de repos a ressemblé à l'enfer.

Elle ignorait que ne rien faire pouvait être aussi douloureux. L'angoisse déferlait. « Si je me repose maintenant, je vais prendre du retard. » « Quelqu'un va prendre ma place. » « Je vais tout perdre. » Dans sa tête, les cris n'arrêtaient pas.

Mais il n'y avait pas d'autre possibilité. Son corps ne le permettait pas.

Après la deuxième semaine, quelque chose d'étrange s'est produit. Le bruit a commencé à baisser. Les voix dans sa tête se sont peu à peu calmées. Et dans cet intervalle de silence, une autre voix est montée.

« Est-ce vraiment ce travail que je voulais faire ? »

« À quoi ressemble la vie que je désire vraiment ? »

« Pourquoi me suis-je poussée aussi loin ? »

Ces questions ne lui étaient jamais venues dans l'agitation. Elle ne pouvait les entendre que parce qu'elle s'était arrêtée.

Un mois plus tard, elle a repris le travail. Mais elle avait changé.

Sa façon de travailler avait changé. Au lieu de courir sans relâche comme avant, elle créait délibérément des moments d'arrêt. Une fois par jour, 10 minutes sans rien faire. Pas de courriels, pas de

travail. Elle s’asseyait simplement en silence pour regarder en elle.

Au début, elle craignait que ses collègues la trouvent étrange. Mais personne n’y prêtait attention. Le plus étonnant : elle travaillait moins, et les résultats étaient meilleurs. Les pauses lui avaient permis de trouver sa direction. Elle courait moins, mais allait plus loin, parce que la direction était juste.

Vous aussi, vous avez peut-être besoin de cette pause.

Mieux vaut s’arrêter de son propre gré avant que le corps nous y oblige. Quand il envoie son signal, il est souvent déjà bien tard. Les petits signaux du cœur viennent d’abord : une fatigue inexpliquée, un vide sans cause claire, cette question discrète : « Est-ce bien ça ? » À ce moment-là, offrez-vous une pause, même très brève.

S’arrêter, ce n’est ni renoncer, ni être paresseux, ni être faible.

S’arrêter, c’est recommencer. Vérifier sa direction, refaire le plein d’énergie, écouter la voix intérieure, puis repartir vers ce qui correspond davantage à son désir profond.

• Une chose à essayer aujourd’hui

À un moment de cette journée, essayez de ne rien faire pendant 5 petites minutes.

Posez le téléphone, éteignez la musique, fermez le livre et restez simplement assis. Si ne rien faire vous inquiète, ressentez aussi cette inquiétude. Ce moment est déjà, en lui-même, une rencontre avec vous-même.

5 minutes suffisent. 5 minutes sans rien faire.

Voyons ce que ces 5 minutes vous montreront.

*

À vous qui avez couru jusqu’ici, j’aimerais dire ceci.

Vous avez le droit de faire une pause.

Vous pouvez aussi faire des pauses en lisant ce livre. Le fermer ici, le rouvrir demain. Revenir dans une semaine. Ce livre ne s’enfuit pas. Il vous attendra ici, jusqu’à votre retour.

Si vous avez couru sans relâche jusqu’ici, cela seul est déjà remarquable.

Vraiment.

Maintenant, arrêtons-nous un instant. Prenons une respiration.

Tout va bien. Le monde continue de tourner pendant vos 5 minutes de repos.

6

Séquence

{La prise de conscience : trois secondes qui changent une vie}

Séquence 6

La prise de conscience : trois secondes qui changent une vie

« Ah, voilà ce que je suis en train de faire »

C'était sur le chemin du retour, après le travail.

Toute la fatigue de la journée pesait sur ses épaules. Elle ne pensait qu'à rentrer et s'allonger sur le canapé. À peine avait-elle ouvert la porte que son enfant accourait. « Maman, écoute ce qui s'est passé à l'école aujourd'hui ! » Ses yeux brillaient. Mais les mots qui sont sortis étaient : « Attends un peu, laisse maman se reposer. »

Le visage de l'enfant s'est légèrement assombri. À cet instant, quelque chose a traversé un coin de son esprit.

« Ah, voilà ce que je suis en train de faire. »

Ce n'était ni une grande révélation ni une résolution extraordinaire. Elle avait simplement remarqué son état. La fatigue lui faisait repousser le récit de son enfant. Elle passait à côté du cœur rayonnant qu'il lui apportait.

Et cette seule prise de conscience a rendu la soirée tout autre.

« Pardon, maman était juste un peu fatiguée. Raconte-moi, qu'est-ce qui s'est passé ? »

Le visage de l'enfant s'est de nouveau illuminé. Assis côte à côte sur le canapé, ils ont pris le temps de son récit. Rien d'extraordinaire, une petite histoire avec un camarade à l'école. Mais ce moment était chaleureux. Pour l'enfant comme pour elle.

Voilà la prise de conscience.

Ce n’est pas une technique particulière. Cela n’exige pas un entraînement. Savoir dans quel état on est, maintenant. C’est tout.

Quand la colère monte, savoir : « Ah, je suis en colère. » Quand l’inquiétude est là, sentir : « Ah, je suis inquiet. » Au moment de s’énerver contre quelqu’un, voir : « Ah, je suis sur le point de m’emporter. »

Cet instant est très bref. Au plus 3 secondes. Mais ces 3 secondes peuvent changer tout ce qui suit.

Quand on réagit sans remarquer ce qui se passe, on n’a qu’une option : faire comme toujours. Fatigué, on repousse son enfant ; en colère, on crie ; inquiet, on se replie.

Mais au moment où l’on s’en aperçoit, deux options apparaissent. Faire comme d’habitude, ou essayer autrement ? La seule apparition de cette deuxième possibilité commence à changer une vie.

Repensez à ce que nous avons abordé jusqu’ici. Faire face à la peur dans la séquence 3, retrouver le sentiment d’amour dans la séquence 4, s’arrêter dans la séquence 5 : tout commence par cette prise de conscience. Sans elle, rien ne démarre. À l’instant où l’on remarque, tout devient enfin possible.

Le moi qui réagit automatiquement, le moi qui observe un pas en retrait

Il y a deux « moi » en nous.

L’un réagit automatiquement. Un stimulus arrive, et il répond sans même laisser le temps de penser. Une remarque désagréable fait immédiatement monter la colère. Devant quelque chose d’effrayant, le corps se contracte le premier. Devant un plat préféré, la main se tend la première. Ce moi est rapide et puissant. C’est un système de réactions automatiques

très élaboré, construit par des dizaines d'années d'habitudes et de souvenirs.

L'autre observe cette réaction un pas en retrait. C'est le moi qui remarque : « Ah, la colère monte. » Celui qui voit : « Ah, encore ce schéma. » Ce moi est silencieux. Il ne se presse pas. Il ne juge pas non plus.

Imaginez-vous au cinéma, devant un film.

Une scène triste vous fait pleurer ; une scène effrayante accélère votre cœur. Quand le film nous absorbe entièrement, nous ne distinguons plus l'écran de nous-mêmes. Les émotions des personnages deviennent les nôtres.

Puis vient un instant où l'on remarque : « Ah, ce n'est qu'un film. » Que se passe-t-il alors ? La tristesse ou la peur ne disparaît pas soudain.

Mais elle ne nous engloutit plus totalement. Nous regardons le film tout en sachant que nous sommes en train de le regarder.

La prise de conscience, c'est exactement cela. L'émotion ne disparaît pas. On est en elle et, en même temps, on sait : « Je suis dans cette émotion, maintenant. »

Il y avait un couple marié.

Tous deux avaient une vie professionnelle chargée. Chaque soir, la même dispute recommençait. L'un disait : « La journée a vraiment été difficile. » L'autre répondait : « Pour moi aussi. » Et la compétition commençait : qui avait le plus souffert ? Toujours le même schéma. Quand l'un cherchait du réconfort, l'autre ressentait son propre besoin d'être consolé. La contradiction remplaçait donc le réconfort, et la conversation finissait invariablement en dispute.

Un jour, au moment où le schéma allait se relancer, l'un des deux s'est arrêté.

« Ah, encore ce schéma. »

Ce n’était pas une intuition extraordinaire. Seulement une constatation. Je m’apprête à contredire l’autre. Parce que j’ai besoin d’être consolé, je suis en train de repousser sa difficulté.

Alors cette personne a répondu autrement : « Attends. Je vais d’abord t’écouter. Qu’est-ce qui a été difficile aujourd’hui ? »

L’autre a paru surpris un instant, puis a commencé à raconter doucement. Ce soir-là, pour la première fois, chacun a écouté l’autre jusqu’au bout. Pour la première fois, une fissure s’est ouverte dans ce schéma répété depuis des années.

La prise de conscience n’est pas parfaite dès le début. Au départ, on ne remarque les choses qu’après coup. « Ah, tout à l’heure, j’ai encore fait ça. » Ce n’est pas grave. C’est aussi une prise de conscience.

Avec un peu d’habitude, on s’en aperçoit au milieu de la réaction. « Ah, voilà ce que je suis en train de faire. » Cela suffit aussi.

Avec davantage d’habitude, on remarque juste avant que la réaction commence. « Ah, cela est sur le point de monter. » C’est alors que le choix devient réellement possible.

Peu importe où vous en êtes. La prise de conscience n’est pas une question de vitesse. Le fait même d’avoir remarqué est déjà un changement. Si vous commencez aujourd’hui à voir ce qui restait invisible hier, vous avez déjà changé.

Quand la colère, la tristesse ou l’inquiétude surgissent

Les émotions vont vite.

Une parole qui semble vous rabaisser, et la colère monte en moins d’une seconde. Une personne aimée se détourne froidement, et le cœur s’effondre le premier. Une présentation importante approche, et le ventre se noue le premier. Ces réactions ne sont pas choisies. Le corps répond avant nous. Avant

même que la tête suive, le cœur s'est déjà accéléré, les muscles se sont déjà tendus, le visage s'est déjà fermé.

Vous ne pouvez pas changer cela, et il n'est pas nécessaire de vous y acharner. On ne peut pas empêcher la pluie de tomber ; de même, on ne peut pas empêcher une émotion de surgir.

Mais il y a une chose que vous pouvez changer.

Ce très court instant après la montée de l'émotion, avant qu'elle passe à l'action.

La colère surgit. Jusque-là, c'est automatique. Mais allez-vous la faire exploser en criant, ou prendre un instant pour respirer ? À partir de là, un choix devient possible. La tristesse vous envahit. Jusque-là, c'est automatique. Mais allez-vous y passer la journée enseveli, ou vous réconforter doucement : « Je suis très triste en ce moment » ? À partir de là, les choses peuvent changer.

Nous avons parlé de la pause dans la séquence 5. La prise de conscience en est le point de départ. Une respiration suffit. Au moment où l'émotion monte, inspirez profondément, consciemment, une seule fois. Dans cette respiration, un espace s'ouvre entre réaction automatique et choix conscient.

Regardons cela concrètement.

Un moment de colère. Votre enfant refait la même erreur. Vous avez expliqué plusieurs fois, pourtant cela recommence. Le cri vous monte à la gorge. Si la prise de conscience intervient : « Ah, je vais crier. Je suis fatigué, c'est pour cela que je suis plus sensible. » Le remarquer permet une réponse sur un autre rythme. « Attends, je suis un peu à vif, là. Je vais t'expliquer encore une fois. » Crier sur l'enfant ou lui dire ces mots dessine deux journées tout à fait différentes.

Un moment de tristesse. Un ami annule votre rendez-vous. Vous comprenez, mais cela vous peine. La peine grandit jusqu'à cette pensée : « Je ne dois pas beaucoup compter pour cet ami. » Avec

la prise de conscience : « Ah, ma peine grandit, et elle se transforme en doute sur moi-même. » Rien qu'en le voyant, la peine peut rester de la peine, sans se propager jusqu'au doute de soi.

Un moment d'inquiétude. Vous avez une présentation importante demain. Malgré une bonne préparation, les soucis ne s'arrêtent pas. « Et si je me trompais ? » « Et si les gens me trouvaient bizarre ? » Avec la prise de conscience : « Ah, ma tête rejoue sans cesse le pire scénario. Je souffre à l'avance de quelque chose qui n'a pas eu lieu. » L'inquiétude ne disparaît pas. Mais elle ne peut plus vous engloutir entièrement.

Vous n'avez pas à être parfait.

Si la colère vient dix fois, vous n'avez pas besoin de la remarquer dix fois. Une fois suffit. Une fois sur dix peut déjà changer la direction. Puis cette fois devient deux, puis trois. La prise de conscience est comme un muscle : plus on s'en sert, plus elle se renforce.

Ce bref intervalle change tout

Imaginez des dominos.

Une pièce tombe, puis la suivante, puis la suivante. Un stimulus provoque une émotion, l'émotion mène à un acte, l'acte produit un résultat. Ce processus est, le plus souvent, automatique. Une fois lancé, il va jusqu'au bout.

La prise de conscience, c'est glisser sa main au milieu de cette rangée.

L'émotion est déjà montée. C'est le premier domino tombé. On ne peut plus l'empêcher. Mais avant qu'elle se transforme immédiatement en acte, une pause reste possible. Cette pause dure 3 secondes. Dans ces 3 secondes, vous pouvez choisir de faire tomber, ou non, le domino suivant.

Il existe une manière très simple de cultiver cette prise de conscience.

Trois fois par jour, faites le point sur votre état. Au réveil : « Comment est-ce que je me sens ? » Au déjeuner : « Dans quel état est mon corps ? » Avant de dormir : « Comment mon cœur a-t-il traversé cette journée ? »

Pas besoin d'une grande analyse. Il suffit de constater : « Ah, voilà mon état actuel. » Bon ou mauvais, on le remarque, sans juger.

Il existe une autre voie : apporter cette attention aux gestes automatiques du quotidien. En vous lavant les mains, sentez la température de l'eau. Au repas, concentrez-vous sur le goût de la première bouchée. En marchant, sentez la plante des pieds toucher le sol. Ces petits exercices renforcent le muscle de la prise de conscience.

Vous pouvez remarquer et, malgré tout, vous emporter, sombrer dans la tristesse ou trembler d'inquiétude. Ce n'est pas grave. Avoir réagi après l'avoir remarqué, c'est acceptable aussi. Inutile de vous reprocher : « Je l'avais vu, et pourtant je n'ai pas pu changer. » Le fait de l'avoir remarqué est déjà un pas.

Tracer un nouveau chemin dans une forêt prend du temps. Un seul passage ne crée pas de sentier. Mais si l'on continue à marcher dans la même direction, un jour, un chemin apparaît.

• Une chose à essayer aujourd'hui

Aujourd'hui, une émotion montera à un moment ou à un autre. Alors, rappelez-vous seulement ces mots.

« Ah, voilà ce que je suis en train de faire. »

En colère : « Ah, je suis en colère. » Peiné : « Ah, je suis blessé. » Inquiet : « Ah, je suis inquiet. »

Vous n’avez rien de plus à faire. Pas besoin de changer quoi que ce soit. Remarquez, simplement. Cela suffit.

*

La prise de conscience est la force la plus silencieuse au monde.

De l’extérieur, elle ne se voit pas. Personne ne la reconnaît.

Pourtant, ces seules 3 secondes changent les habitudes, les relations, la journée, et finalement la vie.

Si, en lisant ces lignes, quelque chose vous est revenu en vous disant « Moi aussi, cela m’est arrivé », c’est déjà une prise de conscience. En cet instant même, vous êtes déjà en train de remarquer.

Vous avez déjà commencé.

7

Séquence

{Les blessures : cet endroit qui fait encore mal}

Séquence 7

Les blessures : cet endroit qui fait encore mal

Pourquoi les mêmes situations se répètent-elles ?

La même chose s’est encore produite.

Vous avez déménagé dans une nouvelle ville. Vous croyiez que, cette fois, ce serait différent. Le quartier était agréable, les voisins semblaient aimables. Vous pensiez qu’enfin, quelque chose allait changer.

Pourtant, au bout de quelques mois, une scène familière est revenue. Lors d’une rencontre, vous vouliez vous mêler aux autres, mais les mots ne sortaient pas. Tandis qu’ils poursuivaient naturellement la conversation, quelque chose s’est effondré dans votre poitrine. « Suis-je aussi ici quelqu’un qui reste à l’écart ? » Vous connaissiez ce sentiment dans la ville précédente, et dans celle d’avant. Les lieux et les personnes changeaient chaque fois, mais l’émotion était étonnamment la même.

Avez-vous déjà connu cela ?

Vos relations amoureuses se terminent chaque fois pour des raisons semblables. Au début, vous vous sentez accordés ; avec le temps, cela se dérègle toujours au même endroit. De nouvelles amitiés se nouent, mais le même type de conflit finit par surgir. Vous changez d’environnement, voire de pays, et vous voilà devant le même genre de problème.

« Pourquoi cela n’arrête-t-il pas de m’arriver ? »

Je comprends cette impuissance. Ce n’est pas un manque d’efforts. Ce n’est pas de la malchance. Et ce n’est pas parce que vous êtes bizarre.

Laissez-moi vous proposer une image.

Imaginez une petite écharde plantée dans votre doigt. Si vous ignorez sa présence, tout ce que vous touchez fait mal. Même saisir une serviette.

Saisir une poignée de porte fait mal, serrer une main aussi. Naturellement, vous accusez la serviette, la poignée, l'autre personne. « Pourquoi cette serviette est-elle si rêche ? » « Pourquoi cette personne serre-t-elle si fort ? »

Mais le problème n'est ni la serviette, ni la poignée, ni l'autre. C'est l'écharde dans votre doigt. Tant que vous ne la retirez pas, tout continuera à faire mal au toucher.

Voilà pourquoi des situations semblables se répètent. Une vieille blessure reste dans le cœur, sans avoir encore été traitée. Elle réagit chaque fois qu'une certaine situation se présente. Dès qu'un stimulus lui ressemble, le cœur souffre automatiquement. C'est pourquoi, même quand les lieux et les personnes changent, la même émotion revient.

Il y avait un homme.

Ses amitiés proches ne duraient pas. Au début, tout allait bien. Mais plus le lien devenait intime, plus son inquiétude grandissait. Quand son ami se rapprochait de quelqu'un d'autre, il se sentait tordu de l'intérieur. « Il va m'abandonner », pensait-il. Cette peur lui faisait prendre ses distances le premier. Moins de nouvelles, des rendez-vous évités. L'autre s'éloignait alors peu à peu. À la fin, il restait seul.

« Les gens finissent toujours par partir. »

Cette conclusion se confirmait chaque fois. Pourtant, ce n'était pas simplement qu'ils partaient : c'était lui qui les repoussait. Sans le remarquer, il répétait le même schéma.

Ce schéma prenait racine dans l'enfance. Ses parents avaient divorcé, et l'un d'eux était parti soudainement. Pour l'enfant, ni explication ni adieu. Un matin, il s'était réveillé : la personne qui

aurait dû être là n'y était plus. Il ne savait pas pourquoi et se demandait si c'était sa faute. Depuis ce jour, il avait tiré une conclusion : « Les proches peuvent partir à tout moment. Se rapprocher fait mal. »

Des dizaines d'années avaient passé. Sa tête savait que tout le monde ne partait pas. Mais son cœur réagissait encore comme cet enfant. Plus quelqu'un s'approchait, plus cette vieille peur relevait la tête. « Et si cette personne partait, elle aussi ? » Alors il s'éloignait le premier, pour éviter d'avance la douleur du départ. Pour l'autre, il semblait brusquement devenu froid. Et ils s'éloignaient réellement. L'ancienne conclusion se trouvait à nouveau confirmée.

Voilà comment agit une vieille blessure. Des dizaines d'années après, l'esprit répète la conclusion tirée au moment où elle s'est formée. Comme une cassette enregistrée autrefois qui rejoue toujours la même chanson. Comme si cette conclusion était encore valable aujourd'hui.

Une vieille blessure est une lettre qui vous est adressée

Regardons cela sous un angle un peu différent.

Dans un certain sens, si les mêmes situations se répètent, c'est que votre cœur vous adresse un signe.

« Ici, il y a encore un endroit qui fait mal. Regarde-le, s'il te plaît. »

Quand le corps est blessé, la zone rougit et gonfle. Elle chauffe, elle lance. C'est inconfortable. Mais cette réaction est le signal envoyé par le corps qui cherche à guérir. Le système immunitaire s'y mobilise. Le gonflement n'est pas une mauvaise chose : il signifie que la guérison a commencé.

Les blessures du cœur suivent le même principe. Si une même émotion revient dans une même situation, le cœur dit : « Prends

soin d’ici, s’il te plaît. » Il n’est pas en panne. Il montre l’endroit qui a besoin de guérir.

Une vieille blessure n’est donc pas une ennemie. Elle ressemble plutôt à une lettre qui vous est adressée.

Voici ce que dit cette lettre.

« À ce moment-là, tu as eu très mal. Cette douleur n’est pas encore finie. Si tu es prêt à en prendre soin maintenant, regardons-la ensemble. »

La plupart du temps, nous recevons cette lettre sans la lire. Parce que nous n’en avons pas envie. Nous préférons ne pas ressortir les souvenirs douloureux. Nous pensons qu’en les laissant couverts, cela ira mieux, que le temps s’en chargera, que l’agitation de la vie les effacera.

Alors nous travaillons davantage, multiplions les activités, cherchons à remplir notre cœur d’autre chose. Cela semble fonctionner. Pour un temps. Mais lorsque vient une nuit calme, quand nous sommes seuls, la lettre ressort du tiroir.

Ne pas lire une lettre ne la fait pas disparaître. Elle s’ajoute simplement aux autres dans le tiroir. Et plus les lettres s’accumulent, plus le tiroir pèse lourd. Ce poids s’infiltre dans le quotidien. Une irritation sans cause claire, une inquiétude difficile à expliquer, une lassitude dont on ignore l’origine, le même schéma dans lequel on retombe. C’est le poids des lettres dans le tiroir.

Lire la lettre ne veut pas dire retourner à cet instant du passé.

Ni revivre la souffrance d’alors. Il ne s’agit pas de fouiller de force un traumatisme. Si ce travail est nécessaire, l’aide d’un professionnel est la voie la plus sûre.

Ce dont je parle est beaucoup plus doux. La personne que vous êtes aujourd’hui, devenue adulte et capable de comprendre

davantage, se tourne tranquillement vers celle que vous étiez quand vous souffriez.

« Tu as eu tellement mal, à ce moment-là. »

Cette phrase suffit. Pas besoin d'analyser ni de résoudre. Pas besoin non plus d'en établir la cause. Reconnaître simplement que cela a fait mal. Que cette douleur était réelle. Que l'enfant que vous étiez a fait de son mieux dans cette situation.

Et remarquer encore une chose : la conclusion tirée dans cette douleur continuait, aujourd'hui encore, à vous diriger en silence.

Nous avons parlé de la prise de conscience dans la séquence 6. Elle est aussi la première étape pour prendre soin d'une blessure.

Quand une émotion semblable monte dans une situation semblable, posez-vous une question.

« Cette émotion concerne-t-elle vraiment la situation présente ? Ou quelque chose de plus ancien ? »

Si une petite remarque vous blesse avec une intensité inhabituelle, remarquez cette intensité. Est-il naturel de ressentir autant dans cette situation, ou l'émotion porte-t-elle quelque chose de plus ancien ? Si une conversation dont on vous a exclu vous a abattu toute la journée, interrogez ce poids. Cet unique moment de mise à l'écart peut-il réellement peser si lourd ? Ou a-t-il déclenché une vieille blessure ?

Le plus souvent, la situation présente n'est que le déclencheur. L'endroit vraiment douloureux est plus profond. Le simple fait de le remarquer commence à changer votre relation avec la blessure.

Si vous n'êtes pas encore prêt à lire cette lettre, c'est tout à fait acceptable. Rien ne vous y oblige. La lettre ne s'enfuira pas. Elle sera là quand vous serez prêt. L'important est de savoir qu'elle existe. Le savoir, c'est déjà un premier pas.

Des souvenirs ineffaçables, une histoire que l’on peut réécrire

Je vais être franc sur un point. On ne peut pas effacer entièrement une blessure.

Ce qui s’est passé s’est réellement passé. La douleur aussi était réelle.

Voilà pourquoi entendre « Oublie, tout simplement » peut nous mettre encore plus en colère. Un souvenir ne s’efface pas avec une gomme.

Mais une chose peut changer : l’histoire attachée à ce souvenir.

Chaque souvenir a deux couches.

La première est l’événement réel. « Mes parents ont divorcé quand j’avais sept ans. » « J’ai été licencié de mon premier emploi au bout de 3 mois. » « Mon meilleur ami a dit du mal de moi dans mon dos. » Ce sont des faits. On ne peut pas les changer.

La seconde est l’histoire que nous avons construite à propos de l’événement. « Mes parents ont divorcé par ma faute. » « J’ai été licencié parce que je suis incapable. » « Les gens finissent toujours par trahir. » Ce ne sont pas des faits. Ce sont des interprétations. Des histoires que nous avons créées à l’époque.

Le problème, c’est qu’avec le temps ces deux couches se confondent. L’événement et l’histoire se mêlent, jusqu’à ce que l’histoire se fige elle aussi en fait. « Mes parents ont divorcé par ma faute » devient une certitude aussi solide que 2 plus 2 font 4.

Alors, des dizaines d’années plus tard, nous continuons à vivre selon cette conclusion.

« Les gens partent parce que je ne suis pas assez. » Puisque nous le croyons vrai, nous rassemblons des preuves. Une personne annule un rendez-vous : nous l’enregistrons comme preuve que « Voilà, je ne compte pas ». Une personne est aimable : nous

l’écartons comme une exception. Toute notre énergie sert à confirmer l’histoire que nous avons inventée.

Il y avait une femme.

Dans son enfance, son père était toujours occupé. Trop de travail, trop de fatigue une fois rentré, pas de disponibilité pour jouer avec elle. L’enfant pensait qu’il ne l’aimait pas. « Je ne suis pas assez importante pour être aimée. » C’était l’histoire qu’elle avait créée.

Des dizaines d’années plus tard, après sa mort, un vieux journal a été retrouvé dans son tiroir. Il y parlait souvent de sa fille. « Encore rentré tard. Elle dormait déjà. Je suis désolé. Il faut que je travaille davantage pour elle. » « Ma fille m’a fait un dessin. Je l’ai mis dans le tiroir de mon bureau. Chaque fois que je le regarde, il me donne de la force. »

Elle a pleuré en le lisant. Ce n’était pas qu’il ne l’aimait pas. Il ne savait pas comment aimer, comment exprimer son amour. Il pensait travailler pour son enfant sans comprendre que ce dont elle avait vraiment besoin, c’était de temps avec lui.

L’événement n’avait pas changé. Son père avait toujours mené une vie très occupée. Mais l’histoire avait changé : de « Mon père ne m’aimait pas » à « Mon père m’aimait à sa manière. Il était simplement maladroit ». Ce changement d’histoire a peu à peu changé sa vie. L’ancienne conclusion « Je ne mérite pas d’être aimée » a commencé à vaciller.

On peut appeler ce processus « recodage ». L’expérience passée reste intacte, mais le sens qui lui était attaché se réécrit. C’est un processus qui donne une nouvelle signification à la blessure du cœur.

Il existe une façon de l’essayer.

Si un schéma émotionnel revient, prenez un moment calme pour vous poser ces questions.

« Quand ai-je ressenti cette émotion pour la première fois ? » Le souvenir n’a pas besoin d’être précis. Une période approximative ou une simple atmosphère suffit.

« Quelle conclusion ai-je tirée alors ? » Il peut vous revenir des conclusions comme « Je ne suis pas assez », « Je ne mérite pas l’amour », « On ne peut pas faire confiance aux gens », « Le monde est dangereux ».

« Cette conclusion est-elle vraiment un fait ? Ou une histoire que l’enfant d’alors a créée dans sa douleur ? »

Poser ces questions suffit à ouvrir un espace entre l’événement et l’histoire. L’événement reste, mais la possibilité apparaît que l’histoire ne soit pas la seule vérité. Cette possibilité crée la première fissure dans une conclusion figée depuis des dizaines d’années.

Le moment le plus douloureux devient le plus grand cadeau

Ce sous-titre rebutera certaines personnes.

« Cette douleur, un cadeau ? Après avoir eu si mal ? »

C’est une réaction naturelle. Et elle est juste. Au moment où l’on souffre, personne ne peut le ressentir comme un cadeau. Demander de trouver du sens dans une blessure encore vive est cruel. Ne nous hâtons donc pas de proposer cette idée à quelqu’un qui souffre maintenant, ni à nous-mêmes.

Mais quand assez de temps a passé et qu’on regarde en arrière, il arrive de découvrir que certaines blessures ont laissé quelque chose d’inattendu.

Il y avait un homme qu’on avait licencié du jour au lendemain après 10 ans dans la même entreprise.

Sa fierté s’est effondrée. Il avait peur d’en parler à sa famille. Chaque matin, il quittait la maison en faisant semblant d’aller travailler, puis passait ses heures sur un banc de parc. Trois mois

ont passé. Ses économies diminuaient, son inquiétude grandissait.

Un jour, une personne âgée dessinait dans le parc. Sans y réfléchir, il s'est assis à côté pour regarder. Elle lui a adressé la parole : « Vous venez tous les jours. Que faites-vous dans la vie ? » Il ne savait pas répondre. « Pour le moment, je ne fais rien. » La personne a souri : « Parfois, c'est quand on ne fait rien que vient le plus important. »

Ces mots lui sont étrangement restés. Ce soir-là, il s'est souvenu de quelque chose qu'il aimait autrefois. Enfant, il aimait écrire. Un rêve rangé depuis longtemps parce qu'il était occupé, parce qu'il fallait être réaliste. Cette nuit-là, pour la première fois, il a écrit un petit texte.

3 ans plus tard, il travaillait ailleurs et écrivait dans ses moments libres. Il n'était pas devenu reconnaissant d'avoir été licencié. Cette période restait douloureuse. Mais sans elle, il ne se serait pas assis dans le parc. Il n'aurait pas rencontré cette personne âgée. Et il n'aurait pas fait resurgir ce qui était enfoui en lui.

Voilà le vrai sens du mot « cadeau ».

Cela ne veut pas dire que la blessure elle-même est bonne. Ce qui fait mal fait mal. Il n'y a absolument aucune raison d'embellir la souffrance.

Mais en traversant une blessure, il arrive que l'on commence à voir ce qui était invisible. Certaines portes ne se seraient jamais ouvertes sans cette blessure.

Ceux qui ont longtemps souffert comprennent profondément la douleur des autres. Ceux qui ont connu une grande solitude savent la valeur d'une présence. Ceux qui sont tombés durement savent tendre la main à quelqu'un qui est tombé.

Pour le moment, vous ne trouvez peut-être aucun sens à votre blessure. Ce n'est pas grave. Le sens peut venir plus tard.

Maintenant, vous avez simplement le droit d’avoir mal. Retenez seulement ceci : cette douleur ne restera peut-être pas sans signification pour toujours. Il se peut qu’une graine s’y trouve, encore invisible.

• Une chose à essayer aujourd’hui

Ce soir, avant de dormir, demandez-vous tranquillement :

« Ai-je réagi particulièrement fort à quelque chose récemment ? Ma réaction était-elle disproportionnée par rapport à la situation ? »

Si un moment vous revient, regardez-le simplement, sans juger. « Ah, il restait là un endroit douloureux. » Inutile d’aller plus profond. Le remarquer suffit.

Savoir qu’une lettre se trouve dans le tiroir. C’est le pas d’aujourd’hui.

*

Les blessures que vous avez portées jusqu’ici ne vous ont pas atteint parce que vous étiez faible.

Elles sont là parce que vous avez vécu. Parce que vous avez aimé. Parce que vous avez ouvert votre cœur à quelqu’un. Avoir des blessures témoigne de la sincérité avec laquelle vous avez vécu vos liens avec les autres.

Si ces blessures font encore mal aujourd’hui, c’est acceptable aussi. Rien ne presse. La lettre ne s’enfuit pas. À votre rythme, quand vous serez prêt, doucement.

Vous qui avez remarqué l’endroit douloureux, vous êtes déjà sur le chemin de la guérison.

8

Séquence

{Le pardon : lâcher prise pour soi-même}

Séquence 8

Le pardon : lâcher prise pour soi-même

Tant que je haïssais, c'était moi qui souffrais le plus

Il y avait une femme.

Depuis plus de 10 ans, elle haïssait une personne. Autrefois, c'était sa meilleure amie. Elles avaient pleuré et ri ensemble ; quoi qu'il arrive, elles s'appelaient en premier. Puis cette amie avait inventé des histoires dans son dos.

À cause de ces paroles, des relations précieuses s'étaient effondrées une à une. Elle n'avait même pas eu l'occasion de s'expliquer. Les regards avaient changé, les contacts s'étaient espacés. Il ne restait que la trahison, et elle seule.

Elle pensait que le temps lui ferait oublier. Un an, 3 ans, 5 ans. Mais elle n'oubliait pas. Le nom de cette amie lui serrait la poitrine. Une silhouette semblable aperçue dans la rue figeait son corps. Même dans un bon moment, un souvenir suffisait pour assombrir son humeur. La nuit, seule, les scènes repassaient comme un film : les paroles de l'amie, les regards des autres, cette sensation que personne n'était de son côté.

Elle disait : « Cette personne a détruit ma vie. »

Oui, elle avait dû terriblement souffrir. Sa douleur était réelle, l'injustice aussi. Personne n'a le droit de traiter ces sentiments à la légère.

Pourtant, quelque chose était étrange.

Cette amie avait quitté la ville depuis longtemps. Elles n'avaient plus aucun contact. Peut-être ne pensait-elle même plus à ce qu'elle avait fait. Peut-être riait-elle, mangeait-elle, dormait-elle paisiblement. Peut-être s'était-elle fait de nouveaux amis et construit un nouveau quotidien.

Mais qui, depuis plus de 10 ans, ne dormait pas, avait la poitrine serrée et voyait le passé venir gâcher chaque moment heureux ?

Pas cette amie. Elle-même.

Haïr quelqu'un, c'est comme lui confier la clé de son cœur. Où qu'il soit, quoi qu'il fasse, notre cœur reste attaché à lui. Un fil invisible, mais qui fait mal quand on le tire. Il peut faire beau, un être aimé peut être à nos côtés : au moindre tiraillement, tout s'écroule.

Vous aussi, avez-vous peut-être un de ces fils ?

Quelqu'un qui vous a blessé autrefois. Un parent, un ami, une personne jadis aimée. Si son souvenir vous trouble encore. Si, à cause de cette personne, certaines nuits vous ne trouvez pas le sommeil. S'il y a des moments heureux dont vous ne pouvez pas vous réjouir pleinement.

Cette douleur, je la comprends. Ce n'est pas votre faute. Vous haïssez parce que vous avez eu mal. Ce sentiment est naturel.

Gardez seulement cette pensée, doucement, dans un coin du cœur : tant que la haine dure, celui qui souffre le plus n'est pas celui qui la reçoit, mais celui qui la porte.

C'est comme tenir à main nue un charbon brûlant pour le lancer sur l'autre. Avant même de le lancer, c'est votre propre main qui se brûle.

« Vous dites que j'ai tort de haïr ? »

Non. Absolument pas. Le sentiment de haine n'est pas mauvais en lui-même. Il dit combien vous avez eu mal, combien vous étiez sincère.

Mais si, pendant 5 ans, 10 ans, 20 ans, cette haine vous prend vos nuits et barre la route à vos rires, une question mérite d'être posée tranquillement.

Cette haine me protège-t-elle aujourd'hui, ou m'enferme-t-elle ?

Pardonner ne veut pas dire que ce qui s’est passé était acceptable

Le mot « pardon » ferme aussitôt le cœur de beaucoup de personnes.

« Vous voulez que je dise que ce qu’on m’a fait était acceptable ? »

Je comprends. Nous avons tous ressenti cela.

Je veux donc préciser d’abord ceci : pardonner, ce n’est pas dire que l’autre avait raison de faire ce qu’il a fait.

Ce n’est pas admettre que c’était acceptable. Ce n’est pas décider de renouer avec cette personne. Et c’est encore moins quelque chose que l’on fait pour elle.

Le pardon est pour soi. Pour soi seul.

Je vais vous parler d’un homme. Enfant, il avait grandi sous les coups de son père. Quand son père buvait, il devenait quelqu’un d’autre. Au bruit de la porte d’entrée ouverte brutalement, le petit garçon se glissait sous le lit. Il tirait la couverture sur sa tête et attendait que les bruits cessent. Dans le noir, retenant son souffle, il suppliait en silence : surtout, ne viens pas ici. Son corps se souvient de cette terreur. Aujourd’hui encore, un cri soudain lui glace le cœur et lui coupe les jambes. Sa tête sait qu’il n’y a pas de danger, mais son corps redevient d’abord cet enfant.

Si on lui dit « Pardonnez à votre père », que ressentira-t-il ? De la colère. Bien sûr. Une colère légitime. Car aucune raison ne rend acceptable la violence contre un enfant.

Si « pardonner » signifiait « Ce que ton père a fait était acceptable », ce serait cruel. Ce n’était pas acceptable. Absolument pas.

Mais ce n’est pas ce que signifie le pardon ici.

Le pardon, c’est ceci.

« Ce qui s’est passé était mal. J’ai vraiment souffert. Mais je ne veux pas rester attaché à cet événement et à cette personne au point de perdre aussi mon présent et mon avenir. Maintenant, je vais lâcher ce fil. »

Lâcher le fil. C’est tout.

Ce n’est pas déclarer que cette personne est bonne. Ni promettre de la revoir. Ni oublier ce qu’elle a fait. C’est simplement décider que cet événement cessera de tenir votre vie et de la secouer. Choisir la personne que vous serez à partir d’aujourd’hui, plutôt que le passé.

Bien plus tard, cet homme a découvert le passé de son père. Lui aussi avait été battu par son propre père. Et le grand-père avait subi la même chose de la génération précédente. La violence ne racontait pas l’histoire d’un seul homme, mais une blessure transmise de génération en génération. Son père avait sans doute lui aussi été un enfant caché sous un lit. Lui aussi avait dû avoir peur. Mais personne n’avait pris soin de cet enfant. Personne ne l’avait serré dans ses bras pour le rassurer.

Le savoir n’efface pas la douleur des coups. Mais un intervalle s’ouvre : peut-être son père était-il un être blessé plutôt qu’un « méchant ». Comprendre n’est pas excuser. Ce qu’il a fait reste mal.

Pourtant, comprendre détend un peu le fil de la haine. La main crispée se relâche légèrement. Ce léger relâchement fait de la place pour respirer.

Vous souvenez-vous de la séquence 7 ? Nous avons parlé de séparer l’événement de l’histoire. La même chose se produit avec le pardon.

« Cette personne a voulu me détruire délibérément. » C’était peut-être vrai. Mais peut-être se débattait-elle aussi dans ses propres blessures. Peut-être ignorait-elle la profondeur du mal causé. Cela ne justifie absolument pas son comportement.

Pourtant, si une seule question vient se glisser dans l'histoire « Elle a voulu me détruire », le fil qui serre votre poitrine se détend un peu.

Un peu suffit. Pas besoin de tout lâcher d'un coup. Pas besoin non plus de tout dénouer.

Juste un peu. Cela suffit déjà à changer la nuit.

Accueillons d'abord la part de nous qui ne peut pas pardonner

En arrivant ici, vous pensez peut-être :

« Dans ma tête, je comprends. Je sais aussi qu'il faudrait lâcher. Mais je n'y arrive pas. »

« Je n'arrive pas à pardonner. »

Ce n'est pas grave. Vraiment.

J'aimerais que vous ne vous reprochiez pas, en plus, de ne pas réussir à pardonner. Que vous ne vous malmeniez pas avec « Pourquoi est-ce que je n'arrive même pas à faire ça ? » Que l'impossibilité de lâcher la haine ne devienne pas une culpabilité supplémentaire.

Cela signifie que vous avez eu si mal. Que la blessure était si profonde.

En fait, il y a une toute première chose à faire dans le pardon. Ce n'est pas pardonner à l'autre. C'est accueillir d'abord la part de soi qui n'y arrive pas.

« Oui, tu ne peux pas encore lâcher. Parce que tu as eu tellement mal. Ce n'est pas grave. Tu peux prendre ton temps. »

Adressez-vous ces mots.

Il y avait une mère. Son mari avait quitté la famille alors que les enfants étaient petits. La vie s'était brusquement effondrée et elle avait dû tout porter seule. Elle partait travailler à l'aube, rentrait tard le soir, sans même avoir le temps de regarder

vraiment le visage de ses enfants. Pendant toutes ces années, la colère envers son mari brûlait en elle comme un feu.

Quand les enfants étaient malades, elle courait seule d'un hôpital à l'autre en pensant : « Sans lui, nous n'en serions pas là. » Quand leur père leur manquait, elle le haïssait davantage, lui qui avait aussi blessé les enfants.

Environ 10 ans plus tard, quelqu'un lui a dit : « Lâche un peu, maintenant. Tu as l'air de tellement souffrir. »

Elle s'est mise en colère. « Lâcher quoi ? Pourquoi devrais-je pardonner à celui qui m'a fait ça ? » Cette colère aussi était réelle. Légitime.

Mais un soir, assise seule dans la cuisine après le coucher des enfants, elle s'est soudain vue elle-même. Toute l'énergie dépensée depuis 10 ans pour maintenir le feu de sa colère. À force de le garder, elle n'avait plus de temps pour prendre soin d'elle. Plus de disponibilité pour sourire à ses enfants. Plus d'espace pour se réjouir des bonnes choses.

Cette nuit-là, pour la première fois, elle a pleuré pour elle-même, et non à cause de son mari.

« J'ai tenu seule pendant tellement longtemps. »

Ce fut le début. Elle n'avait pas pardonné à son mari.

Elle s'était dit « Tu as tant fait », à elle qui avait tenu 10 ans en serrant sa colère. Elle avait embrassé celle qui, tout en s'épuisant à haïr, avait élevé les enfants, fait tenir la maison, traversé chaque journée.

Le pardon ne commence pas chez l'autre. Il commence en soi.

Le moi épuisé d'avoir haï. Le moi qui a vécu en portant sa colère. Le moi qui souffrait de vouloir lâcher sans y parvenir. C'est d'abord ce moi-là qu'on réconforte.

« Tu as assez souffert. Tu as assez tenu. Tu peux te reposer un peu, maintenant. »

Si vous pouvez vous adresser ces mots, c’est le premier pas du pardon. Un premier pas vers vous, plutôt que vers l’autre.

Quand on lâche prise, on peut enfin respirer

Les personnes qui ont lâché le fil disent souvent la même chose.

« Tout à coup, j’ai pu respirer. »

La femme dont nous avons parlé, qui avait haï son amie pendant plus de 10 ans, a écrit un jour une lettre en silence. Une lettre qu’elle n’enverrait pas.

Elle y a mis tout ce qu’elle voulait lui dire : sa douleur, l’injustice, la solitude. Elle a écrit sa colère, sa tristesse, sa nostalgie. Les bons souvenirs d’autrefois aussi, les journées où elles riaient ensemble. Et, à la fin, elle a écrit :

« Je ne veux plus souffrir à cause de toi. Maintenant, je lâche. Pas pour toi, pour moi. »

La lettre terminée, elle l’a déchirée lentement et jetée.

Cette nuit-là, elle a dormi profondément pour la première fois depuis longtemps. Sans rêver, jusqu’au matin. Au réveil, quelque chose semblait différent. Difficile de dire exactement quoi. Simplement, une poitrine un peu plus légère. Une respiration un peu plus profonde. Le soleil à la fenêtre paraissait un peu plus lumineux.

La haine n’avait pas entièrement disparu. Parfois, penser à cette amie la blessait encore. Mais cela ne l’entraînait plus toute la journée comme avant. Le souvenir venait, piquait un instant, puis passait. Autrefois, il la retenait plusieurs jours. Maintenant, il passait. Comme un souffle de vent qui arrive et s’en va.

Voilà à quoi ressemble le pardon.

Il n’est pas spectaculaire comme dans une série. Ce n’est pas afficher un grand sourire et déclarer : « J’ai tout pardonné ! »

C’est simplement desserrer la main sur le fil, tranquillement, peu à peu. Certains jours, on le saisit de nouveau. Ce n’est pas grave. On peut le relâcher. À force de le prendre et de le laisser, on le tient moins longtemps. Un jour, on se dit soudain : « Tiens, je n’ai pas pensé à cette personne récemment. » Alors, le fil est déjà lâché.

Le pardon suit une sorte d’ordre. Vous n’avez pas à le respecter exactement, mais le connaître peut apaiser.

D’abord, reconnaître la douleur. Ne pas la recouvrir. « Cela m’a vraiment fait mal. C’est un fait. »

Ensuite, ne pas se reprocher d’avoir haï. « J’ai haï parce que j’avais si mal. C’était naturel. »

Puis, doucement, quand vous êtes prêt, desserrer le fil. Pas besoin de le lâcher d’un coup. Aujourd’hui, 1 millimètre suffit. Demain, encore 1 millimètre. Et un jour, vous remarquerez que votre main ne tient plus de fil.

Écrire une lettre qu’on n’enverra pas est aussi une bonne façon de faire. Tout ce qu’on voulait dire à cette personne : la colère, la tristesse, l’injustice, et, s’il y en a, la nostalgie. Puis on peut la déchirer, la brûler ou la ranger dans un tiroir. L’important, c’est de faire sortir ce qui tournait sans cesse à l’intérieur. Mis en mots, cela devient un peu plus léger. De l’espace se crée dans le cœur.

• Une chose à essayer aujourd’hui

Ce soir, avant de fermer les yeux, pensez à une personne. Quelqu’un qui pèse depuis longtemps sur votre cœur. Quelqu’un envers qui restent de la haine, de la peine ou des émotions non apaisées.

En pensant à cette personne, dites seulement en vous-même :

« Je vais commencer à lâcher, petit à petit. Pas pour toi, pour moi. »

Si c’est trop difficile à dire, ne le dites pas. Vous pouvez simplement évoquer son visage. Si même cela est trop dur, avoir lu ces lignes aujourd’hui suffit.

Votre rythme convient. Rien ne presse.

*

On ne pardonne pas parce qu’on est fort.

On pardonne parce qu’on est fatigué. Ce poids devient trop difficile à porter, alors on le pose. Ce n’est pas de la faiblesse, mais le courage de s’aimer soi-même.

Y a-t-il quelqu’un que vous haïssez depuis longtemps ? Quelqu’un dont vous gardez une vieille peine ? En vivant avec ces émotions, vous avez énormément tenu. Cela seul fait déjà de vous une personne assez forte.

Le moment est venu d’employer cette force pour vous-même.

Au moment où vous lâchez, la première personne libérée, c’est vous.

9

Séquence

{Les mots : ce qui sort de votre bouche devient votre vie}

Séquence 9

Les mots : ce qui sort de votre bouche devient votre vie

Le monde façonné par ces mots dits sans y penser

Y a-t-il des mots entendus dans votre enfance dont vous vous souvenez encore ?

« Tu ne réussiras jamais rien. » « De qui tiens-tu pour être comme ça ? » « Pourquoi n'arrives-tu à rien de plus ? »

Ou, à l'inverse :

« Tu peux y arriver. » « Je suis heureux que tu sois là. » « Tu t'en sors bien. »

Qu'ils soient d'un côté ou de l'autre, ces mots n'ont pas disparu. Des dizaines d'années plus tard, ils resurgissent un soir calme. Les paroles de quelqu'un vivent en nous sans que nous le sachions. Certaines réchauffent comme une main qui caresse le dos ; d'autres font mal comme un petit clou planté dans la poitrine.

Parlons d'une femme.

Enfant, elle aimait dessiner. À l'école, dès qu'elle avait un moment, elle dessinait dans un coin de cahier. Des arbres, des maisons, des châteaux au-dessus des nuages. Elle coloriait jusqu'à user ses crayons, puis contemplait longtemps son dessin. Voir sur le papier le monde qu'elle avait tracé lui semblait merveilleux. Quand elle dessinait, elle se sentait seule au monde, mais jamais solitaire.

Un jour, en cours d'arts plastiques, l'enseignant a ramassé les dessins. Elle a tendu le sien avec fierté. Il l'a regardé une fois et dit : « Qu'est-ce que c'est ? Ce n'est pas un dessin, c'est du gribouillage. » La classe a éclaté de rire. Les enfants la

regardaient en riant. Son visage a brûlé, son cœur est tombé. Les larmes montaient, mais elle les a retenues. Elle avait peur que pleurer les fasse rire davantage.

Depuis ce jour, elle n’a plus dessiné. Pas même de petits gribouillis dans ses cahiers.

Elle a rangé ses crayons de couleur au fond d’un tiroir.

Des dizaines d’années ont passé. Aujourd’hui, elle vit sa vie d’adulte. Parfois, au musée, son cœur frémit étrangement. De belles couleurs lui donnent des démangeaisons dans les doigts. Dans une papeterie, une boîte de crayons de couleur l’arrête. Mais elle ne l’achète jamais. Ne dessine jamais. « Je n’ai aucun talent pour le dessin. » Cette phrase s’est figée en elle comme du béton.

L’enseignant ne se souvient sans doute même pas de ses mots. Une seule remarque à un élève parmi tant d’autres. Pourtant, elle a enfermé les crayons d’une enfant dans un tiroir, et des dizaines d’années plus tard, elle empêche toujours ce tiroir de s’ouvrir.

Les paroles semblent se dissoudre dans l’air, se disperser dès qu’elles quittent la bouche. Pourtant, elles ne disparaissent pas. Elles restent dans le cœur qui les entend. Elles s’y plantent comme des graines. Les graines des mots bienveillants font pousser confiance, courage et foi en « Je peux y arriver ». Celles des mots blessants font pousser « Je n’y arrive pas », « De toute façon, ça ne sert à rien », « Mieux vaut ne pas essayer ».

Et il y a encore une chose importante.

Il ne s’agit pas seulement des graines plantées par les autres. Les paroles que nous nous adressons deviennent elles aussi des graines.

Et la personne qui nous parle le plus dans une journée, c’est nous-mêmes. Le matin devant le miroir. Après une erreur au travail. Devant notre image sur une photo. Quand nous nous

comparons aux autres. Avant de dormir. Toute la journée, sans interruption, nous nous parlons.

Avez-vous déjà écouté ces mots ?

« Encore une erreur. » « Pourquoi suis-je comme ça ? » « Je savais bien que je n'y arriverais pas. » « Les autres y arrivent tous. » « Il n'y a que moi. »

Imaginez un être cher à vos côtés. Votre enfant, votre meilleur ami, une personne aimée. Et si vous lui disiez chaque jour :
« Pourquoi es-tu comme ça ? » « Tu ne réussiras jamais rien. »
« Les autres y arrivent, qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? »

Imaginez-vous ce qui lui arriverait ? Cette personne se replierait, perdrait confiance, son regard s'éteindrait et elle finirait réellement par ne plus rien tenter. Cela arriverait à n'importe qui.

Pourtant, c'est ce que nous nous faisons chaque jour. Sans que personne le sache. Tranquillement, à l'intérieur. Nous adressons les mots les plus durs au monde à la personne qui nous est la plus proche.

Ce qui se passe quand vous dites : « Je n'y arriverai pas »

« Je n'y arriverai pas. »

Dites-le une fois en vous-même. Inutile de parler à voix haute. Doucement, lentement.

« Je n'y arriverai pas. »

Que ressentez-vous ? Votre corps ne se replie-t-il pas un peu ? Les épaules qui tombent légèrement. La poitrine qui se serre. Le souffle qui se fait moins profond. Les mots ne sont que des sons, pourtant le corps réagit.

Essayons maintenant ceci.

« Je peux y arriver. »

Lentement, en vous-même. « Je peux y arriver. »

C’est infime, mais quelque chose diffère. Les épaules semblent se redresser, la respiration s’approfondir, la poitrine s’ouvrir un tout petit peu. Même personne, même instant : pourtant quelques mots changent le corps.

Je vais vous parler d’un homme.

Il voulait monter une entreprise. Il avait une idée, de l’enthousiasme. Il passait des nuits à préparer son projet, étudiait le marché, avait même rédigé un plan d’affaires. Tout était prêt. Pourtant, chaque fois qu’il allait se lancer, une voix montait en lui.

« Toi ? Une entreprise ? Ne me fais pas rire. » « Et si tu échoues ? » « Quelqu’un comme toi, faire des affaires ? »

À qui appartenait cette voix ? C’étaient les mots de son père. Enfant, chaque fois qu’il annonçait un projet, son père répondait : « Ne rêve pas comme ça. Regarde la réalité. » Le père de son père avait sans doute dit la même chose. À leur époque, parler de rêves était peut-être un luxe. C’était peut-être sa manière de s’inquiéter, peut-être sa manière d’aimer.

Mais ces mots s’étaient plantés dans le cœur de l’enfant. Et des dizaines d’années plus tard, adulte, il les entendait toujours murmurer. Chaque fois qu’il voulait commencer quelque chose, chaque fois que son cœur battait pour un projet. « Regarde la réalité. » « Quelqu’un comme toi. »

Finalement, il n’a pas commencé. Ni la première fois, ni la deuxième, ni la troisième. Il s’arrêtait toujours au même endroit. Le plan d’affaires restait dans un tiroir. Parfois, il le ressortait, soupirait et le rangeait.

Était-il vraiment incapable ? Il avait l’idée, les capacités, l’enthousiasme. Tout était là. Une seule chose manquait : les mots « Je peux y arriver ».

Quand on dit « Je n’y arriverai pas », l’esprit se ferme. Et quand l’esprit se ferme, les yeux se ferment. Une occasion arrive, on ne

la voit pas. Une main se tend, on ne la saisit pas. Même une bonne chose est repoussée : « Pour moi ? Impossible. » On vit dans le cadre construit par ses mots.

Quand on dit « Je peux y arriver », l'inverse se produit. L'esprit s'ouvre. Plus il s'ouvre, plus on voit. Plus on voit, plus on essaie. Plus on essaie, plus on acquiert de l'expérience. Et avec l'expérience, on devient réellement capable.

Les mots viennent d'abord, la réalité ensuite.

Tout ne change pas immédiatement. Dire « Je peux y arriver » ne bouleversera pas soudain votre vie demain. Mais la direction change. Si la direction d'un pas change, mille pas plus loin, vous serez tout ailleurs. Et ce premier pas commence par quelques mots.

Quand vos mots changent, votre journée change

Je vais vous parler d'une femme.

Chaque matin, elle détestait se tenir devant le miroir. Non pas parce qu'elle ne voulait pas regarder, mais à cause des mots qui montaient automatiquement. « Encore gonflée. » « Il faudrait perdre du poids. » « Ce vêtement ne me va pas. » « Pourquoi ai-je l'air si fatiguée ? » Devant son reflet, les premiers mots de la journée étaient toujours des mots qui la diminuaient.

Personne d'autre ne les entendait, mais elle les entendait tous. C'était comme se rabaisser chaque matin avant même que la journée commence.

Quand ces matins s'accumulent, toute la journée change. On manque de confiance en allant travailler. On se fait petit devant les autres. Une bonne idée vient en réunion, mais on n'ouvre pas la bouche. « À quoi bon que je parle ? » vient d'abord. On s'apprête à faire quelque chose, puis on se retire : « Quelqu'un comme moi, que pourrait-il faire ? » Le soir, on est épuisé. Plus du cœur que du corps. Car toute la journée, on s'est adressé des

mots mauvais. On a subi sans cesse les reproches de la personne la plus proche de soi.

Un jour, quelqu'un lui a proposé une petite chose. « Demain matin, devant le miroir, dis juste : "Bon courage pour aujourd'hui." Rien d'autre. »

Elle a d'abord ri. « Qu'est-ce que ça va changer ? » Mais, n'ayant rien d'autre à essayer, elle a décidé de tenter le coup.

Le lendemain matin, devant le miroir, le « Encore gonflée » habituel allait monter. Avant lui, elle a forcé les mots : « Bon courage pour aujourd'hui. » Le son était étrange. Sa propre voix lui semblait maladroite. Ce n'était pas sincère. De simples mots sortis de sa bouche.

Pourtant, il s'est passé quelque chose d'un peu étrange. Cette journée était très légèrement différente. Difficile d'expliquer en quoi. Simplement, la poitrine un tout petit peu moins lourde. Une différence infime, que personne n'aurait remarquée.

Elle a recommencé le lendemain, puis le surlendemain. Au bout d'une semaine, les mots devant le miroir ont un peu changé. De « Bon courage pour aujourd'hui » à « Aujourd'hui aussi, ça ira ». Quelques jours plus tard, un « Tu t'en sors bien » venait parfois.

Un mois plus tard, elle disait : « Les mots méchants viennent encore devant le miroir. Ils n'ont pas entièrement disparu. Mais maintenant, quand ils arrivent, je peux remarquer : "Ah, encore cette phrase." Et je peux poser une parole bienveillante par-dessus. Avant, il n'y avait que des mots durs. Maintenant, à côté de chacun, il y a un mot gentil. Rien que cela change la journée. »

Elle n'était pas devenue parfaite. Les mots durs n'avaient pas disparu.

Mais une parole bienveillante s'était posée par-dessus. Et cette seule parole avait changé la couleur du jour.

Les mots sont une habitude. Si vous vous parlez durement depuis longtemps, c'est une vieille habitude. Elle ne change pas en un matin. Vous n'avez pas à vous malmener pour la changer. Simplement poser, une à une, de nouvelles habitudes sur les anciennes.

Chaque matin, une parole chaleureuse pour vous-même. Cela suffit.

« Bon courage pour aujourd'hui. » « Tu t'en sors bien. » « Ça va, tu peux y arriver. »

Au début, ce ne sera peut-être pas sincère. Ce n'est pas grave. Pas besoin de le ressentir encore. Vous pouvez simplement prononcer les mots. Ils peuvent sembler étranges. Une graine commence à pousser dès qu'on la plante. La sincérité viendra ensuite.

Et encore une chose. Quand votre façon de vous parler change, votre façon de parler aux autres change naturellement aussi. Celui qui est chaleureux avec lui-même l'est avec les autres ; celui qui est dur avec lui-même l'est aussi avec eux. Les mots intérieurs changent, puis les mots prononcés, les relations et la journée. Tout commence toujours à l'intérieur.

Une petite expérience à tenter dès aujourd'hui

Je vous propose maintenant une petite expérience.

Essayons pendant une semaine. Une seule semaine.

Une fois par jour, dites-vous quelque chose de gentil. Le matin devant le miroir, seul un instant au déjeuner ou sous la couette avant de dormir. À n'importe quel moment. Une seule phrase.

« Tu as bien tenu aujourd'hui. » « Tu t'en sors bien. » « Ça va. » « Merci d'avoir vécu cette journée encore. » « Tu peux te tromper, ce n'est pas grave. Tu peux recommencer. »

Peu importe les mots. Il suffit qu'ils soient ceux que vous souhaitez vous offrir. Ils n'ont pas à être grands ni brillants.

Et une fois par jour, écoutez les mots qui vous échappent machinalement. Ce que vous vous dites après une erreur. Les pensées devant le miroir. Les paroles qui montent quand vous vous comparez aux autres.

Inutile de chercher à les changer. Pour l'instant, écoutez seulement. C'est la prise de conscience évoquée dans la séquence 6.

« Ah, voilà ce que je suis en train de me dire. » Cela suffit.

Remarquer ce que vous vous dites. Puis poser une parole chaleureuse par-dessus. Essayez seulement ces deux choses pendant une semaine.

Une semaine plus tard, sentez si quelque chose a changé. Ce ne sera peut-être pas une grande transformation. Seulement une différence infime. Mais cette différence modifie la direction.

• Une chose à essayer aujourd'hui

Ce soir, avant de dormir, fermez les yeux et dites-vous simplement :

« Aujourd'hui encore, tu as bien tenu. »

Même si rien n'a été réussi, ce n'est pas grave. Même s'il y a eu des erreurs, ce n'est pas grave. Même si vous n'avez rien pu faire de la journée. Simplement à vous qui avez traversé ce jour, qui avez tenu jusqu'ici. Quelques mots.

« Tu as bien tenu. »

Même si ces mots vous semblent flotter dans le vide pour le moment, la graine est déjà semée.

*

Les mots sont invisibles. Ils n’ont pas de poids. On ne peut pas les tenir dans la main.

Pourtant, une parole peut faire renoncer un enfant à son rêve, ou relever quelqu’un qui allait abandonner. Une parole peut rompre une relation, ou redonner vie à un cœur. Les mots sont ce qu’il y a de plus léger au monde, et de plus lourd.

Et parmi tous les mots du monde, ceux qui restent le plus longtemps sont ceux qu’on s’adresse à soi-même. Les paroles des autres peuvent s’oublier, mais celles qu’on se dit s’accumulent en nous. Ces mots nous façonnent.

À partir de cet instant, regardons les mots que nous nous offrons. Tout commence là.

Vous êtes quelqu’un de bien, bien plus que vous ne le pensez. Vous ne vous l’êtes simplement pas encore dit.

Aujourd’hui, faisons-le pour la première fois.

10

Séquence

{Le flux : ce qui se passe quand on cesse de forcer}

Séquence 10

Le flux : ce qui se passe quand on cesse de forcer

Il faut ouvrir la main pour recevoir

Avez-vous déjà tenu du sable dans votre main ?

Sur la plage, vous en ramassez une poignée. Pour ne pas la perdre, vous serrez le poing. Plus vous serrez, plus le sable s'échappe entre vos doigts.

Plus vous mettez de force, plus il s'enfuit vite. Après avoir serré jusqu'au bout, il ne reste presque rien. Seulement les marques dans votre paume.

Mais si vous ouvrez un peu la main, quelque chose d'étonnant se passe. Relâchez la force, ouvrez la paume et laissez-y reposer le sable : il reste là. Il ne s'échappe nulle part. Sans que vous le serriez, il est là.

Cela ne concerne pas que le sable. N'avez-vous jamais vu, dans votre vie, quelque chose s'éloigner d'autant plus que vous cherchiez à le saisir ? Plus on s'accroche à son désir, moins cela fonctionne. Plus on cherche à approcher quelqu'un qui nous plaît, plus on devient maladroit. Plus on veut être parfait, plus les erreurs arrivent.

Plus une chose compte, plus nous cherchons à la serrer. Pour garder l'être aimé, obtenir à tout prix le résultat souhaité, faire respecter le plan. Nous forçons, contrôlons, retenons. Cela nous paraît sûr. Si l'on lâchait, cela disparaîtrait ; si l'on relâchait, on perdrait.

Parlons d'un homme.

Il voulait ardemment une promotion. Chaque jour, il arrivait le premier et repartait le dernier. Il travaillait même le week-end.

Pour être reconnu par son supérieur, il se portait sur tous les projets. Quand ses collègues se reposaient, il continuait. Il renonçait aux dîners en famille.

Il a même manqué le mariage d'un ami. Il avait tout misé.

Pourtant, une chose étrange s'est produite. Plus il faisait d'efforts, plus tout s'emmêlait. Trop de tâches prises en charge faisaient baisser la qualité de chacune. À changer d'avis pour plaire au supérieur, il perdait la confiance de ses collègues. La fatigue réduisait sa concentration, les petites erreurs se multipliaient. Et la promotion est allée à un collègue qui semblait en faire moins.

Ce n'était ni parce qu'il était insuffisant ni parce qu'il manquait de capacités. C'était parce qu'il serrait trop fort.

Serrer crispe la main. La tension la raidit. La raideur supprime la souplesse. Sans souplesse, on ne s'adapte plus à la situation. À ne regarder que droit devant soi, on ne voit pas l'occasion qui vient de côté. On ne sent pas la main secourable qui s'approche par-derrière.

C'est exactement pareil en amour. Retenir très fort quelqu'un pour ne pas le perdre l'étouffe. Vérifier chaque jour, vouloir savoir où il est, s'inquiéter s'il parle à d'autres. On croit aimer, mais l'autre ressent une pression. L'amour devient contrôle. Épuisé, l'autre finit par partir. On serrait pour ne pas perdre, et c'est justement cette prise qui fait perdre.

Serrez fort, cela s'échappe ; ouvrez doucement, cela reste. Le sable, l'amour, les occasions : il en va ainsi.

Ouvrir ne signifie pas renoncer. Ni cesser tout effort. Seulement desserrer un peu la prise. Cette force qui exige que tout se déroule ainsi. Celle qui veut tout contrôler. En la relâchant un peu, de l'espace se crée dans votre main. Quelque chose d'inattendu peut s'y déposer.

Ces moments où l'effort devient un obstacle

Pensez à une nuit sans sommeil.

Demain, quelque chose d'important vous attend. Il faut absolument bien dormir. Vous vous couchez tôt, fermez les yeux. « Il faut dormir, dormir, dormir. » Mais plus vous essayez, moins le sommeil vient. Vous regardez l'heure. Une heure déjà. L'agitation augmente. « Pourquoi est-ce que je ne dors pas ? Demain, ça va être terrible. » Cette agitation éloigne encore le sommeil. Deux heures, trois heures, et vous êtes toujours éveillé.

Puis, au moment où vous renoncez, le sommeil arrive. « Bon, je ne dormirai sans doute pas cette nuit. » Vos pensées vagabondent et vous glissez doucement dans le sommeil. Il ne venait pas quand vous vous acharniez ; il vient quand vous cessez.

C'est pareil avec un nom qui vous échappe. Vous le connaissez, mais impossible de le dire. Vous vous acharnez. « Comment s'appelle cette personne ? Je le sais pourtant… » Plus vous cherchez, moins vous trouvez. Puis, bien plus tard, en faisant tout autre chose, il surgit au moment le plus inattendu. Vous trouvez quand vous cessez de chercher.

Tout le monde a connu cela.

L'effort n'est pas mauvais. Il est précieux. Mais il a aussi son moment. Planter une graine demande un effort : creuser, déposer la graine, arroser. Mais que se passe-t-il si on la déterre chaque jour pour vérifier ? « A-t-elle grandi ? Pris racine ? Pourquoi rien ne pousse ? » Déterrée chaque jour, elle ne peut pas grandir. On la secoue sans cesse au moment où elle cherche à s'enraciner.

Après avoir planté, il faut attendre. Arroser, laisser entrer le soleil, puis attendre. Cette attente est parfois plus difficile que l'effort. Ne rien faire nous inquiète. « Ne devrais-je pas en faire davantage ? » pensons-nous.

Pourtant, la graine fait son travail sous terre. Vous ne le voyez simplement pas.

Parlons d’une femme qui voulait un enfant. Elle était mariée depuis 2 ans et rien ne venait. Elle consultait à l’hôpital et essayait tout ce qu’on disait bon pour son corps.

Chaque mois, l’espoir, puis la déception. À mesure que les déceptions s’accumulaient, elle se poussait davantage. « Y a-t-il un problème dans mon corps ? » « Faut-il que je fasse plus d’efforts ? » Le stress grandissait et le couple souffrait.

Un jour, épuisée, elle a dit à son mari : « Faisons une pause. Je n’y arrive plus. » Les larmes sont venues. À cet instant, elle a senti à quel point elle s’était malmenée. Son mari a pleuré aussi. Ils étaient tous les deux épuisés. Ils ont déposé cela pour un temps. Pause dans les visites à l’hôpital, pause dans les calculs, puis un voyage à deux. Dans un petit village face à la mer, ils ont vécu sans programme. Ils ont marché main dans la main, ri ensemble, pour la première fois depuis longtemps. Ri de presque rien. Ils ont alors compris combien cela faisait du bien.

Ils ne savaient pas encore qu’après leur retour viendrait la nouvelle attendue.

C’était peut-être une coïncidence. Pourtant, on entend beaucoup d’histoires semblables. Une chose n’arrive pas quand on la désire ardemment en la serrant, puis se dénoue lorsqu’on la dépose un instant. Je ne sais pas s’il s’agit d’un simple hasard ou d’un principe. Mais une chose est certaine : quand on serre fort, le corps et l’esprit se tendent. La tension rétrécit. Le rétrécissement bloque le flux.

Quand vous serrez trop fort, le corps se crispe. L’esprit aussi. La tension vous rétrécit. Et ce rétrécissement bloque le flux. Quand vous lâchez prise, la tension se défait. Quand elle se défait, vous vous ouvrez. Quand vous vous ouvrez, ça circule. Et quand ça circule, ce qui doit venir vient.

Ne cherchez pas à créer la vague, surfez sur elle

Avez-vous déjà regardé quelqu’un surfer en mer ?

Le surfeur ne crée pas les vagues. Il peut aller en mer et crier : « Une vague, tout de suite ! », cela ne la fera pas venir. Il ne peut choisir ni quand elle arrivera ni quelle sera sa taille. Cela, c'est le travail de la mer.

Le travail du surfeur est différent. Il va en mer, flotte sur l'eau et attend. Il observe ce qui l'entoure, détend son corps et se prépare à monter sur la vague lorsqu'elle arrivera. Puis, quand elle arrive, il rejoint son mouvement. Au bon moment, il se met debout sur sa planche et emprunte la force de la vague pour avancer.

Si le surfeur nous impressionne, ce n'est pas parce qu'il crée les vagues. C'est parce qu'il sait les surfer.

Nos vies aussi ont leurs vagues. Il y a un temps où les occasions arrivent et un temps où l'on se repose. Un temps où tout se déroule facilement et un temps où rien ne marche, malgré tous nos efforts. Ce n'est pas nous qui le décidons.

Le problème, c'est que nous essayons de créer les vagues. Il nous faut un résultat tout de suite, une réponse tout de suite, une vie différente tout de suite.

La vague ne vient pas, alors nous nageons de toutes nos forces pour essayer de la fabriquer. Nous ramons à nous en arracher les bras. À la fin, épuisés, nous pensons : « Je n'y arriverai pas. » Nous croyons que c'est notre faute si la vague n'est pas venue.

Si la vague n'est pas venue, ce n'est pas votre faute. Ce n'était simplement pas encore son heure.

Laissez-moi vous raconter l'histoire d'un homme. Il voulait devenir écrivain. Pendant des années, il écrivit et envoya ses manuscrits à des maisons d'édition. Dix, vingt, trente. Il ne recevait que des refus. Certaines ne répondaient même pas. Écrivait-il si mal ? N'avait-il aucun talent ? Peu à peu, sa confiance disparut.

Il n’abandonna pas, mais il perdit son élan. Écrire ne lui apportait plus de joie. Car il écrivait pour être reconnu. Pour obtenir un résultat, et non pour écrire. À un moment, il s’arrêta. Il cessa ses envois aux éditeurs et se mit à écrire uniquement ce qu’il avait envie d’écrire. Des textes qu’il ne montrerait à personne. Les histoires qu’il voulait vraiment raconter. Sans rien attendre, il retrouva le simple plaisir d’écrire.

Deux ans plus tard, quelqu’un qui avait découvert ses textes par hasard le contacta. C’était un éditeur. Ce qu’il avait écrit à cette époque devint un livre.

Si vous en concluez : « Ah, il suffit donc d’abandonner », vous n’avez qu’à moitié raison.

Il n’avait pas abandonné. Il n’avait pas cessé d’écrire. Il avait lâché son attachement au résultat. Il continuait à écrire, mais avait desserré cette exigence : « Il faut absolument que je sois publié. » Il avait cessé de forcer. Alors son écriture s’était libérée. Et dans cette liberté, sa vraie voix avait émergé. Cette voix avait fini par atteindre les oreilles de quelqu’un.

Suivre le flux, ce n’est pas ne rien faire. Vous faites ce que vous avez à faire. Vous vous préparez. Vous donnez le meilleur de vous-même. Mais vous ne cherchez pas à tenir le résultat dans votre poing. Vous lâchez le « Il faut absolument que ce soit comme ça ». Vous allez en mer, prêt à accueillir la vague, sans vous débattre pour la fabriquer.

La vague viendra. Même si vous ne la créez pas, elle viendra. Seulement, ce n’est pas vous qui fixez son heure. Votre tâche est de vous préparer ici et maintenant, d’attendre et de prendre soin de vous pour ne pas vous épuiser, afin de pouvoir la surfer lorsqu’elle arrivera.

S’exercer à sentir que « c’est déjà fait »

Je vais maintenant vous parler d’une chose qui pourra vous sembler un peu étrange.

Nous pensons généralement ainsi : « Quand cela se réalisera, je serai heureux. » Une promotion, de l'argent, la rencontre d'une personne aimée, une meilleure santé : alors, nous serons heureux. Pas encore aujourd'hui. Plus tard, lorsque cela arrivera, enfin, tout ira bien.

Mais regardons un instant en arrière. Un de vos désirs ardents s'est-il déjà réalisé ? Lorsque vous avez obtenu le poste dont vous rêviez, lorsque vous avez enfin eu ce que vous vouliez, combien de temps ce bonheur a-t-il duré ? Quelques jours ? Quelques semaines ? Très vite, un nouveau « cela » a sans doute surgi. « Maintenant que j'ai ça, il ne me manque plus que ceci pour être heureux. » Le bonheur reste toujours un pas devant nous. Comme une destination que l'on n'atteint jamais.

Et si nous retournions légèrement cette idée : « Je serai heureux quand cela se réalisera » ?

« Quand je sens que j'ai déjà assez, cela se réalise. »

Cela peut paraître étrange. Comment sentir que c'est déjà fait alors que rien ne s'est encore réalisé ? Est-ce de l'autohypnose ? Un déni de la réalité ?

Non. Il s'agit de changer le point de départ intérieur.

Si vous désirez à partir d'un sentiment de manque, vous devenez impatient. Cette impatience vous fait serrer les poings. Et, comme nous l'avons vu, plus vous serrez, plus ce que vous voulez s'éloigne. Mais si vous désirez en vous sentant déjà comblé, votre esprit reste paisible. Avec cette paix, la tension tombe. Et quand elle tombe, ça circule.

Prenons l'histoire d'une femme. Depuis longtemps, elle souhaitait rencontrer un bon partenaire. Elle allait à des rendez-vous arrangés, participait à des rencontres et faisait beaucoup d'efforts.

Mais à chaque rencontre, ces pensées surgissaient : « Est-ce que je vais lui plaire ? Suis-je assez attirante ? Et si je le déçois ? » Son point de départ était le manque. Même face à l'autre, elle ne cessait de s'évaluer.

Un jour, à bout de forces, elle s'arrêta. « Je ne cherche plus. Je peux très bien être seule. » Elle commença à apprécier le temps passé avec elle-même. Elle regarda les films qu'elle aimait, alla dans les cafés qui lui faisaient envie et apprit à cuisiner comme elle en rêvait depuis longtemps. Même seule, elle passait de belles journées, auxquelles rien ne manquait.

Dans quel état intérieur était-elle alors ? Elle ne se sentait plus en manque. Elle allait déjà bien. Sa vie n'attendait plus l'arrivée de quelqu'un pour être complète : telle qu'elle était, elle lui suffisait. C'est dans cet état qu'elle rencontra naturellement quelqu'un. Sans évaluer, sans comparer, sans chercher à combler un manque. Simplement en étant elle-même.

Sentir que « c'est déjà fait », ce n'est pas renoncer. C'est au contraire la préparation la plus puissante. Partir du manque vous pousse à poursuivre. Partir du sentiment d'avoir assez vous permet d'attirer. Le chemin est le même, mais la direction change.

• Une chose à essayer aujourd'hui

Aujourd'hui, pensez à une chose que vous désirez profondément en ce moment. Puis sentez, un instant, comme si elle s'était déjà réalisée. Pendant 30 secondes seulement.

« Si cela était déjà là, auprès de moi, comment me sentirais-je maintenant ? »

Éprouvez cette sensation pendant 30 secondes. Ce sera peut-être de la sérénité, de la gratitude ou de la chaleur. Quelle qu'elle soit, restez-y 30 secondes.

Puis reprenez votre journée habituelle. Vous n’avez rien à changer. Vous avez simplement goûté cette sensation un bref instant. C’est suffisant.

*

Laissée à elle-même, l’eau coule vers le bas. Sans ordre ni poussée forcée, elle trouve son chemin. Elle contourne les pierres, remplit les creux et descend les pentes. Lorsqu’elle rencontre un obstacle, elle s’arrête un moment, puis, une fois accumulée, elle reprend son cours.

Votre vie aussi. Elle suit son cours même sans que vous la poussiez. Même si tout semble bloqué en ce moment, l’eau monte. Silencieusement, là où vous ne le voyez pas.

Vous pouvez cesser de vous presser. Vous pouvez vous détendre. Vous faites déjà tout ce que vous avez à faire. Maintenant, pour un instant, cessez de forcer et laissez-vous porter par le courant.

Si l’eau perce la roche, ce n’est pas parce qu’elle frappe fort. C’est parce qu’elle n’a pas cessé de couler. Vous aussi, vous êtes déjà en mouvement.

11

Séquence

{La gratitude : ce qu’il y a de plus simple et de plus puissant}

Séquence 11

La gratitude : ce qu’il y a de plus simple et de plus puissant

La gratitude n’est pas une politesse, c’est un regard sur la vie

Il y avait un homme.

Chaque matin, il se levait à la même heure, empruntait le même chemin pour aller travailler et s’asseyait à la même place. Le soir, il rentrait par le même chemin, s’asseyait sur le même canapé, regardait le même écran, puis s’endormait.

Il ne lui arrivait rien de particulièrement mauvais. Il était en bonne santé, avait un emploi et un endroit où dormir. Pourtant, il ne se sentait pas bien. Un sentiment de vide, difficile à nommer. L’impression d’être vivant sans vraiment vivre.

Une journée passait, comme ça. Puis un mois. Puis 1 an. En regardant en arrière, il ne se rappelait pas grand-chose. Même en cherchant, les instants heureux lui revenaient difficilement. « Qu’est-ce que j’ai fait cette année ? » Chaque fois que cette pensée lui venait, son cœur s’alourdissait un peu.

Un jour, il retrouva un vieil ami. Pendant le repas, celui-ci lui demanda : « Comment ça va, ces temps-ci ? » Il répondit : « Bof. Rien de spécial. » Son ami le regarda un long moment avant de dire : « Ce n’est pas une chance, justement, qu’il n’y ait rien de spécial ? L’an dernier, mon père s’est effondré soudainement. J’ai compris dans ma chair à quel point une journée sans histoire était précieuse. »

Une journée sans histoire serait donc une chance. Étrangement, ces mots le travaillèrent. Ce soir-là, rentré chez lui, il se posa la question : ne s’était-il vraiment rien passé aujourd’hui ?

Il avait ouvert les yeux le matin. Son corps ne lui faisait pas mal. Il avait pris une douche chaude. L'eau chaude qui coulait le long de son dos lui avait fait du bien. Il avait mangé et senti son ventre rassasié. Il avait pu aller au travail à pied, car ses jambes fonctionnaient bien. Son collègue lui avait tendu un café en disant : « Vous avez l'air un peu fatigué aujourd'hui. »

Quelqu'un le remarquait. Au retour, le ciel était rouge. Et il avait des yeux pour lever le regard vers ce ciel.

Ce n'était pas une journée sans rien. À chaque instant, quelque chose avait été là. Il ne l'avait simplement pas vu. Sans voir ce qu'il avait, il n'avait fait que compter ce qui lui manquait.

Nous parlons souvent de gratitude. « Merci. » À table, lorsqu'on reçoit un cadeau, lorsqu'on nous aide. Mais la plupart du temps, ce merci relève de la politesse. Ce sont les lèvres qui parlent, pas le cœur. Une formule automatique.

Ce n'est pas de cette gratitude-là qu'il est question ici.

La gratitude, c'est un regard capable de voir ce qui est déjà là, à cet instant.

D'ordinaire, notre attention va vers ce qui manque. Ce que nous n'avons pas encore accompli, obtenu ou réussi à devenir. « Si seulement j'avais ça, je serais heureux. » « Si seulement ce problème était réglé. » En regardant ce qui manque, notre cœur se rétracte. Nous nous sentons démunis, insuffisants, inquiets. Quelle que soit notre richesse, un regard fixé sur l'absence dira toujours : « Ce n'est pas assez. »

La gratitude déplace ce regard. Elle nous fait voir ce qui est là, plutôt que ce qui n'y est pas.

Pouvoir ouvrir les yeux le matin. Pouvoir respirer. Pouvoir marcher. Avoir quelqu'un qui nous appelle par notre prénom. Avoir de quoi manger aujourd'hui. Tout cela nous semble si évident que nous n'en remarquons même plus la présence.

Comme l’air. Pourtant, imaginez qu’une seule de ces choses disparaisse : vous comprenez alors que rien n’allait de soi.

La gratitude n’est pas une politesse. C’est ouvrir les yeux sur ce que l’on a, ici et maintenant.

Et lorsque ce regard s’ouvre, une chose étonnante se produit. Votre état intérieur change. La journée est la même, mais elle ne se ressent plus de la même façon. Une journée de manque devient une journée où vous avez assez. Rien n’a changé, pourtant tout paraît différent. Le point de départ intérieur s’est déplacé. Partir du manque resserre le cœur. Partir du sentiment d’avoir assez l’ouvre. La gratitude déplace doucement ce point de départ.

Il ne s’agit pas de remercier pour des choses grandioses. Le verre d’eau chaude bu ce matin. Cela suffit.

Trouver de la gratitude dans une journée où rien n’a changé

« Être reconnaissant ? Mais je n’ai aucune raison de l’être ! »

Je connais ce sentiment.

Quand vous traversez une période difficile, le mot gratitude peut à lui seul vous agacer. Rien ne marche, les relations sont embrouillées, demain vous angoisse : merci pour quoi ? Vous pouvez avoir l’impression qu’on vous force à être reconnaissant. Ce ressenti est naturel. Je n’ai aucune intention de vous dire qu’il est faux.

Je vais vous raconter l’histoire d’une femme.

Elle avait perdu son emploi trois mois plus tôt. Elle avait envoyé des dizaines de candidatures, sans même obtenir un entretien. Ses économies fondaient, son estime d’elle-même était au plus bas. Ouvrir les yeux le matin lui faisait peur. Une nouvelle journée commençait. Encore une journée où rien ne changerait. Sous la couette, elle manipulait son téléphone sans but, puis se sentait

plus petite encore en regardant le quotidien de ses amis. Tout le monde semblait avancer, sauf elle.

Si quelqu'un lui avait dit : « Tiens un journal de gratitude », elle se serait sans doute mise en colère. « Tu dis ça parce que tu ne sais pas ce que je vis. » Elle aurait eu raison. Alors, que les choses soient claires : je ne demande pas à quelqu'un qui souffre de se forcer à être reconnaissant.

Essayons simplement une chose ensemble.

À cet instant, prenez une grande respiration. Inspirez, expirez. Lentement. Ce souffle qui entre et qui sort signifie que, maintenant, vous êtes en vie. Vous ignorez peut-être ce que demain vous réserve, mais en cet instant, vous vivez.

Vous avez des yeux capables de lire ces mots et un cœur que ces mots peuvent toucher.

Cette seule chose. Elle suffit. Pour l'instant, vous n'avez pas besoin d'aller plus loin.

Trois mois plus tard, cette femme trouva un petit emploi. Pas là où elle l'espérait. Les conditions étaient moins bonnes qu'avant et le travail n'avait rien à voir avec ce qu'elle faisait auparavant. Pourtant, le matin de son premier jour, elle ouvrit sa porte et respira l'air du dehors. Froid et limpide. « Ah, j'ai un endroit où aller. » Cette phrase atteignit le fond de son cœur. Ce n'était pas le poste qu'elle souhaitait. Les conditions n'étaient pas bonnes. Mais elle avait un endroit où aller. Quelque part, une place portait son nom. Cela seul rendit ce matin différent.

La gratitude n'a pas besoin d'attendre que la situation s'améliore. Elle est possible ici et maintenant, avant cette amélioration.

Rien n'a changé. Le solde du compte est le même, demain reste incertain. Et pourtant, en cet instant, vous respirez. Vous pouvez boire de l'eau chaude. Vous avez un toit quand il pleut et des

vêtements quand il fait froid. Laisser votre cœur s'arrêter un moment sur ces choses : voilà la gratitude.

Et, curieusement, quand cette petite gratitude prend place dans votre cœur, ce qui s'offre à votre regard commence à changer. La journée ressemble à celle d'hier, mais de petites choses deviennent visibles. Une personne qui vous cède sa place dans le bus.

Une fleur inconnue au bord du chemin. L'appel d'un ami dont vous n'aviez pas eu de nouvelles depuis longtemps. Ces choses ne sont pas apparues soudainement. Elles étaient déjà là. Ce n'est que maintenant que vous les voyez.

Quand on regarde ce qui manque, le monde est insuffisant. Quand on regarde ce qui est là, le monde suffit. Ce n'est pas le monde qui a changé. C'est le regard.

Si vous pouvez éprouver de la gratitude, vous êtes déjà assez

Quand on parle de gratitude, un malentendu surgit parfois.

« Il faut être plus reconnaissant pour recevoir de meilleures choses. Alors, applique-toi à remercier. »

Ce n'est pas de la gratitude. C'est une transaction.

Si vous remerciez suffisamment, de bonnes choses arrivent. Sinon, elles n'arrivent pas. La gratitude devient alors un devoir de plus. Une nouvelle chose à « devoir faire ». Un jour sans écrire dans votre journal de gratitude, et vous vous inquiétez. Vous ne ressentez pas assez de gratitude, et vous vous en voulez.
« Pourquoi suis-je incapable de bien remercier ? » La gratitude se transforme en un fardeau supplémentaire.

Vous pouvez vous passer de cette gratitude-là.

La vraie gratitude ne cherche pas à obtenir quelque chose. Elle naît lorsque votre cœur rejoint ce qui est déjà là, à cet instant.

Elle tient moins de l’effort que de la prise de conscience. Celle dont nous avons parlé dans la Séquence 6. « Ah, c’était donc déjà là. » Cela suffit.

Prenons l’histoire d’un vieil homme.

Il était allongé dans un lit d’hôpital. Il était malade depuis longtemps. Son corps ne lui obéissait plus et il ne pouvait plus marcher. Il passait ses journées à regarder le plafond. Pourtant, étrangement, on se sentait apaisé dans sa chambre. Sa famille comme les infirmières le disaient : « Je ne sais pas pourquoi, mais je me sens mieux quand je vais le voir. »

Voici son secret. Chaque matin, dès qu’il ouvrait les yeux, ses premiers mots étaient :

« Mes yeux se sont ouverts encore aujourd’hui. Merci. »

C’était tout. Pas de gratitude grandiose. Rien d’écrit dans un journal. Aucune attente en échange. Il éprouvait simplement de la reconnaissance d’avoir ouvert les yeux. Et cette petite gratitude illuminait sa journée. Cette lumière se transmettait même aux personnes qui entraient dans sa chambre.

Il n’était pas en bonne santé. Il n’avait pas beaucoup d’argent. Il avait perdu plus de choses qu’il n’en possédait encore.

Pourtant, il était reconnaissant. Il était capable de gratitude. Ce n’était pas une question de circonstances. C’était une question de cœur.

Le seul fait de pouvoir éprouver de la gratitude signifie que vous êtes déjà assez, tel que vous êtes.

Si, en cet instant, vous pouvez être reconnaissant pour une seule chose, quelle qu’elle soit, vous êtes déjà assez. Ce n’est pas parce que vous possédez beaucoup que vous éprouvez de la gratitude. C’est parce que vous avez des yeux capables de voir ce qui est là. Posséder ce regard est déjà un cadeau.

La gratitude n’est pas une note. En éprouver davantage ne vous rend pas meilleur. L’éprouver plus profondément non plus. Si votre cœur s’est tourné aujourd’hui vers une seule petite chose, cela suffit. Si vous n’avez ressenti aucune gratitude aujourd’hui, cela va aussi. Vous pourrez réessayer demain. Ou même ne pas le faire. Un jour viendra où votre cœur s’y portera naturellement.

La gratitude amène des raisons d’être reconnaissant

Parlons d’une chose étonnante.

Il y avait une femme. Sa relation avec son mari allait mal. Ils parlaient moins et, même ensemble, passaient souvent leur temps chacun sur son téléphone. En rentrant, ils ne faisaient plus que se dire qu’ils étaient fatigués. Les déceptions s’accumulaient, mais elle se taisait de peur de provoquer une dispute. Plusieurs années passèrent ainsi. Parfois, seule, elle se demandait : « Comment en sommes-nous arrivés là ? »

Un jour, elle lut cette phrase dans un livre : « Si vous attendez quelque chose de l’autre, commencez par regarder ce qu’il fait déjà pour vous. »

D’abord, elle s’énerva. « Mais qu’est-ce qu’il fait pour moi ? » Pourtant, quelque chose en elle resta accroché à cette phrase et elle décida d’essayer. Juste une semaine. Elle chercherait ce que son mari faisait déjà.

Le premier jour, elle ne remarqua rien. Le deuxième non plus. Le troisième, elle vit son mari sortir les poubelles. Il le faisait chaque semaine, sans un mot, et elle ne l’en avait jamais remercié. Ce soir-là, elle dit à voix basse : « Merci d’avoir sorti les poubelles. »

Son mari se retourna, surpris. « Ah… oui. » Ce fut tout. Pas de scène émouvante comme dans une série. Pourtant, pendant ce bref instant, l’atmosphère changea. Très légèrement. Un peu de chaleur passa entre eux.

Le quatrième jour, elle remarqua qu'il emmenait leur enfant à la crèche chaque matin. Le cinquième, qu'il faisait les courses tous les week-ends. Le sixième, elle se rendit compte que, en achetant ses fruits préférés, il prenait toujours une variété supplémentaire. Sans rien dire. Discrètement.

Au bout d'une semaine, une chose étonnante se produisit. Son mari avait un peu changé.

Ou plutôt, c'était le mari qu'elle voyait qui avait changé. Il était toujours le même, mais elle commençait à le voir comme une autre personne.

La suite fut plus étonnante encore. Lorsqu'elle commença à exprimer sa gratitude, son mari changea lui aussi, peu à peu. Ses paroles s'adoucirent. Son visage se détendit. Un jour, de lui-même, il lui demanda : « La journée a été dure, hein ? » Elle n'avait pas entendu ces mots depuis des années.

La gratitude avait amené des raisons d'être reconnaissante.

Ce n'est pas de la magie. Je ne dis pas que l'univers vous récompense lorsque vous remerciez. C'est beaucoup plus simple. Avec un regard reconnaissant, vous voyez ce qui vous échappait. Parce que vous le voyez, vous pouvez le dire. Parce que vous le dites, l'autre le ressent. Parce qu'il le ressent, la relation change. Et parce que la relation change, de nouvelles raisons de remercier apparaissent. Ce petit cycle transforme une journée, une relation, une vie.

Cela fonctionne aussi dans l'autre sens. Avec un regard porté à se plaindre, on trouve davantage de sujets de plainte. En comptant ce qui manque, on ressent encore plus le manque. Dans un sens comme dans l'autre, une fois lancé, le mouvement se poursuit dans la même direction.

Quel cycle avez-vous envie de commencer ? Le choix vous appartient. Et ce choix peut prendre la forme, dès ce soir, d'un simple petit merci.

• Une chose à essayer aujourd’hui

Avant de vous endormir ce soir, repensez à votre journée. Faites revenir seulement trois choses pour lesquelles vous avez été reconnaissant aujourd’hui.

Elles n’ont pas besoin d’être extraordinaires. « Le café de ce matin était bon. » « Le bus est arrivé à l’heure. » « Mon enfant m’a demandé un câlin. » Cela suffit.

Si rien ne vous vient, essayez simplement ceci. Prenez une respiration et dites intérieurement :

« Merci pour cette journée aussi. »

Peu importe si vous ne savez pas à qui vous vous adressez. Dites-le simplement à vous-même, qui avez traversé cette journée. À vous-même, qui êtes encore là. Ces quelques mots suffisent.

*

La gratitude est la chose la plus simple du monde.

Elle n’exige ni technique particulière, ni argent, ni beaucoup de temps. Respirer une fois et regarder une chose qui est là, maintenant. C’est tout.

Et pourtant, cette chose si simple est la plus puissante du monde.

Du manque au sentiment d’avoir assez. De l’inquiétude à la paix. D’un cœur fermé à un cœur ouvert. Une seule gratitude ouvre cette porte.

Aujourd’hui, regardez à nouveau une chose que vous teniez pour acquise. Voyez combien elle était précieuse. Et combien est beau votre cœur, capable de la voir.

Vous êtes déjà assez. Maintenant, tel que vous êtes.

12

Séquence

{Ça va, tout va bien : à vous, tel que vous êtes}

Séquence 12

Ça va, tout va bien : à vous, tel que vous êtes

Vous pouvez être imparfait

Pour arriver jusqu'ici, nous avons regardé bien des choses en face.

Nous avons rencontré nos émotions, revisité nos blessures, réfléchi au pardon, ressenti le poids des mots, appris le flux et exercé notre gratitude. Le chemin n'a sans doute pas été facile.

Mais peut-être ces pensées vous sont-elles venues :

« Moi, je n'arrive même pas encore à faire ça. » « Les autres semblent tous y arriver, et moi seul reste sur place. » « Je n'arrive ni à remarquer ce qui se passe en moi ni à éprouver de la gratitude. Pourquoi est-ce que j'avance si lentement ? »

Si vous avez eu ces pensées, j'aimerais que vous gardiez absolument ceci en mémoire.

Vous pouvez être imparfait. Vous n'avez pas besoin d'être parfait.

Je vais vous raconter l'histoire d'une femme.

Elle voulait être « une bonne personne ». Une bonne fille, une bonne épouse, une bonne mère, une bonne employée. Elle cherchait à être parfaite dans tous ses rôles. Lorsqu'elle criait sur son enfant, elle ne se le pardonnait pas. « Une bonne mère ne crie pas. » Une erreur au travail la tourmentait pendant des jours. « Une bonne employée ne fait pas d'erreurs. » Après une dispute avec son mari, elle s'accusait. « Une bonne épouse ne se dispute pas. »

Elle se notait en permanence. Si elle n'obtenait pas 100, c'était un échec. Même 99, c'était un échec. Chaque moment d'imperfection devenait une arme dirigée contre elle-même.

Un jour, son enfant rapporta un dessin de l'école. Il avait dessiné leur famille : sa mère, son père, lui-même et le chien.

Le visage de sa mère était grand, éclairé d'un immense sourire. En dessous, l'enfant avait écrit : « La meilleure maman du monde. »

En voyant ce dessin, elle pleura. Elle avait pourtant crié, manqué à certaines promesses, laissé éclater son irritation quand elle était fatiguée. Elle était une mère imparfaite. Et pourtant, c'était cette mère-là que son enfant avait appelée « la meilleure maman du monde ».

L'enfant n'avait pas besoin d'une mère parfaite. Même si elle criait, faisait des erreurs ou était parfois épuisée, il avait besoin d'une mère présente. Une mère qui le prenne dans ses bras, prépare ses repas, reste près de lui quand il s'endort. Pas une mère parfaite, une mère qui est là. Avec ses limites et ses erreurs, mais toujours là.

Après ce jour, elle changea un peu. Quand elle criait, elle se maltraitait moins. « J'ai encore crié. Mais avant cela, je me suis retenue trois fois. » Une erreur ne la tourmentait plus pendant des jours. « J'ai fait une erreur. Je réessaierai la prochaine fois. » Elle commença à s'accorder de la valeur même sans obtenir 100. Une journée à 70, à 50, voire à 30 pouvait elle aussi être acceptable.

Il en va de même pour vous.

Vous pouvez être imparfait. Vous n'avez pas besoin de prendre conscience de tout, à chaque fois. Ni d'éprouver de la gratitude chaque jour. Vous pouvez ne pas encore réussir à pardonner.

Vous pouvez oublier aujourd'hui la résolution prise hier.

Cela va quand même. Vraiment.

Tout ce que nous avons abordé ici n’est pas une liste de choses que vous « devez faire ». Ce sont des choses que vous « pouvez essayer ». À tenter quand vous le pouvez, et à laisser de côté quand vous n’y arrivez pas. Ce ne sont pas des devoirs. Ce n’est pas un examen. Il n’y a pas de note.

Même imparfait, vous êtes assez. Ne l’oublions pas.

Vous pouvez aller lentement, vous pouvez vous arrêter

Le monde d’aujourd’hui va vite.

Les réussites des autres défilent en temps réel. Untel a été promu, un autre a créé son entreprise, un autre est parti faire le tour du monde. À chaque mouvement du doigt sur l’écran, les moments éclatants des autres affluent. Et face à eux, nous qui semblons immobiles nous sentons infiniment petits.

« J’ai l’impression d’être le seul à rester en arrière. »

Je comprends très bien ce sentiment. Je l’ai connu, moi aussi. Nous l’avons tous connu.

Mais réfléchissons un instant. Êtes-vous vraiment en retard ? Ou avancez-vous simplement à une autre vitesse ?

Il y avait un homme. Ses amis avaient déjà acheté leur logement. Ils étaient mariés, avaient des enfants. Lui, arrivé au milieu de la trentaine, n’avait ni maison ni mariage, et disait ne même pas savoir encore ce qu’il voulait faire. Les retrouvailles entre amis le faisaient se replier sur lui-même. Il redoutait la question : « Et toi, qu’est-ce que tu fais en ce moment ? » Il n’avait rien de particulier à mettre en avant.

Il pensait être lent. Que quelque chose clochait chez lui. Tous les autres suivaient la voie tracée, tandis que lui seul errait sans trouver son chemin.

Mais existe-t-il vraiment une voie tracée ?

Quelques années plus tard, une petite activité commencée par hasard lui fit découvrir ce qu'il aimait. Plus tard que les autres. Vers la fin de la trentaine, il ressentit pour la première fois : « C'est ça. » Mais en commençant, il comprit que toutes ses années d'errance avaient préparé le terrain. Les expériences accumulées en essayant différentes choses, les leçons des échecs, les personnes rencontrées en chemin. Rien n'avait été perdu.

Aller vite ne signifie pas aller bien. Aller lentement ne signifie pas mal avancer. Les vitesses sont simplement différentes.

Certaines fleurs s'ouvrent au printemps, d'autres en été, d'autres en automne. Une fleur d'automne vaut-elle moins parce qu'elle s'épanouit après celles du printemps ? Non. Elle fleurit à son heure.

Et même les périodes qui semblent immobiles ne le sont pas vraiment. En hiver, l'arbre a perdu toutes ses feuilles. Il semble mort. Pourtant, à l'intérieur, il prépare le printemps. Ses racines puisent l'eau, il rassemble son énergie. De l'extérieur, il semble ne rien faire, mais à l'intérieur, il accomplit son travail.

Même si vous vous sentez à l'arrêt, quelque chose se prépare en vous. Vous ne le voyez simplement pas. J'ai moi aussi traversé ces périodes. Ce temps où rien ne semblait fonctionner s'est révélé, après coup, le plus important.

Vous pouvez aller lentement. Vous pouvez vous arrêter. Vous pouvez vous reposer un moment. Il suffira de reprendre la marche. Quand vous le voudrez.

Vous pouvez ne pas encore savoir

Dans la vie, il est des périodes où aucune réponse n'apparaît.

On ne sait pas quoi faire. On ne sait pas où aller. On ne sait même pas ce que l'on veut.

Tous ceux qui nous entourent semblent avoir leur chemin, tandis que nous nous tenons seuls dans le brouillard.

Je vais vous raconter l'histoire d'un jeune homme.

Après l'université, il ne savait pas ce qu'il voulait faire. Ses amis choisissaient leur voie, l'un après l'autre, et se mettaient en mouvement. L'un poursuivait ses études, un autre avait trouvé un emploi, un autre lançait son entreprise. Tous marchaient vers quelque part. Lui restait immobile. Il ne voyait aucune direction.

La question qui l'effrayait le plus était : « Et toi, qu'est-ce que tu vas faire ? » S'il répondait qu'il ne savait pas, il avait peur de paraître lamentable. Alors il esquivait : « Je me renseigne encore. » Pourtant, il ne se renseignait pas vraiment. Il ne savait pas, tout simplement. Vraiment pas.

Cela dura 1 an. L'inquiétude grandissait. Il avait l'impression d'être le seul à rester en arrière, le seul à s'être arrêté. Le simple fait de ne pas savoir lui faisait honte. À son âge, après toutes ces années de vie, ne toujours pas savoir ce qu'il voulait.

Puis un jour, dans une librairie, il prit un livre au hasard. Seul le titre l'avait attiré. Ce n'était pas un livre extraordinaire, mais il contenait cette phrase : « Ne pas savoir signifie que toutes les possibilités sont encore ouvertes. »

Étrangement, cette phrase s'imprima en lui. Peut-être que ne pas savoir n'était pas honteux. Peut-être que rien n'était encore fixé, tout simplement. Si rien n'était décidé, cela pouvait aussi signifier que tout restait possible.

Il changea peu à peu. Il cessa d'avoir honte de dire qu'il ne savait pas. Il reformula ainsi : « Je cherche encore. » Et il se mit réellement à chercher. Rien de grandiose. Il suivait simplement ce qui éveillait en lui le moindre intérêt. Certaines choses ne lui correspondaient pas, d'autres un peu. Cela lui prit encore 2 ans. Mais ces 2 ans ne furent pas perdus. Il apprenait à reconnaître « ce qui n'était pas pour lui ». Il faut avoir suffisamment rencontré

ce qui ne convient pas pour reconnaître ce qui convient lorsqu'il arrive.

Si vous ne savez pas encore, ce n'est pas parce que vous êtes insuffisant. Peut-être votre heure n'est-elle simplement pas venue. Peut-être la graine sous terre cherche-t-elle encore dans quelle direction étendre ses racines. De l'extérieur, rien ne semble se produire, mais à l'intérieur, une orientation se dessine.

Vous avez le droit de dire que vous ne savez pas. Que vous n'avez pas encore de réponse. Ce n'est pas de la faiblesse, c'est de l'honnêteté. Et seule une personne honnête avec elle-même peut vraiment saisir la réponse lorsqu'elle arrive.

Vous pouvez être dans le brouillard pour l'instant. Il finira par se lever. Votre tâche n'est pas de le dissiper de force, mais de continuer à avancer, un pas après l'autre, même à travers lui.

La direction apparaît en marchant.

Tel que vous êtes aujourd'hui, vous êtes assez

Il y avait un enfant. À sa naissance, il ne savait rien faire. Ni marcher, ni parler, ni manger seul. Il restait couché et pleurait. Pourtant, regardez les yeux des parents qui le tiennent dans leurs bras. Ils le contemplent avec le regard le plus aimant du monde. Non parce qu'il ne sait rien faire. Malgré cela, sa seule existence le rend infiniment aimable.

Puis l'enfant grandit et les notes arrivent. Résultats d'examens, classements, bulletins. S'il réussit, on le félicite. S'il échoue, on le gronde. Il apprend qu'il faut faire quelque chose pour être reconnu, accomplir quelque chose pour avoir de la valeur. Le sentiment que « le simple fait d'exister suffit » disparaît à un moment donné. À sa place s'installe cette croyance : « Il faut faire quelque chose pour être assez. »

Devenus adultes, nous faisons donc sans cesse quelque chose. Nous cherchons à gagner plus, à accomplir plus, à être davantage

reconnus. S’arrêter nous inquiète. Ne rien faire nous culpabilise. Même après en avoir fait assez, nous avons l’impression que ce n’est pas suffisant.

Arrêtons-nous un instant.

Revenez en pensée à votre naissance. Vous ne saviez rien faire. Vous ne possédiez rien.

Et pourtant, vous étiez tout l’univers de quelqu’un. Par votre seule existence.

Depuis lors, votre valeur n’a jamais diminué. Pas une seule fois. Ni après un examen raté, ni après la perte d’un emploi, ni après un échec, ni après un abandon. La valeur de votre existence n’a jamais baissé. Vous avez seulement eu l’impression du contraire. Moi aussi, je l’ai oublié pendant longtemps. Nous vivons tous dans cet oubli. Mais oublier une chose ne la fait pas disparaître.

Tel que vous êtes aujourd’hui, vous êtes assez.

Même imparfait. Même si vous ignorez encore tant de choses. Même si vous oubliez aujourd’hui la résolution d’hier. Même si vous avancez moins vite que les autres. Même si vous tombez parfois. Même si vos blessures ne sont pas encore refermées. Même si vous ne pouvez pas pardonner. Même si la gratitude ne vient pas facilement.

Malgré tout cela, vous êtes assez.

Vous n’avez pas besoin de l’approbation de quelqu’un. Ce n’est pas un accomplissement qui vous rendra suffisant. Vous l’étiez déjà, dès l’instant de votre naissance. Vous l’avez simplement oublié pour un moment.

• Une chose à essayer aujourd’hui

Ce soir, placez-vous devant un miroir. Regardez-vous dans les yeux. Puis dites ces quelques mots.

« Ça va. Tout va bien. »

Si vous vous sentez gêné, vous pouvez rire. Si les larmes viennent, vous pouvez pleurer. Si vous ne ressentez rien, cela va aussi. Dites-le simplement une fois à la personne que vous voyez dans le miroir.

Cette personne dans le miroir a tenu bon à travers tant de choses jusqu'à aujourd'hui. Elle s'est levée malgré la douleur, a repris sa route après être tombée, a continué à vivre en pleurant. Ne pourriez-vous pas, pour une fois, lui dire ces mots ?

« Tu as bien tenu. Ça va. Tout va bien. »

*

Dire que ça va, ce n'est pas demander de renoncer. Encore moins de se résigner.

C'est vous inviter à prendre dans vos bras la personne que vous êtes, avec ses manques et ses vacillements, mais qui se tient encore ici.

À ne pas attendre la perfection pour aimer cette personne telle qu'elle est, maintenant.

Et une chose étonnante se produit. Quand vous devenez capable de vous dire que ça va, vous pouvez aussi le dire aux autres. Seul celui qui sait se prendre dans ses bras peut prendre les autres dans les siens. Seul celui qui est chaleureux envers lui-même peut l'être envers le monde.

Ce voyage n'a donc jamais vraiment concerné seulement soi. Dès que vous vous acceptez, cette chaleur atteint aussi les personnes à vos côtés. Vous n'êtes pas seul. C'est de cela que nous allons parler ensemble maintenant.

13

Séquence

{Les liens : rappelons-nous que nous ne sommes pas seuls}

Séquence 13

Les liens : rappelons-nous que nous ne sommes pas seuls

Des fils invisibles nous relient

Quand on était enfant, notre mère savait quand on avait mal.

Elle le savait sans qu'on parle. Quand on rentrait après une journée difficile à l'école, elle regardait notre visage dès qu'on ouvrait la porte et demandait : « Il s'est passé quelque chose ? » On n'avait pourtant rien dit. On avait caché notre expression. Mais elle savait. Comment ?

On dit que lorsqu'un enfant souffre, sa mère a mal au cœur. C'est difficile à expliquer scientifiquement. Pourtant, ceux qui l'ont vécu savent que c'est réel. Un être aimé traverse une épreuve et, sans savoir pourquoi, notre cœur est lourd. Ou bien un ami lointain nous revient soudain à l'esprit ; nous le contactons et apprenons qu'il traverse justement une période difficile. Nous avons tous connu au moins une fois ce genre d'expérience.

Nous semblons séparés, mais nous sommes reliés.

Ce lien ne se voit pas. Il ne se touche pas. Mais il se ressent. Dans le cœur. La chaleur qui monte à la pensée de quelqu'un, le sourire qui nous vient sans le vouloir quand un être aimé sourit, la douleur que nous ressentons quand notre enfant souffre. Ce n'est pas imaginaire. Cela se produit réellement en nous.

Prenons l'histoire d'un homme.

C'était un homme indépendant. Il vivait bien seul. Manger seul ne le gênait pas et il aimait voyager seul. Il était fier de ne s'appuyer sur personne. « Je suis très bien tout seul », répétait-il souvent. Et il allait réellement bien. Du moins, c'est ce qu'il semblait.

Puis son père s’effondra. Soudainement. Sans aucun avertissement. Quand il accourut à l’hôpital, il se retrouva seul dans le couloir. En attendant le médecin, il sentit ses jambes trembler.

Il comprit alors : il n’allait pas bien tout seul. Il faisait semblant d’aller bien tout seul.

Il sortit son téléphone et appela un ami avec qui il n’avait pas parlé depuis longtemps. Ses doigts tremblaient. C’était son premier appel depuis 2 ans. Il se sentait aussi coupable, comme s’il ne donnait de nouvelles que dans ces moments-là. Mais il n’avait personne d’autre à appeler. Sa voix tremblait. « Je suis à l’hôpital. Mon père… » Avant qu’il ait fini, son ami répondit : « J’arrive. Attends-moi là. » Premier appel en 2 ans, et pas un reproche. Il ne demanda pas pourquoi il avait attendu si longtemps. Il dit simplement qu’il arrivait.

Une heure plus tard, son ami était là. Il s’assit à côté de lui, sans un mot, et lui tendit un café. C’était tout. Ni conseil extraordinaire, ni solution au problème. Une simple présence à ses côtés. Pourtant, cette présence le réconforta plus que tous les mots du monde. Seul, il avait cru s’effondrer. Avec quelqu’un près de lui, il pouvait tenir.

Ce soir-là, en rentrant, il se demanda combien de choses lui avaient échappé durant toutes ces années où il disait : « Je suis très bien tout seul. » Combien de mains tendues avait-il repoussées avant même qu’elles l’atteignent ? Combien de fois avait-il dit : « Ça va », alors qu’il avait besoin d’aide ?

Nous sommes reliés. Ce n’est pas un choix, c’est un fait.

Comme l’air entre lorsque nous respirons, nous sommes reliés aux autres dès notre naissance. Nous venons au monde dans les bras de quelqu’un, grandissons entre les mains de quelqu’un, nous heurtons à d’autres, rions avec eux et pleurons avec eux. En

vérité, il n’y a jamais eu un seul instant où nous ayons été entièrement seuls.

« Je suis très bien tout seul » exprime parfois une force, mais parfois aussi un mur. Et derrière ce mur, il nous arrive de désirer la chaleur de quelqu’un.

Les liens nous blessent, les liens nous guérissent

Les liens ne sont pas toujours beaux. Soyons honnêtes : ce sont aussi les autres qui nous infligent les blessures les plus profondes.

Une blessure infligée par un inconnu s’oublie avec le temps. Celle d’un proche s’enfonce profondément. Un parent, un frère, une sœur, un ami, un être aimé. Plus le lien est proche, plus la blessure est profonde. Certains choisissent donc de ne plus se rapprocher de personne. À distance, on ne risque rien. Si l’on n’ouvre pas son cœur, on ne sera pas blessé.

Je vais vous raconter l’histoire d’une femme.

Enfant, elle avait confié un secret à sa meilleure amie. Un secret qu’elle n’avait jamais révélé à personne et qu’elle gardait enfoui au fond du cœur.

Mais son amie l’avait répété aux autres enfants. À l’école, on l’avait montrée du doigt. Depuis ce jour, elle n’avait plus laissé personne voir ce qu’elle ressentait vraiment. Elle riait, bavardait, participait à la vie du groupe, mais gardait toujours la porte de son cœur fermée. « Il ne faut pas faire confiance aux gens. » Voilà ce qu’elle avait appris.

Des décennies passèrent. En apparence, elle était sociable. Elle avait beaucoup d’amis. Dans les réunions, elle était la première à rire et celle qui parlait le plus. Tous la trouvaient joyeuse. Pourtant, il n’y avait pas une seule personne à qui elle se confiait vraiment. Certains soirs, même entourée, elle se sentait seule. Après une fête, de retour chez elle, son visage lumineux s’éteignait comme s’il n’avait jamais existé. Dès que la porte se

refermait, le sourire disparaissait. Elle avait été avec tant de gens, et personne ne connaissait son vrai visage. Elle avait souri, mais son cœur n'avait pas cessé de pleurer.

Elle était en sécurité. On ne la blessait plus. Mais elle ne guérissait pas non plus.

La blessure était venue d'une personne. Étrangement, la guérison vient elle aussi des personnes. On peut réfléchir seul autant qu'on veut, prendre toutes les résolutions du monde : certaines blessures ne guérissent pas dans la solitude. Lorsque quelqu'un écoute notre histoire, hoche la tête en disant : « Je comprends », ou nous prend simplement dans ses bras sans parler, alors enfin, l'air commence à circuler autour de cette vieille blessure.

Un jour, cette femme ouvrit son cœur, sans même s'en rendre compte, à une personne rencontrée par hasard.

Ce n'était pas son intention au départ. Mais au fil de la conversation, cette vieille histoire revint. En parlant, elle s'étonna elle-même : « Pourquoi suis-je en train de raconter ça ? » Pourtant, elle continua. L'autre l'écoutait paisiblement. Sans juger, sans conseiller. Il écoutait, simplement.

Quand elle eut tout raconté, elle pleura. Pour la première fois depuis des décennies, elle pleurait devant quelqu'un. L'autre lui dit : « Tu as porté ça toute seule pendant si longtemps. » À ces mots, le mur en elle se fissura. Il ne s'effondra pas. Une simple fissure apparut. Mais par cette fissure, l'air entra pour la première fois.

Éviter les gens parce que la blessure venait d'eux n'était pas la réponse. Oui, une personne l'avait blessée. Mais c'est aussi une personne qui reconnaît cette blessure, qui pleure à nos côtés, qui nous prend dans ses bras en disant : « Ça va. » Le lien a créé la blessure, et le lien aide à la guérir.

Quand le regard passe de « moi » à « nous »

Dans ce livre, nous avons surtout parlé de « moi ». Mes émotions, mes blessures, mes paroles, ma prise de conscience. Parce que tout commence là. Sans prendre soin de soi d'abord, on ne peut pas prendre soin des autres.

Mais puisque nous sommes arrivés jusqu'ici, avançons encore d'un pas. De « moi » vers « nous ».

Prenons l'histoire d'une femme.

Elle vivait depuis longtemps dans la dépression. Se lever le matin était difficile et elle n'avait envie de rien. Elle consultait, prenait des médicaments et faisait beaucoup d'efforts de son côté. Elle semblait aller mieux, puis replongeait, encore et encore. Un jour, sur les conseils de quelqu'un et sans grande attente, elle rejoignit un petit groupe de bénévoles de son quartier.

Au début, elle trouvait cela pénible. Aider les autres alors qu'elle n'avait déjà aucune énergie ? Ce jour-là, elle fit pourtant les courses pour une vieille dame vivant seule. Rien d'extraordinaire : quelques fruits, quelques légumes, un bloc de tofu dans son panier. Après avoir déposé les courses, elle allait repartir quand la vieille dame lui serra la main en disant : « Merci, ma petite. »

Ce « merci » lui alla droit au cœur. Elle sentit la chaleur de sa main tenue par ces doigts ridés. C'était étrange. Le matin même, elle n'avait envie de rien, et voilà qu'au retour son pas était un peu plus léger. Le monde lui semblait un peu plus lumineux. Elle n'avait rien reçu. Elle avait donné. Pourtant, elle avait l'impression d'avoir reçu davantage.

Enfermé dans le « moi », le monde est étroit. Mes problèmes, ma douleur, mes manques. On tourne en rond à l'intérieur. Ni les pensées ni les efforts ne semblent permettre de sortir de ce cercle.

Mais dès que le regard se tourne vers « nous », une chose étonnante se produit. Le sentiment d'être utile à quelqu'un. Le

sentiment que notre existence compte pour quelqu'un. Et ce sentiment fissure la vieille croyance : « Je ne sers à rien. »

Il ne s'agit pas d'accomplir de grandes choses. Demander à la personne à côté de vous : « Comment ça va aujourd'hui ? » Offrir un café à un collègue qui semble en difficulté. Envoyer « Tu me manques » à un ami à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps. Ces petites choses deviennent des fils qui vous relient au monde.

Plus ces fils se multiplient, plus la place où vous vous tenez change. Vous ne flottez plus seul : vous vous sentez relié à quelque chose. Ce sentiment donne de la solidité à la vie.

Vous pouvez tendre la main

Beaucoup d'entre nous ont du mal à demander de l'aide.

« Je dois me débrouiller seul. » « Je ne dois pas déranger les autres. » « Accepter de l'aide, c'est être faible. » Ces idées sont profondément ancrées. Alors nous tenons seuls malgré les difficultés, cachons notre épuisement et ravalons même nos larmes, seuls dans les toilettes.

Je vais vous raconter l'histoire d'un homme.

Il faisait vivre sa famille. Son entreprise traversait des difficultés et les dettes s'accumulaient. Il ne dormait plus la nuit. À l'aube, il fixait le plafond en se demandant quoi faire. Il n'en parlait même pas à sa femme, pour ne pas l'inquiéter. Ni à ses amis, de peur de paraître lamentable. Encore moins à ses parents. Un enfant ne devait pas devenir un fardeau pour ses parents, pensait-il.

Il portait tout seul. Et peu à peu, il s'effondrait. Son corps commença à souffrir. Mauvaise digestion, maux de tête, oppression dans la poitrine. Sourire devenait difficile. Faire semblant d'aller bien devant sa famille était devenu l'épreuve la plus dure de la journée.

Un jour, sa femme lui prit la main. « Même si tu ne me dis rien, je vois bien. Je sais que tu souffres tout seul. » Il serra les lèvres. S'il parlait, il allait pleurer. Elle ajouta : « Tu peux t'appuyer sur moi. Je suis de ton côté. »

Ce soir-là, pour la première fois, il lui raconta tout. Le montant des dettes, les difficultés, sa peur. Il pleura en parlant. Pour la première fois de sa vie adulte, il pleurait devant quelqu'un. Sa femme pleura aussi. Pourtant, étrangement, une fois tout dit, son cœur était plus léger. Le problème n'était pas réglé. Les dettes n'avaient pas disparu. Mais il sentait qu'il n'était pas seul. Et cela suffisait pour ne pas s'effondrer.

Tendre la main n'est pas une faiblesse. C'est au contraire une force. Reconnaître que l'on souffre et ouvrir son cœur à quelqu'un exige du courage.

Il est bien plus difficile de tendre la main au-delà d'un mur que de se cacher derrière.

Vous pouvez demander de l'aide. Vous pouvez vous appuyer sur quelqu'un. Vous pouvez pleurer. Ce n'est pas de la faiblesse : c'est du lien. C'est une façon humaine de vivre.

Et encore une chose. Quand vous tendez la main, la personne qui la reçoit en est heureuse elle aussi. Pouvoir aider quelqu'un est un cadeau pour elle. Vous appuyer sur l'autre n'est pas le déranger. C'est lui dire : « Tu comptes pour moi. »

• Une chose à essayer aujourd'hui

Aujourd'hui, faites le premier pas vers une personne. Un ami dont vous n'avez pas pris de nouvelles depuis longtemps, ou un proche à qui vous n'avez pas su exprimer ce que vous ressentez. Pas besoin d'une grande raison.

« Comment vas-tu en ce moment ? » « Tu as mangé ? » « Je pensais à toi, tout simplement. »

Ces quelques mots renouent le fil invisible. Pour vous comme pour l’autre, ce fil est chaleureux.

Et si vous traversez en ce moment une difficulté sans réussir à en parler à personne, essayez aujourd’hui d’être sincère avec une seule personne.

« Ces temps-ci, je ne vais pas très bien. » Cela suffit. Ces mots ouvriront une petite porte dans le mur.

*

Vous n’êtes pas obligé de croire que vous devez tout accomplir seul.

Nous sommes faits pour vivre ensemble. Comme il faut de l’air pour respirer, il nous faut des liens pour vivre. Ce n’est pas de la faiblesse, c’est naturel.

Regardez autour de vous : qui est là ? Un membre de votre famille, un ami, peut-être même un inconnu croisé aujourd’hui. Des fils invisibles vous relient à ces personnes. Ils se sont peut-être relâchés. Vous avez peut-être l’impression qu’ils se sont rompus.

Mais les fils sont là. Tirez doucement dessus, vous les sentirez. Essayez aujourd’hui.

Vous n’êtes pas seul. Vous ne l’avez jamais été.

14

Séquence

{Le soir : le rituel le plus doux pour achever la journée}

Séquence 14

Le soir : le rituel le plus doux pour achever la journée

À la fin du jour, un moment pour vous retrouver

La journée touche à sa fin.

Il s’est sans doute passé beaucoup de choses aujourd’hui encore. Vous vous êtes levé, avez mangé, êtes allé quelque part, avez rencontré quelqu’un, fait quelque chose, ressenti de la fatigue, ri, éprouvé de l’agacement, pris sur vous, puis fait encore autre chose. Ainsi la journée s’est écoulée. Les jours se ressemblent peut-être, mais aujourd’hui n’a existé qu’aujourd’hui. C’est une journée qui ne reviendra pas.

Pourtant, le plus souvent, nous laissons simplement la journée finir. Nous nous endormons devant la télévision ou les yeux se ferment sur notre téléphone. Sans même prendre conscience que la journée s’achève, nous glissons dans le sommeil. Le lendemain matin, la même journée recommence, puis s’éteint encore sans plus. Ainsi passent une semaine, un mois, 1 an.

Je vais vous raconter l’histoire d’un homme.

Chaque soir, avant de dormir, il avait la même impression : « Encore une journée qui a filé. » Il semblait avoir fait des choses, mais ne savait plus bien lesquelles. Il avait été occupé, c’était certain, mais qu’en restait-il ? À force, un sentiment de vide grandissait. Il vivait de toutes ses forces sans avoir l’impression de vivre. Il passait ses journées, mais sentait que les journées passaient à côté de lui.

Puis il lut dans un livre : « Bien commencer sa journée est important, mais bien l’achever l’est davantage. »

L’achever. En y réfléchissant, il ne l’avait jamais vraiment fait. Sa journée ne se concluait pas : elle s’éteignait simplement. Comme une batterie qui se vide.

Dès ce soir-là, il commença une petite chose. Avant de dormir, il consacrait seulement 5 minutes à revenir sur sa journée. Pas un grand journal à rédiger. Il fermait simplement les yeux et se rappelait les moments du jour. Qu’avait-il fait le matin ? Qui avait-il vu à midi ?

Que s’était-il passé l’après-midi ? Qu’avait-il ressenti le soir ?

Les premiers jours, rien de particulier. Peu de souvenirs revenaient, peu d’émotions aussi. Mais après une semaine environ, quelque chose changea. En repensant à sa journée, il commença à retrouver de petites choses qui lui avaient échappé sur le moment.

L’arbre aperçu en marchant le matin avait de nouvelles feuilles. Un collègue lui avait dit : « Merci pour tes efforts. » La soupe du déjeuner était chaude. Le coucher de soleil était beau sur le chemin du retour. Il ne les avait pas remarqués dans la journée ; le soir, en y revenant, il les voyait.

Et il y eut plus étonnant encore. Une fois cette habitude installée, ses journées elles-mêmes commencèrent à changer. Sans qu’il y pense vraiment, l’idée « Ce soir, je me souviendrai de cet instant » apparaissait, et il se mettait à remarquer les petites choses au fil du jour. Sa journée devenait plus nette. La même journée, mais davantage de sensations. Ce jour qui ne faisait que passer devenait un jour vivant.

Le soir est un temps pour rassembler sa journée. Pour recueillir les morceaux de soi dispersés pendant le jour et les déposer doucement. Ce qui a été beau, ce qui a été difficile, ce qui n’a été ni l’un ni l’autre. Tout peut être là. Il s’agit simplement de regarder une fois, tel que c’était.

Cela suffit à changer la journée. À changer demain. À changer la vie.

Cinq questions pour revenir sur votre journée

Certains se diront peut-être : « Je comprends que c'est une bonne chose, mais comment faire concrètement ? » Alors je vais vous proposer une méthode simple.

Avant de dormir, fermez les yeux et posez-vous cinq questions. Pas besoin de longues réponses, ni de les écrire. Laissez-les simplement venir en vous.

Première question : « Comment me suis-je senti aujourd'hui ? »

Revenez sur les émotions de la journée. De la joie ? De l'agacement ? De l'inquiétude ? De la sérénité ? De la solitude ? Donnez-leur un nom. Dès que vous les nommez, elles commencent à se mettre un peu en ordre. Voyez cela comme la version du soir de la prise de conscience abordée dans la Séquence 6. « Ah, j'étais un peu inquiet aujourd'hui. » « Cet après-midi, je me sentais bien. » Cela suffit.

Deuxième question : « Y a-t-il quelque chose pour lequel j'ai été reconnaissant aujourd'hui ? »

Pas besoin d'un événement exceptionnel. Un repas chaud, un sourire, le bus arrivé à l'heure, la pluie qui s'est arrêtée. Même une toute petite chose convient. Si l'une d'elles vous vient à l'esprit, ressentez un instant cette gratitude. Celle dont nous avons parlé dans la Séquence 11 trouve ici sa place naturellement.

Troisième question : « Quels mots me suis-je adressés aujourd'hui ? »

Repensez à la façon dont vous vous êtes parlé. Vous êtes-vous trop poussé aujourd'hui ? Vous êtes-vous dit : « Pourquoi suis-je comme ça ? » Si oui, adoucissez ces mots maintenant. « La

journée a été un peu dure. Mais tu l'as traversée. » La force des mots évoquée dans la Séquence 9 devient ici une pratique.

Quatrième question : « Y a-t-il quelque chose que je peux laisser partir aujourd'hui ? »

Si quelque chose vous a pesé aujourd'hui, essayez de le déposer doucement avant de dormir. Une déception causée par quelqu'un, la frustration de ce qui n'avance pas, une déception envers vous-même. Vous n'avez pas besoin de lâcher complètement. Juste pour ce soir, juste un instant, posez cela sur la couette. Vous pourrez le reprendre demain matin. Mais ce soir, ne vous endormez pas en le serrant contre vous.

Cinquième question : « Qu'est-ce que je souhaite pour moi demain ? »

Pas besoin d'un grand objectif. « Demain, j'aimerais marcher un peu plus lentement. » « Demain, j'aimerais saluer mon collègue en premier. » « Demain, j'aimerais déjeuner sans me presser. » Cela suffit. Un petit souhait rend demain un peu différent.

Ces cinq questions ne sont pas à vous poser obligatoirement chaque soir. Les jours où vous y pensez suffisent.

Vous n'avez pas non plus besoin de répondre aux cinq. Une seule suffit. Dès que cela devient une contrainte, le sens se perd. Faites-le tranquillement, à votre rythme.

Ces questions ne cherchent pas une bonne réponse. Elles ouvrent une brève conversation avec vous-même. Vous avez sans doute passé la journée à parler aux autres : avant de dormir, accordez-vous 5 minutes de conversation avec vous. Tournez vers l'intérieur le regard jusque-là dirigé vers l'extérieur, et retrouvez la personne que vous avez été aujourd'hui. Cette rencontre donnera un peu plus de solidité à celle que vous serez demain.

Avant de dormir, quelques mots à votre moi de demain

Prenons l’histoire d’une femme.

Chaque soir, elle redoutait le lendemain. Avant de dormir, l’inquiétude montait. « Est-ce que la réunion se passera bien ? » « Que pensera cette personne de moi ? » « Et si je fais une erreur ? » Demain n’était pas encore arrivé, mais son esprit y était déjà et en souffrait. Alors le sommeil ne venait pas. Elle se retournait dans son lit et ne s’endormait péniblement qu’à l’aube. Au réveil, elle était déjà épuisée.

Un jour, une amie lui dit :

« Avant de dormir, écris une seule ligne à la personne que tu seras demain. »

D’abord, elle trouva l’idée absurde. Une lettre ? À elle-même ? Mais faute d’autre chose à essayer, elle tenta le coup. Elle sortit un carnet et écrivit une ligne.

« À moi, demain. Quoi qu’il arrive, ça ira. Tu n’as pas besoin de bien faire. Vas-y, simplement. »

Puis elle soupira. Elle sentit quelque chose se desserrer légèrement en elle. Et, étrangement, ce soir-là, elle s’endormit plus tôt que d’habitude.

Le lendemain matin, elle regarda le carnet. Son écriture de la veille au soir. Irrégulière, pas particulièrement jolie. Mais cette ligne rendit le matin un peu plus doux. « Quoi qu’il arrive, ça ira. » Elle avait l’impression que la personne qu’elle était la veille au soir prenait dans ses bras celle de ce matin.

À partir de ce jour, elle écrivit une ligne chaque soir.

« Demain aussi sera une journée sans histoire. Ne t’inquiète pas. »

« Même si la réunion se passe mal, ça va. Il suffit d’aller jusqu’au bout. »

« Toi de demain, moi d’aujourd’hui, je suis de tout cœur avec toi. »

« Si c’est trop dur, tu peux te reposer. Personne ne t’en voudra. »

Au bout d’un mois environ, elle dit : « L’inquiétude n’a pas complètement disparu. Mais avant, elle occupait toute la pièce, seule. Maintenant, à côté d’elle, il y a les mots que j’ai écrits. Quand l’inquiétude dit : “Et si j’échoue demain ?”, mon écriture dans le carnet lui répond : “Ça va.” » L’inquiétude n’avait pas diminué ; une voix capable de lui répondre était apparue. Une voix qu’elle s’était offerte à elle-même.

Une petite lettre à soi-même, chaque soir. Elle avait jeté un pont doux entre deux journées. Elle transmettait un peu de chaleur entre la personne d’aujourd’hui et celle de demain.

S’inquiéter du lendemain avant de dormir est naturel. L’angoisse aussi. Vous n’avez pas besoin de chercher à l’effacer. Posez simplement sur elle quelques mots chaleureux. Elle ne disparaîtra pas. Mais une chaleur viendra se tenir à ses côtés. Et cette chaleur suffira à rendre le sommeil un peu plus paisible.

Et si, ce soir, vous adressiez quelques mots à la personne que vous serez demain ? Nul besoin d’écrire longtemps. Une ligne suffit. Dans un carnet ou seulement dans votre cœur.

« Toi de demain, ça ira. »

Aujourd’hui encore, vous avez bien tenu

Nous voici à la fin de cette partie.

Si vous lisez ces lignes, la journée est peut-être près de s’achever. Ou c’est peut-être le matin, ou le milieu du jour. Peu importe le moment. Arrêtons-nous simplement un instant, maintenant.

Qu’avez-vous fait aujourd’hui ?

Vous vous êtes levé. C’est déjà quelque chose de remarquable. Il y a sans doute eu des matins où vous ne vouliez pas vous lever, et pourtant vous l’avez fait. Vous avez mangé. Vous vous êtes lavé. Vous êtes allé quelque part. Vous avez rencontré quelqu’un. Peut-être avez-vous ri, été en colère ou retenu vos larmes. Peut-être vous êtes-vous ennuyé, ou avez-vous été très occupé. Quelle qu’ait été cette journée, vous l’avez vécue.

Nous mesurons mal ce que cela représente.

Je vais vous raconter l’histoire d’une grand-mère. Elle avait plus de 90 ans et était allongée dans un lit d’hôpital. Sa petite-fille lui demanda : « Mamie, quel a été le plus beau moment de ta vie ? » Après avoir longuement réfléchi, elle répondit : « Une journée ordinaire, tout simplement. Me lever le matin, préparer à manger pour ta mère, étendre le linge, dîner en famille. »

« Ce sont ces journées-là qui ont été les plus belles. »

Sa petite-fille fut surprise. Elle avait voyagé, traversé de grands événements, vécu des décennies, et son plus beau souvenir était une journée ordinaire ? La grand-mère sourit : « À l’époque, je ne le savais pas. Je ne savais pas à quel point c’était beau. C’est après, quand tout était passé, que j’ai compris. Passer une journée ordinaire, en bonne santé, avec ceux qu’on aime. C’est ce qu’il y a de plus beau. »

Cette journée ordinaire que vous vivez maintenant sera peut-être, en vous retournant plus tard, l’une des plus précieuses. Pour l’instant, vous ne le savez pas. Elle vous paraît peut-être simplement fatigante, ennuyeuse, sans rien de spécial. Mais elle ne reviendra pas. Le repas d’aujourd’hui, le ciel d’aujourd’hui, les conversations d’aujourd’hui n’appartiennent qu’à aujourd’hui. Cette journée exacte n’existera plus jamais.

Alors, au bout de cette journée, j’aimerais vous dire, à vous qui l’avez traversée :

Vous avez bien tenu.

Même si la journée n’a pas été parfaite, vous avez bien tenu. Même si rien ne s’est passé comme prévu, vous avez bien tenu. Même si vous avez l’impression de n’avoir rien fait, le simple fait d’être arrivé jusqu’ici mérite d’être reconnu. Si personne ne vous l’a dit, je vous le dis.

Aujourd’hui encore, vous avez bien tenu.

• Une chose à essayer aujourd’hui

Ce soir, avant de dormir, fermez les yeux sous la couette et faites seulement trois choses.

Un. Revenez lentement sur votre journée, du matin jusqu’à maintenant. Regardez-la simplement défiler comme un film.

Deux. Trouvez une chose pour laquelle vous avez été reconnaissant aujourd’hui. Même toute petite.

Trois. Dites-vous intérieurement : « Tu as bien tenu aujourd’hui. Demain aussi, ça ira. »

Ces trois gestes mettront un point final à la journée d’aujourd’hui. Il faut un point pour que puisse commencer une nouvelle phrase nommée demain.

*

Le matin ouvre, le soir conclut.

Si le commencement donne la direction, la conclusion donne le sens. La manière de commencer une journée compte, mais c’est la façon de l’achever qui en détermine la couleur.

Quelle qu’ait été cette journée, en cet instant, vous êtes ici. Vous lisez ces lignes. Vous êtes en vie. Demain viendra. Et la personne que vous serez demain aura un peu plus de chaleur qu’aujourd’hui. Car les graines de ce livre pousseront en silence.

La nuit est belle. Aujourd’hui encore, vous avez été formidable. Vous avez tant donné.

15

Séquence

{À nouveau, le matin : une nouvelle journée commence pour vous}

Séquence 15

À nouveau, le matin : une nouvelle journée commence pour vous

Vous n’êtes plus tout à fait la personne d’hier

Vous avez ouvert les yeux.

C’est le matin. Encore le matin. Hier aussi, il y a eu un matin ; avant-hier également ; demain, il y en aura un autre. Un matin qui se répète chaque jour. La même alarme sonne à la même heure, vous repoussez la même couette et vous placez devant le même lavabo. Rien ne semble différent d’hier.

Pourtant, une chose a changé.

Vous avez lu ce livre.

La personne qui a ouvert la première page de ce livre et celle qui lit maintenant cette dernière partie ne sont pas tout à fait les mêmes. Votre apparence est la même. Votre nom aussi. Votre logement aussi. Mais quelque chose a changé à l’intérieur. Il est peut-être difficile de dire exactement quoi. Pourtant, ne le sentez-vous pas ? Quelque chose, même infime.

Une graine reste invisible au moment où on la plante. À la surface, rien n’a changé. Mais sous terre, tout a déjà commencé. Les racines se déploient, puisent l’eau, la pousse monte vers la lumière. La même chose se produit en vous. Ce que vous avez lu ici s’est semé quelque part dans votre cœur. Vous ne le sentez peut-être pas encore. Mais un jour, à un moment inattendu, une pousse apparaîtra.

Prenons l’histoire d’une femme.

Elle lisait beaucoup de livres de développement personnel. Pendant la lecture, elle se sentait bien. Elle avait l’impression de comprendre, de pouvoir agir. Mais une fois le livre refermé et le

quotidien repris, elle revenait à son état habituel en quelques jours. L'émotion s'évaporait, les résolutions s'estompaient et, au bout du compte, rien ne changeait. Elle devint donc de plus en plus sceptique. « À quoi bon lire ? De toute façon, je ne change pas. »

Quelques années plus tard, pourtant, une épreuve survint au travail. Son supérieur l'avait traitée injustement et elle bouillonnait intérieurement. Autrefois, elle aurait passé la nuit éveillée, rongée de colère. Mais ce soir-là, quelque chose d'étrange se produisit. La colère montait et, en même temps, une petite voix se fit entendre dans un coin de son esprit : « Là, je suis en colère. » Puis une autre phrase apparut : « Cette émotion me traverse. Je ne suis pas cette émotion. »

Elle avait déjà entendu ces mots quelque part, sans se rappeler quand. Mais dès qu'ils lui revinrent, la colère perdit un peu de son intensité. Elle put marquer une pause. Elle ne passa pas la nuit entière sans dormir. La colère n'avait pas disparu, mais elle ne l'avait pas engloutie.

Plus tard, elle se rappela que cela venait d'un livre lu quelques années auparavant. Sur le moment, le passage ne l'avait guère touchée. Elle avait pensé : « Ah, d'accord », puis poursuivi sa lecture. Pourtant, quelque chose en était resté. Elle croyait l'avoir oublié, et voilà que cela revenait au moment nécessaire. Après plusieurs années, la graine avait germé.

Pour vous aussi, il en va ainsi. Certains passages de ce livre vous touchent tout de suite ; d'autres pas encore. Cela va. Vous pouvez oublier ceux qui ne vous parlent pas. Mais même s'ils semblent oubliés, ils restent quelque part en vous. Et un jour, au moment où vous en aurez vraiment besoin, ils reviendront. C'est alors que ce livre vous parlera réellement.

Alors, maintenant, vous n'avez pas à vous efforcer de tout retenir. Ni à vous tendre pour tout mettre en pratique. Le simple fait d'avoir lu a déjà changé quelque chose. Les graines sont déjà

semées dans la terre de votre cœur. Même sans les arroser, même en les oubliant, elles font leur travail.

Vous n'êtes plus tout à fait la personne d'hier. La différence ne se voit pas, mais elle est bien réelle. Ce matin, en ouvrant les yeux, prenez un instant pour la sentir. « Je suis un peu différent d'hier. » Cela suffit à rendre ce matin différent du précédent.

Une seule petite chose change toute la journée

Que faites-vous en premier en ouvrant les yeux le matin ?

La plupart des gens regardent leur téléphone. Ils éteignent l'alarme, puis continuent aussitôt sur l'écran. Messages, actualités, défilement de la vie des autres. Moins de 30 secondes après le réveil, le monde extérieur se déverse déjà à l'intérieur. La réussite de quelqu'un, une mauvaise nouvelle quelque part, un message encore sans réponse. La journée n'a même pas commencé que l'esprit s'agite déjà.

Un homme essaya de changer cela.

Au réveil, il décida de ne plus regarder son téléphone tout de suite. À la place, il resterait allongé les yeux ouverts pendant 1 minute.

Il regarderait le plafond, prendrait une grande respiration et se dirait une seule phrase : « Aujourd'hui encore, je suis vivant. Merci. »

Au début, c'était étrange. Cette minute lui paraissait longue. Sa main le démangeait de saisir le téléphone. Mais il tint bon. Juste 1 minute.

Une semaine passa. Ce qui le surprit, c'est que ses matins ne se ressentaient plus de la même façon. Avant, dès que l'alarme sonnait, sa première pensée était : « Ah non, encore le matin. » Il ne voulait pas se lever, se sentait fatigué et redoutait la journée. Mais cette minute d'espace changea la première impression du matin. La fatigue était la même. Pourtant, le « Encore le matin »

devint plutôt : « Ah, c'est le matin. » Une différence infime. Mais la température intérieure du début de journée avait changé.

Après un mois environ, le changement s'amplifia. La minute du matin se prolongeait dans la journée. Au travail, il s'arrêtait parfois pour regarder en lui : « Comment est-ce que je me sens, là ? » Au déjeuner, il goûtait ce qu'il mangeait. Avant, il quittait la table sans même se rappeler son repas ; maintenant, il pensait : « Cette soupe est chaude. » Au retour du travail, il trouvait le temps de lever les yeux vers le ciel. Le soir, en jouant avec son enfant, il avait l'impression d'être vraiment présent. Quand l'enfant disait : « Papa, regarde ! », il répondait autrefois « Oui » sans quitter son téléphone. Maintenant, il regardait vraiment ce que son enfant lui montrait. Il voyait l'éclat dans ses yeux. Et il sentait combien c'était bon.

Il n'avait changé qu'une chose. Le matin, 1 minute : une respiration à la place du téléphone. Rien de plus. Cette minute avait changé la couleur de toute sa journée.

Une petite chose peut en changer une grande. C'est aussi ce que ce livre ne cesse de rappeler. Pas besoin de transformation spectaculaire. Ni de résolution héroïque, ni de plan parfait. Une minute le matin. Une respiration. Quelques mots. Cela suffit.

Quels mots choisir ? Rien n'est imposé. Dites-vous ceux dont vous avez le plus besoin. Voici quelques exemples.

« Aujourd'hui encore, je suis vivant. Merci. »

« Aujourd'hui, je peux avancer à mon rythme. »

« Je peux être imparfait. »

« Aujourd'hui encore, je suis assez. »

Peu importe les mots. Vous n'avez même pas besoin d'y croire sincèrement. Au début, ils peuvent ne sortir que de vos lèvres. Comme nous l'avons vu dans la Séquence 9, la graine commence à pousser dès qu'elle est semée. La sincérité suivra.

Il n’y a pas de matin parfait, mais il y a des matins où ça va

Je tiens à préciser une chose ici.

J’espère qu’après cette lecture, vous ne penserez pas que chaque matin doit devenir parfait. « Au réveil, respirer, éprouver de la gratitude, se dire de belles choses, prendre conscience… » Personne ne fait tout cela parfaitement chaque jour. Pas même l’auteur de ce livre.

Certains matins, vous éteindrez l’alarme et vous rendormirez. D’autres, vous serez irrité dès le réveil. D’autres encore, vous commencerez par le téléphone. Certains matins, au lieu de « Merci pour cette nouvelle journée », ce sera un soupir : « Ah, encore une journée de travail. »

Tout cela va. Vraiment.

Je vais vous raconter l’histoire d’un homme. Il avait découvert quelque part des idées proches de celles de ce livre et s’était appliqué à les mettre en pratique. Le matin, journal de gratitude, méditation, paroles positives. La première semaine, tout se passa bien. La 2e, il sauta une journée. La 3e, trois journées. Au bout d’un mois, il ne faisait presque plus rien. Et il s’accusait. « Je n’ai aucune volonté. » « Les autres y arrivent tous, pourquoi pas moi ? » Il finit par tout abandonner, tant il se trouvait lamentable de ne pas avoir tenu.

C’est ce qui me peine le plus. Le problème n’est pas de ne pas avoir pratiqué, mais de s’en vouloir de ne pas l’avoir fait. C’est là que tout s’arrête.

Les propositions de ce livre ne sont pas des devoirs. Ni un examen. Ni une obligation quotidienne. Faites-les les jours où vous le pouvez, laissez-les les autres jours. Une fois par semaine suffit. Même y repenser une fois par mois suffit. Si vous terminez ce livre sans rien mettre en pratique, cela va aussi. La lecture a déjà semé les graines.

Il n’y a pas de matin parfait. Mais il y a des matins où ça va. Un matin où vous éteignez l’alarme en soupirant, puis vous redressez en vous disant : « Allez, je me lève quand même. » Un matin où, malgré l’agacement, vous ouvrez la porte en pensant : « On fera bien avec cette journée. » Un matin imparfait, mais où vous avancez tout de même. Cela suffit.

Et parfois, sans prévenir, un beau matin arrive. Vous ouvrez les yeux, la lumière entre, l’air est limpide, votre corps est léger et vous vous sentez bien sans raison. Quand ce matin arrive, il suffit de le remarquer. « Ah, c’est un beau matin aujourd’hui. » C’est tout. Ne pas s’épuiser à fabriquer un beau matin chaque jour, mais ne pas le manquer lorsqu’il se présente : voilà ce que ce livre veut transmettre.

Encore une chose. Un mauvais matin n’est pas un échec. Un matin irritant, un matin triste, un matin où vous n’avez envie de rien : ce sont aussi vos matins.

Ces matins-là aussi peuvent être acceptés. Vous êtes vivant pour les accueillir. Quelle que soit votre humeur, quel que soit votre état, le simple fait d’avoir ouvert les yeux est déjà remarquable.

Quand vous refermerez ce livre : une dernière lettre pour vous

Cette fois, nous arrivons vraiment à la fin.

Tout au long de l’écriture, j’ai pensé à vous. Sans connaître votre visage ni votre nom, j’ai pensé à cette personne qui lirait ce livre. Une personne qui l’aurait pris un soir sans sommeil, un matin où se lever était trop difficile, ou dans un instant où elle désirait que quelque chose change.

Cette personne, c’est vous.

Je vais vous laisser ces derniers mots comme on écrit une lettre.

Nous avons parlé de bien des choses dans ce livre. Des émotions, des blessures, du pardon, des mots, du flux, des liens. Mais au fond, toutes ces histoires disent une seule chose.

Vous êtes déjà assez.

Vous n’êtes ni insuffisant ni incomplet. Il n’y a pas quelque chose à corriger en vous. Vous n’êtes pas une personne brisée, en panne, à réparer. Tel que vous êtes, vous êtes une personne entière. Vous l’avez simplement oublié en vivant. Le monde faisait trop de bruit pour que vous entendiez votre voix intérieure.

Ce livre ne cherchait pas à vous apprendre quelque chose de nouveau. Il voulait vous rappeler ce que vous saviez déjà. Personne n’ignore comment respirer ; nous avons seulement oublié de respirer profondément. Personne n’est incapable de gratitude ; le regard s’était seulement fermé un instant. Personne n’est incapable d’aimer ; nous avions seulement fermé notre cœur par peur d’être blessés.

Une fois ce livre refermé, vous n’avez pas besoin d’agir tout de suite. Ni de prendre une grande résolution. Ni de bouleverser votre vie. Ouvrez simplement les yeux demain matin. Puis, dans ce matin, dites-vous un bref instant ces quelques mots.

« Ça va. Aujourd’hui encore, je peux avancer à mon rythme. »

Cela suffit. Vraiment.

Regardons le chemin parcouru ensemble dans ce livre. Nous avons appris à nous arrêter devant les vagues émotionnelles. Nous avons parlé du courage de regarder nos blessures en face. Nous avons compris que le pardon était pour nous, et non pour l’autre. Nous avons vu qu’une phrase pouvait changer une vie.

Nous avons senti qu’il fallait ouvrir les mains serrées pour recevoir. Nous avons entendu que l’imperfection, la lenteur et l’arrêt étaient permis. Nous nous sommes rappelé les liens qui nous unissent. Et nous avons appris à clore une journée pour accueillir à nouveau le matin.

Tout cela est en vous. Rien n’y a été ajouté de neuf. C’était déjà là ; nous l’avons simplement remis au jour.

D’autres jours difficiles viendront. Des jours où le cœur est lourd, où le monde semble s’effondrer, où vous n’avez envie de rien. Ces jours-là, vous pourrez rouvrir ce livre. À n’importe quelle page, et lire l’histoire qui s’y trouve. Ou ne pas l’ouvrir. Quelque part en vous, une phrase en sera restée. Elle vous reviendra au moment où vous en aurez besoin.

• Une chose à essayer aujourd’hui

Demain matin, en ouvrant les yeux, essayez une seule chose.

Ne vous levez pas tout de suite. Restez allongé 1 minute. Regardez le plafond, prenez une grande respiration. Puis, intérieurement, dites-vous simplement :

« Aujourd’hui encore, je vais bien. »

C’est le début et la fin de ce livre. Et le début de votre nouveau matin.

*

Merci d’avoir lu ce livre.

Que vous l’ayez lu du début à la fin, sauté quelques passages ou lu une seule page, peu importe. Le simple fait de l’avoir ouvert suffit déjà.

Ce livre s’achève ici, mais votre histoire continue. Demain, après-demain, le jour suivant. Chaque matin viendra, et chaque jour vous ouvrirez les yeux. À chaque fois, j’aimerais que vous vous rappeliez ceci.

Vous êtes assez. Tel que vous êtes.

Et dans ce monde, quelqu’un est de votre côté. Ce livre est de votre côté. Rouvrez-le quand vous voulez : je serai ici. Sans rien vous demander, sans rien exiger, je m’assiérai simplement à vos côtés pour vous dire :

Ça va. Tout va bien. Vous vous en sortez bien.

C’est à nouveau le matin. Votre matin.

Épilogue

Vous étiez déjà assez

À vous qui êtes devant la dernière page de ce livre. Merci, sincèrement, d’être venu jusqu’ici.

Vous souvenez-vous de la question posée dans l’avant-propos ?

« Aujourd’hui, ça a été ? »

Dans quel état d’esprit avez-vous ouvert ce livre ? Étiez-vous un peu épuisé ? Aviez-vous envie que quelque chose change ? Était-ce une nuit où vous aviez besoin de réconfort ?

Et maintenant ? Quelque chose a-t-il changé ? Ou tout est-il encore pareil ? En vérité, peu importe la réponse.

Vous avez lu ce livre jusqu’ici. Cela seul est déjà un changement. Peut-être invisible. Peut-être imperceptible. Mais réel.

Les graines poussent silencieusement sous la terre.

En regardant en arrière, nous avons parcouru ensemble un long chemin.

Nous sommes partis de l’instant où les yeux s’ouvrent le matin. Nous nous sommes tenus devant le miroir, avons rencontré la peur et pensé à l’amour. Nous avons appris à nous arrêter et vécu des instants de prise de conscience. Nous avons regardé nos vieilles blessures et réfléchi au sens du pardon. Nous avons ressenti le poids des mots et appris à nous laisser porter par le flux. Nous avons ouvert le regard de la gratitude et pratiqué les mots « Ça va ». Nous nous sommes rappelé nos liens et avons rassemblé notre journée le soir.

Puis nous avons à nouveau accueilli le matin.

Tout cela n’était, au fond, qu’un seul chemin. Celui du retour à vous-même.

Ce n’était pas un voyage vers un pays lointain. C’était un retour à l’endroit où vous aviez toujours été.

Un temps pour retrouver ce que vous aviez oublié : vous étiez déjà quelqu’un de bien.

J’aimerais vous confier une chose.

En écrivant ce livre, je n’ai pas souhaité qu’il fasse de vous « une personne parfaite ». Il n’en existe pas. Moi non plus, je ne suis pas parfait. Il m’arrive encore d’avoir peur, de vaciller, de passer des nuits à douter de moi.

Je n’espérais qu’une chose.

Qu’après l’avoir refermé, votre façon de vous traiter ait un peu changé. Qu’elle soit un peu plus douce. Que vous deveniez votre propre allié.

Le monde est déjà assez dur. Il nous évalue, nous compare, nous juge. À force d’y vivre, nous finissons par nous traiter durement nous aussi. « Pourquoi n’arrives-tu à faire que ça ? » « Pourquoi en es-tu encore là ? » « Pourquoi suis-je si insuffisant ? »

Mais quelle que soit la dureté du monde, si vous pouvez au moins vous prendre vous-même dans vos bras…

Cela seul rend le monde supportable.

Vous n’avez pas à retenir tout ce que contient ce livre. Vous pouvez ne pas réussir à le mettre en pratique. Même ne pas appliquer une seule ligne, cela va aussi.

Mais si, un jour difficile, une de ses phrases vous revient soudain, si elle vous apporte un peu de réconfort, alors ce livre aura rempli son rôle.

« Ça va. Tout va bien. »

« Vous êtes assez. »

« Vous pouvez avancer lentement. »

« Vous avez le droit de vous tromper. »

Puisse ne serait-ce qu’une de ces phrases vous revenir au moment où vous en aurez besoin.

Je vais vous raconter une dernière histoire.

Une personne rentra chez elle après un long voyage. Elle était allée loin, mais son point d’arrivée était la maison qu’elle avait quittée. La même porte, le même escalier, les mêmes pièces. Rien n’avait changé.

Pourtant, une chose étrange se produisit. Tout lui paraissait différent. Le familier lui semblait neuf. Ce qu’elle tenait pour acquis lui semblait précieux. Ce n’était pas la maison qui avait changé. C’était la personne qui la regardait.

Pour vous aussi, il en va ainsi.

Avant et après cette lecture, votre vie n’a peut-être pas beaucoup changé. Même maison, même travail, mêmes personnes, mêmes journées. Mais si votre regard sur elles a changé, ne serait-ce qu’un peu, alors le monde a déjà changé.

Cette fois, c’est vraiment la fin.

Quand vous refermerez le livre, vous retrouverez votre quotidien. Demain matin viendra, avec des choses à faire, des personnes à voir, des problèmes à résoudre.

Au milieu de tout cela, j’aimerais que vous gardiez seulement ceci en mémoire.

Vous n’êtes pas seul.

Tant de personnes ayant lu ce livre marchent, en cet instant même, sur ce même chemin. Elles avancent pas à pas malgré la

peur, se relèvent après être tombées et font de leur mieux sans être parfaites.

Des fils invisibles nous relient. Et l’un de ces fils, à travers ce livre, vous relie à moi.

Je vous adresse un dernier salut.

Je ne sais pas qui vous êtes. Ni où vous vivez, ni ce que vous faites. Je ne connais ni votre visage, ni votre nom, ni votre âge.

Mais je sais une chose. Vous êtes quelqu’un qui n’a pas renoncé à soi, au point d’avoir ouvert ce livre.

Cela suffit à faire de vous une personne courageuse. Une personne belle. Une personne lumineuse.

Demain, après-demain, et tous les jours qui suivront.

Que vos journées gagnent peu à peu en chaleur.

Que vous deveniez un peu plus tendre envers vous-même.

Que votre seule présence rende ce monde un peu meilleur.

Et les jours difficiles, que ce livre soit pour vous un petit compagnon.

Merci. Vraiment.

Je vous remercie sincèrement de cette rencontre.

Votre auteur, à vos côtés

Note éditoriale : les dates, l’ISBN, le prix et les coordonnées de publication ci-dessous se rapportent à l’édition coréenne originale, et non à la présente traduction française.

Consciology · Séquence 2

Ça va, tout va bien

Édition originale coréenne : première édition, premier tirage, le 10 juin 2026

Auteur : River is Land · Directeur de publication de l’original coréen : An Jae-pil

Conception éditoriale : Gwak Gyeong-ho

Éditeur de l’original coréen : Maeum OS Inc. · Enregistrement de la maison d’édition en Corée : n° 2026-139 du 24 mars 2026

Adresse : bureau J828, 2e étage, 47, Gangnam-daero 112-gil, Gangnam-gu, Séoul (Nonhyeon-dong)

Courriel : maeumosinc@gmail.com · Site web : maeumos.com

Droits de publication de l’édition coréenne © Maeum OS Inc. 2026 · ISBN de l’original coréen : 979-11-998593-1-9

Prix de l’édition originale coréenne : 12,000 wons

* Les exemplaires défectueux sont échangeables au point de vente. * Cet ouvrage est protégé par le droit d’auteur. Toute reproduction ou réimpression non autorisée est interdite. Toute utilisation de la totalité ou d’une partie de ce livre nécessite l’accord écrit préalable du titulaire des droits et de Maeum OS Inc.