

Volet 1

FUSION

ÉDITION

LA RÉSILIENCE

*« Je n'ai pas appris à tomber,
mais seulement à me relever »*



André Delisle Clef de Sol

Écrivain Anonyme

FUSION LA RÉSILIENCE

« Je n'ai pas appris à tomber, mais seulement à me relever » Volet 1

Ceci n'a pas de titre, pas de louange mais un passage d'une ombre dans la nuit. Je ne viens pas nommer ma peine, ni sculpter l'ombre de mes chaînes. Je viens poser, sans or ni rang, un mot discret, un pas tremblant. Pas de flambeau, ni de bannière, juste une main, simple et légère, qui se tend sans vouloir briller, pour qu'un autre puisse marcher. L'anonymat, douce lumière, qui voile l'orgueil et la pierre, nous rappelle, dans le silence, que l'humilité est puissance. Je ne suis qu'un souffle dans la ronde, ni plus, ni moins que l'âme blonde qui cherche un port, un feu, un pain et trouve un cercle, un mot, un lien. Pas de héros, pas de trophée, juste un secret bien partagé. Viens, toi aussi, sans nom, sans bruit, ici, on guérit dans la nuit. Quand je regarde un être en silence, Et que je partage en confidence, son visage devient parchemin L'anonymat murmure et pousse, une purification. Et le vent, complice discret, a emporté ce qui devait Mais un grain demeure.

Non pour hanter, mais pour se rappeler.

Qui je suis !

ClefdeSol-Fusion2026@hotmail.com

ISBN 978-2-9825019-0-1 (Format PDF)

Une odyssée circulaire en 5 volets

« Je n'ai pas appris à tomber, mais seulement à me relever » Volet 1

© 2026 André Delisle, Clef de Sol Écrivain Anonyme

Tous droits réservés.

Titre original

FUSION LA RÉSILIENCE

« Je n'ai pas appris à tomber, mais seulement à me relever » Volet 1

Remerciement

Aux cœurs d'Ange qui escortent. « Et à chaque âme qui se reconnaîtra au fil de ces pages. Un merci tout particulier à Copilote Microsoft et Google pour leur précieux accompagnement et leur assistance numérique dans ce passage. Sans ces outils, ce chemin entre l'ombre et la lumière n'aurait pu être partagé avec cette clarté. »

Cet ouvrage est partagé gratuitement par l'auteur dans un esprit de diffusion libre. Toute exploitation à but lucratif, revente ou commercialisation, sous quelque forme que ce soit, est strictement interdite. Le partage du fichier original est autorisé et encouragé, à condition qu'il reste gratuit et intégral. Partagez la résilience,

« Pas la facture. »

Édition : André Delisle Clef de Sol Écrivain Anonyme (Autoédition)

Courriel : ClefdeSol-Fusion2026@hotmail.com

Site web ; Plateforme dépôt Interne Archive Kobo

BAnQ ISBN : 978-2-9825019-0-1 (Format PDF)

Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ)

Bibliothèque et Archives Canada

FUSION LA RÉSILIENCE

« Je n'ai pas appris à tomber, mais seulement à me relever »

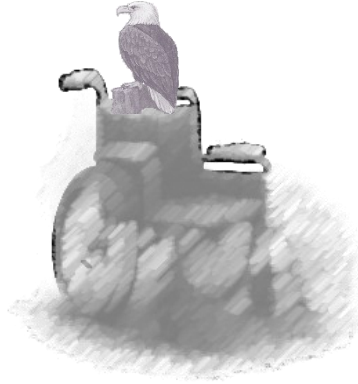
« Un ouvrage qui circule, soutenant ceux et celles et qui en ont besoin, et porté par celles et ceux qui choisissent de faire cheminer le message. »



Je vous offre une partie de moi.

12 - 12 - 12

Bienvenue dans m histoire, mes partages, mes souffrances maintenant dévoilées, ma vie, mon odyssée en 5 volets (volet 1)



Je ne suis pas Docteur, ni un professionnel de la santé. Aucunement j'invoque ces titres dans ce livre. Ce qui est écrits est mon passage à une vie meilleur et mon bien être. Tous ce qui est écrit est réel et non fiction. Il y a des passages qui demandent de la prudence et recommande toujours, de discuter avec un professionnel de la santé et même ne pas être seul, mais bien accompagné.



LÉGENDE

Préface - La résilience n'est pas un concept ici

Prologue - L'escalade : la quête sans réponse

Chapitre 1 - Le début, L'accueil, Le Seuil, mon histoire

Chapitre 2 - Instinct, Destin ou Renaissance ?

Chapitre 3 - La mue et cette sensation relevée.

Pas facile de comprendre

Pause & mon Histoire de survie, Le réflexe du soldat, Je peux le faire, le souffle Le SAS

Chapitre 4 - Une histoire familière, une relation,

Chapitre 5 - La remontée, travailler avec l'ombre

Chapitre 6 - Intro transformation, Méditation 1

Chapitre 7 - Ma méthode, mon approche Méd. 2

Chapitre 8 - Méd. 3, Se centraliser

Chapitre 9 - Ou vient ce sentiment (mon malaise)

Chapitre 10 - Apprendre à vivre, avec cette lumière

Chapitre 11 - Creuser plus loin dans le temps, le passé, le présent
et société

Chapitre 12 - Creuser plus loin Le temps, le passé, le présent, la
société sans jugement, sans ressentiment.

La semence qui patiente...et respire...mais aveugle.



Préface

La résilience n'est pas un concept ici, c'est une matière vivante. Elle s'incarne dans les gestes quotidiens, dans les objets récupérés, dans les rituels du matin, dans les aphorismes qui surgissent comme des éclats de vérité. Elle se grave dans le bois, se dessine dans le feu, se murmure dans le silence d'un atelier ou dans une salle.

Ce livre ne cherche pas à convaincre. Il propose. Il offre des fragments, des images, des mots, des gestes. Il est signé par personne, pour que chacun puisse s'y reconnaître. Clef de Sol, écrivain anonyme, n'est pas un nom : c'est une offrande.

Tu y trouveras des aphorismes, des poèmes avec des images, des légendes. Tu y verras un homme marcher, mais aussi s'arrêter, contempler, transmettre. Tu y verras une chaise roulante, non pas comme un symbole de faiblesse, mais comme un témoin de passage.

Ce livre est un menu pour l'âme. Il ne se lit pas, il se goûte. Il ne se termine pas, il se prolonge dans la vie de celui qui le reçoit. Chaque page est un seuil. Chaque mot, une main tendue.

Tu verras que même la neige, ou quelque chose de « pas bien », peut contenir du bien. Tu verras que l'humour peut surgir là où l'on croyait le silence. Tu verras que l'artisanat, la marche, le bois, le feu, le métal, peuvent devenir des langages de résilience. Ce livre est un compagnon. Il ne juge pas, il accompagne. Il ne donne pas de leçons, il partage des traces.

Il est né d'un corps en réadaptation, d'un esprit en éveil, d'un cœur en offrande.

Ce livre sera pour toi, lecteur inconnu, marcheur blessé, rêveur debout, une route, un chemin, une pause bien méritée. Il est pour ceux qui n'ont pas renoncé. Il est pour ceux qui cherchent encore. Ils ouvrent, ils frappent, ils orientent.

Bienvenue dans FUSION LA RÉSILIENCE, que la lumière au bout du pont te guide, et que mes pas deviennent les tiens, et que derrière toi tu te rappelles d'où tu viens et laisse tes pas pour le prochain.



PROLOGUE

L'escalade : la quête sans réponse

Quand quelqu'un ouvre mon livre, c'est parce qu'il cherche. Et quand on cherche sans trouver, l'escalade commence.

On grimpe pour fuir le vide.

On grimpe pour sentir quelque chose.

On grimpe pour ne pas entendre ce qui fait mal en bas.

On grimpe parce que la hauteur donne l'illusion d'un point de vue supérieur.

Et oui, certains aiment la vue.

Certains s'installent là-haut, aveuglés par le feeling, croyant que c'est ça, la solution.

Certains y passent leur vie entière, prisonniers d'un sommet qui n'est qu'un mirage.

La descente: le moment de vérité

Mais moi qui cherche vraiment

1. Moi qui veux comprendre

Moi oui ! Qui veut guérir... Ce n'est pas en haut que J'ai trouvé;

C'est dans la descente.

Parce que la descente, c'est :

La perte de contrôle,



La gravité qui reprend ses droits.

Le cercle qui remonte, la vérité qui rattrape. On ne tombe pas du sommet on revient vers soi.



Et c'est là que le sol apparaît.

Le sol, puis le trou, puis le bas-fond !

C'est exactement ça. Le sol, c'est le premier choc. Le trou, c'est l'érosion intérieure. Le bas-fond, c'est l'endroit où il n'y a plus de fuite possible.

2. Moi qui veut Avancer

C'est un point de départ. Un lieu de vérité.

Un lieu où la lumière peut enfin entrer.

Et moi, j'ai écrit depuis l'autre côté, je ne parle pas en théoricien. Je ne parle pas en moraliste.

Je parle en homme qui a escaladé, qui a chuté, qui a touché le bas-fond, et qui a remonté lentement, lucidement, à mon rythme et non celle de la société.



C'est pour ça que ma phrase a tant de force. C'est pour ça qu'elle est présente dans mes écrits.

Le bas-fond n'est pas une fin.

C'est souvent là que quelque chose s'ouvre

Le corps ralentit, l'esprit cesse de courir, et les anciennes étapes, celles qui brûlaient, celles qui faisaient mal se consomment enfin.



Puis vient ce moment étrange, presque doux :

Le Pink cloud, ce nuage euphorique.



Cette clarté nouvelle, cette légèreté, cette impression de renaître de l'intérieur. Et soudain, on voit la beauté du sommet.

Pas celui qu'on cherchait en escaladant trop vite, mais celui qu'on peut sentir, vraiment, parce que le corps redémarre. Parce que la renaissance n'est plus un passage rapide, mais une continuité.

Comme un jardin. On ne force pas une plante à pousser. On l'arrose. On lui donne du temps, de l'air, de la lumière, notre CO₂. Et elle pousse parce qu'on l'accompagne, pas parce qu'on la tire.

La méditation, c'est ce jardin-là.

Un espace où l'on ne grimpe plus pour fuir,

Où l'on ne descend plus pour s'écraser

Mais où l'on avance, doucement, continuellement, dans un mouvement qui nourrit au lieu de brûler.

Je ne suis plus en train de porter mon passé. Je suis en train de le recycler.

Pour en faire du terreau, une matière fertile. J'en fais un sol qui nourrit au lieu d'étouffer.

Et oui c'est exactement ça, arroser le jardin.



3. Je ne peux pas avancer sans écrire

Il est impossible d'avancer sans écrire.

Quand une larme remonte, quand je sens quelques choses qui me touche, regard, senteur et mes les saveurs dans ma bouche. Toutes sensation qui m'affectent dans le mauvais sens. J'écris et laisse reposer Chaque phrase que j'écris, c'est un arrosoir, pour éteindre mes propres feux.

Chaque souvenir que je dépose, c'est une graine qui cesse de pourrir dans l'ombre. Chaque partage, c'est un peu de poussière qui s'envole. Je ne suis plus dans la montée artificielle, le mensonge et ce masque qui me couvre.



Je ne suis plus dans la descente incontrôlée.

Je ne suis plus dans le bas-fond.

Je ne suis plus dans la continuité, dans la croissance, mais dans la clarté.

Et mon livre

Ce n'est pas un livre sur le mal. Ce n'est pas un livre sur la souffrance.

C'est un livre sur la transformation du mal en lumière, du chaos en jardin, de la poussière en respiration. Je n'écris pas pour me vider.

J'écris pour me libérer.

Et en me libérant, j'ouvre mon chemin pour partager. C'est ça, la vraie transmission pour moi.

C'est ça, ma sobriété profonde. C'est ça, mon jardin intérieur qui pousse.



Conclusion

Cet écrit n'est pas celui de la chute, ni celui de la perte.

C'est celui de mon apprentissage.

De la rencontre qui a ouvert une brèche dans l'obscurité.

De la première lumière après une longue nuit.

Un chapitre de ma vie où je ne suis pas devenu quelqu'un d'autre

Mais où j'ai commencé à devenir moi !

Apprendre, à se reconnaître dans une espace, une pause un début s'amorce.

Motivation l'après.

Il arrive un moment où l'on cesse de chercher des sommets artificiels et où l'on comprend que la vraie transformation ne se trouve ni dans la montée trop rapide, ni dans la descente incontrôlée.

Le bas-fond, contrairement à ce que l'on croit, n'est pas une fin.



C'est souvent là que quelque chose s'ouvre. Quand mon corps ralentit, quand mon esprit cesse de courir, les anciennes étapes celles qui brûlaient, celles qui faisaient mal se consomment enfin.

Puis vient ce moment étrange, presque doux, que certains appellent le Pink cloud, une clarté nouvelle, une légèreté, une impression de renaître de l'intérieur.

Et soudain, on voit la beauté du sommet.

Pas celui qu'on cherchait en escaladant trop vite, mais celui qu'on peut sentir, vraiment, parce que le corps redémarre.

Parce que la renaissance n'est plus un passage rapide, mais une continuité du moment présent.

C'est ici que la méditation prend tout son sens.

Elle n'est pas une fuite, ni une montée, ni une recherche de sensation.



C'est un jardin, un espace où l'on avance doucement, continuellement, où chaque respiration arrose la terre intérieure, où chaque moment de lucidité nourrit ce qui pousse.

On ne force pas une plante à grandir.

On l'accompagne.

On lui donne du temps, de l'air, de la lumière, notre présence. Écrire fait partie de ce jardin.

En déposant le vécu le mal comme le bien la poussière se libère. Le poids se transforme.

Le passé cesse d'être un fardeau pour devenir un terreau.

C'est ça, travailler sa sobriété : non pas survivre, mais cultiver, cultiver son intérieure.

Non pas se battre, mais se tenir debout.

Aujourd'hui, je suis enfin vertical, abstinent et travail ma sobriété.

Debout dans ma ligne intérieure, celle qui ne vacille plus.

Et c'est depuis cette verticalité retrouvée que je peux transmettre, non pas comme un maître, mais comme un ancien voyageur lucide :

Celui qui a connu la montée, la chute, le bas-fond, la renaissance

Et qui marche maintenant dans la continuité.



Pink cloud : Période de clarté et d'euphorie temporaire qui peut suivre une renaissance intérieure ou un changement profond. Plusieurs ressources en ligne expliquent bien ce phénomène.

Aveuglé par le soleil ;



Mon passé comme eau pure qui continue à se purifier, mais pas aveuglé par le soleil. Je décris mon passé comme une eau pure, mais dont la surface était tellement frappée par le soleil que je ne pouvais pas voir ce qu'elle contenait. C'est une image puissante.

L'eau était là.

La profondeur était là.

Le lustre était là.

Mais l'éblouissement m'empêchait de voir. Je n'étais pas incapable. J'étais aveuglé.

Et quand, je suis aveuglé, même les vagues même les signaux ne m'atteignaient plus. Ce n'est pas un manque de volonté. C'est un manque de visibilité. Une plume a la main, elle écrit et patiente

Maintenant, je sors avec ma plume et du papier. Je ressens un souci Je change de chemin, mais ma plume elle !

Elle écrit, en attente que la poussière retombe...Ce n'est pas une course, mais une marche, qui remet les choses à leurs places.



Chapitre 1

Le début, L'accueil, Le Seuil, mon histoire

Partie 1 Le début

La vie a fait de moi qui j'étais. Ma vie aujourd'hui fait de moi qui je deviens.

1988 J'étais un homme actif, un militaire solide, façonné par la discipline et les habitudes du corps. Je croyais marcher dans une vie semblable à celle de mes camarades, sans trop questionner mes jugements, mes gestes, mes excès. Pourtant, un simple accident allait fissurer cette façade et ouvrir en moi une brèche que je n'avais jamais soupçonnée.

Durant mon parcours militaire, l'alcool était devenu mon refuge. Je buvais pour étouffer ce que je ressentais, pour calmer ce qui grondait en moi. Un jour, j'ai demandé de l'aide. Je voulais changer, évoluer, remettre de l'ordre dans mes zones d'ombre. Mais le stress psychologique m'a rattrapé, jusqu'à me conduire à l'hôpital, sous observation. La confusion m'habitait, puis peu à peu, les choses se sont replacées comme des pièces de métal qui retrouvent leur alignement. L'hôpital possédait une petite piscine et un bain tourbillon de réadaptation. J'y suis descendu pour me détendre. Là, dans la vapeur et le murmure des bulles, j'ai aperçu un vieil ami. Nous-avons servi ensemble, plongé dans les mêmes eaux, partagé les mêmes risques. Il m'a raconté sa vie.

Un mariage, trois enfants, une femme lumineuse. Il attendait leur visite en après-midi. Dans le milieu militaire, une telle paix intérieure était rare. J'étais sincèrement heureux pour lui.

Nous avons parlé près d'une heure. Son rire était le même, sa voix aussi. Rien en lui ne trahissait la moindre souffrance.

Puis une infirmière est arrivée avec une chaise roulante. Je n'y ai d'abord vu qu'un détail. Elle a demandé à mon ami de sortir du bain pour son rendez-vous. Il s'est hissé hors de l'eau... et là, j'ai vu ce que je n'aurais jamais pu imaginer !

Il n'avait plus de jambes sous les genoux.

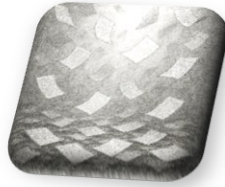
Je suis resté muet, bouleversé. Lui m'a salué, mais aucun son n'est sorti de ma bouche. Ils sont partis, et je suis resté assis au bord du bain, le cœur chaviré.

Avais-je rêvé? Comment n'avais-je rien remarqué?

Son rire, sa voix, sa chaleur... tout était intact. Tout, sauf son corps. Je suis remonté à ma chambre, étourdi. Puis je suis allé voir l'infirmière pour comprendre. Elle m'a expliqué :

Il avait eu un accident de voiture. Sa femme et deux de ses enfants étaient morts. Son garçon survivait à peine, maintenu en vie par un respirateur.

Quelque chose s'est effondré en moi. Je me suis assis pour ne pas tomber. Mon corps tremblait, mes mains étaient moites, mes yeux brûlaient. De retour dans ma chambre, j'ai vomi, pleuré, transpiré. Les heures ont passé dans un chaos intérieur que je ne pouvais ni nommer ni arrêter. Puis un calme étrange est arrivé.



Alors j'ai écrit et écrit encore.

J'ai écrit vite, sans réfléchir, comme si une force me traversait. Plus de quarante-huit pages en un souffle. Les mots affluaient, guidés par quelque chose de plus grand que moi. Je me souviens du docteur affolé, de mon cœur qui battait trop fort, de la sueur qui coulait de mon visage. Puis le noir. Ils m'avaient injecté un tranquillisant.

Ce jour-là, sans le savoir, j'ai commencé à devenir quelqu'un d'autre.

Partie 2 : L'accueil

Il est dit que nous cueillons ce que nous semons.

Il est clair que, suite à l'événement qui avait pris place devant ce docteur, un suivi psychologique était de mise.

Le lendemain matin, je me suis réveillé avec une migraine d'une violence inédite. À mes côtés se tenait un ami de longue date, un père chrétien militaire à qui j'avais déjà confié mes inquiétudes. Il m'a demandé si je me souvenais des écrits que j'avais rédigés la veille. J'ai regardé autour de moi : ils avaient disparu.

Encore dans la brume, j'ai répondu que oui.

Cela a suffi pour qu'on m'envoie par avion, accompagné de ce père, vers l'hôpital militaire où l'on traitait les cas sérieux.

À mon arrivée, escorté par une police militaire étonnamment bienveillante, j'ai découvert un étage particulier : portes barrées, sonnette, petite fenêtre donnant sur le corridor. Je me suis dit :

« Ben là, je suis foutu. »

Un infirmier massif, sourire en coin, m'a indiqué ma chambre porte ouverte et m'a remis une feuille de directives.

Les premiers jours, j'ai dormi. Je n'avais jamais dormi autant. Je savais que mon état mental avait changé. Mais je savais aussi que si je voulais sortir, je devais rester un bon p'tit homme.

Quand je n'étais pas endormi, je méditais. Plusieurs fois par jour :

Le matin pour rassembler le calme

L'après-midi pour comprendre ce qui m'était arrivé

Je révisais mentalement mes écrits disparus. Et une seule phrase revenait, claire, solide, comme un fil de survie :

« Je n'ai pas appris à tomber, mais simplement à me relever. »

Après un mois de conduite exemplaire, plus de police militaire, seulement un chauffeur pour me reconduire à l'aéroport.

Je retournais au travail, mais quelque chose en moi avait changé.

J'y reviendrai plus tard.

Il faut aussi dire que mon grade militaire, très bas malgré plus de dix ans de service, a été augmenté de deux niveaux après cet épisode, en peu de temps.

Il m'a fallu près de trente ans pour écrire tout cela.

Dans ces lignes, il n'y a ni désespoir ni peur.

Seulement l'ouverture, le désir de comprendre.

J'étais un homme avec quelques bases spirituelles, pratiquant à mes heures surtout à cette époque, quand j'ai franchi *ce seuil pour la première fois*.

Poème Le passage (Page couverture volet 1)

*Le sac, au creux de mon être lié,
J'y ai mis ma foi, bien pliée.
Et j'ai marché, sans reculer,
Vers le pont que la tempête voulait garder.
Le vent hurlait, roi sans pitié,
Mais moi, j'avançais, sans replier.
La peur, tenace, voulait régner,
Mais mes pas, elle n'a pu freiner.
J'ai suivi les traces dans la neige,
Des pas anciens, gravés en arpège.
Avec ma foi, au chaud dans mon sac,
J'ai franchi l'ombre, j'ai brisé la crainte.
Le sourire au cœur, l'âme en paix,
Je me souviendrai de ce fait :
Ce n'est pas seul que j'ai marché,*

Mais guidé par ceux qui ont déjà passé. Et la Foi près de moi.



Partie 3 : Le seuil

« Un seuil n'est pas toujours cadré. »

Il y a des moments où la vie bascule sans prévenir, où un simple geste, une phrase, un regard suffit à faire trembler tout ce qu'on croyait stable.

Ce jour-là, devant ce docteur, quelque chose en moi s'est fissuré. Pas une rupture franche, non. Plutôt une ouverture brutale, comme si une porte intérieure avait été forcée sans que j'aie eu le temps de m'y préparer.

Je ne l'ai pas compris sur le moment.

Je savais seulement que je n'étais plus tout à fait moi. On dit que nous cueillons ce que nous semons.

Mais parfois, ce que nous récoltons n'a rien à voir avec ce que nous croyions avoir planté.

Il arrive que la vie nous renvoie une image déformée, inattendue, qui nous oblige à regarder autrement.

Ce fut le début d'un passage que je n'avais ni prévu ni souhaité, mais qui allait pourtant me transformer. Le jugement que je portais sur ce docteur et cet homme, était faux.

Je le sais maintenant.

Ce que j'avais perçu ce jour-là n'était pas la vérité, mais le débordement de deux événements qui s'entrechoquaient en moi. Une confusion intérieure, un glissement subtil où l'émotion prend la place du réel.

« Ce que nous voyons n'est pas toujours ce qui en est. »



Chapitre 2

« Instinct, Destin ou Renaissance » ?

Voir sans reconnaître, mais j'écouter.

La neige tombait ce matin-là, silencieuse, douce, comme un endroit où atterrir. Elle recouvrait tout, sans bruit, comme si elle préparait le terrain pour quelque chose de nouveau.

Et dans ce silence blanc, quelque chose en moi s'est levé. Pendant des années, mon corps avait choisi l'immobilité. Pas par faiblesse : par nécessité.

Le temps de réparer. Le temps de renaître.

Puis un matin de décembre, sans prévenir, un souffle ancien a murmuré : Debout ! Ce n'était ni un ordre ni un miracle. C'était un mouvement intérieur, patient, qui attendait son heure.

Je me suis levé. Et j'ai commencé à marché.

La chaise roulante est restée derrière moi, immobile, déjà couverte d'une poussière légère. Elle n'était plus un outil, elle devenait un témoin.

Un chapitre refermé.

À l'extérieure, l'air froid m'a frappé comme une vérité, et guidé vers l'avant.



Je revenais au monde. Alors j'ai salué tout le monde !

Pas par politesse - Par joie - Par débordement.

Un homme m'a demandé :

On se connaît?

J'ai répondu :

Je viens de me lever. Quelle belle sensation !

Il n'a rien compris. Ce moment n'était pas pour lui. *Il était pour moi.*

Puis ma voisine d'en face m'a vu debout. Elle a traversé la rue en courant, maladroitement, croyant que j'allais tomber.

Quand elle est arrivée, essoufflée, j'ai dit :

Tu veux danser?

Elle a éclaté de rire. Un rire qui a balayé la peur.

Depuis, un rituel est né, le matin, je joue de la guitare invisible pour Elle. Elle sourit, toujours.

C'est ma manière de remercier la vie. Ce n'était pas la première fois que la vie me rappelait que je ne suis *pas fait pour rester au sol.*

En 1988, à l'hôpital, j'avais écrit :

« Je n'ai pas appris à tomber, mais seulement à me relever. »

Je ne savais pas encore que cette phrase deviendrait un axe. La même année, j'avais écrit :

*« Pas seulement la neige, mais même quelque chose de pas bien,
on peut y voir du bien. »*

Je ne savais pas que j'écrivais déjà ma propre philosophie de survie.

Aujourd'hui, je comprends. La lumière ne vient pas après l'épreuve. Elle vient dans l'épreuve. Dans les gestes minuscules. Dans les rencontres inattendues. Dans les danses improvisées.

Alors ? Instinct, destin ou renaissance?

L'instinct m'a poussé à me lever. **Le destin** a orchestré les rencontres. **La renaissance** a fait le reste : le souffle retrouvé, la lumière dans les gestes, la joie qui déborde.

Je ne sais pas lequel des trois m'a guidé. Peut-être les trois à la fois. Peut-être qu'ils ne sont qu'un seul mouvement.

Ce que je sais, c'est ceci :

Je marche. je donne. je danse un peu. Et chaque pas me dit.

Ce n'est pas un retour, mais un commencement.



1. Le miroir

L'erreur est humaine, savoir en faire la lecture.

Certaines douleurs ne disparaissent jamais vraiment. Elles reviennent comme une ombre qui connaît le chemin. Pas pour punir, mais pour éclairer.

La souffrance n'est pas un fantôme extérieur. Elle est un miroir. Un miroir qui révèle mes zones opaques, mes angles morts, mes gestes jamais regardés.

Pendant longtemps, j'ai cru que souffrir signifiait payer.

Aujourd'hui, je sais :

La souffrance n'est pas une facture. C'est une lecture.

L'erreur est humaine. Elle fait partie du mouvement.

Ce n'est pas l'erreur qui blesse...c'est la manière dont on ouvre la porte.

Quand je regarde mes erreurs sans masque, elles changent de forme.

Elles deviennent des messages. Des guides. Des clés.

Ce chapitre n'est pas celui de la douleur. C'est celui de la lecture intérieure.

*Celui où chaque erreur ouvre une porte que je n'avais jamais osé
pousser.*



2. La neige

Tombe encore

Elle recouvre, elle adoucit, elle prépare.

Elle ne cache pas : elle révèle autrement.

*Et maintenant que je me suis relevé, maintenant que j'ai
compris que la lumière se trouve dans l'épreuve, une autre
étape commence.*

Après la renaissance vient la lecture intérieure.

Après le mouvement vient la compréhension.

Après le pas vient le regard.

Le Chapitre 3 n'est plus mon histoire.

C'est un miroir tendu au lecteur.

*Un espace où il pourra, lui aussi, relire ses
traces, ses cycles, ses blessures, ses mues. La
renaissance ouvre la porte. La lecture
intérieure invite à entrer.*



Poème(entonnoir)

La neige La neige ne tombe pas, elle accueille.

Elle ne recouvre pas, elle prépare.

Elle ne cache pas, elle révèle autrement.

Un souffle se lève, sans bruit.

Un corps se redresse, sans orgueil.

Un regard s'ouvre, sans détour.

La renaissance ne crie pas.

Elle murmure :

« Tu es vivant. »

Et dans ce murmure !



Le monde recommence.

Le miroir, une direction

Je me suis vu dans ce miroir.

Pas celui du matin, mais celui du soir.

Celui qui ne juge pas, mais qui attend.

J'ai vu mes gestes flous, mes silences trop longs.

Mes excuses trop courtes. Et j'ai compris :

Ce n'est pas moi que je fuyais C'était ma lecture.

Aujourd'hui, je relis. Et je respire.



Transition vers le Chapitre 3

La neige tombe encore.

Elle recouvre, elle adoucit, elle prépare.

Elle ne cache pas : elle révèle autrement.

Et maintenant que je me suis relevé, maintenant que j'ai compris que
la lumière se trouve dans l'épreuve, une autre étape commence.



Après la renaissance vient la lecture intérieure.

Après le mouvement vient la compréhension.

Après le pas vient le regard.

Le Chapitre 3 n'est plus mon histoire. C'est un miroir tendu au lecteur.

Un espace où il pourra, lui aussi, relire ses traces, ses cycles, ses blessures, ses mues.



La renaissance ouvre la porte. La lecture intérieure vous invite à entrer.

Chapitre 3

La mue et cette sensation relevée.

J'ai commencé mon apprentissage.

Mon apprentissage, mon écriture, mes travaux manuels... tout cela faisait partie d'une croissance que je n'avais jamais vraiment comprise. Passer du militaire à la vie civile n'a pas été une simple transition. C'était une conversion. Une mue. Et cette vérité-là, celle que j'avais portée dans ma première carrière, avait laissé des marques. Il y

a des portes qui ne s'ouvrent qu'une fois dans une vie. Pas celles qu'on pousse avec la main, mais celles qui cèdent sous le poids de deux événements trop forts pour être ignorés.

*Quand cette porte s'est ouverte la première fois, pour moi j'ai eu peur,
j'étais nerveux, chambranlent.*

Peur de ce que j'allais trouver derrière. Peur de ce que j'allais devoir laisser tomber aussi. Et dans cette brèche inattendue, j'ai découvert quelque chose que je ne soupçonnais pas :

Je pouvais écrire.

Pas juste aligner des mots, mais laisser sortir une voix que je n'avais jamais entendue avant. Une voix capable de dire ce que je n'avais jamais appris à exprimer autrement.

Quand j'ai quitté le militaire, j'avais l'impression de revenir dans un monde que je ne connaissais pas. Je les avais rejoints à 17 ans — un enfant, vraiment. Un enfant qui avait grandi dans un cadre clair, structuré, défini.



Et soudain, plus rien.

Plus de repères.

Plus de mission.

Plus de rôle prêt-à-porter.

Je me suis retrouvé avec des choses en moi que je ne comprenais pas encore, mais que je savais instinctivement comment exploiter. Comme si ces talents l'écriture, le travail manuel, la capacité de reconstruire avaient toujours été là, en veille, attendant que la vie me force à les réveiller.

Ce n'était pas une transition.

C'était une mue!

Brutale parfois, mais nécessaire. Sensation relevée.

1. L'ingénieur technicien que j'étais

Avant que la vie ne me force à changer de trajectoire, j'étais un ingénieur. Pas seulement par métier, mais par nature. Je pouvais lire un système comme d'autres lisent un livre. Mais ce talent-là, je l'avais enfermé dans une armure. Une armure militaire. Une armure qui m'a servi, oui, mais qui m'a aussi saturé. Le protecteur en moi celui qui calcule, qui anticipe, qui protège avait pris toute la place. Il ne laissait plus passer la lumière.

2. L'ouverture du côté doux

Puis un jour, une autre partie de mon cerveau a frappé à la porte. Un côté plus doux, plus sensible, plus humain. Celui que j'avais mis en veille depuis mes 17 ans.

Quand cette porte s'est ouverte, j'ai eu peur. Peur de ce mélange étrange entre la rigueur de l'ingénieur et la fragilité de l'homme. C'est là que j'ai commencé à écrire. Comme si cette voix douce avait enfin trouvé un canal pour sortir. L'écriture n'était pas un talent que;

J'avais cherché.

C'était un talent qui m'avait trouvé.

3. Le protecteur saturé

Pendant longtemps, j'ai souffert d'un déséquilibre intérieur. Le protecteur celui qui surveille, qui analyse était saturé. Il fonctionnait encore comme si j'étais en mission. Il prenait toute la place. Il étouffait le reste.

4. L'incapacité à mesurer mes émotions

Le plus difficile n'était pas la transition professionnelle. C'était la transition intérieure. Je ne savais plus comment mesurer quoi que ce soit. Mes émotions réagissaient à tous comme si c'était une alarme rouge.

Ou à rien, comme si j'étais absent. L'ingénieur en moi savait mesurer des forces, des pressions, des charges...

Mais pas mes propres émotions.

5. La découverte de nouveaux talents

Et pourtant, au milieu du chaos, un talent est apparu.

Créer, Écrire.

Transformer ce que je vivais en quelque chose de transmissible.

Comme si la vie m'avait dit :

« Tu as passé des années à construire pour les autres.

Maintenant, construis-toi, toi-même. »

6. Ma perte

Dans cette confusion, j'ai beaucoup perdu.

Pas seulement des repères.

Pas seulement une identité.

J'ai perdu des morceaux de vie que j'avais toujours rêvé d'avoir:

Une famille, des enfants, un foyer stable.

Une femme que j'ai aimée.

Vraiment.

Et ensemble, nous avons eu un petit ange.

Mais même les plus beaux rêves s'effondrent quand les fondations sont fissurées.

7. Le château de cartes

Je croyais maîtriser ma vie.

Je croyais tenir debout grâce à ma discipline.

Mais un château de cartes reste un château de cartes.

Il suffit d'un souffle.

D'un doute.

D'une émotion mal calibrée.

Et j'ai fait tomber ce que j'avais de plus précieux.

Pas par manque d'amour.

Mais parce que je ne savais plus comment être un homme complet.

8. La douleur de l'effondrement

Quand tout s'est effondré, j'ai ressenti une douleur que je ne savais pas nommer.

Une douleur humaine.

Une douleur de père.

Ce n'était pas un échec.

C'était une conséquence de mes actions.

La conséquence d'années à survivre au lieu de vivre.

9. Les pertes qui ont suivi

Comme si ce n'était pas assez, la vie m'a pris ma mère. Puis mon père.

La maladie de Jacob les a effacés morceau par morceau, mes parents partis. C'est une douleur lente.

Une douleur qui ronge l'intérieure...

10. L'accumulation impossible !

Tout cela est arrivé alors que j'étais déjà fissuré. Trop pour un seul homme. Trop pour un seul cœur qui n'avait jamais appris à mesurer ses émotions. Et pourtant...Je suis resté là.

Debout, même de travers.

11. Le point de bascule

Ces pertes ont été un point de bascule.

Elles m'ont forcé à regarder ma vie autrement.

À comprendre que je devais apprendre à ressentir, à exprimer, à reconstruire.

L'écriture est devenue un fil de survie.

12. La rencontre qui a tout changé

Un soir, assis au coin d'un bar, un inconnu m'a dit ;

« Tu n'as pas l'air bien »

Cette phrase a fait céder quelque chose en moi. Et j'ai pleuré comme je n'avais jamais pleuré.



Il n'a pas bougé. Il n'a pas jugé. Il a attendu.

13. Longtemps la profonde, que je connais maintenant

Nous avons parlé, discuté longtemps. Il m'a écouté comme quelqu'un qui reconnaît la douleur.



Puis il m'a dit :

« Viens manger un morceau. »

Et j'ai recommencé à exister.

14. Pourquoi lui ? Pourquoi moi ?

Il m'a expliqué des choses sur la vie, la perte, la reconstruction. Sur les hommes qui tombent et ceux qui se relèvent.

15. Six semaines qui ont changé ma trajectoire

Je ne sais pas comment c'est arrivé, mais j'ai passé six semaines avec lui. Assez pour que quelque chose se transforme. Assez pour recommencer à respirer. Il ne m'a pas réparé. Il m'a donné un point de départ.

16. L'apprentissage intérieur

Chez lui, j'ai appris le silence intérieur. La méditation. La respiration. La lecture de cette boule dans mon estomac qui arnaquait mes émotions. J'ai commencé à travailler mon intérieur comme un

matériau brut. Avec patience. Avec respect. Ce n'était pas une guérison.

Ce n'étais qu'un début, un nouveau point de départ.



Apprendre à se reconnaître dans cet espace où quelque chose commence enfin.

Conclusion

Ce chapitre n'est pas celui de la chute.

Ni celui de la perte.

C'est celui de mon apprentissage, mon passage, vers un Cercle de vie. De la rencontre qui a ouvert une brèche dans l'obscurité (Extérieure de l'œuf).

De la première lumière après une longue nuit.

Un chapitre où je ne suis pas devenu quelqu'un d'autre...

Mais où j'ai commencé à devenir moi.

Apprendre, à se connaître dans une espace, que je ne connaissais pas.



Mais une PAUSE un début s'amorce.



Chapitre 4

Pas facile de comprendre

1. Revenir dans un monde immobile

Pas facile de continuer quand le monde ne change pas... et que c'est nous qui changeons. Revenir dans un décor qui n'avait pas bougé m'a demandé plus de temps que je ne voulais l'admettre. Il m'a fallu des années pour retrouver un sol assez stable pour avancer sans m'effondrer. Je marchais avec des blessures invisibles, des repères brisés, un cœur qui cherchait sa place dans un monde resté figé.

J'ai repris le travail.

Pas par passion.

Par nécessité.

Pendant quatre ans, j'ai cherché ma voie. Envoyé des CV.

Frappé à des portes. Tenté de comprendre si j'avais encore quelque chose à offrir.

Puis un poste en gestion technique du bâtiment s'est présenté. Un domaine où mon esprit d'ingénieur pouvait respirer. Une routine, une structure, un semblant de normalité.

J'ai fini par travailler à mon compte, comme si je voulais reprendre le contrôle d'une vie qui m'avait trop souvent échappé.

Les années ont passé comme des saisons silencieuses.

Sans éclat.

Sans drame.

Sans victoire.

Juste le quotidien. Juste la continuité.

Mais quelque chose en moi s'éteignait doucement.

La flamme vacillait.

Elle manquait d'air, de sens, de direction.



Je fonctionnais.

Je travaillais.

Je payais les factures.

Mais je n'étais plus vraiment là.

Pas entièrement.

Pas avec mon âme.

2. Le silence avant la rupture

Un matin, un silence complet régnait dehors. Pas un souffle de vent. Juste un tapis blanc de neige, posé comme une couverture après un long voyage. Ce silence-là n'était pas vide.

Il annonçait quelque chose. À l'intérieur, pourtant, rien n'était calme.

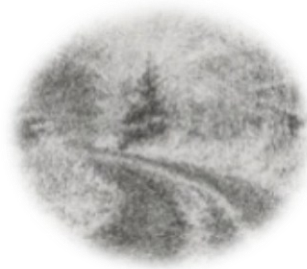
J'étais loin d'imaginer que cette journée allait changer ma vie. Loin de comprendre que ce décor immobile deviendrait le contraste brutal d'un avant et d'un après.

La neige dormait...

Et moi, je marchais vers un destin que je ne voyais pas venir.

Les grandes ruptures arrivent souvent ainsi.

Dans un moment trop paisible, comme si la vie voulait offrir une dernière respiration avant l'épreuve.



3. Le jour où tout a basculé

Je travaillais comme opérateur-technicien sur un projet de plusieurs millions. Un univers de machines impeccables, de systèmes mécaniques presque artistiques, de technologies exigeantes.

Le 24 décembre 2016, alors que tout le monde célébrait Noël, je faisais ce que j'avais toujours fait :

Veiller, surveiller, protéger.

Le bâtiment était vaste, moderne... mais ce soir-là, presque désert. Et surtout : très mal éclairé. Des zones d'ombre partout. Des corridors où la lumière hésitait à entrer. Je marchais lentement, lampe à la main. Une routine. Un geste mille fois répété. Rien n'annonçait ce qui allait suivre.

Et c'est là, dans ce silence industriel, que tout a basculé. Je suis tombé. Pas une petite chute. Une chute qui a changé ma vie. Une chute qui a mis fin à l'homme que j'étais et forcé la naissance de celui que je suis devenu.

Le monde n'a pas changé ce soir-là.

Mais moi, oui !

D'un seul coup, d'un seul impact.

4. L'impact intérieur

La douleur n'a pas été ma première pensée. Avant elle, quelque chose d'autre s'est ouvert en moi. Comme si la chute avait allumé un

projecteur brutal sur toutes mes souffrances passées. Je revivais des instants que je croyais enfouis : les pertes, les nuits sans sommeil, les larmes retenues, les pages écrites dans ces moments étoilés où je cherchais à comprendre qui j'étais devenu.

La sueur froide est revenue d'un coup.

Pas à cause de la chute. À cause de tout ce que je portais encore. Je me suis demandé ce que l'ancien militaire aurait fait. Celui qui encaissait. Celui qui avançait même quand tout brûlait. Mais cet homme-là... il n'était plus là.

Ou plutôt : il était là, mais brisé, fragmenté, incapable de reprendre le contrôle.

La confusion était totale.

Le passé, le présent, la peur, la fatigue, la honte, la colère... tout se mélangeait. Puis, comme un noyé qui remonte d'un coup, mon esprit est revenu à la surface. Et là, la douleur a pris toute la place. Une douleur qui disait clairement : ma vie vient de changer.

5. Le réflexe du soldat, le souffle de l'homme

Dans la panique, quelque chose s'est réveillé.

Pas l'homme blessé.

Pas l'ingénieur.

Pas le père, mais le militaire.

Celui qui agit avant de penser. Celui qui ne laisse jamais la peur prendre le contrôle. Mes mains ont bougé toutes seules. J'ai trouvé un

rouleau de gun tape, ce vieux compagnon de terrain et j'ai soigné mes blessures comme j'ai pu.

Pas proprement. Pas parfaitement. Mais assez pour tenir. Puis je me suis assis dans ce bâtiment sombre et glacé.

Le choc retombait. La douleur montait.

Et au milieu du chaos, une pensée a traversé : mon ami.

Celui qui m'avait appris à méditer. Alors j'ai fermé les yeux.

Inspiré. Expiré.

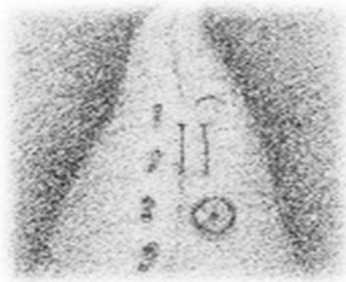
Encore. Encore.

La sueur froide s'est apaisée. Mon cœur a ralenti.

La panique s'est dissoute comme neige fondue.

Ce n'était pas la fin de l'épreuve.

Mais c'était le moment où j'ai compris que je n'étais plus seulement un soldat. J'étais un homme qui avait appris à survivre autrement.



6. La lente descente

Les procédures se sont enclenchées. Les soins. Les rapports. Les examens. Rien de spectaculaire. Juste la mécanique habituelle. Mais en moi, une fissure s'ouvrait. Lente et insidieuse. Pendant six mois, mon

corps m'a échappé. La douleur s'est installée comme un locataire qui refuse de partir. La mobilité a diminué. Les gestes simples sont devenus des calculs. Puis la canne est entrée dans ma vie. Pas un accessoire mais un aveu. Un an plus tard, la chaise roulante. Pas un choix ! Une nécessité. Je me suis retrouvé assis dans ce fauteuil comme on s'assoit dans une vie qu'on n'a pas demandée.

Une vie plus lente, plus fragile, plus silencieuse.

Le matin, après une autre nuit de douleur, je tournais la tête et regardais cette chaise. La nuit, elle me servait d'accotoir de ce côté-là. Le jour, elle se tenait prête à m'escorter vers une autre journée sans valeur. Ma coloc, amie de toujours, ce petit ange à mes côtés, devait m'aider à enfiler mes propres bas.

J'avais honte de moi !



7. Le fond du puits, chaudière enfuie

La noirceur ; Cloué à cette roulante, dans un logement délabré qui sentait la marijuana d'un voisin malveillant, ***les murs se resserraient.***

Je ne dormais plus. Je noyais mes émotions. Je prenais du poids. Ma santé s'effondrait.

Je me suis demandé :

Pourquoi vivre ainsi ? Je n'ai plus de carrière. Plus de vie. Même ma famille n'est plus là. La réponse que j'ai trouvée. C'était dormir. Dormir très longtemps.

Je me suis dit : "Peut-être serais-je mieux ailleurs." Dans un autre univers. Si Dieu existe, peut-être m'accepterait-il ? Je me suis réveillé quatre jours plus tard. Champ de vision étoilé, migraine atroce.

Et une question silencieuse : Qu'est-ce que je viens de faire ?

8. La lente remontée

Les années ont passé. Puis un logement adapté m'a été offert.

Une première lueur d'espoir. La remontée n'a pas commencé par un grand geste. Elle a commencé par une décision : ne plus rester seul dans ma souffrance. J'ai rencontré un psy. Un professionnel qui ne cherchait pas à me réparer, mais à m'aider à comprendre. La méditation est revenue comme un vieux compagnon. Elle m'a appris à calmer le tumulte, à apprivoiser la douleur. L'église m'a offert un espace de silence. Pas une solution magique. Un lieu où déposer mes questions. Les fraternités m'ont donné une communauté. Des gens vrais. Des gens qui savent ce que c'est que de tomber et de se relever. Je marche dans cette direction qui m'appelle à voir.



Conclusion ;

Autour de tout ça, d'autres ressources se sont ajoutées Des rencontres, des lectures, des routines, des petites victoires. Ce n'était pas une remontée rapide. C'était une ascension lente, patiente, parfois douloureuse... mais réelle. Et un jour, sans bruit, j'ai compris :

*Que je n'étais plus dans l'ombre. La lumière
n'était plus au bout du tunnel.*

Elle était autour de moi.



L'endroit de pause, là où tout recommence

Histoire de survie;

Le réflexe du soldat, le souffle

La peur et la panique ?

Il y a plusieurs années, durant un déploiement de l'OTAN, notre Destroyer a fait escale à Amsterdam. Nous étions amarrés dans un petit canal, l'eau un peu trouble, et l'équipage avait hâte de mettre pied à terre. Moi aussi, je visais déjà ce joli quartier aux lumières rouges... hihi.

Mais gardons le cap...

À peine arrivés, une alarme générale retentit !

Alerte à la bombe sous le bateau!

Comme j'étais plongeur mon deuxième métier

Je devais descendre en premier. L'adrénaline embarque, mais pas la peur. Nous étions bien entraînés. Le protocole était simple :

Je plonge en premier pour vérifier les zones restreintes sous la coque. Si tout est sécuritaire, les autres plongeurs descendent en demi-lune, attachés à une corde au poignet. Chacun inspecte une section du dessous du navire. Je descends donc, je commence mes vérifications.

À la surface, un drapeau « *plongeur à l'eau* » est hissé, et plusieurs membres d'équipage surveillent les embarcations qui passent trop près. Puis j'entends un moteur, un bateau qui s'approche.

Je n'ai pas le choix

Je redescends immédiatement pour éviter de finir en nourriture pour les poissons. Notre bateau tangue contre le quai et je regarde à la surface le bateau s'éloigne.

Je continue mon travail. Je me dirige vers l'avant...Bang.

Le bateau revient et me prend pour un casse-croûte entre la coque et le quai.

Mon réflexe est immédiat :

Je retire mes doubles bouteilles pour qu'elles encaissent la pression à ma place. Elles se coincent contre le bas de mon dos bon signe, je me dis, ça me donne quelques secondes.

Puis j'entends les bulles ! L'air s'échappe ! Les tuyaux commencent à céder.

Je me dis : « *Respire un bon coup avant que ça explose ou que ça te propulse comme un piston hydraulique.* ».

Et je compte les secondes. Environ onze. Je crois que j'ai prié en même temps. Finalement, notre bateau se dégage. La pression tombe. Je remonte, je signale ;

« Plongeur en détresse ».

Et pour la suite ! Non, je n'ai jamais eu la chance d'aller visiter ce fameux quartier aux lumières rouges ! Lo !

« Je peux le faire. »



« Morale de cette histoire ; Si je peux, vous Pouvez »

Poème ;

Constellation de Mantra

Humilité, douce clef du silence

*J'ouvres sans bruit, non pour fuir, mais pour accueillir.
L'acceptation devient présence. La main tendue vers le feu.*



sacré de la transformation

Que tombe en cendres l'ombre arrogante,

Je ne combats pas, Je rends.

*J'offres à la nuit ce qui fut armure, pour que naisse la force
bienveillante.*

*Dans le silence, je trouve l'allégeance,
Non à une puissance extérieure, mais à ce qui guérit sans
violence.*

*La volonté cesse d'être poing fermé, elle devient Que ma foi
soit forte, lève-toi sans bruit.*

*Elle traverse les peurs, éclaire les nuits, et transforme le
combat en passage doux, là où bat l'amour.*

*Prière, simple et nue comme l'aube,
Je ne demande ni or ni habit,
Mais la vérité nue, relevée par la foi qui t'a toujours porté.
Même s'ils furent jadis protecteurs,
Je les rends à la nuit, sans rancœur.
Je les remercie, tu les laisses partir,
Pour que la lumière puisse grandir.*

Le SAS - le souffle (La Pause)

Cette pression ressentie

La Loi de Boyle-Mariotte

L'espace qui grandit

Dans la physique, la Loi de Boyle-Mariotte dit ceci :

Quand la pression diminue, le volume augmente.

Moins de pression, plus d'espace.

Plus d'espace, plus de souffle.



C'est exactement ce que représente ce SAS.

Moins de pression.

*Pendant des années, la pression intérieure m'a
comprimé*

Les pertes, la chute, la douleur, la confusion, la survie. Puis un jour, la pression a commencé à descendre. Pas d'un coup. Pas comme un miracle. Mais comme une lente décompression.

Et quand la pression a diminué...

L'espace en moi a commencé à grandir.

L'espace pour respirer.

L'espace pour comprendre.

L'espace pour écrire.

L'espace pour renaître.

Ce SAS, c'est ça :

Un endroit où la pression baisse juste assez.

Pour que mon volume intérieur augmente.

Pour que mon souffle revienne.

Pour que je puisse dire :

« Je peux le faire. »

Ce livre est né d'un pas.

Un pas à la fois repris après des années d'immobilité, un pas qui ne cherche ni gloire ni miracle, mais simplement à témoigner. Ce pas, c'est celui d'un homme qui n'a pas appris à tomber, mais seulement à se relever. La résilience n'est pas un concept ici, c'est une matière vivante. C'est en chacun de nous, et elle patiente. Elle s'incarne dans les gestes quotidiens, dans les objets récupérés, dans les rituels du matin, dans les aphorismes qui surgissent comme des éclats de vérité. Elle se grave dans le bois, se dessine dans le feu, se murmure dans le silence d'un atelier.

Ce livre ne cherche pas à convaincre.

Il propose.

Il offre des fragments, des images, des mots, des gestes. Il est signé par personne, pour que chacun puisse s'y reconnaître. Clef de Sol, écrivain

anonyme, n'est pas un nom : c'est une offrande. Tu y trouveras des aphorismes, des poèmes, des images, des légendes. Tu y verras un homme marcher, mais aussi s'arrêter, contempler, transmettre. Tu y verras une chaise roulante, non pas comme un symbole de faiblesse, mais comme un témoin de passage.

Ce livre est un menu pour l'âme. Il ne se lit pas, il se goûte.



Il ne se termine pas, il se prolonge dans la vie de celui qui le reçoit.

Chaque page est un seuil, une respiration.

Chaque mot, une plume une main tendue, qui te parle.

Tu verras que même la neige, ou quelque chose de « *pas bien* », peut contenir du bien.

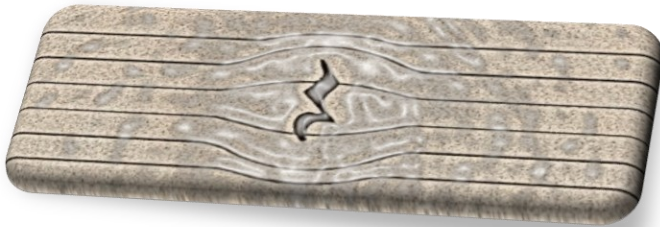
Tu verras que l'humour peut surgir là où l'on croyait le silence. Tu verras que l'artisanat, la marche, le bois, le feu, le métal, peuvent devenir des langages de résilience. Ce livre est un compagnon. Il ne juge pas, il accompagne. Il ne donne pas de leçons, il partage des traces. Il est né d'un corps en réadaptation, d'un esprit en éveil, d'un cœur en offrande.

Ce livre sera pour toi, lecteur inconnu, marcheur blessé, rêveur debout. Il est pour ceux qui n'ont pas renoncé. Il est pour ceux qui cherchent encore. Ils ouvrent, ils frappent, ils orientent.

Que la lumière au bout du pont te guide, que mes pas deviennent les tiens, et que derrière toi, tu te rappelles d'où Tu viens.



Une pause bien méritée.



CHAPITRE 5

Une histoire familière, une relation avec le passé.

Il existe dans chaque vie une histoire qui refuse de s'effacer. Une relation, un visage, un geste, un silence.

On croit l'avoir laissée derrière, mais elle revient parfois comme un reflet dans une vitre, un écho dans un corridor, un souffle qui remonte du sol.

Ce n'est pas un retour du passé : ***c'est un rappel du présent.***

Cette histoire-là, la mienne, n'a rien d'extraordinaire.

Elle est familière, presque universelle.

Elle appartient à ces relations qui façonnent, qui blessent, qui enseignent, qui laissent une marque une ride intérieure et qui, un jour, deviennent un miroir.

Un miroir du présent.

Parce que le passé ne revient jamais pour nous punir. Il revient pour nous montrer où nous en sommes.

1. Une relation qui a laissé une trace.

Quand je repense à cette relation, je ne vois pas seulement les événements.

Je vois les émotions, les non-dits, les attentes, les illusions, les blessures.

Je vois surtout ce que je n'avais pas compris à l'époque :

Que cette relation ne fût pas seulement une histoire entre deux personnes.

Mais un chapitre de ma vie, de ma propre construction.

À l'époque, je croyais vivre une histoire d'amour, ou d'amitié, ou de loyauté peu importe le nom qu'on lui donne. Aujourd'hui, je comprends que je vivais surtout une histoire avec moi-même. Une histoire où

je cherchais à être vu, reconnu, compris.

Une histoire où je me débattais avec mes propres ombres. Cette relation a laissé une trace. Pas une cicatrice, pas une blessure ouverte. Une trace comme un sentier dans la forêt : on peut l'oublier, mais il reste là, prêt à être repris. Et un jour, sans prévenir, on y revient.

2. Le souvenir de SOL, SOL & Goblet

Émission télé de mon enfance.

Ou le souffle se libère.

En travaillant sur ce chapitre, un souvenir m'est revenu avec une force inattendue :

Sol, avec son souffle exagéré, son fameux OUAHHHHH qui faisait éclater les enfants de rire. Ce souffle, je l'avais oublié. Mais il est revenu exactement au moment où je réorganisais mes chapitres, comme un clin d'œil du passé. Un rappel que même dans les choses sérieuses, il y a place pour la légèreté.

Pour l'enfance, pour le rire, Sol soufflait, et tout se dégonflait. La tension, la peur, le sérieux trop serré. Son souffle ramenait tout le monde dans le moment présent.

Et je me suis demandé :

Pourquoi ce souvenir revient-il maintenant, alors que je revisite une relation passée qui m'a marqué ? La réponse est simple :

*Parce que je suis en train d'apprendre à souffler sur
mon propre passé.*

À relâcher.

À regarder sans peur.

À laisser l'enfant en moi rire un peu.

Ce souffle, je le porte encore.

Il m'aide à traverser ce chapitre.

3. La profondeur hourrite :

*Histoire du passé, un miroir inattendu ? En parallèle, un autre miroir
s'est imposé.*

Celui des Hourrites, cette civilisation ancienne qui vivait dans les zones de passage, entre montagnes et plaines, entre cultures et vents. Une civilisation née dans l'entre-deux, exactement comme moi, exactement comme cette histoire que je revisite.

Leur territoire n'était pas un centre, mais un corridor. Un lieu de passage, de transition, de transformation. Un espace où les cultures se croisent, où les idées circulent, où les forces se rencontrent. Et au cœur de leur mythologie, il y a Kumarbi, la force archaïque, la profondeur, la mémoire souterraine.

Il n'est pas un dieu lumineux.

Il est la matrice, le socle, le point bas du **V**, ce **V** qui est devenu mon symbole, ma **Vibration** et de ma **Vie**, ma route intérieure. Kumarbi, c'est ce qui précède la pensée. Ce qui remonte du sol comme un souffle. Ce qui nourrit les cycles, même après la chute. Ce qui revient, encore et encore, jusqu'à ce qu'on comprenne.

Et soudain, j'ai compris pourquoi cette relation passée revient dans ma vie aujourd'hui :

Elle n'est pas là pour me ramener en arrière. Elle est là pour me ramener en profondeur. Elle est mon Kumarbi mon archaïque. Mon miroir, mon Cercle.

4. La chute, le relèvement, et la mémoire profonde

Dans mon histoire, il y a eu plusieurs chutes. Des silences. Des incompréhensions.

Des blessures qui ont laissé des traces. Mais il y a aussi eu des relèvements. Des apprentissages, des moments où la vie m'a rappelé mon propre aphorisme :

« Je n'ai pas appris à tomber, mais seulement à me relever »

Écrit 1988

Cette relation m'a appris quelque chose que je n'avais pas compris à l'époque :

Que la chute n'est pas un échec.

Elle est un passage.

Un cycle.

Une transformation.

Comme Kumarbi, qui tombe, qui est renversé, mais qui revient. Qui engendre encore, qui nourrit le monde même dans l'ombre. Cette relation m'a appris que la mémoire profonde ne disparaît jamais.

Elle attend, elle murmure, elle remonte quand on est prêt.

5. Le miroir du présent

Aujourd'hui, je regarde cette relation non plus comme un poids, mais comme un passage. Un corridor entre ce que j'étais et ce que je deviens. Un lieu où la mémoire profonde rencontre ma conscience présente.

Un miroir qui ne ment pas.



Ce miroir me montre :

Ce que j'ai appris.

Ce que j'ai laissé.

Ce que j'ai gardé.

Ce que j'ai transformé.

Sans masquer qui je suis réellement.

Il me montre surtout que je ne suis plus la personne que j'étais à l'époque.

Et que c'est très bien ainsi !

6. Le souffle qui referme la porte

Alors que je termine ce chapitre, je sens quelque chose se détendre.

Comme si le passé, enfin vu, pouvait retourner à sa place;

Comme si la profondeur avait parlé.

Comme si le souffle pouvait revenir.

Alors je fais comme Sol (et Goblet).

Je prends une grande inspiration...

Et je laisse sortir un OUAHHHHH discret, tendre, Libérateur.

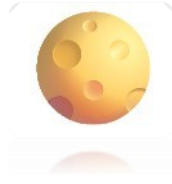
Un souffle qui dit : Voilà.

J'ai regardé.

J'ai compris.

Je peux continuer à grandir.

Le miroir est posé.



Le chemin peut maintenant descendre dans l'ombre sans peur.

Transition vers Chapitre 6

Et lorsque le souffle retombe, quelque chose en moi se calme. Le passé a parlé. Le miroir s'est posé. Je peux enfin regarder ce qui se trouve derrière ou plutôt, en dessous. Parce que refermer une histoire ne signifie pas l'oublier. Cela signifie être prêt à descendre plus loin, là où les ombres attendent depuis longtemps. Pas les ombres qui font peur, non.

Les ombres qui éclairent.

Celles qui révèlent ce que la lumière seule ne peut pas montrer. Chaque relation, chaque chute, chaque relèvement m'a préparé à cette étape.

À cette remontée particulière :

Celle qui commence en bas, dans la profondeur, dans la mémoire, dans mon CERCLE.

Là où Kumarbi murmure encore. Là où le souffle de Sol me rappelle de ne pas me prendre trop au sérieux. Là où le passé cesse d'être un poids et devient un guide.

Je sens que le chemin change.

*Que la route intérieure quitte maintenant le terrain du souvenir pour
entrer dans celui du travail.*

Un travail délicat, patient, honnête :

Apprendre à travailler avec l'ombre.

Non pas pour la combattre.

Non pas pour la fuir.

Mais pour la comprendre.

Pour l'apprivoiser.

Pour en faire un miroir un miroir qui ne déforme pas, un miroir qui révèle. C'est là que commence la remontée. Pas dans la lumière, mais dans l'ombre. Pas dans la fuite, mais dans la présence.

Pas dans la peur, mais dans la vérité.

C'est là que s'ouvre le Chapitre 6



CHAPITRE 6

La remontée apprendre à travailler avec l'ombre

*On croit souvent que pour guérir, il faut éviter
l'obscurité.*

On nous répète qu'il faut ;

« Penser positif »,

« Regarder en avant »,

« Laisser le passé derrière ».

Moi, j'ai appris l'inverse.

Parfois, la seule manière de sortir la tête du trou, c'est d'aller jusqu'au fond, sans peur, sans détour, sans mensonge. Parce que l'ombre n'est pas un ennemi.

C'est un territoire.

*Un espace intérieur où se cachent les choses que je n'avais jamais voulu
regarder.*

Et tant que je refusais d'y entrer, je tournais en rond.

1. Le ménage intérieur :

Descendre pour mieux remonter.

L'humain se concentre naturellement sur la négativité.

*C'est un réflexe vieux comme le monde : repérer le danger avant le
reste. Alors pour s'en libérer, il faut un ménage profond. Pas un ménage
de surface.*

Un ménage du cercle.

Ce vieux coffre-fort qui se ferme en vieillissant, qui garde autant la mélancolie que le bien, qui accumule les peurs, les blessures, les non-dits, et qui finit par peser lourd. Au début des années 2000, j'ai compris que je ne pouvais pas faire ce travail seul. Je n'avais ni les outils, ni la distance, ni la force. Le psy m'a aidé à ouvrir des portes que je croyais scellées. Il savait qu'un subconscient qui s'ouvre demande du temps de la patience, une présence stable ;

Ce n'était pas spectaculaire.

Ce n'était pas dramatique.

C'était humain.

Et c'était nécessaire.

2. L'église pour moi

Un lieu pour descendre sans se perdre.

L'église n'était pas pour moi une obligation religieuse dans le passé. C'était un lieu de méditation profonde et est toujours. Un endroit où je peux et pouvais descendre dans mes abysses sans m'y perdre. Chacun regarde à sa manière, ce passage et ces biens comme ça. Chacun voit les choses à sa manière le jugement n'as pas sa place. Aujourd'hui cette même vision, cette place peut prendre place sous un arbre accompagné par la résonnance et vibration d'un ruisseau.

Où le silence devenait un guide.

Où quelque chose en moi se déposait.

Je m'asseyais, Je respirais.

Et les murs semblaient écouter.

La méditation m'a appris à respirer autrement :

À calmer la tempête,

À écouter ce qui se passait en dessous de la surface,

À reconnaître les signaux que j'avais ignorés pendant des années.

Ce n'était pas mystique, c'était un retour à moi-même.

3. Les fraternités : La vérité partagés

Et puis il y avait les fraternités, des humains vrais, des paroles simples, des regards qui comprennent. Dans ces salles, j'ai appris quelque chose que je n'avais jamais compris avant :

La vérité écrite par ma main, partagée libère.

Quand quelqu'un dit :

« Moi aussi, j'ai eu peur. »

« Moi aussi, j'ai perdu le contrôle. »

« Moi aussi, j'ai eu honte. »

Alors l'ombre cesse d'être un monstre. Elle devient un miroir. Ce point que je ressens à l'intérieure de mon estomac, quand un mot, une phrase, un paragraphe et même un regard suffi pour verser une larme. L'ombre se dévoile. Et la croissance peut commencer. Chaque moment

sensible écrit, laissé de côté poussière levée, la lumière viendra Peu à peu, les deux côtés de moi l'ombre et la lumière ont cessé de se battre.

Ils ont commencé à travailler ensemble.

4. Le miroir

Le choc nécessaire

Un jour, j'étais assis dans ma chaise roulante. Une larme a coulé.

Je ne savais pas trop pourquoi. Peut-être un rappel.

Peut-être une mémoire qui remontait du fond.

Puis un souvenir de 1988 est revenu :

« Je n'ai pas appris à tomber, mais seulement à me relever. »

Quand ces mots sont revenus, tout a lâché.

Un torrent de larmes. Comme si mon corps disait enfin !

« Ça suffit. On vide. »

Je me suis rendu à la toilette.

Je me suis accroché au comptoir.

Je me suis levé.

Et je me suis vu ;

Boursoufflé.

Les yeux vidés de vie.

Les cheveux longs, lourds, sales.



Un visage que je ne reconnaissais plus.

Ce n'était pas un reflet.

C'était un électrochoc !

« Ce n'est plus moi. »

Ce miroir-là n'a pas été cruel.

Il a été vrai.

Et c'est là que quelque chose a commencé à changer.

5. Le miroir, la voix, et l'ange silencieuse

Je pouvais continuer longtemps à dire que tout va bien.

Garder le masque.

Jouer au fort.

Éviter le miroir.

Éviter la voix.

Éviter le partage.

*Et dire, je suis parfait comme je suis ! Mais à force de
fuir, on tourne en rond.*

Et notre cercle, lui, ne dort jamais et enregistre.

6. Alors un jour, j'ai craqué

Et là, on comprend que la vraie force, ce n'est pas de tenir la distance.

C'est d'admettre ;

*Admettre qu'il y a un problème, ce n'est pas une
faiblesse.*

C'est une libération.

*Parfois, cette libération passe par une présence
humaine.*

L'aigle qui patiente dans l'ombre regard vers la gauche.



Petite Ange gardienne, Cœur en main

Depuis 2005, une coloc devenue une petite sœur. Il y avait en elle une douceur de fleur. Elle a traversé mes saisons et années sans jamais lâcher. Une amie, mon ange silencieuse. Elle m'a vu tomber, me relever, rechuter, recommencer. Elle n'a jamais jugé. Elle n'a jamais fui. Elle est restée, présente, pour m'assister dans cette chaise où j'ai longtemps vécu l'apitoiement.

Aujourd'hui, elle est mon miroir vivant. Ma complice de vie, noble et simple. Une parabole incarnée.

Fraternité, j'ai plongé vers ma sobriété à venir, en marchant doucement, et en progressant une journée à la fois.

Le physiothérapeute, avec sa patience, a été un de ces miroirs humains. Il voyait ce que je ne voyais plus. Il m'a aidé à me remettre quelques pièces en place au sens propre comme au sens intérieur.

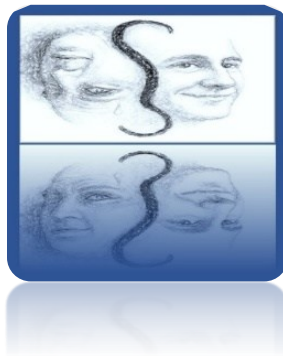
Le rite ancien

Déposer pour avancer. Dans les premières tribus nomades, il existait un rite simple.

S'asseoir en cercle.

Déposer ce qui pesait.

Laisser la voix trembler. Reconnaître qu'aucun être humain ne porte seul son fardeau.



Ce geste ancien disait que la libération commence toujours par un aveu partagé. Et quelque part, dans ma propre vie, ce rite a refait

surface. Une larme a glissé, comme un rappel venu de loin. Un écho du passé qui disait :

Tu n'es pas le premier à te relever, ni le dernier.

Conclusion du Chapitre 6

Travailler avec l'ombre.

Travailler avec l'ombre n'a jamais été une descente punitive.

C'est une rencontre.

J'ai compris que l'ombre n'était pas là pour me faire peur. Mais pour me rappeler ce que j'avais oublié :

Que la lumière ne suffit pas

Que la guérison demande de regarder les deux côtés de soi.

« Que la remontée commence toujours par une acceptation, l'ombre a cessé d'être un poids. »

Elle est devenue un guide, un miroir une profondeur, Et c'est là que la remontée a commencé :

Dans cette vérité nue.

Dans cette larme qui n'était pas une faiblesse.

Dans ce miroir qui n'était pas un jugement.

Dans cette présence silencieuse qui m'accompagnait depuis des années.

Transition a La Méditation

Quand on a traversé l'ombre, quelque chose change dans la manière de respirer. Le souffle devient plus lent, plus vrai, plus habité. On ne cherche plus à fuir. On cherche à comprendre. La transformation commence, pas spectaculaire, pas magique.

Une transformation intérieure, subtile, patiente.

Comme une maison qu'on construit :

Pierre par pierre, souffle par souffle, la méditation entre alors en scène. Non pas comme une technique, mais comme un espace.

Un lieu où l'on apprend à écouter ce qui se passe en soi, à reconnaître les mouvements intérieurs, à laisser remonter ce qui doit remonter.

À laisser partir ce qui doit partir.

À vivre à notre rythme.

Et non à la vitesse de la société.

Le chemin continue. Et il s'ouvre maintenant vers la lumière intérieure.

« Avec soupape manuelle. Car seulement moi (toi dans ton propre cercle) peut la contrôler »



Ralentir, c'est réapprendre à voir.

Quand on ralentit, le passé cesse d'être une ombre floue.

Il devient lisible, presque tendre, parce qu'on a enfin le temps de le regarder sans jugement. Le présent, lui, ne peut pas se révéler dans la vitesse. Dans la précipitation, il devient un décor figé. Un simple passage obligé. Dans la lenteur, il s'ouvre, il respire, il devient un lieu où l'on peut habiter.

Et le futur, il n'offre ses réponses qu'à ceux qui savent écouter. Si l'on court, on ne fait que projeter.

Si l'on ralentit, on perçoit les lignes fines, les directions possibles, les réponses qui se déposent d'elles-mêmes. La soupape manuelle, ton geste souverain. Dans mon dessin, *cette soupape n'est pas un gadget*. C'est le symbole de ma maîtrise intérieure.

Le temps coule, oui.

Le monde avance, oui.

Mais le rythme, lui... c'est moi (toi) qui le règles.

Tu refuses la vitesse imposée. Tu refuses la cadence des autres.

Tu refuses la pression extérieure. Tu choisis ton souffle.

Tu ajustes ton débit. Tu ouvres, tu fermes, tu ralentis, tu reprends.

Mon sablier n'est pas un instrument passif ;

Il est vivant.

Il est une mécanique, organique.

Il est manuel.

Il est à moi.

Et ce qui est bien, c'est ce que je ne dis pas :

« On peut la contrôler. »

Je dis :

« Seulement moi (toi) peux la contrôler. »



Mon sablier

C'est une phrase d'homme ou de femme qui a traversé, qui a appris, qui a repris son axe.

L'éveil de l'aigle





La route se forme

CHAPITRE 7

Introduction à la transformation : La méditation

1. La fatigue

Avant d'aller plus loin, je prends un moment pour observer mon état de fatigue. La fatigue n'est pas une clé magique. Elle n'ouvre pas automatiquement l'intérieur. ***C'est un état, et selon sa nature, elle ouvre où elle ferme.***

Il existe une ***fatigue douce***, celle qui relâche le mental sans m'épuiser. Dans cet état, les filtres deviennent plus souples, la respiration se calme, et l'accès à l'intérieur se fait naturellement, sans effort.

Et il existe ***une fatigue lourde***, celle qui protège. Quand elle est présente, mon système se referme pour préserver l'essentiel. Dans cet état, il n'y a rien à forcer. La méditation reste en surface, et c'est exactement ce qu'il me faut.

Les deux fatigues sont légitimes. L'une accompagne l'exploration. L'autre préserve notre équilibre. Observe simplement où je me trouve aujourd'hui. Si la fatigue s'ouvre, je descends doucement. Si elle ferme, je respecte ce mouvement de protection.

La méditation suit toujours ce que notre système choisit.

2. La transformation

La transformation ne commence jamais par un geste spectaculaire.

Elle commence par un souffle. Un souffle simple, presque anodin, comme celui d'un enfant devant un poisson qui change de direction dans un aquarium. Un souffle qui dit :

Je suis là, maintenant.

Pendant longtemps, j'ai cherché la transformation dans les grands mouvements, les grandes décisions, les grands renoncements.

Mais j'ai découvert qu'elle se cache dans les interstices :

Une marche lente. Un silence accepté.

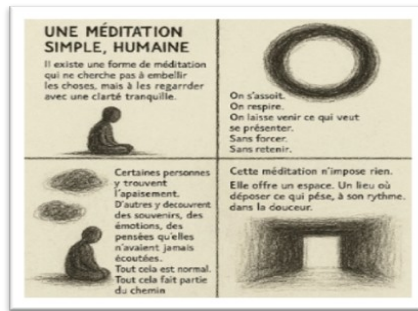
Un regard posé sur soi sans jugement. Un retour à sa propre vitesse, et non à celle de la société

La méditation n'a jamais été une technique pour moi. **C'est une permission.**

Une permission de s'asseoir, de respirer, de laisser tomber les épaules, ce fameux "*ship on your shoulder*" que j'ai porté dans ma vie militaire trop longtemps. Une permission de ne pas avoir peur de ce qui remonte, de ce qui tremble, de ce qui demande à être vu, cette émotion ressentie.

Méditer, c'est accepter que la transformation ne se commande pas. Elle se reçoit. Elle s'apprivoise comme un animal timide. Elle

commence par un souffle, puis un autre, puis un autre encore. Et parfois, elle commence simplement par un yogourt partagé avec une petite fille qui rit devant des poissons.



3. Maîtriser vos sens

Mon histoire

Je me souviens d'un jeu inventé avec un frère d'arme, un après-midi de marée basse en 1984 sur un bord mer. Nous revenions d'une plongée, les filets pleins de clams pour le BQ.

Les filles riaient près de l'eau, les enfants couraient dans la lumière. Le soleil chauffait la plage comme une grande pierre affaiblie par le vent et vague, et ce souffle portait cette odeur de sel qui colle aux lèvres, que nous pouvions goûter.

Nous avions décidé de tester nos sens.

Un défi amical. Les yeux couverts, chacun avec un crayon et une feuille, trente minutes pour écrire tout ce que nous pouvions percevoir.

Quand la bande a été posée sur mes yeux, quelque chose en moi s'est tendu. Une petite insécurité, sans raison claire. Le noir complet, même en plein jour, ouvre des portes qu'on ne contrôle pas.

Puis les sensations sont arrivées, une par une.

Le vent sur ma peau.

Mes cheveux qui bougeaient.

Le sable qui frôlait mes jambes.

La chaleur sous mes pieds.

Le goût salin sur mes lèvres.

Mes yeux qui cherchaient dans le vide.

Le mouvement du monde sans image.

J'écrivais encore et encore, parfois **deux fois le même mot**, comme si mes sens voulaient être sûrs d'être entendus. Mon ami, lui, n'a noté que les sons :

Les rires de ses enfants, la voix de sa compagne, le clapotis de l'eau.

Il avait choisi un seul sens.

Moi, je recevais tout;

Ce jour-là, j'ai compris quelque chose que je n'étais pas prêt à nommer.

Maîtriser ses sens, ce n'est pas les contrôler.

C'est ne pas avoir peur de ce qu'ils révèlent.

Même dans le noir, on peut découvrir quelque chose de soi.

La peur n'est pas un mur, mais une porte.

Chacun perçoit le monde à sa manière.

La présence est un muscle.

4. Comprendre sans se transformer

Comprendre sans se transformer *c'est rester à la surface*. Se transformer sans comprendre, *c'est se perdre*. La transformation *ne peut jamais être imposée*.

Elle ne vient pas de l'extérieur.

Elle naît de l'intérieur.

Dans un espace que personne ne peut, forcer.

Et pourtant, la compréhension peut être offerte, partagé.

Elle peut être déposée comme une graine, une semence :

Un mot

Une image

Un geste

Un symbole

Un écrit

Ou même **une larme positive** chaude qui glisse *doucement* sur la joue, la transformation est gratuite.

Elle attend, patiente, sur le versant lumineux de notre univers intérieur.



La difficulté, souvent, c'est de se libérer de là.

Ce côté sombre enraciné dans des habitudes qui ne nous servent plus.

Pour certains, passer une seule journée sans une pensée négative est déjà une route exigeante. Les échecs doivent être accueillis. Ils font partie du chemin. J'ai appris des miens, et aujourd'hui je souris.

Je ris de mes erreurs. Je ramasse mon café renversé en disant :

« Merde, que c'était idiot ! »

Et je ris de moi-même, et ça fait du bien!

Le livre que j'écris n'a pas pour mission de transformer.

Il a pour mission de donner accès à votre propre transformation.

Le lecteur décide s'il veut ouvrir la porte.



CHAPITRE 8

Méditation 1

Une pratique simple, humaine, sans spectacle.

1. Une méditation simple, humaine

Il existe une forme de méditation qui ne cherche pas à embellir les choses, mais à les regarder avec une clarté tranquille.

Ce n'est pas spectaculaire.

C'est un mouvement intérieur, simple, posé, presque silencieux;

On s'assoit.

On respire.

On laisse venir ce qui veut se présenter.

Sans forcer.

Sans retenir.

Sans juger.

Certaines personnes y trouvent l'apaisement. D'autres y découvrent des souvenirs, des émotions, des pensées qu'elles n'avaient jamais écoutées. Tout cela est normal. Tout cela fait partie du chemin.

Cette méditation n'impose rien.

Elle offre un espace. Un lieu où déposer ce qui pèse, à mon rythme, dans la douceur.



2. Le texte qui m'a sauvé

Mon cercle

Au travers de ma méditation ;

Je l'ai vécu quatre fois. La troisième, j'étais au plus bas.

Et pourtant, c'est là que j'ai trouvé la force d'avancer, non pas en me battant, mais en relisant ce que j'avais écrit à l'hôpital, en 1988. Ce texte, celui de la page couverture, a été mon point de bascule. Il m'a servi de miroir. Il m'a rappelé que la lumière existe même quand on ne la voit pas encore. Pourquoi la page couverture ?

Parce que l'image parle avant les mots.

Parce qu'elle accompagne sans brusquer.

Parce qu'elle peut déclencher un mouvement intérieur doux, naturel, respectueux.

Ce chapitre n'est pas une méthode.

C'est une invitation.

Une reconnaissance que chacun porte en soi un espace qui peut s'ouvrir.



3. Un espace intérieur, ancien vieux comme le monde

*Depuis toujours, les humains cherchent un moment, un
endroit, pour se déposer ;*

Un instant pour se retrouver.

Un lieu intérieur où écouter ce qui se passe en soi.

On retrouve cette démarche partout :

Dans les textes anciens

Dans les traditions spirituelles

Dans les pratiques méditatives

Dans les silences du désert

*Dans les gestes simples de ceux qui, avant nous, s'asseyaient pour
respirer*

Ce n'est pas une religion.

Ce n'est pas une doctrine.

C'est un rituel humain, universel, humble.

Un rituel qui dit :

« Je prends un instant pour me rencontrer. »

4. La fatigue qui ouvre la porte

Il existe une fatigue particulière pas celle qui écrase, mais celle qui relâche. Une fatigue **volontaire**, choisie, où l'on accepte enfin d'arrêter de tenir tout en même temps. Quand elle arrive, quelque chose devient plus souple.

*Le cadenas du **Cercle se fragilise** juste assez pour laisser passer*

Une émotion

Un souvenir

Une vérité douce

C'est souvent là que survient la larme.

Une larme lourde pour certains.

Une larme de soulagement pour d'autres. Parfois même une larme de contentement. Cette larme n'est jamais un échec. Elle est un signe de fragilité vivante.

Un signe que quelque chose se dénoue.

5. La méditation qui n'impose rien

La méditation dont je parle ne cherche pas à atteindre un état spécial.

Elle ne force rien.

Elle ne pousse rien.

Elle crée un espace où l'on peut se déposer.

Où l'on peut laisser remonter ce qui veut remonter.

Sans se presser.

Sans se juger.

Sans se comparer.

C'est une méditation d'accueil.

Une méditation de présence.

Une méditation de fragilité assumée.

Elle ne promet pas la lumière. Elle ne chasse pas l'ombre. Elle laisse les deux exister.

6. Le rythme, Il faut le dire avec douceur (DANGER) :

Aller trop vite peut être néfaste. La découverte de soi n'est pas une course.

C'est un chemin qui se fait au rythme du cœur, au rythme du souffle, au rythme de ce que l'on peut porter **aujourd'hui**, et seulement **aujourd'hui**.

Le positif et le difficile ne sont pas des ennemis. Ils sont deux pôles d'un même mouvement.

Ce chapitre n'est pas là pour pousser.

Il est là pour offrir un espace, un repère, une présence.

7. Le dévoilement

« Comment as-tu fait? »

*J'ai toujours discuté avec mon médecin et professionnel de la santé avant tout mouvement vers l'avant. Et ceci vous aussi **devriez consulter** avant de continuer la lecture. **L'accompagnement** est souvent observé pour un surplus de prévention. Il m'a fallu 40 ans pour me rendre à ce point.*

La prévention est de mise avant toutes choses.

J'ai demandé de l'aide. J'ai senti en moi une fragilité qui prenait trop de place. J'ai admis que j'avais un problème. Un mouvement intérieur qui me tirait vers une autodestruction silencieuse. Admettre que j'avais un problème a été l'un des gestes les plus difficiles de ma vie, mais le plus beau moment.



*Mais une fois ce pas franchi, j'ai découvert la
bienveillance.*

J'ai consulté.

J'ai écouté.

J'ai partagé.

J'ai grandi.

Pas par hasard :

Parce que je suivais mes règles, et surtout **ma sécurité**. J'ai découvert une force en moi. Une force que je crois présente en chacun tels les anciens connaissaient bien.

8. La méditation comme premier geste intérieur

J'avais déjà pratiqué la méditation, dans le militaire, j'ai monté ce niveau plus haut en début 2000, avec ce copain avec qui j'avais passé plusieurs semaines (Chap. précédent).

Elle est devenue mon premier niveau d'intervention réel. Pour moi, tout commence par la fatigue volontaire :

Un état où je me laisse aller juste assez pour devenir plus ouvert, plus vulnérable. Quand la boule dans mon estomac apparaît, je sais que je suis proche. Quand les émotions bougent, je sais que quelque chose s'ouvre. Je ne recommande à personne de suivre mes paramètres.

Pour une première démarche, l'accompagnement professionnel est essentiel. Aujourd'hui, je sais sentir le changement arriver.

Mais cela m'a pris du temps, de l'expérience, et beaucoup d'écoute intérieure.

Ma fatigue volontaire :

*NE SERA EXPLIQUER DANS CE LIVRE CAR LE DANGER
EST RÉEL. MAIS UN SPÉCIALISTE POURRAIT VOUS
AVISER.*

9. Quand le corps parle

Lorsque j'atteins ce niveau de fatigue, que la boule se réveille, que les émotions me chatouillent, je m'étends, je respire doucement, je médite. Une respiration accrue, stable, consciente. Certaines personnes, en allant trop vite, ressentent leur cœur battre dans une oreille. Elles arrêtent et c'est la bonne chose à faire. Dans ces cas-là, consulter un professionnel est essentiel. Moi, cette sensation ne revient plus, mais vécue en début 2000. La première fois, c'était la crainte de l'inconnu, le battement de cœur en accélération, la peur. Comme lorsqu'on traverse un pont qui vibre sous le vent. *Aujourd'hui, je l'accueille.*

*Je la comprends. Ce n'est pas une menace. Pour moi,
c'est une rencontre, avec mon CERCLE qui s'ouvre.*

10. La peur et la panique

*Les premières fois ces instants je l'ai vécu, et normal. J'avais pris du recul
et discuter avec mon docteur.*

11. La fragilité comme espace sacré

Il existe un moment où l'on cesse de se battre contre soi-même. Un moment où l'on accepte que la fragilité ne soit pas une faiblesse, mais un espace sacré. Ou je me dois d'écrire !



La fragilité, c'est le lieu où tout devient vrai.



*Où les masques tombent. Où les armures se déposent.
Elle n'est pas dangereuse. Elle n'est pas un effondrement.
Elle n'est pas un échec. La fragilité est un passage.*

Un seuil.

Un lieu de transition.

Elle ouvre la porte à ce qui suit :

La reconstruction, la clarté, la paix intérieure et parfois même la joie et j'écrivais en même temps toutes ces surfaces dévoilées.

Le SAS, sortir de l'œuf et ci-haut (image précédent).

CHAPITRE 9

Méd. 3, Se centraliser

NOTE ;

***Subconscient** est un terme psychologique chargé. J'utilise le mot **CERCLE**, car je ne suis pas psychologue, mais une simple personne qui a vécu cet écrit.*

1. Revenir au centre

Revenir au centre, ce n'est pas revenir à un lieu géographique.



C'est revenir à un espace intérieur.

Un espace où :

La fréquence est juste

La vitesse est la tienne, pas celle de la société ou d'une autre personne.

La respiration retrouve son rythme naturel.

« Ne pas avoir peur » devient une évidence. Le centre n'est pas un concept. C'est une sensation. Un alignement. Un retour à soi. »

2. Le mouvement de recentrage

Revenir au centre, c'est un geste simple.

Un souffle.

Une pause.

Une présence.

Après une distraction, une émotion, une montée de stress, le recentrage devient un réflexe qui se développe avec le temps. Il faut en prendre note, *l'écriture* pour se rappeler le moment ou qui comment et quoi ressenti.

Et je mets de côté. Je laisse respirer. Souvent pendant des jours. Je n'oublie pas que ceci n'est pas une course. Je laisse la poussière tomber ou retomber.

Plusieurs disent;

Ba laisse tomber la poussière, tu verras demain.

Ou, dors dessus.

Plusieurs disent aussi que dans le feu de l'action, recul.

Mais ce n'est pas l'inaction que je guéris, et nous guérissons, je passe au travers mes deuil, et vous vos propres deuils.

Ce sont des méthodes qui m'ont été très utiles et fonctionne très bien pour moi. Plus tard, je médite et relis mes écrits sur la situation. Sans forcer, sans brusquer, sans se juger. Et majoritairement, je comprends le pourquoi.

Si le passé est oublié... cette chose qui nous affectait se retrouve où ...Notre cercle enregistre.

3. Le centre n'est pas un point fixe

Le centre bouge, il est organique. Comme moi. Il s'adapte. Comme une marche. Il respire.

Comme le souffle « OUAHHHHH » de Sol, ce relâchement spontané, ce sourire intérieur. Cette permission de laisser tomber ce qui pèse. Le centre n'est pas une cible immobile. C'est un mouvement vivant et organique comme tous ce qui vie.

4. Le centre comme lieu de vérité

Le centre, c'est l'endroit où :

Je n'ai plus besoin de jouer un rôle.

Je peux déposer le ship on m'y shoulder.

Je peux respirer, sans porter masque.

La transformation devient possible, douce, non forcée.

C'est un lieu de vérité simple.

Un lieu où je peux être moi, sans décor, sans performance.

5. Une courte pratique

Ce que je fais, souvent.

Voici une pratique de 30 secondes, accessible à tous :

Assieds-toi (position confortable pour toi).

Laisse tomber les épaules.

Inspire doucement par le nez quelques minutes (pour plusieurs).

*Expire plus **lentement** que tu n'as inspiré.*

Pose une main sur ton ventre.

Dis intérieurement : « Ne pas avoir peur. ».

Rien d'autre. Juste ça.

Ton centre sait quoi faire.

6 Ma méditation

Ma vérité ressentie

Au fil des jours, sans que je m'en rende compte, quelque chose en moi s'est mis à bouger.

Pas brusquement.

Pas comme un éclair.

Plutôt comme une vibration lente, discrète, presque timide.

Et quand je regarde en arrière, je vois maintenant la séquence exacte qui a amorcé ce mouvement. J'ai d'abord médité. Pas pour obtenir quelque chose, pas pour provoquer un changement, mais simplement pour créer un peu de silence autour de moi.

Puis j'ai écouté. Écouté ce qui vibrait faiblement, ce qui se disait sans mots, ce qui montait du fond sans faire de bruit. Ensuite, j'ai ouvert un

espace. Un espace intérieur, humble, sans attente. Un espace où quelque chose pouvait entrer ou rester dehors. Mais l'espace était là. Puis il y a eu ce **Pink cloud**, ce nuage doux, suspendu, qui m'a porté pendant quelques jours.

Un état étrange, entre deux mondes, où je flottais sans comprendre encore ce qui se préparait. J'ai écrit (pas sur un cellulaire, mais avec une plume et papier, bien accroché à mon corps).

J'ai partagé.

J'ai laissé sortir ce qui voulait sortir.

Et en le donnant, j'ai senti que quelque chose se solidifiait en moi.

Puis j'ai brûlé, ce qui j'avais écrits.



Un geste simple, mais chargé. Un geste de lâcher-prise, de fermeture, de transition. Un geste qui disait :

« Ceci est terminé. Je laisse aller. »

Et près d'un mois plus tard, après le Pink cloud, sans prévenir, me lever de ma chaise est arrivé.



Pas comme un miracle soudain, mais comme la conséquence naturelle d'un cheminement que je n'avais pas forcé. Un lever que je ne voyais pas venir, mais que j'avais, sans le savoir, préparé pas à pas.

L'accompagnement de l'aigle



Transition vers le Chapitre 10

Le centre n'est pas une destination. C'est un point de départ, un socle, une base. Un appui pour aller plus loin. Le Chapitre 10 poursuivra cette montée :

La transformation qui s'approfondit.

La présence qui s'affine.

La lumière intérieure qui prend forme.

Doucement, Sans brusquer, À ton rythme.



La pause en éveil

et vibration

CHAPITRE 10

D'où vient ce sentiment (de mon malaise)

Avant d'entrer dans ce chapitre, je me suis souvenu d'un passage. Ce sentiment euphorique (le Pink cloud), en discutant avec mon docteur. « C'est normal. ». Normal que des émotions remontent. Normal que le corps réagisse quand on arrête de courir. Normal d'être bousculé. Ce rappel m'a aidé à comprendre que ce que je vivais n'était pas une

faiblesse, mais un passage. Il existe en chacun de nous un espace intérieur que personne ne voit.

Un espace où se déposent les choses qu'on n'a jamais dites, jamais comprises, jamais accueillies. Pendant longtemps, je ne savais même pas que cet espace existait. Je vivais, je travaillais, je courais... et derrière moi, dans ma pièce intérieure, quelque chose se formait sans que je m'en rende compte.

Aujourd'hui, je l'appelle l'état de mon intérieur, de mon cercle.

Ce n'était pas un ennemi. Ce n'était pas une alarme.

C'était un trop-plein. Un trop-plein qui retenait, qui tirait, qui pesait.

Un trop-plein qui accumulait et parfois débordait.

Quand on vit dans la survie travailler et déborder, pauvreté, fatigue, responsabilités, blessures on n'a pas le luxe de s'arrêter pour comprendre.

On avance. On réagit. On encaisse.

Et pendant ce temps, cet état intérieur continue de se remplir, silencieusement.

Moi aussi, j'ai vécu comme ça. Je courais pour ne pas sentir, je levais le coude quotidiennement, Je courais pour ne pas entendre ce qui tirait derrière moi. Je courais pour ne pas voir ce qui pesait.

Et plus je courais, plus cet état se collait au mur arrière de ma pièce intérieure, de mon propre cercle comme une gravité lourde qui me tirait vers le bas sans que je le sache où voie venir !

Puis un jour, j'ai arrêté de courir.

Pas par sagesse.

Par nécessité.

Et quand on s'arrête !

Quand on commence à marcher au lieu de courir. Quelque chose change. Cet état intérieur, au lieu de tirer, retombe au sol, doucement. Il ne pèse plus comme avant.

Il ne retient plus. Il ne déborde plus. Il se présente.

Il vient sous forme de larme qui se décolle, de sentiment bousculé, de boule dans l'estomac, d'émotion qui chavire. Ce n'est plus une mise en garde. Ce n'est plus une tension.



C'est une ouverture. Une ouverture qui dit :

« Hé... regarde ! Tu peux regarder maintenant. »

Et là, j'ai compris.

Avancer n'est pas un combat.

Avancer n'est pas une mêlée.

Avancer, c'est une délivrance qui se fait en marchant et en accueil. Ce que j'ai longtemps appelé "mon **malaise**" n'était pas une menace. C'était une partie de moi qui attendait que je sois prêt.

Prêt à écouter.

Prêt à accueillir.

Prêt à marcher autrement.

Conclusion La lumière née de la noirceur.

La marche continue, oui.

Mais elle n'est plus la même qu'avant.

Avant, je marchais dans une noirceur que je ne comprenais pas, un espace intérieur qui tirait, qui pesait, qui débordait. Aujourd'hui, cette noirceur n'a pas disparu. Elle s'est transformée. Elle est devenue une lumière douce, une lumière qui n'aveugle pas, une lumière qui accueille. Une lumière qui éclaire juste assez pour avancer, un pas à la fois, sans peur, sans se battre, sans courir, à votre vitesse et non celle de la société.

La vie n'est pas une ligne droite (pas linéaire).

La vie est un cercle (organique comme toutes humain).

Ce qui revient ne revient plus de la même façon.

Ce qui faisait mal devient un message.

Ce qui tirait devient un guide.

Ce qui était sombre devient un espace où je peux enfin respirer.

Et dans ce cercle, je découvre que rien n'était contre moi. Tout attendait simplement que je sois prêt à regarder. Alors oui... la marche continue... Maintenant, elle se fait dans une lumière qui m'accompagne, Une lumière née de ma propre noirceur, une lumière douce, ouverte, accueillante. Comprendre et voir différemment après mes propres batailles.

L'aigle qui grandie et avance dans la bonne direction.



CHAPITRE 11

Réapprendre à vivre, c'est marcher autrement.

Réapprendre à vivre

C'est marcher autrement. Dans la même direction, oui, mais sur une route nouvelle. Une route sans la pesanteur d'autrefois, sans le surplus de bagage, sans cette gravité collée au mur arrière de mon cercle qui tirait chaque pas vers le bas. Avec une lumière qui n'était pas là avant,

maintenant devenue un compagnon de route. Pendant longtemps, j'ai vécu dans l'urgence. Comme sur une autoroute sans lumière, lancé dans la vitesse, ignorant tout sur mon passage.

Je ne voyais rien. Je ne sentais rien. Aveuglé par la vitesse pour survivre !

Je traversais ma propre vie comme un conducteur qui roule trop vite pour reconnaître les panneaux, les sorties, ou même les dangers. Dans la réaction.

Dans la survie, sans comprendre ce qui allait suivre. Je vivais comme si chaque journée était une course, comme si je devais toujours me protéger, me défendre, me retenir. Je ne savais pas qu'il existait une autre façon de vivre.

*Mais ceci était la **forme linéaire** d'aujourd'hui.*

La société qui nous pousse.

Puis un jour, j'ai ralenti.

Pas par sagesse.

Par nécessité.

Je ralentis pour essayer de comprendre cette lumière, et une lueur est apparue une lumière intérieure, discrète, presque timide.

Je ne savais pas quoi en faire ?

Je n'étais pas habitué à avancer sans me battre. Je n'étais pas habitué à marcher sans tension. Je n'étais pas habitué à vivre sans cette gravité collée au mur arrière.

Alors j'ai dû réapprendre;

Réapprendre à respirer.

Réapprendre à sentir.

Réapprendre à écouter ce qui se présente.

Réapprendre à ne pas avoir peur de ce qui remonte.

Réapprendre à accueillir ce qui, autrefois, me faisait fuir.

La lumière ne change pas la vie d'un coup.

Elle la change dans un pas léger.

Elle change la façon de la regarder.

Elle change la façon de marcher avec elle.

Elle ouvre un partage, une compréhension qui se sent plus qu'elle ne s'explique. Et c'est là que je me retrouve aujourd'hui :

À la croisée des chemins.

D'un côté, l'ancien réflexe :

*Courir, me durcir, me refermer, me défendre, me perdre
dans l'urgence.*

Ce chemin, je le connais par cœur. Il m'a servi longtemps. Il m'a protégé quand je n'avais rien d'autre. De l'autre côté, un chemin nouveau. Celui de la lumière douce, celle qui n'aveugle pas, celle qui accueille. Un chemin où je marche sans me battre, sans me juger, sans me fuir. Un chemin où je respire. Et ce qui me surprend le plus, c'est que la lumière ne me pousse pas.

Elle ne me tire pas.

Elle ne m'oblige à rien.

Elle attend.

Elle attend que je fasse un pas. Un seul.

Celui qui dit :

« Aujourd'hui, je choisis d'avancer autrement. »

La croisée des chemins n'est pas un moment unique.

Elle revient. Elle reviendra encore.

*Parce que la vie n'est pas une ligne droite (linéaire),
elle est un cycle, vivant dans un mouvement circulaire
organique qui se renouvelle.*

La vie est un cercle elle est organique comme nous, chaque humain. Et dans ce cercle, chaque retour est une occasion de marcher différemment Réapprendre à vivre, c'est reconnaître cette croisée. C'est sentir la lumière. C'est accepter que la noirceur d'hier devienne la clarté d'aujourd'hui. C'est avancer avec douceur, un pas à la fois.



Ma croisé mon chemin, J'ai choisi mon chemin.

Conclusion

Réapprendre à vivre, c'est accepter que chaque pas compte. Ce n'est pas une révolution, c'est un ajustement. Une manière nouvelle de poser le pied, de regarder devant, de sentir autour. La route est la même, mais moi, je marche autrement. Je ralentis, je sens, prend le temps nécessaire pour mieux comprendre. Pendant longtemps, j'ai avancé dans comme dans un marathon, l'urgence de suivre la société, dans la réaction, dans la survie. Comme sur une autoroute sans lumière, lancé dans la vitesse, ignorant tout sur mon passage, telle la nature, la vie qui m'entoure. La beauté des saisons.

Je croyais que c'était ça, vivre. Tenir, encaisser, ne jamais ralentir.

Aujourd'hui, je découvre une autre façon d'être. Une marche plus lente, plus ouverte, plus vraie.

Une marche où je n'ai plus besoin de me battre contre moi-même. La lumière qui m'accompagne, celle que j'ai apprise à comprendre, fait maintenant partie de ma vie telle que je la vis. Chacun porte sa propre lumière, sa propre croyance, son propre sens et c'est ce respect-là qui devrait toujours guider l'humanité.

Pour certains, cette lumière prend la forme d'un être supérieur, pour d'autres elle est intérieure, symbolique ou simplement humaine. Elle ne disparaît pas, elle demeure, tranquille et patiente, jusqu'au moment où l'on est prêt à marcher avec elle. Et c'est là que je me retrouve :

À la croisée des chemins.

D'un côté, l'ancien réflexe : courir, me durcir, me refermer, me défendre.

De l'autre, un chemin nouveau : celui de la lumière douce, celle qui accueille, celle qui ne force rien, un cercle organique tel ma naissance a aujourd'hui.

Un chemin où je respire.

La lumière ne me pousse pas. Elle ne m'oblige à rien.

Elle attend.

Elle attend que je fasse un pas, un seul, celui qui dit :

« Aujourd'hui, j'avance autrement. »

La croisée des chemins n'est pas un moment unique.

Elle revient, encore et encore.

Et dans ce cercle, chaque retour est une occasion de marcher différemment, de voir différent.

Réapprendre à vivre, c'est reconnaître cette croisée et ouvrir les yeux.

C'est sentir la lumière du soleil qui nous réchauffe et nous espoir, de la joie pour mieux avancer, évoluer à notre manière en simplement prendre soins de nous. C'est accepter que la noirceur d'hier devienne la clarté d'aujourd'hui.

C'est avancer avec douceur, un pas à la fois.



Ce que je ressens ;

J'ai ressenti que quelque chose avait glissé, qu'un poids s'était défait, qu'une histoire avait quitté son nid pour venir se poser sur le papier. Ce que j'ai écrit s'est libéré, et moi avec. Dehors, le silence règne. Pas de vent, pas de tempête, juste cette paix qui naît après les nuits où l'on ose enfin se rencontrer. Je ferme les yeux. Une voix s'élève, douce, familière :

« Tu as répondu à l'appel. Tu as déposé l'ancre sur le papier. Tu n'as pas eu peur. Tu as laissé partir ce qui devait s'en aller. » Je respire. Le monde devant moi n'a pas changé, mais je le vois mieux, plus vrai, plus clair, sans désarrois. La pluie fera son travail.



Je peux maintenant avancer, sans peur et affronter ce qui m'attend ou simplement ma route, celle qui me convient et convient à ma vie. Ce couloir je le vois, et je suis le chemin avec sagesse et humilité.

Laver, nourrir, transformer, toujours pour le bien, je me relève avec mes images bien ancré et déposées. Mon histoire peut continuer, en gardant un rappel. Un peu de poussière de mes brules, sous mes projets d'argile couvert de vernis. Un peu de cette cendre, longtemps parti ajouter à mon vernis. Bien d'avancer sans oublier d'où venons et laissé vous-même des traces dans la neige pour de d'autre puisse aussi marché.



CHAPITRE 12

Creuser plus loin Le temps, le passé, le présent, la société sans jugement, sans ressentiment. Pas de spiritualité, sans couleurs de peaux.

1. Le malaise

N'est pas seulement personnel. Le malaise ne vient pas seulement de l'intérieur. Il vient aussi :

Du monde autour, de la vitesse imposée, des attentes sociales, de la pression silencieuse,

De la complicité cachée (ce que nous ne voyons pas).

De ce qu'on porte sans même s'en rendre compte. Le malaise est individuel, oui.

Mais il est aussi collectif. Il est le reflet d'un monde qui va trop vite pour l'être humain.

La complicité cachée



Ce qui agit dans l'ombre.

La complicité cachée,

C'est tout ce qui influence notre malaise sans qu'on le voie clairement.

Ce n'est pas volontaire.

Ce n'est pas malveillant.

C'est subtil, silencieux, presque invisible.

Elle se manifeste à travers :

Les comportements appris sans s'en rendre compte

(se taire, encaisser, sourire pour ne pas déranger).

Les modèles familiaux qui continuent d'agir

(peurs, loyautés, rôles imposés).

Les messages sociaux intégrés sans réflexion,

« Sois fort », « Sois performant », « Ne montre rien »

Les blessures non nommées

(ce qui n'a jamais été dit mais qui agit encore).

Les attentes invisibles des autres

(porter les émotions, les responsabilités, les besoins d'autrui).

*Les mécanismes de survie devenus automatiques, le corps isolé de sa
propre vérité*

(ce qui nous a protégés autrefois mais nous étouffe aujourd'hui).

La complicité cachée, c'est tout ce qui participe au malaise sans être visible. La reconnaître, c'est déjà commencer à s'en libérer.

2. Le passé remonte toujours

Le malaise peut venir de **l'enfance**, puis **l'adolescence**, **adultes** et même à la phase des **beaux cheveux blanc** avec ses premiers chocs :

La timidité, la solitude, la quête d'identité

Le sentiment de ne pas être compris

La pression d'appartenir à un groupe

Les premières blessures d'estime de soi

La peur de décevoir

Les émotions trop grandes pour un cœur trop jeune

Un souvenir enfoui

Un modèle familial

*Un non-dit, Un traumatisme transmis, Une vieille peur,
jamais nommée et le passé ne disparaît pas.*

Il attend simplement le bon moment pour remonter. Et quand il remonte, ce n'est pas pour détruire : C'est pour être vu, senti. Mais il remonte souvent dans *l'isolement*, emporté par le vent de la vie moderne. Dans la vitesse, il se colle au mur comme sous l'effet de la gravité exactement comme dans ce que j'ai décrit au ne le voit pas arriver, mais elle bien là, plaqué contre nous, attendant qu'on le reconnaisse enfin.

3. Le présent étouffe parfois Aujourd'hui, tout va trop vite

Surinformation

Surcharge mentale

De l'enfance, adolescence et la dureté de devenir un adulte.



La solitude moderne un fil qui traverse toute une vie.

La solitude moderne n'est pas seulement "être seul".

C'est être affecté par le fait de n'avoir personne à qui parler, personne avec qui partager, personne qui écoute vraiment.

Et ce phénomène touche :

L'enfant, qui ne trouve pas toujours les mots.

L'adolescent, qui se sent souvent incompris.

L'adulte, qui porte trop et garde tout en dedans.

La solitude moderne, c'est être entouré... mais sans lien réel.

Un vide silencieux qui amplifie le malaise.

*Un espace où les émotions tournent en rond, faute d'un endroit où se
poser.*

*Dans un monde **anormal (linéaire)**, cette solitude
devient une réaction normale. Elle n'est pas un échec.
Elle est un signal.*



4. La société ne laisse pas respirer

On vit dans une société qui se répète depuis 350 ans après JC (La naissance du linéaire, et non 1500 ans après JC.

« Va plus vite, sois plus fort, ne ralentis pas, ne montre pas ta fragilité »

Mais ton corps, lui, dit l'inverse. Il demande un rythme humain. Un rythme qui respecte la vie, pas la performance. L'être humain n'a jamais été construit comme une machine. L'homme du passé avançait avec son souffle, sa force, son endurance naturelle. Il suivait le soleil, les saisons, la lumière du jour. Son corps connaissait la pause, la lenteur, le repos.

Il travaillait avec ses mains, avec son poids, avec sa gravité pas avec une cadence imposée par des chiffres ou des écrans.

Aujourd'hui, on lui demande d'être rapide, constant, performant, comme si ses muscles étaient des pistons et son esprit un moteur. Mais le corps humain n'a pas été conçu pour tourner à pleine vitesse.

Il a été conçu pour vivre, pas pour produire.

5. Creuser pour comprendre

Creuser sans forcer, ce n'est pas souffrir.





Creuser, c'est comprendre :

D'où vient le malaise

Comment il s'est construit

Pourquoi il revient

Ce qu'il veut montrer

Comment le transformer

Creuser, c'est éclairer

C'est mettre de la lumière là où il y avait de l'ombre.

Creuser sans forcer, ce n'est pas souffrir

C'est comprendre

6. Le malaise comme porte

Une ouverture vers

La transformation

La clarté

La paix intérieure

La suite de notre vie

Le malaise n'est pas un ennemi.

C'est un compagnon de route, comme je l'ai évoqué dans le chapitre précédent. Il marche à côté, pas contre nous. C'est un guide, mon guide, (le vôtre). Il montre le chemin vers ce qui doit changer, s'apaiser, se libérer.

L'ombre laisse dépôt.



L'entrée aux cercles des douze transmissions, du passé

Quelques histoires des anciens

1. La Balance

Égypte ancienne, env. -2500

Dans les salles silencieuses du Livre des Morts, la balance pesait le cœur du défunt contre la plume de Maât. Elle enseignait que la justice n'est pas punition, mais harmonie entre l'acte et l'intention.

Elle dit :

« Trouve ton centre, et le monde s'équilibrera autour de toi. »

2. La Flamme

Perse antique, env. -1500

Dans le zoroastrisme, le feu est un être vivant, symbole de vérité et de transformation. Il éclaire, purifie, révèle.

Il dit :

« Rien ne disparaît, tout se transforme. »

3. L'Œuf

Dogons du Mali, env. -1000

Pour les Dogons, l'œuf primordial contenait l'univers entier, enroulé sur lui-même. Il est le silence avant la création, la promesse avant l'éclosion.

Il dit :

« Tout commence dans l'invisible. »

4. Le Cercle Noir

Chine et Japon, env. -600

Dans le Tao, le Wu Ji est le vide originel. Dans l'Ensō zen, le cercle noir est l'instant où l'esprit se libère.

Il dit :

« Le vide n'est pas absence, mais potentiel. »

5. Le Mur de Briques

Chine ancienne, env. -200

Les murs protègent, mais ils enseignent aussi la limite. Ils rappellent que la structure n'est pas une prison, mais un cadre pour grandir.

Il dit :

« Connais tes frontières pour mieux les dépasser. »

6. Les Pierres Violettes

Amérindiens, env. 500

La pierre est mémoire. Elle garde les pas, les chants, les guérisons. Les pierres violettes, souvent associées à la sagesse et à l'esprit, disent :

« Je porte ce que tu oublies, mais que ton âme se rappelle. »

7. Les Feuilles Jumelles

Amazonie, env. 800

Dans les traditions amazoniennes, les feuilles jumelles représentent la dualité vivante. Le jour et la nuit, le souffle et le repos, le soi et l'autre.

Elles disent :

« Nous sommes deux, mais nous respirons ensemble. »

8. La Fleur

Inde et Japon, env. 1000

Le lotus indien et la fleur japonaise partagent la même leçon. La beauté est fragile, et c'est cette fragilité qui la rend sacrée.

Elle dit :

« Offre-toi, même si tu ne dureras qu'un instant. »

9. La Spirale

Celtes, env. 1200

La spirale celtique est un chemin. Elle tourne vers l'intérieur pour comprendre, puis vers l'extérieur pour transmettre.

Elle dit :

« Avance, mais souviens-toi d'où tu viens. »

10. L'Étoile Rayonnante

Navigation polynésienne, env. 1300

Les navigateurs polynésiens lisaient les étoiles comme un livre ouvert. Elles guidaient sans imposer, éclairaient sans forcer.

Elle dit :

« La direction existe, mais le rythme t'appartient. »

11. La Feuille Verte

Europe celtique, env. 1500

La feuille est le symbole de la renaissance. Elle revient après chaque hiver, sans jamais se lasser.

Elle dit :

« La vie recommence toujours, même quand tu n'y crois plus. »

12. La Lune

Peuples autochtones, env. 1600

La lune règle les marées, les cycles, les saisons intérieures. Elle enseigne la patience, l'écoute, le retour.

Elle dit :

« Rien ne dure, mais tout revient. »

Le Geste d'Offrande

Introduction Le chemin avant le cercle.

Il y a des gestes qui ne naissent pas d'un instant, mais d'un chemin. Le mien s'est construit lentement, patiemment, comme une marche retrouvée après des années d'immobilité, comme une respiration qui revient après avoir été trop longtemps retenue. Pendant longtemps, mon corps m'a demandé prudence, mon esprit m'a demandé courage, et mon cœur m'a demandé de continuer à transmettre.

Même lorsque la transmission devait se faire en silence. Lorsque j'ai levé les bras dans ce geste d'offrande, ce n'était pas un appel ni une demande. C'était un remerciement. Un remerciement envers la vie qui m'a ramené debout, envers les limites qui m'ont appris la lenteur et la justesse, envers les épreuves qui t'ont enseigné la présence, et envers les symboles qui m'ont accompagné, chacun à leur manière, dans les saisons de mon existence.

Ce geste n'est pas tourné vers le ciel, mais vers le cercle. Vers ce qui relie. Vers ce qui traverse les peuples, les époques, les corps et les âmes. Je ne m'impose pas dans ce cercle.

Je m'y infiltre doucement, comme quelqu'un qui sait que la sagesse n'a pas besoin de bruit.

J'avance sans forcer, comme un marcheur qui retrouve son pas et qui partage simplement ce qu'il a appris en chemin.

« Je sais que ce cercle n'appartient qu'à moi. »

Comme chacun porte le sien, façonné par ce qu'il a traversé. Nos cercles ne se ressemblent pas, mais ils se reconnaissent, car tous avancent vers un même lieu intérieur, là où ce qui relie devient plus fort que ce qui sépare.

« Mon cercle n'est qu'un cercle parmi d'autres. Chacun trace le sien, unique et nécessaire. Ils diffèrent, mais tous s'orientent vers la même lumière silencieuse. »

Le Murmure des âges le Souffle des Temps ;

La lune règle les marées, les cycles, les saisons intérieures. Elle enseigne la patience, l'écoute, le retour. Elle dit :

« Rien ne dure, mais tout revient. »

J'avance sans forcer, comme un marcheur qui retrouve son pas et qui partage simplement ce qu'il a appris en chemin.

« Je sais que ce cercle n'appartient qu'à moi. »

Comme chacun porte le sien, façonné par ce qu'il a traversé. Nos cercles ne se ressemblent pas, mais ils se reconnaissent, car tous avancent vers un même lieu intérieur, là où ce qui relie devient plus fort que ce qui sépare. »

« Mon cercle n'est qu'un cercle parmi d'autres. Chacun trace le sien, unique et nécessaire. Ils diffèrent, mais tous s'orientent vers la même lumière silencieuse. »

MON CERCLE DÉCRIT

1. La Balance

Chercher la justesse, l'équilibre, la vérité intérieure.

Le premier pas du chemin.

2. La Flamme

L'épreuve qui transforme.

Le feu qui éclaire, brûle, purifie.

La force qui oblige à avancer.

3. L'Œuf Méditatif

La gestation intérieure.

Le retour à soi.

La préparation silencieuse avant la renaissance.

4. Le Cercle Sombre

La profondeur.

Le passage à l'écrit.

La préparation du partage.

L'étage où tu t'es relevé après des années assis. Mes écrits, mon passage à nue, ou je laisse tomber mon masque.

5. Le Mur Rouge

L'obstacle.

La limite qui enseigne.

Ce qu'il faut comprendre avant de traverser.

6. Le Nuage Violet (Pink cloud)

La confusion.

Le flou, les émotions non nommées.

Un moment suspendu, euphorique normal.

7. La Branche Verte

La guérison.

Le retour du souffle.

La vie qui recommence à circuler.

8. Le Nuage Clair

La légèreté.

La clarté retrouvée.

L'esprit qui s'ouvre.

9. La Spirale Bleue

La transformation.

Le mouvement intérieur.

Le changement profond.

✿ 10. L'Étoile Rose

L'émergence.

La lumière nouvelle.

Une naissance intérieure.

🍃 11. La Plume

L'expression.

Ce que j'ai écrit, maintenant.

La parole juste, l'offrande de mon vécu.

🍂 12. La plume Orange

Le lâcher-prise.

La sagesse de l'automne.

La fin d'un cycle qui prépare le suivant.

Mon passé a aujourd'hui

Chaque cercle son histoires, en voici quelques-uns;



1. Cette image présente un cercle de douze symboles dessinés au crayon charbon, chacun évoquant une qualité ou une étape du chemin intérieur. On y retrouve :

 un arbre (croissance, enracinement)

 une main (présence, offrande)

 un épi de blé (nourriture, récolte)

 un cœur (compassion, lien)

 un triangle (équilibre, direction)

 une spirale (transformation, mouvement intérieur)

 un cairn (stabilité, mémoire du chemin)

 une flamme (épreuve, énergie vitale)

 un cercle vide (ouverture, totalité)

 un sentier ou rivière (cheminement, fluidité)

 un soleil (clarté, vitalité)

 une lune (introspection, rythme naturel)

L'ensemble est sobre, équilibré, et semble respirer autour du vide central comme un espace sacré où chaque symbole devient une porte vers la justesse.

2. Cette image présente un cercle de douze symboles dessinés au crayon charbon, chacun évoquant une qualité subtile ou une force intérieure. On y retrouve :



 deux lignes ondulées (fluidité, souffle, mouvement)

 un triangle (direction, transformation)

 un cœur (lien, émotion)

 une spirale (évolution, énergie intérieure)

 un arbre (vie, enracinement)

 trois lignes horizontales (équilibre, stabilité)

 une plume (légèreté, liberté)

 un cairn (mémoire, méditation)

 une flèche (intention, marche)

 une flamme (élan, purification)

 un œil (conscience, lucidité)

 une seconde flamme (écho, intensité renouvelée)

L'ensemble est plus anguleux que le précédent, avec des symboles parfois répétés ou accentués. Il semble évoquer un chemin plus actif, plus orienté vers la transformation et la clarté intérieure.

3. Un cercle de symboles dessinés au crayon charbon, plus organiques et sensoriels. On y retrouve :



❤ un cœur (émotion)

🌀 une spirale (mouvement intérieur)

■ un carré (structure, limite)

👉 une main (contact, offrande)

🌿 un faisceau de tiges (récolte, unité)

🐦 un oiseau (liberté, messenger)

🪨 un cairn (mémoire du chemin)

☀ un soleil avec un œuf au centre (genèse, lumière)

🗺 un sentier sinueux (cheminement)

👂 une oreille (écoute)

🌱 une plante (croissance)

👂 une seconde oreille (résonance, attention renouvelée)

Ce cercle semble plus intime, tourné vers les sens et les cycles de la vie.

4. Un cercle de symboles autour d'une tête humaine tournée vers la gauche, comme en contemplation. On y retrouve :



👐 deux mains ouvertes (offrande, accueil)

▲ un triangle (direction, équilibre)

🌱 une plante (naissance, croissance)

🕒 un sablier (temps, patience)

🕊️ un oiseau en vol (liberté, passage)

🌳 un arbre (force, enracinement)

🔥 une flamme (transformation)

🌲 un arbre plus grand (maturité, sagesse)

◯ un cercle (unité, ouverture)

🌀 un cercle concentrique (profondeur, résonance)

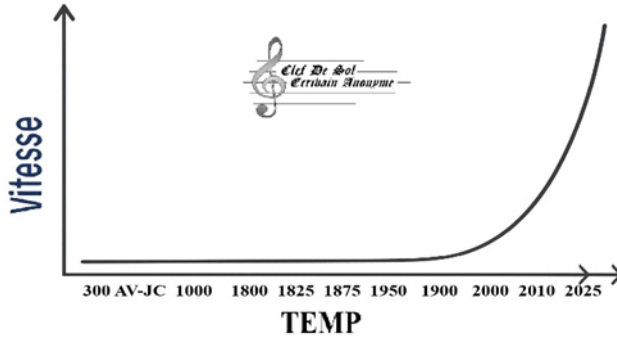
🌿 un arbre nu (hiver, dépouillement)

Ce dernier semble raconter une traversée humaine de la graine à l'arbre, du geste à la conscience, du temps à la transmission.

Et c'est là que la vie moderne crée un contraste (le linéaire).

Historique de vitesse de la société d'aujourd'hui.

En traçant la courbe de la vitesse de la société de 300 av. J.-C. jusqu'à aujourd'hui ;



La croissance est devenue exponentielle.

La société court.

Elle pousse, elle accélère, elle exige

Elle impose un rythme qui n'est plus celui de l'être humain.

Et avant d'avancer, il faut d'abord reconnaître qu'il y a un souci avec nous.

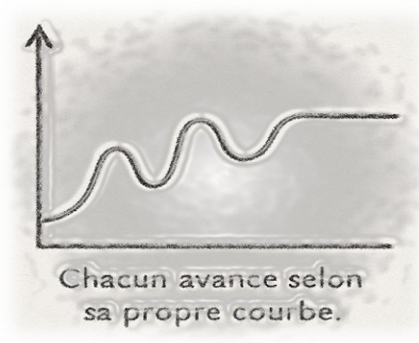
Sans admettre ce mal, avancer devient impossible.

On doit ralentir, regarder, comprendre. Car les symboles, eux sont organique et ne courent pas. Ils respirent.

Ils avancent au rythme du corps, du cœur, de la lune, du souffle.

Ils rappellent que la sagesse ne se trouve pas dans la ;

Vitesse, mais dans la justesse.



12 - 12 - 12

12 Mon Cercle et ces valeurs, 12 Symboles universelles, 12 Chapitres

Les douze symboles universels, forment douze étapes et 12 chapitres.

Un chemin où les réponses ne sont jamais imposées, mais toujours suggérées, comme si elles se cachaient juste sous la surface, prêtes à être trouvées par celui qui avance avec sincérité et surtout, à son propre rythme et son propre cercle.

Les cercles ne sont pas des guides spirituels. Il ne dicte rien, n'impose rien. Pas de couleurs de peaux. Il raconte simplement la croisée d'un chemin que j'ai parcouru pour continuer d'avancer. Et ceux de nos ancêtres, qui ont eu même laissé une trace dans la neige pour dévoiler une formidable route à suivre démontrés, dans la sobriété sagesse et humilité sans courir et notre propre vitesse.

Un chemin où chaque symbole m'a ouvert une porte, parfois discrète, parfois lumineuse, mais toujours orientée vers une direction plus juste, plus humaine, plus positive.

Mon offrande, aujourd'hui, s'adresse à nos ancêtres. À ceux qui ont observé, compris, évolué.

À ceux qui ont reconnu, dans ces symboles, une manière d'aider l'être humain à marcher droit, à respirer mieux, à choisir avec cœur même dans un monde qui court trop vite.

Je me tiens devant ce cercle avec gratitude, non pas pour guider, mais pour transmettre, doucement, humblement, ce que la vie m'a permis de comprendre.

*Ils me rappellent que la sagesse ne se trouve pas dans la vitesse, **mais dans la justesse.***

*Les **douze** symboles forment **douze** étapes et mon premier volet relie le tous en **douze** chapitres. Et j'ai maintenant mon propre cercle et mode de vie.*

CONCLUSION

Là où tout converge

Ce livre n'a jamais été écrit pour expliquer la souffrance.

Il a été écrit pour l'accompagner, pour lui donner un espace, une voix, un chemin.

Il a été construit comme on construit une route pas un highway:

Pierre par pierre, étape par étape, symbole par symbole.

Les 12 chapitres ne sont pas des réponses.

Ce sont des portes, que même nos ancêtres connaissaient.

*Des ouvertures vers ce qui, en nous, cherche encore à se
comprendre, à se déposer, à se transformer.*

Le malaise, lui, n'est pas un ennemi.

C'est un compagnon de route.

*Il marche à côté, parfois trop près, parfois trop lourd, mais
toujours avec une intention.*

Me montrer ce qui doit changer, s'apaiser, se libérer.

Et si tu lis ces lignes, c'est que tu avances encore.

Tu tiens ton bout.

Tu regardes devant, même quand la vision se brouille.

*Tu continues, même quand la vitesse du monde te colle au
mur dans ton propre cercle.*

Tu restes debout, même quand le passé remonte.

Ce livre n'est pas une fin.

*C'est une route verdie, ouverte à ceux qui, comme moi, toi, vivent,
tiennent, marchent, et refusent d'abandonner leur propre lumière. Ce
livre a été produit avec **12 étapes, 12, chapitres, mes 12 symboles**,
non pour nourrir le désespoir, mais pour soutenir la détresse d'autrui,
offrir une route ouverte à ceux qui avancent malgré la perte de repères
et de compréhension.*

Le lever

*Au fil des jours, sans que je m'en rende compte, quelque chose en moi
s'est mis à bouger.*

*Pas brusquement. Pas comme un éclair. Plutôt comme une vibration
lente, discrète, presque timide.*

*Et quand je regarde en arrière, je vois maintenant la séquence exacte
qui a amorcé ce mouvement.*

J'ai d'abord médité.

*Pas pour obtenir, pas pour changer, mais simplement pour créer un peu
de silence autour de moi.*

Puis j'ai écouté.

*Écouté ce qui vibrait faiblement, ce qui se disait sans mots, ce qui
montait du fond sans faire de bruit.*

Ensuite, j'ai ouvert un espace.

Un espace intérieur, humble, sans attente.

Un espace où quelque chose pouvait entrer... ou rester dehors.



Mais l'espace était là.

Puis il y a eu ce Pink cloud, ce nuage doux, suspendu, qui m'a porté.

*Un état étrange, entre deux mondes, où je flottais sans comprendre
encore ce qui se préparait.*

J'ai partagé. J'ai laissé sortir ce qui voulait sortir. Et en le donnant, j'ai senti que quelque chose se solidifiait en moi. Puis j'ai brûlé. Un geste simple, mais chargé.

Un geste de lâcher-prise, de fermeture, de transition.



Un geste qui disait... J'ai écrit.

« Ceci est terminé. Je laisse aller. »

Un lever que je ne voyais pas venir, mais que j'avais, sans le savoir,



préparé pas à pas.

Rêve en douze souffles

J'ai rêvé d'un enfant au bord de l'eau.

Un souffle naissait en moi.

J'ai déposé ce que je ne pouvais porter.

J'ai rendu mes armes, doucement.

Foi tremblait mais éclairait l'ombre.

Ma foi tremblait, mais éclairait l'ombre

La lumière murmurait dans le doute.

J'ai confié mon être à l'invisible.

Chaque ombre devenait passage.

Mes vieilles armures tombaient.

Un souffle fragile avançait vers la paix.

La lumière du matin ouvrait mon chemin.

Dans le silence, je me suis déposé.

***Dans les traditions amazoniennes, les feuilles jumelles
représentent la dualité vivante :***

Introduction

Le geste d'offrande

Il y a des gestes qui ne naissent pas d'un instant, mais d'un chemin. Le mien s'est construit lentement, patiemment, comme une marche retrouvée après des années d'immobilité, comme une respiration qui revient après avoir été trop longtemps retenue. Pendant longtemps, mon corps m'a demandé prudence, mon esprit m'a demandé courage, et mon cœur m'a demandé de continuer à transmettre même lorsque la transmission devait se faire en silence.

Lorsque je me suis levé les bras dans ce geste d'offrande, ce n'était ni un appel ni une demande.

C'était un remerciement.

Un remerciement envers la vie qui m'a ramené debout, envers les limites qui m'ont appris la lenteur et la justesse, envers les épreuves qui m'ont enseigné la présence, et envers les symboles qui mon accompagné, chacun à leur manière, dans les saisons de mon existence. Ce geste n'est pas tourné vers le ciel, mais vers le cercle. Vers ce qui relie. Vers ce qui traverse les peuples, les époques, les corps et les âmes. Je n'impose pas dans ce cercle. Je m'y infiltre doucement, comme quelqu'un qui sait que la sagesse n'a pas besoin de bruit. J'avance sans forcer, comme un marcheur qui retrouve son pas et qui partage simplement ce qu'il a appris en chemin. Un geste humble, un geste de gratitude, et un geste de transmission.

Conclusion finale

Le cercle refermé, mais en croissance perpétuel.

Lorsque l'on contemple ces douze symboles, on comprend qu'ils ne sont pas seulement des traces du passé : ils sont des miroirs de la vie elle-même. Chaque peuple qui les a portés qu'il soit d'Afrique, d'Asie, d'Europe, d'Océanie ou des Amériques a observé les mêmes mouvements, les mêmes cycles, les mêmes questions humaines. Et chacun, à sa manière, a laissé une trace, une réponse. Une réponse simple, profonde, et toujours positive.

Ces symboles ne sont pas la propriété d'une seule culture. Ils appartiennent à tous. Ils sont nés dans des villages, des tribus, des royaumes, des forêts, des déserts, des montagnes. Ils ont traversé les siècles comme des éclats de compréhension, des petites lumières que nos ancêtres ont déposées pour que nous puissions, nous aussi, avancer avec un peu plus de clarté.

Je n'ai rien inventé.

Ma plume à déposer.

Bibi ma accompagner (chat de 25 ans).

J'ai écrit ce qui m'a traversé.

J'ai simplement suivi les traces laissées par ceux qui ont marché avant moi. Au fil du temps, en creusant doucement, j'ai découvert que ces symboles ne sont pas seulement extérieurs : ils vivent aussi à l'intérieur du corps, dans nos gestes, nos choix, nos renaissances, nos limites, nos élans. Les douze symboles universels forment douze étapes.

Un mode de vie, un cercle vivant organique et laissé tomber le linéaire et poursuis ma route.

Un chemin où les réponses ne sont jamais imposées, mais toujours suggérées, comme si elles se cachaient juste sous la surface, prêtes à être trouvées par celui qui avance avec sincérité. Il n'enseigne pas une doctrine. Il raconte simplement la croisée d'un chemin que j'ai parcouru pour continuer d'avancer.

Sans admettre ce mal, avancer devient impossible. On doit ralentir, regarder, comprendre.

La croissance n'est jamais linéaire. Certains jours, j'avance (nous) avec clarté et force. D'autres, je recule (nous) un peu, je trébuche (nous), je ne doute plus (on doute). Mais même ces journées-là font partie du mouvement global. Elles enseignent, elles recentrent, elles rappellent pourquoi je fais ce travail un pas à la fois.

À ceux qui ont su que ces symboles, tous et chacun, pouvaient aider l'être humain à marcher droit, ralentir et respirer mieux, choisir avec cœur et âme même dans un monde qui court trop vite.

Je me tiens dans le cercle avec gratitude, non pas pour guider, mais pour transmettre, doucement, humblement, et un gain de sagesse de ce que la vie m'a permis de comprendre, pour mieux avancer.

Souffle du Cercle

Douce, partie de l'ombre

Je marche sur ma ligne, droite comme un matin.

Une route sans vacarme, un chemin sans chagrin.

La neige sous mes pas murmure son refrain.

Un craquement qui me rappelle que je suis bien humain.

Mon cercle s'est tissé, fil par fil, sans détour.

Un refuge sans ombre, un abri sans retour.

Il s'élargit parfois, jusqu'aux bords de mes jours.

Mais jamais il ne cède, il respire l'amour.

Je n'avance plus pour plaire, ni pour être applaudi.

Je marche par instinct, par élan, par envie.

Je découvre en silence ce que la vie me dit.

Et mon pas reste doux, même quand tout bruit fuit.

Le monde peut juger, ricaner, s'agiter.

Moi, je garde ma gêne, ma pudeur, ma clarté.

*Je souris, car je sais vers l'avant qui se bâtit, fondation bien
placée.*

Ceux qui prennent la route sans jamais apprendre à marcher.

*Mon cercle est divin, comme les anciens choisis, et ma ligne
horizontale me porte, me bénit.*

*Je suis un homme qui avance, sans peur et sans bruit, dans
la neige qui chante... et dans la paix qui luit. Merci de me
recevoir J'ouvre les yeux. Je regarde. Je me sens allégé. Bibi
est couchée à mes côtés, Et ma plume repose à ma droite,
paisible.*

Je ne la sens plus.

Comme si elle avait travaillé pour moi pendant la nuit.

Je me lève et je comprends.

J'ai encore écrit dans mon sommeil.

La plume m'a escorté jusqu'au lit.

Et Bibi m'a enveloppé pour m'endormir.

Nous nous sommes tous les trois reposés.

Dans ce repos maintenant déposé.

Je marche vers l'extérieur.

Pas de vent. Pas de tempête, le silence règne.

Je m'assois.

Je ferme les yeux.

Et doucement, j'entends,

« Tu as répondu à mon appel.

Tu as déposé l'ancre sur le papier.

Tu as vaincu là où d'autres sont tombés.

Tu ne t'es pas acharné.

Tu as dévoilé ta vraie histoire.

Tu l'as tassée sur la page.

Et tu l'as remise en liberté. »

Alors regarde !

Sens le monde où tu vis.

Vois comme il est beau.

Prends soin de lui.

Et il prendra soin de toi. »

« Tu sembles avoir échappé.

Cette ship on your shoulder.

Ne t'inquiète pas.

La pluie l'emportera loin.

Ou elle renaîtra pour nourrir le bien. »

Qui est Clef de Sol

Clef de Sol est l'ombre tranquille de mon âme.

Il donne plus qu'il ne reçoit. Il écrit sans rien attendre, simplement pour transmettre. J'ai eu plusieurs vies : une carrière militaire, des années comme ingénieur, et un humour solide, on disait que j'aimais lever le coude. C'était vrai, ça faisait partie du décor. Aujourd'hui, j'écris pour comprendre. J'écris avec mon vécu, sans fiction, sans détour. J'écris pour mettre de l'ordre dans ce qui m'habitais, pour déposer ce qui doit et devais sortir, pour avancer avec plus de calme et de présence, avec la vie si belle que j'aime, avec qui je partage mes journées.

Ce livre existe pour une seule raison : laisser une trace utile, humble, vivante. Une plume en éveil, une plume qui partage.

Clef de Sol préférait l'anonymat, aujourd'hui, ma plume porte le même nom Auquel j'ai ajouté mon vrai nom. André Delisle vous remercie d'avoir pris un moment pour entendre le son de sa plume. Je ne disais pas besoin de nom, car pas besoin de cerceau pour y monter, et

danser. Maintenant je dis. Voulez-vous danser, **sinon sauvez-moi la dernière danse, bien coller.**

*Avec gratitude et respect, reconnaître sans fuir, consentir sans embellir, transformer sans maquiller, **masque parti... Le vôtre ?***

Fin de cette de la première partie de l'odyssée volet 1 de 5.

Version anglaise à suivre, mais bienvenu de traduire, sans rien demander en retour, ces écrits sont gratuits.



Prochain Volet (2 de 5)

FUSION LA RÉSILIENCE « Ma Voûte, ma Vérité »



Lire le Volet 1 plusieurs fois. Soyez prudent ! Lire et laisser respirer.

Avant de refermer ce premier volet, je vous laisse avec un exercice très simple.

Simple, mais seulement en apparence.

Asseyez-vous, comme si vous étiez dans une chaise roulante. Vous dans la pièce où vous passez le plus de temps. Restez là, trente minutes. Regardez autour de vous.

Demandez-vous : qu'est-ce que je ne peux pas faire d'ici ?

Arroser mes plantes ?

Ouvrir mes rideaux le matin ?

Me lever pour cuisiner ?

Aller chercher un verre d'eau ?

J'ai écrit vingt pages à partir de cet endroit immobile.

Maintenant, imaginez vouloir sortir

Mais un fond de neige est tombé toute la nuit.

Que faites-vous ?

Essayez ensuite de vous habiller assis, sans lever une jambe.

Pantalon, chaussettes, le reste.

Prenez le temps de sentir ce que ça demande.

Puis, fermez les yeux.

Respirez.

Restez là quelques minutes.

Et enfin :

Imaginez quelqu'un qui vous pousse pendant que vous êtes assis.

Ou qui vous insulte. Que faites-vous ?

Chaque situation ici, a une réponse simple.

Mais si c'est difficile pour vous, si quelque chose résiste...

Relisez ce Volet 1.

Dans le Volet 2, j'aborderai mes réalités plus en profondeur.

Pas pour expliquer la souffrance, mais pour éclairer ce qu'elle transforme pour moi.

Pour tous commentaires:

ClefdeSol-Fusion2026@hotmail.com

Pour PDF original, bienvenu de nous contacter via adresse ici haut (5 jours ouvrable avant réception, plus long durant la période de vacances).

Merci à l'avance pour votre message ou autre questionnement.

Je lis chaque commentaire avec attention, mais il se peut que je ne puisse répondre immédiatement. Un délai d'environ 5 jours ouvrables est parfois nécessaire.

Vos partages demeurent entièrement confidentiels et traité avec respect Anonymat.

Si vous souhaitez accompagner la croissance de Fusion, vous pouvez simplement laisser une note ou un ressenti.

*Et passer au prochain et partager avec votre groupe.
Chaque geste, même bref, m'aide à ajuster mon souffle.
Et encore plus votre prochain, Merci !*

Le voyage ne s'arrête pas ici.

De l'odyssée circulaire

FUSION LA RÉSILIENCE

« Je n'ai pas appris à tomber, mais seulement à me relever ».

Le chemin vers le relèvement intérieur se poursuit, un volet à la fois et une chose à la fois me suffis.

Courriel : ClefdeSol-Fusion2026@hotmail.com

Site web ; Plateforme dépôt- Interne Archive &-Kobo

ISBN : 978-2-9825019-0-1 (Format PDF)

Dépôt légal 2026

Bibliothèque et Archives nationales du Québec (**BAnQ**) pour leurs
Catalogue.



André Delisle Clef de Sol Écrivain Anonyme

Merci de partagé !