François Gagol

La petite souris dans le kiwi - 2

JePublie

François Gagol

La petite souris dans le kiwi

Tome 2

DU MÊME AUTEUR

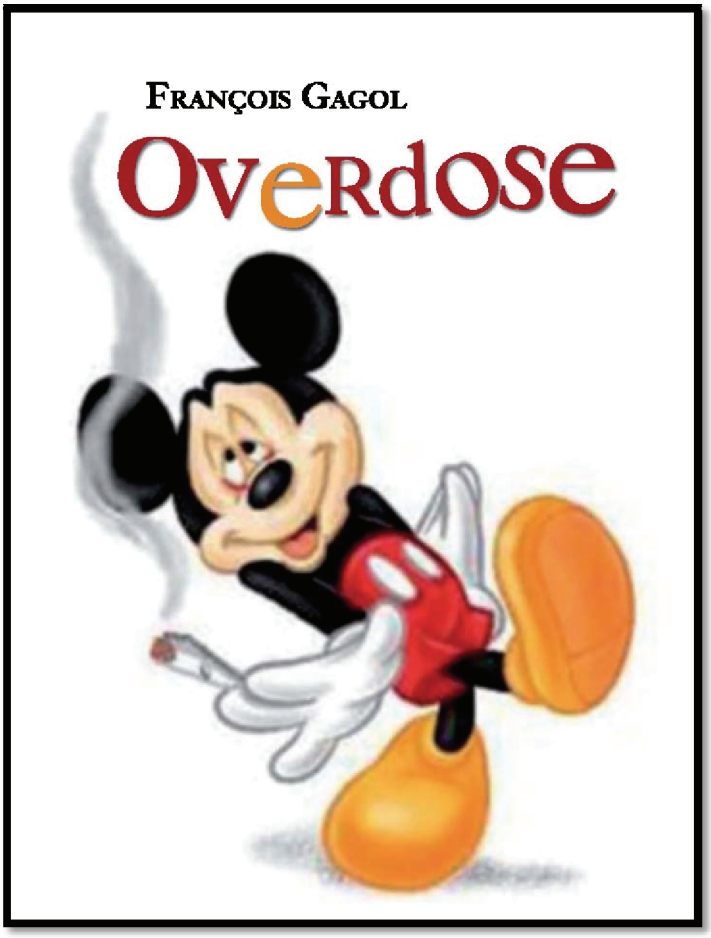
L'Arc en ciel du Paradis, 2003

Regards sur le bonheur, 2006

ISBN : 979-10-91839-04-4

© François Gagol, 2013

Tous droits réservés.



© François Gagol, 2009.

OVERDOSE

Note :

Je ne suis pas d'un naturel dépressif, mais pour le cheminement du texte, mes pensées ont quelque peu flirté avec des états de manque.

1.
J'ai d'abord manqué de place
dans le ventre de ma mère ;
j'ai voulu respirer…

2.
J'ai eu besoin
de beaucoup d'attention,
j'ai manqué d'autonomie.

3.
J'ai pleurniché,
j'ai eu besoin de câlins, de sourires;
j'ai plus ou moins eu l'impression
de manquer d'amour.

4.
J'ai commencé à manger
tout seul comme un cochon,
j'ai manqué de classe !

5.
Comme tous et toutes
je suppose,
j'ai fait mes besoins
dans ma couche,
j'ai manqué
d'un peu d'hygiène.

6.
A l'époque pourtant
je n'en étais pas complexé ;
j'ai manqué de savoir-vivre.

7.
Je pleurais souvent
comme tous et toutes je crois
pour pas grand-chose,
j'ai manqué de discrétion.

8.
J'ai commencé à m'affirmer
en disant toujours non,
j'ai manqué d'un peu de « oui »
(sans avoir mauvaise ouïe)

9.
J'ai commencé à m'éveiller
un peu plus au monde,
j'ai manqué de contentements.

10.
Le cerveau se développant,
j'ai commencé à poser beaucoup
de questions sans réponses ;

j'ai manqué
d'un peu de jugeote.

11.
Je suis allé à l'école,
j'ai du commencer
à manquer
d'un peu de courage.

12.
Je me suis fait
des copains et des copines ;
je me suis bien entendu
le plus souvent ;
j'ai du manquer peut être
d'un peu de muflerie.

13.
Très tôt j'ai commencé
à être amoureux,
trop sensible peut-être
j'ai manqué de l'autre.

14.
Un peu trop idéaliste,
j'ai commencé à rêver,
un peu trop haut parfois ;
j'ai manqué un peu
du plancher des vaches.

15.
J'ai essayé plus ou moins
de bien travailler à l'école,

j'ai peut-être manqué
d'un peu d'insouciance.

16.
Je me suis « accroché » à mes études
alors qu'il ne le fallait peut être pas ;
j'ai peut être manqué
de souplesse.

17.
J'ai fait du sport, je me suis amusé,
comme tous et toutes
j'ai manqué parfois
d'un peu de sérieux.

18.
A l'époque il y a eu l'armée ;
au fond de moi,
obéissant parfois
contre mon gré,
j'ai manqué d'obéissance.

19.
Il y a eu aussi l'amour,
trop naïf peut-être,
je dirai que j'ai manqué
de clairvoyance ?

20.
Il y a eu comme pour beaucoup
souvent la fin du premier amour ;
avec mon cœur d'artichaut
j'ai souffert à en mourir,
j'ai manqué de recul.

21.
Trop sensible peut-être, mon regard
a parfois manqué de larmes.

22.
J'ai commencé
à devenir plus adulte,
j'ai commencé
à manquer de naïveté.

23.
Je me suis marié,
j'ai eu un travail, un enfant,
j'étais dans le « sillon »,
j'ai manqué d'un peu d'originalité
ou plutôt de marginalité.

24.
Souvent solitaire,
je manque peut-être d'amis ;
mais ce n'est pas la quantité
qui compte.

25.
Comme beaucoup
j'ai souvent manqué de temps.

26.
J'ai souvent aussi manqué
de savoir-faire, de compétences.

27.
Souvent j'ai l'impression
de manquer de loisirs.

28.
Comme beaucoup
j'ai l'impression de manquer
d'un peu d'argent.

29.
Enroulé dans le train-train
de la vie de tous les jours,
j'ai parfois l'impression
de manquer de moments où j'observe.

30.
Trop souvent
à force de courir de ci-de-là,
je manque de moments où j'apprécie.

31.
Avec l'abondance de choix
que propose notre société,
je manque de repères.

32.
Je ne sais plus trop
ce qui est bon pour moi,
je manque parfois
de convictions.

33.
Je fais peut-être trop confiance
au destin, au hasard,
je manque de maîtrise.

34.
Comme beaucoup
je cherche le bonheur,

je manque peut-être suffisamment
de bien-être intérieur.

35.
Je me suis posé
des questions existentielles,
je manque de réponses.

36.
Avec un peu d'âge
je me suis résigné
à certaines choses,
je commence peut-être
à manquer de rêves.

37.
Parfois j'ai envie de crier
de toutes mes forces
et de changer
beaucoup de choses,
je manque de puissance.

38.
Il m'arrive de faire
des efforts qui restent vains ;
je manque peut-être
de persévérance.

39.
Faire de son mieux
ne suffit pas toujours,
je manque parfois
d'un peu de chance.

40.
Parfois je m'en veux,
je manque d'un peu de clémence
envers moi.

41.
Comme beaucoup
je ne sais peut-être pas toujours
bien dire merci,
je manque peut-être
de gratitude.

42.
Je ne suis pas toujours
bien assidu,
je manque d'un peu de rigueur.

43.
Comme tout le monde
j'ai mes défauts,
je manque
d'un peu de qualités.

44.
Parfois je cherche
un regard acquiesçant,
il m'arrive de manquer
de reconnaissance.

45.
Je regarde le ciel
et je ne comprends pas très bien,
je manque peut-être
d'un peu de foi.

46.
Mes yeux commencent
à se fatiguer,
trop d'obscurité
dans ce monde,
je commence
à manquer d'espoirs.

47.
Il me semble toujours
manquer de quelque chose,
je suis en overdose
de manques…

48.
Je lève les yeux,
je ne vois
qu'un seul soleil,
je manque de vision
ou de perspicacité.

49.
Je regarde le ciel
et je comprends qu'en fait
je manque de Dieu
(pas de religion).

50.
Je regarde dans le miroir
et je comprends qu'en fait
je manque de moi
(pas de narcissisme).

Petite remarque :

Socrate disait :
« Connais-toi toi-même,
et tu connaîtras l'univers
et les Dieux. »

Je me permettrais humblement de rajouter :
« Faites l'expérience, commencez à vous dire
à vous-même à voix basse "je m'aime" ;
vous verrez, cela pourrait éventuellement
vous surprendre… »

Autrement dit :
« Aime-toi toi-même,
et tu commenceras
à mieux te connaître. »

© François Gagol, 2009.

Et si ? !

1.
Et si la vie sur la Terre
n'était qu'une simple expérience,
une expérience à vivre…

2.
Et si la mort
n'était qu'une illusion,
un « déplacement d'âme »…

3.
Et si nos rêves n'étaient que
nos propres défis…

4.
Et si nous étions éternels,
plus de limites au temps…

5.
Et si tous nos manques
n'étaient là que
pour nous donner l'envie…

6.
Et si tous nos soucis, nos « souffrances »
n'avaient pour but que
de « rallumer nos vies »…

7.
Et si l'amour entre les êtres
était le ciment qui nous unit face au vide,
le lien qui nous empêche de tomber,
de perdre pied…

8.
Et si notre façon d'être avec autrui
nous montrait la chaleur
ou la froideur
que nous possédons…

9.
Et si toutes nos querelles, nos disputes,
nos confrontations, nos tensions
nous révélaient à nous-mêmes…

10.
Et si toutes nos bagarres,
toutes nos batailles nous montraient
l'horreur de la violence, la bêtise
et la grande difficulté
à vivre ensemble…

11.
Et si toutes nos larmes,
tous nos chagrins nous montraient
les possibles douleurs de l'âme…

12.
Et si tous nos efforts
brillaient constamment
quelque part en nous-mêmes…

13.
Et si tous nos progrès
éclairaient constamment
nos pas sur les chemins de la vie...

14.
Et si chaque sourire reçu,
chaque victoire sur soi-même
restaient à toujours gravés
dans un coin de notre cœur…

15.
Et si les blessures devaient
s'effriter et apprendre
à devenir poussières…

16.
Et si un siècle
n'était l'équivalent
que de quelques années :
voire moins…
dans une autre dimension…

17.
Et si nous étions tous des paysans
qui semons nos expériences,
nos idées, nos perceptions…

18.
Et si nous étions tous des paysans
qui récoltons les fruits
que nous avons semés,
pour la majorité…

19.
Et si l'inexplicable avait
peut-être une explication…

20.
Et si la vie avait une musique,
pourvu que l'on tende l'oreille…

21.
Et si l'un des buts était
d'avoir un cœur « plus travaillé »,
plus ouvert aux notions d'amour,
de tolérance, de respect,
d'ouverture d'esprit…

22.
Et si la fin de la vie
était un aboutissement,
un peu comme la chenille
sort du cocon…

23.
Et si à défaut d'en avoir parfois
un peu trop dans le cœur
nous avions parfois
un peu plus de plomb dans la tête…

24.
Et si nous devions
« apprendre à aimer »,
entre autre,
au sens large…

25.
Et si nous devions essayer
de réaliser au mieux
ce qui dort ou crie
au fond de soi…

26.
Et si les mystères de la vie
étaient perceptibles,
inscrits en soi…

27.
Et si dans notre être
il y avait comme « un code »
comme le fait de ne pas pouvoir
supporter la conception du néant…

28.
Et si Dieu, bien « qu'extra génial »,
n'était pas si parfait
que l'on puisse le croire…

29.
Et si Dieu ne souhaitait plus
être interprété…

30.
Et s'il fallait voir plus grand,
beaucoup plus grand…

31.
Et s'il fallait s'ouvrir
et relativiser…

32.
Et s'il fallait s'ouvrir
et regarder davantage
le positif qu'il y a en soi…

33.
Et s'il fallait davantage se réjouir
d'être méritant parce que souvent
ce n'est pas toujours facile
de vivre…

34.
Et s'il fallait davantage se réjouir
d'être méritant parce que l'on est
souvent seul(e) face à ses problèmes…

35.
Et s'il fallait essayer de pardonner
et aller de l'avant…

36.
Et s'il fallait mettre
des semelles plus légères
à ses chaussures…

37.
Et s'il fallait être
un peu plus confiant
en la vie…

38.
Et s'il fallait ressentir
et apprécier plus la vie…

39.
Et si dans mille ans,
dans un ailleurs,
nous prenions un café,
une bière, ou un jus de fruit
à une terrasse au soleil…

40.
Et si, dans un ailleurs,
beaucoup de choses
se résolvaient
d'elles-mêmes…

41.
Et si, comme dit la Bible,
les derniers devenaient
les premiers…

42.
Et si, dans un ailleurs,
ce qui a été noué
ou ce qui a été délié
le restait…

43.
Et si tous nos faits, tous nos actes,
d'une certaine façon,
ce n'était que pour soi
qu'on les faisait…

44.
Et si l'on emportait
avec soi que tout
ce que l'on a donné….

45.
Et si chaque âge de la vie
avait ses propres fruits à cueillir…

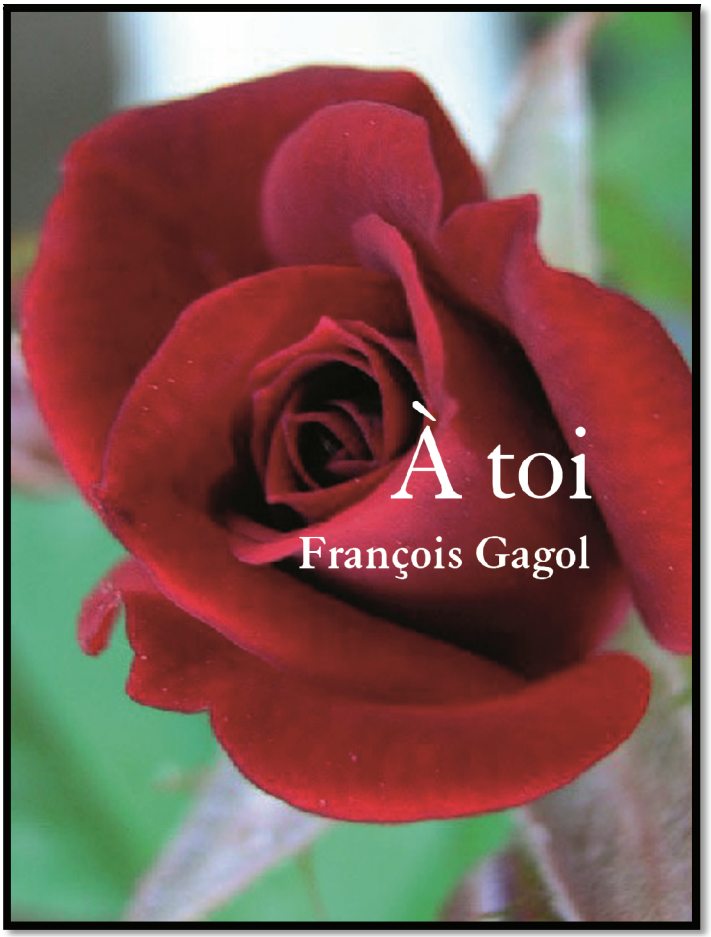
46.
Et si l'on arrêtait de dire
« c'est écrit,c'est ton chemin,
c'est ton destin… »…

47.
Et si l'on se rappelait
qu'il n'y a pas
qu'un seul chemin
qui mène à Rome…

48.
Et si l'on se rappelait
que lorsque je vois une fourmi
je suis libre de la tuer
ou de la laisser vivre…

49.
Et si quand je vois une fourmi
je me demandais si
je ne lui ressemble pas
d'une certaine façon…

50.
Et si le ciel était loin
d'être vide et creux ?



© François Gagol, 2009.

À toi…

1.
Ton prénom…,
c'est le nom que je donne
à mes rêves…

2.
Tu es comme
un nuage blanc perdu
dans le bleu du ciel
au travers duquel passent
de beaux rayons de soleil.

3.
Quand je pense à toi,
dans l'azur
des plus jolis paysages,
avec la légèreté du vent,
je voyage.

4.
Tu es l'arrivée attendue
de la belle saison,
le beau temps
qui apporte la floraison,
le parfum doux
et entrainant d'une brise.

5.
Je croyais que les princesses
comme toi
cela n'existaient que
dans les contes de fées,
je m'aperçois
que c'est encore plus beau
en vrai.

6.
Hier soir,
j'ai compté les étoiles,
il en manquait deux,
je suis rassuré,
je les ai retrouvées
dans tes yeux.

7.
Tu es une lumière sainte
qui me fait naître,
tu casses mes chaines,
tu me libères de mon mal-être.

8.
Tu me donnes des ailes géantes
et je vole…

9.
Laisse-moi te donner
la belle image du Paradis.

10.
Laisse-moi te cueillir les mots bleus
sur les arbres du bonheur.

11.
Laisse-moi enlever
ces quelques perles
de chagrin qui dorment
dans tes yeux.

12.
Laisse-moi me nourrir
de ton moindre petit sourire.

13.
Jamais personne comme toi
ne m'a autant enivré le cœur et l'esprit.

14.
Si t'aimer est une folie,
alors je serai fou toute ma vie.

15.
Je pense à toi une fois par jour
mais cela dure toute la journée.

16.
On m'a appris qu'une minute
dure 60 secondes,
qu'une heure c'est 60 minutes,
mais on a oublié de me dire
que la vie sans toi dure une éternité.

17.
Avant de te voir,
je croyais que les anges
ne vivaient que dans le ciel.

18.
Avant de te voir,
je me rends compte
que je n'existais pas,
il n'y avait rien dans ma vie.

19.
Tu es tellement belle
que la première fois que je t'ai vu
j'ai dû me pincer pour vérifier
que je ne rêvais pas.

20.
Quand je te vois,
j'ai l'impression de respirer
avec une bouteille d'oxygène
tellement c'est agréable.

21.
Quand je te vois,
c'est mon regard
qui se ressource
et s'illumine de ta lumière.

22.
J'ai une chance incroyable,
celle de t'avoir rencontré.

23.
Une femme comme toi,
je me demande
comment cela peut exister
tellement tu es belle.

24.
Tu es le souffle apaisant
d'un ange sur mon être.

25.
Non seulement tu es super belle,
mais en plus tu es très intelligente.

26.
Non seulement tu es super belle,
mais en plus tu es très gentille.

27.
Non seulement tu es super belle,
mais en plus tu sembles très douce.

28.
J'ai longtemps cherché
une femme comme toi,
je finissais par désespérer
croyant que cela n'existait pas.

29.
Chaque sourire de ta part
est pour moi comme un petit miracle.

30.
Chaque sourire de ta part
est comme une étincelle
qui allume en moi un feu de joie.

31.
Quand il arrive
que tu me dises merci,

je plane, je vole,
je tourbillonne dans les airs.

32.
N'arrête jamais de sourire s'il te plait,
il y a trop de lumière qui émane de toi
quand tu souris.

33.
Je crois que tu ne te rends pas compte
à quel point tu es belle,
tu es un soleil qui inonde de ta lumière
ceux qui étaient dans l'obscurité.

34.
Je crois que tu ne te rends pas compte
à quel point ta présence est merveilleuse ;
tu as une aura de bien-être incroyable.

35.
C'est déchirant cette humilité
avec laquelle tu t'adresses aux gens,
tu as une simplicité naturelle,
au sens noble du terme,
déconcertante.

36.
Quand j'entends ta voix
j'ai des frissons sur tout le corps.

37.
Tu es comme une fleur
qui parfume joliment
mes sentiments, mes émotions.

38.
Quand je sais que je vais te voir
je me réjouis longtemps à l'avance,
tu ne peux pas imaginer…

39.
Tu es comme un rayon de soleil
qui agréablement réchauffe ma peau.

40.
Tu es un monde splendide
où tout semble être magique.

41.
Tu es la perle rare
d'une île du pacifique.

42.
Tu es comme le sucre
délicat d'une friandise.

43.
Tu es la richesse qui vaut plus
que tous les trésors.

44.
Quand je rentre dans une pièce
et qu'il y a encore ton parfum,
je me mets à rêver les yeux ouverts.

45.
Parfois quand tu es
près de moi,

j'imagine que je pourrais te caresser
et alors je frôle l'évanouissement.

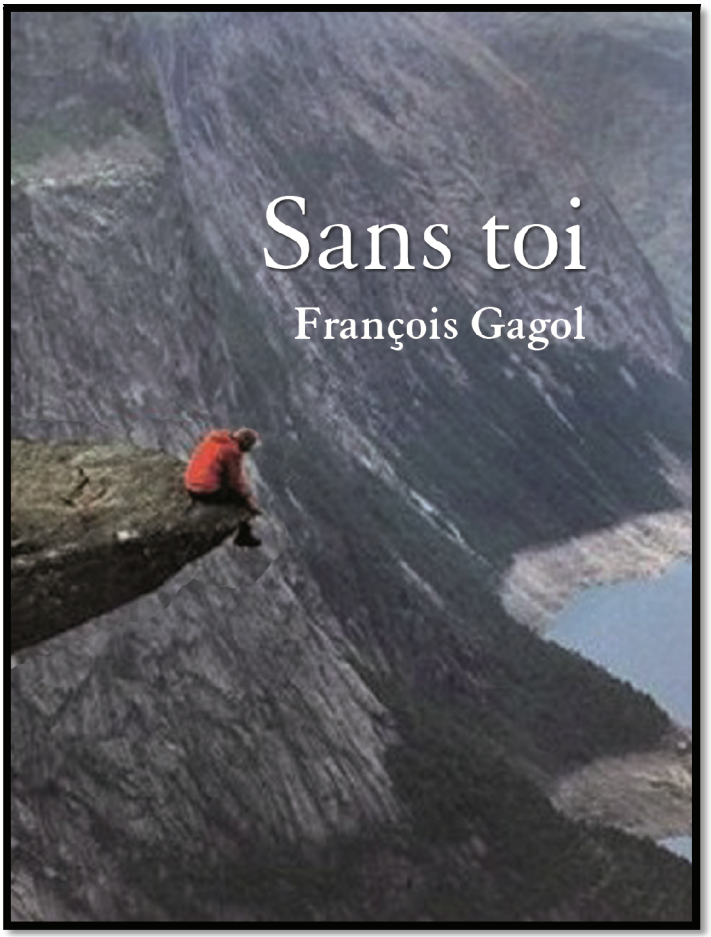
46.
Quand je te regarde discrètement,
je me dis qu'il suffirait de peu
pour que je sois l'homme
le plus heureux du monde.

47.
Pour moi tu es la Star des Stars,
la seule, l'unique.

48.
Je te regarde discrètement
et je me dis que ce serait
encore plus beau
que de gagner au loto.

49.
Malheureusement, je ne suis
qu'un petit ver de terre
banal et quelconque…
amoureux d'une superbe étoile
qui brille de mille feux tout là haut
si loin dans la galaxie...

50.
Je te remercie parce que
depuis que je t'ai rencontré,
devant tant d'émerveillement,
quoiqu'il arrive maintenant
je sais que Dieu existe.



© François Gagol, 2009.

Sans toi

1.
Sans toi, je n'existe plus,
je ne suis plus que l'ombre
de mon ombre.

2.
Sans toi, la vie n'a plus de goûts
ni de saveurs, ni de couleurs.

3.
Sans toi, ma vie n'a plus d'intérêts,
n'a plus de sens.

4.
Sans toi, le jour, la nuit,
le soleil, la lune, la pluie, l'orage…
peu importe…

5.
Sans toi, j'ai toujours froid.

6.
Sans toi, je ne rêve plus.

7.
Sans toi, je perds mes forces,
mon énergie.

8.
Sans toi, je ne sais plus
ce qu'est le sourire.

9.
Sans toi, je n'ai plus de lumière
pour avancer sur les chemins de la vie.

10.
Sans toi, tout m'est égal,
tout m'indiffère,
je me fous de tout.

11.
Sans toi, la vie n'est plus
qu'un labyrinthe sans fin.

12.
Sans toi, il n'y a plus
que les ténèbres pour faire écho
à ma tristesse.

13.
Sans toi je titube,
j'avance comme un zombie.

14.
Sans toi, je souffre
comme je n'ai jamais souffert.

15.
Sans toi, je n'ai plus
de raisons de vivre.

16.
Sans toi,
je manque d'oxygène,
j'étouffe, je meurs peu à peu…

17.
Sans toi, je pleure
mes larmes en secret
et je me noie dans mon désespoir.

18.
Laisse-moi t'aimer et essayer
de te rendre heureuse,
accepte ma nouvelle tendresse
plus chaleureuse.

19.
Laisse-moi te serrer fort,
mais pas trop fort,
dans mes bras.

20.
Laisse-moi mieux écouter
le chant de ton cœur à toi.

21.
Laisse-moi caresser
du bout des doigts
notre blessure.

22.
Laisse-moi éteindre
le feu de notre déchirure.

23.
Laisse-moi effacer
de nos âmes cette injustice ;
il ne faut plus
que nos plaies passées
nous soient destructrices.

24.
Laisse-moi mieux t'apporter
mon aide à tous tes problèmes.

25.
Laisse-moi veiller à ce que
tu ne manques de rien.

26.
Laisse-moi me préoccuper
de tous ces lendemains.

27.
Laisse-moi respecter
la totalité de ton être.

28.
Laisse-moi t'aider
au fond de toi
à mieux te connaître.

29.
Laisse-moi mieux t'épauler
dans tes moments difficiles,
accepte ma différence
qui peut nous être utile.

30.
Laisse-moi deviner
toutes tes petites questions,
laisse-moi te prêter
beaucoup plus
que mon attention.

31.
Laisse-moi contempler
ton regard un peu émeraude,
laisse-moi cette joie
d'oser espérer une fraude.

32.
Laisse-moi admirer
ce gros diamant
dans ta poitrine.

33.
Laisse-moi
dans la lumière de toi
qui m'illumine.

34.
Protège-moi de mes angoisses
quand tu n'es pas là,
aide-moi à ne plus être
parfois faible ici-bas.

35.
Laisse-moi t'emmener
planer tout là-haut
dans le ciel.

36.
Apprends-moi
à vivre sur terre,
deviens mon arc-en-ciel.

37.
Laisse-moi découvrir
tous tes trésors si mystérieux.

38.
Laisse-moi enlever
ces quelques perles de chagrin
qui dorment dans tes yeux.

39.
Laisse-moi t'offrir tout l'amour
dans mon cœur qui grandit.

40.
Laisse-moi t'offrir
la belle image du paradis.

41.
Laisse-moi te couvrir
de bouquets de petits bisous.

42.
Lave-moi de mon attitude
de petit voyou.

43.
Laisse-moi nous ouvrir
les portes d'un bel avenir.

44.
Laisse-moi te cueillir
ces mots que je n'ai pas su dire.

45.
Laisse-moi me nourrir
de ton moindre petit sourire.

46.
Laissons-nous redanser
sur la mélodie de nos rires.

47.
Laisse-moi nous protéger
des coups parfois incisifs.

48.
Laissons-nous nous repartager
nos joies d'enfants naïfs.

49.
Laisse-moi te prouver
que j'ai compris les mots
« je t'aime ».

50.
Laisse-moi essayer
de réaliser tous tes rêves,
donne moi une nouvelle chance,
casse cette trêve.

François Gagol

Le petit bol de soupe

© François Gagol, 2009.

Le petit bol de soupe…

Une femme te plait et :

1.
Si elle n'a pas
une petite lumière
qui brille dans les yeux
quand elle te parle,

2.
Si tu ne sens pas son cœur
qui bat plus fort
quand elle est près de toi,

3.
Si elle n'a pas un petit sourire
« heureuse de te voir »,

4.
Si elle ne cherche pas
à « captiver » ton regard,

5.
Si elle ne met pas
son physique en valeur
quand elle sait
que tu seras présent,

6.
Si son maquillage n'est pas
spécialement appliqué
quand elle sait
que tu vas la regarder
dans les yeux,

7.
Si tu ne te sens pas
particulier, voire extraordinaire,
quand elle est près de toi,

8.
Si elle n'essaie pas
d'être le centre
de tes préoccupations,

9.
Si sa voix n'est pas
douce et mélodieuse
quand elle te pose une question,

10.
Si son regard n'essaie pas
de te pénétrer quand tu lui réponds,

11.
Si tu ne ressens pas
quelque chose de franc et distinct,

12.
Si parfois elle oublie de te dire
au revoir quand elle s'en va,

13.
Si elle te regarde
avec des yeux langoureux
et puis flop,

14.
Si elle ne semble s'intéresser à toi
que le temps d'une conversation,

15.
Si elle ne vient pas souvent vers toi
pour un brin de causette,

16.
Si c'est toujours toi qui semble
être aux initiatives,

17.
Si elle oublie un peu trop souvent
de te répondre, que ce soit
par mail ou par téléphone,

18.
Si elle dit que tu lui plais mais
que tu es « en attente »,

19.
Si elle ne cherche pas vraiment
à savoir qui tu es, d'où tu viens,

20.
Si tu ne te vois pas
très bien dans ses yeux,

21.
Si, quand tu lui fais
de beaux discours,
elle regarde sa montre,

22.
Si tu te sens un peu obligé
de faire attention
à tes paroles, à tes gestes,

23.
Si tu ne te sens pas
très à l'aise en toute situation,
si tu hésites à rigoler
un peu trop fort,

24.
Si tu as un peu peur
de trop paraître
ce que tu n'es pas,

25.
Si son regard n'est pas
assez puissant pour te voir
à travers ta carapace,

26.
Si tu n'es pas spécialement
au centre de ses pensées,

27.
Si les choses entre elle et toi
ne te paraissent pas très claires,

28.
Si elle préfère regarder la télé
plutôt que d'aller au rendez-vous
que tu lui proposes,

29.
Si elle n'a pas
souvent beaucoup
de temps à t'accorder,
s'il y a toujours « plus important »,

30.
S'il semble toujours
y avoir un petit
quelque chose d'imprévu
qui reporte ce que
tu as prévu avec elle,

31.
Si quand elle est
avec ses amies, ses copines,
elle semble t'oublier,

32.
Si tu ne la vois pas essayer
de ruser pour t'aborder,

33.
Si elle te dit
que tu comptes
beaucoup pour elle,
que tu es un bon ami,

34.
Si de temps en temps,
elle vient vers toi illuminer
ton regard le temps d'un éclair,

35.
Si de temps en temps
elle fait la belle
le temps d'une petite ronde,

36.
Si de temps en temps seulement
tu as l'impression
d'être le prince charmant,

37.
Si de temps en temps
elle semble t'aimer,

38.
Si tu comprends qu'elle a déjà
quelqu'un dans sa vie,

39.
Si elle semble te trouver super
mais qu'elle continue à hésiter,

40.
Si tu es génial
mais pas aussi génial
que son petit ami,

41.
C'est qu'elle mange les petits bonbons
de douceur que tu lui offres,

42.
C'est qu'elle ne te voit pas spécialement
partager ses nuits avec elle,

43.
C'est qu'elle ne désire pas
te confier ses pensées
ni ses désirs secrets,

44.
C'est qu'elle ne désire pas
aller plus loin dans l'intimité
avec toi,

45.
C'est qu'elle « réfléchit »
un peu trop au problème,

46.
C'est qu'elle se parfume
avec tes regards envieux,

47.
C'est qu'elle se rafraîchit
avec ton souffle torride,

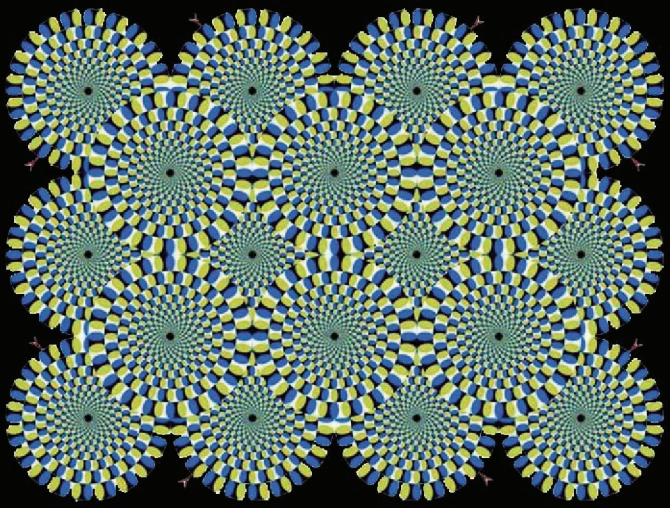
48.
C'est qu'elle s'amuse un peu avec toi
comme un chat joue avec une pelote de laine,

49.
C'est qu'elle ne voit pas clair en toi
ou que toi, tu ne vois pas bien clair en elle,

50.
C'est qu'elle te fait mijoter
comme une soupe sur le feu…
au cas où elle aurait envie de boire
un petit bol de soupe…

François Gagol

Dans la pénombre de soi-même



© François Gagol, 2009.

Dans la pénombre de soi-même

1.
Contrairement à ce que
l'on pourrait croire
il est souvent très difficile
de voir bien clair en soi.

2.
Tout le bonheur que
vous ne pourrez peut-être
jamais avoir se trouve en vous.

3.
La clarté intérieure,
la sérénité que l'on vit
est une source intense
de bonheur.

4.
C'est souvent par le biais
d'efforts constants, persévérants,
que l'on progresse et que
l'on éprouve de la joie.

5.
Le bonheur est souvent un juste milieu
entre le défi et les compétences.

6.
Proverbe :
Si vous voulez persévérer
alors persévérez
et persévérez
et persévérez encore.

7.
Proverbe africain :
C'est en essayant
encore et encore et encore
que le singe apprend à bondir.

8.
Proverbe chinois :
Quand on creuse le puits,
l'eau est trouble
avant de devenir claire.

9.
Le mérite n'est pas
de ne pas tomber
mais de se relever.
Confucius

10.
Un échec n'en est pas un
si on en retient quelque chose.
Malcom Forbes

11.
On peut voir la difficulté
comme une façon
de progresser...

12.
Parfois, ce qui nous retient
dans une situation,
ce sont les efforts
qu'on y a déjà investit
d'où la difficulté à remettre
en cause car c'est aussi
remettre en cause
tous ses efforts.

13.
Parfois il vaut mieux
faire demi-tour
que de s'enfoncer
dans un cul-de-sac...

14.
On ne va jamais aussi loin
que lorsqu'on ne sait pas où l'on va.
Rivarol

15.
Chaque âge porte ses fruits,
il suffit de savoir les cueillir.

16.
Que celui ou celle qui n'a jamais péché
jette la première pierre...

17.
Parfois on comprend avec la tête,
parfois on comprend avec le cœur,
parfois on comprend avec le temps,
parfois on ne comprend jamais.

18.
Parfois il faut prendre
le mauvais chemin
pour se rendre compte
que ce n'est pas le bon.

19.
Souvent les mêmes erreurs
se répètent jusqu'à ce
qu'on les comprenne ;
parfois on souffre parce
qu'il y a quelque chose
que l'on n'a pas bien
compris inconsciemment.
Cela peut même aller
jusqu'à développer
des maladies.

20.
Nous avons une façon de penser,
des principes qui nous ont été « inculqués »
par notre entourage dans notre enfance
mais ils ne sont pas toujours exacts ;
il faut apprendre à
« repenser par soi-même
et à remettre en cause
en toute sincérité avec soi-même. »

21.
Ce n'est pas parce qu'un parent
ou le tonton ou la grand mère
que l'on aime bien
pense ceci que cela
est forcément exact.

22.
En psychologie, il existe
ce que l'on appelle des « schémas » ;
ce sont un peu des
« camisoles inconscientes qui
emprisonnent la pensée ».

23.
Quand on a un schéma,
on réagit toujours
de la même façon erronée
sans s'en rendre compte
face à la même situation.

24.
La difficulté est
que l'on a toujours pensé
de la même façon
et qu'il faut pour résoudre
le schéma essayer
de penser autrement,
de façon neutre et objective.

25.
Une des premières difficultés
est d'abord de se dire :
et si effectivement j'avais tort
sur certaines choses
qui semblent me perturber ?

26.
Il faut essayer en toute honnêteté
courageusement et humblement
de se regarder « dans le miroir »

et essayer de prendre
du recul par rapport
à soi-même.

27.
Un des gros problèmes
c'est que je ne vois pas ces choses
mais qu'il va falloir essayer de les voir
en rentrant en moi-même.

28.
Et si j'essayais de prendre
en considération les remarques,
si j'essayais de comprendre
sincèrement et véritablement
pourquoi untel ou untel
me dit ceci ou cela.

29.
Et si je me trompais sans le savoir
et que cela était véritablement
la source de plusieurs
de mes problèmes?

30.
Je ne vois qu'un seul soleil.
Est-ce pour cela
qu'il n'en existe qu'un?

31.
On a bien longtemps cru
que la Terre était plate
et qu'elle était au centre de l'univers.

32.
René Descartes,
un très grand mathématicien
et philosophe du 17e siècle,
le père de la science
comme on l'appelle,
dit qu'il faut douter pour avancer
et ne pas rester figé sur ses positions.

33.
Je ne vois plus le soleil
quand il fait nuit ;
qu'en pensaient
les anciens ?

34.
Il est toujours possible
à notre époque
d'essayer de s'ouvrir
avec des proches
ou avec des personnes
spécialistes très
compétentes.

35.
Il faut parfois parler longtemps
et beaucoup pour commencer
à désépaissir la couche
nébuleuse qui fait souffrir.

36.
Quand on est au centre
de soi-même on se sent
merveilleusement bien.

37.
Quand on est au centre de soi-même,
on se sent bien, calme, détendu,
serein, paisible.

38.
Autrui peut parfois nous apprendre
des choses sur nous-mêmes
qui nous dérouteraient.

39.
Parfois les problèmes
ont des causes lointaines ;
je te fais du mal parce qu'autrefois
j'ai souffert à cause de telle chose.

40.
Je te fais du mal parce que
tu as négligé mes souffrances,
je te fais du mal parce que
tu ne te rends pas compte
à quel point j'ai souffert.

41.
Je t'ai fait du mal parce que
l'on ne se comprenait pas,
puis on a fini par ne plus
chercher à se comprendre
et j'ai encore plus souffert.

42.
Les blessures doivent apprendre
à s'effriter puis disparaître.

Quelque part,
tout ce que l'on fait,
c'est pour soi.

43.
Quand on partira
pour le grand voyage
on emmènera avec soi
tout ce que l'on a donné.

44.
On n'a pas besoin
de fumer du tabac
pour être heureux.

45.
On n'a pas forcément besoin
de trouver un sens à sa vie
pour être heureux.

46.
On n'a pas forcément besoin
d'un partenaire pour être heureux.

47.
Il ne faut pas confondre
amour, patience
et bêtise.

48.
L'amour a ses mystères ;
parfois on peut aimer une personne
et croire que l'on en aime une autre.

49.
Ce qui semble bien
n'est pas toujours forcément bien
et ce qui semble mal
n'est pas toujours forcément mal.

50.
Quand tu ne vois plus très clair en toi,
essaie d'écouter ce que ton cœur te dicte,
sachant que cela n'est pas toujours
ce que tu pourrais croire au premier abord
mais plutôt ce dont tu aurais réellement
envie en toute honnêteté
avec toi-même.

François Gagol

Société,
tu m'auras pas !

© François Gagol, 2009.

Société, tu m'auras pas !

1.
Société,
quand à la télé je vois
le monsieur en blouse blanche
vanter les mérites d'un produit,
j'ai envie de lui faire confiance.

2.
Société,
quand j'entends une belle musique
dans un magasin, je suis plus joyeux,
j'ai plus envie de me faire plaisir
et d'acheter.

3.
Société,
quand à la télé je vois
la madame qui nage dans le bonheur
parce qu'elle a le produit qui va
bien enlever les taches, je l'envie.

4.
Société,
quand je vois la photo
d'une boisson rafraîchissante
dans la main d'une jolie vahinée

je me dis pourquoi pas
pour moi aussi la jolie vahiné…
En option avec la boisson ?

5.
Société,
quand à la télé je vois
la petite famille heureuse et épanouie
parce qu'à table tout le monde mange
les bonnes frites, je les envie.

6.
Société,
quand je vois une star
qui se gratouille le nez
je me sens plus proche d'elle.

7.
Société,
quand je vois une star
qui a quelques grammes
de cellulite cela me rassure
quelque part.

8.
Société,
quand une star a fait
un écart de conduite,
je m'en délecte.

9.
Société,
quand à la télé le monsieur
qui roule dans la belle voiture

a aussi une jolie dame à côté de lui,
je me demande quelque part…
Si j'ai cette voiture,
aurais-je aussi plus facilement
une jolie demoiselle
qui va venir s'y asseoir ?

10.
Société,
quand à la télé
je vois un produit miracle
qui rend impeccable
des toilettes immondes,
je me dis que mes toilettes
peuvent encore attendre.

11.
Société,
tu joues avec les envies
et les frustrations.

12.
Société,
tu manipules
pour mieux dominer
et asservir tes fidèles.

13.
Société,
tu te nourris du cerveau des gens ;
tu leurs prends leurs pensées
et tu les leur rends
prédigérées.

14.
Société,
tu culpabilises la faiblesse,
honte à ceux et celles
qui souffriraient un peu trop.

15.
Société,
tu fais le culte du corps,
de l'apparence et du premier.

16.
Société,
plutôt qu'un nom, une âme
à une personne,
tu préférerais donner
un numéro.

17.
Société,
tu veux rendre
la vie facile aux gens
mais contre quoi ?

18.
Société,
tu ne vois que par l'argent,
le sexe et le pouvoir.

19.
Société,
ton cœur est froid
et indifférent.

20.
Société,
tu es pour l'uniformisation
des citoyens.

21.
Société,
tu donnes le mauvais exemple
mais comment le changer ?

22.
Société,
société de consommation,
tu intoxiques de faux repères
à tous tes enfants,
tu matraques les esprits
avec tes fausses idées.

23.
Société,
de moins en moins de jeunes
savent réellement ce qu'est l'effort.

24.
Société,
« essayer de dépasser ses limites »
est une expression qui s'efface
de ton vocabulaire.

25.
Société,
tu ne sais plus ce que veut dire
« manger de la vache enragée »
pour essayer d'atteindre ses objectifs.

26.
Société,
tu as tendance à croire
que tout a toujours été facile.

27.
Société,
tu deviens de plus en plus impatiente,
tu ne sais plus
attendre suffisamment.

28.
Société,
tu crées des êtres frustrés
qui peuvent devenir
méchants ou irréfléchis…
Le seraient-ils devenus
autrement?

29.
Société,
tu as des enfants qui trainent
dans les rues tard le soir
et dont les parents désespèrent
et ne savent plus quoi faire.

30.
Société,
heureusement tu as aussi
des éducateurs qui s'investissent
corps et âmes pour
tenter de te contrer.

31.
Société,
tu ne sais plus très bien dire
« bonjour, merci, au revoir ! ».

32.
Société,
tu oublies que les petites choses
sont souvent aussi les plus grandes.

33.
Société,
les gens deviennent
de plus en plus épineux entre eux.

34.
Société,
tout le monde croit
que l'autre veut essayer
de le rouler dans la farine.

35.
Société,
les gens sont fatigués,
stressés, énervés,
voire usés parfois.

36.
Société,
la télé et les jeux vidéos
prennent une ampleur
considérable.

37.
Société,
on lit de moins en moins,
on réfléchit aussi de moins en moins.

38.
Société,
l'insécurité et la violence
ne sont jamais très loin.

39.
Société,
tu essaies d'enlever leurs rêves
à beaucoup de gens.

40.
Société,
combien de nos jours
de dépressifs, de névrosés,
de gens qui souffrent…

41.
Société,
jusqu'où te développeras-tu ?
Exploseras-tu comme le ballon
que l'on gonfle ? Ou feras-tu
encore plus de malades ?

42.
Société,
on ne vit plus,
on avance c'est tout.

43.
Société,
tu nous angoisses,
tout va trop vite
et on ne maitrise plus
très bien.

44.
Société,
les saisons, les années,
les décennies se suivent
et tes problèmes demeurent
voire s'amplifient.

45.
Société,
tu perds de tes couleurs
et tu deviens de plus en plus
pâle et grisâtre.

46.
Société,
beaucoup d'élèves à l'école
répercutent leur mal de vivre,
une des raisons étant
que tu leurs as donné
de fausses valeurs.

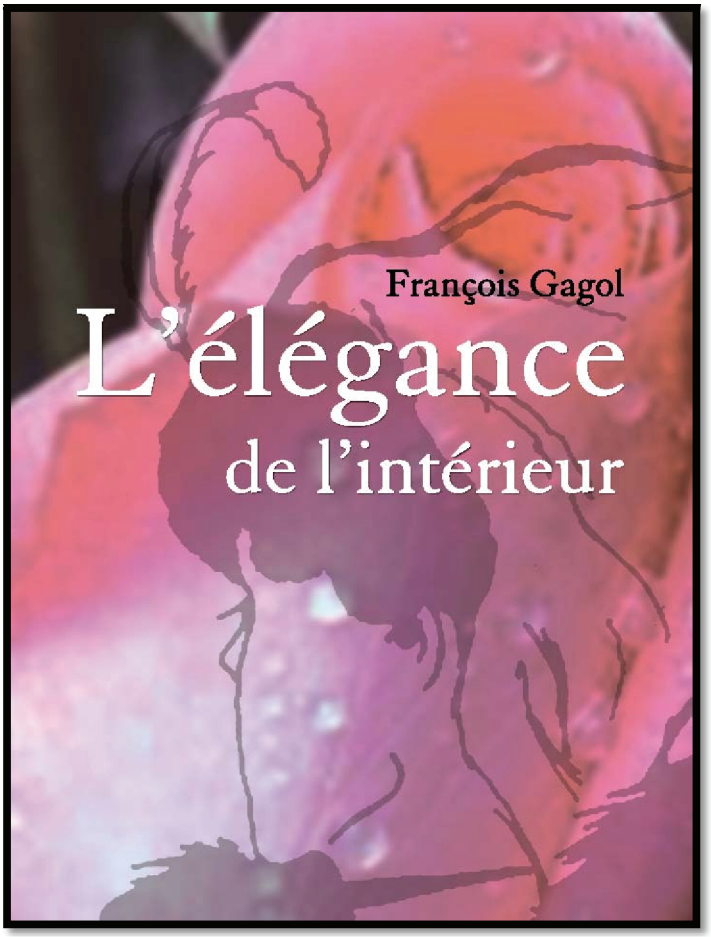
47.
Société,
tu ne te rends pas compte
de l'image que tu donnes !
Comment te changer ?

En redistribuant des rêves,
des repères ?

48.
Société,
faut-il réapprendre l'effort,
redonner le goût,
la force suffisante,
l'espoir ?

49.
Société,
je crois qu'il faut tout d'abord
réapprendre à dire
« bonjour, merci, au revoir ! »

50.
Société,
comme le dit le chanteur Renaud
dans sa chanson, il faudrait
que tout le monde
un jour aussi puisse te dire :
« Société, tu m'auras pas ! »



© François Gagol, 2009.

L'élégance de l'intérieur

1.
L'apparence
compte pour beaucoup
mais n'est pas
grande richesse.

2.
Pas toujours facile
voire difficile de vraiment
s'aimer soi-même.

3.
Le plus souvent tout semble
toujours nous dire :
« Tu n'es pas assez beau (belle),
tu n'es pas assez bien… »

4.
Quelque part
un regard qui glisse sur soi
est un regard qui fait mal.

5.
Tu n'es pas assez bon en maths,
en français, en sport…
Cache ton visage…

6.
Tu as quelques petites
rondeurs ci et là…
Cache ton visage…

7.
Tu es trop grand(e) ,trop petit(e) ,
tu as un handicap…
Cache ton visage…

8.
Tu n'as pas les baskets au top,
les vêtements qu'il faudrait
pour bien paraître…
Cache ton visage…

9.
Une star est-elle admirée
pour ce qu'elle est vraiment
ou parce que tout le monde la regarde ?

10.
Il y a aussi des stars qui tentent
ou réussissent à se suicider.

11.
Le regard des autres est important
mais il vaut mieux
ne pas en être dépendant.

12.
On ne peut pas vivre
sans les autres,

on partage et on se situe
par rapport aux autres.

13.
Telle personne est peut-être
très compétente dans un domaine
mais aussi très mauvaise
dans d'autres domaines...

14.
Tout semble toujours nous dire
que l'on n'est pas assez bien,
que l'on n'est pas à la hauteur…

15.
Les médias le savent bien
et utilisent cet argument
pour parvenir à leurs fins.

16.
Ce sont toujours les jolies filles ou
les jolis messieurs qui sont adulés,
en particulier à la télévision.

17.
Avec les gens en général,
les regards glissent ;
pour beaucoup on est transparent,
ils ne nous voient pas…

18.
Souvent les amis
ne nous comprennent pas
toujours très bien…

19.
La famille aussi,
on n'est pas toujours
bien compris.

20.
Soi-même aussi,
on ne se comprend pas
toujours très bien non plus.

21.
Comme dit la chanson :
« On est souvent
toujours tout(e) seul(e)
au monde… »

22.
De plus il y a bien souvent
aussi les ennuis
qui semblent nous rappeler
que l'on a dû encore
mal gérer certaines choses.

23.
Il y aussi le stress,
la fatigue, l'énervement
qui font que l'on n'est pas
toujours très bien dans son assiette.

24.
Parfois, il n'y a que le petit animal
de compagnie qui semble
nous comprendre… pourrait-on dire.

25.
Tout cela fait que l'on a souvent
une mauvaise opinion de soi-même
au cours de la journée.

26.
Il y a aussi cette angoisse
existentielle sous-jacente
qui nous fait penser que si
on n'avance pas, on recule…

27.
Il faut toujours être en mouvement,
avoir des motivations, des buts, des objectifs
sinon la déprime plus ou moins
semble nous guetter.

28.
Et puis il y aussi parfois
les accidents très bêtes
de la vie que l'on entend,
que l'on voit un peu partout,
sur lesquels on ne peut quasiment
rien faire et qui insécurisent
notre petit bien-être…

29.
Comme dirait Woody Allen :
« Si Dieu existe,
j'espère qu'il a une bonne excuse ! »

30.
Pas toujours facile
de bien s'aimer soi-même,

d'être content de soi,
d'être bien avec soi.

31.
Il semble toujours
y avoir quelque chose
qui nous rappelle que
l'on n'est pas assez bien…

32.
Vous voyez
une jolie personne,
elle ne vous regarde pas,
quelque part cela blesse.

33.
Vous avez rendu service,
fait un effort,
on ne vous dit pas merci,
quelque part cela blesse.

34.
Vous souriez, vous êtes poli,
on a une attitude
indifférente ou négative
à votre égard, cela blesse.

35.
L'indifférence d'autrui
semble toujours nous dire
que c'est parce que l'on ne
« brille pas assez soi même ».

36.
Que faut-il faire
pour être digne d'être aimé
comme on le souhaiterait ?
Si l'on peut dire.

37.
De là s'installe souvent
un mal de vivre
où l'individu a l'impression
de se trouver
dans un « no man's land ».

38.
Conclusion :
tout porte à croire que pour s'aimer,
il faut plaire, bien paraître.

39.
S'aimer soi-même
avec ses qualités et ses défauts
n'est pas du tout aussi facile
qu'on pourrait le croire…

40.
Il faut toujours contrer les petites voix
qui semblent nous dire le contraire.

41.
« Tu n'es pas à la hauteur !
Tu as encore fait la boulette !
Tu n'y arriveras jamais ! »

42.
« Je ne t'aime pas,
je ne m'aime plus assez !
Je souffre. »

43.
Comme toute personne
je crois nous avons besoin
de confirmations d'autrui
pour fortifier l'image
de nous-mêmes.

44.
Nous recherchons inconsciemment
un peu partout sous toutes ses formes
ces « confirmations ».

45.
Le quotidien peut se voir
comme une lutte
entre le positif et le négatif
à notre égard.

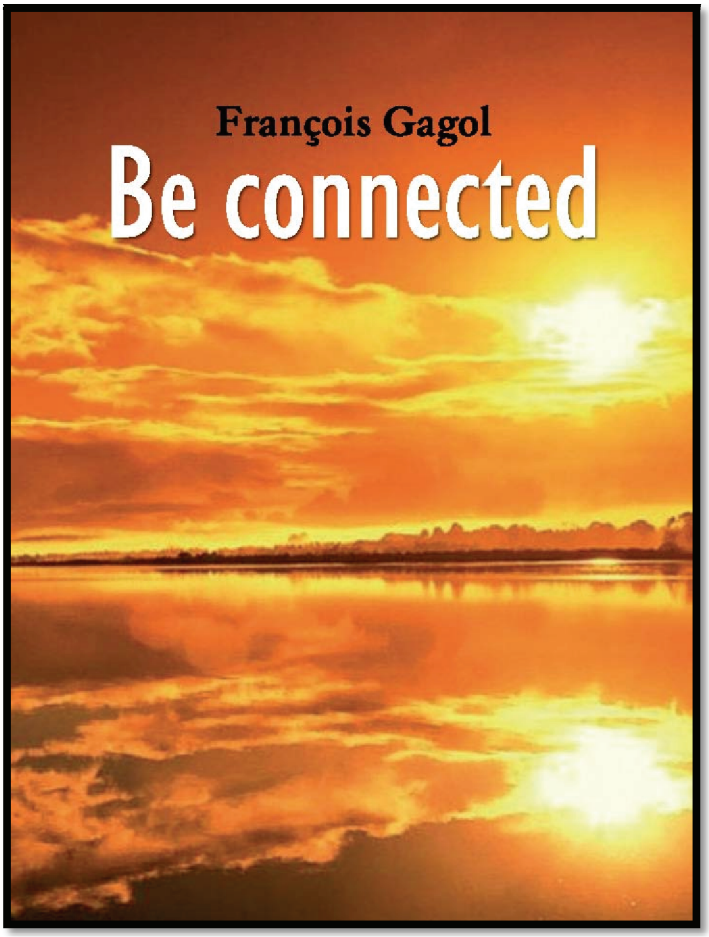
46.
Il faut se débattre contre
les « ondes négatives »
envers soi même.

47.
Il faut développer sa foi en soi,
sa confiance en soi ;
le bonheur, c'est en grande partie
être bien avec soi.

48.
Il ne suffit pas d'être joli(e)
pour être beau (ou belle) ;
ce ne sont pas des jolis yeux, des traits fins
qui font la valeur d'une personne.

49.
Je dirais que la valeur d'une personne
sont les efforts qu'elle fait dans l'ombre
pour essayer d'être quelqu'un de bien.

50.
On pourrait appeler cela
« l'élégance de l'intérieur »
et le degré d'appréciation
de cette élégance chez autrui
est fonction de sa propre élégance.



© François Gagol, 2009.

Be connected

1.
Quand vous vous sentez
très bien, léger, zen…
au centre de vous-même…

2.
Quand il vous semble
avoir coupé le cordon
avec vos ennuis, vos problèmes…

3.
Quand rien ne semble
venir perturber votre bien-être…

4.
Quand la température est idéale,
que le paysage est beau
et que le soleil brille
souvent dans le ciel bleu…

5.
Quand vous vous sentez
détendu, calme, paisible, serein…

6.
Quand la vie vous semble
belle, agréable, voire magnifique…

7.
Quand vous avez l'impression
d'avoir du recul
par rapport aux choses…

8.
Quand vous vous sentez
bien, pas fatigué,
pas stressé, reposé…

9.
Quand vous avez
l'impression de penser
avec clarté et facilité…

10.
Quand vous avez l'impression
que vous pourriez comprendre
ce que vous ne compreniez pas…

11.
Quand vous vous sentez
plus grand intérieurement,
plus indulgent, plus compréhensif…

12.
Quand vous maîtrisez,
quand vous vous dépassez…

13.
Quand vous commencez
à avoir davantage
confiance en la vie…

14.
Quand intérieurement
vous vous dites :
« peut-être qu'effectivement
il doit y avoir… »

15.
Quand presque tout commence
à vous sembler trop beau,
quand vous voyez les détails…

16.
Quand vous prenez conscience
du détail de chaque chose,
des détails de plus en plus fins…

17.
Quand votre regard part
vers l'infiniment grand
ou l'infiniment petit…

18.
Quand votre vue,
votre ouïe, votre odorat,
tous vos sens vous émerveillent…

19.
Quand vous oubliez
votre « côté sombre »,
que vous êtes heureux
de montrer une image
positive de vous-mêmes…

20.
Quand vous avez « mis de l'huile »
et que « ça glisse pour vous »…
comme dit la chanson…

21.
Quand le soir il vous arrive,
avant de vous endormir,
de passer un peu de temps
à contempler les étoiles…

22.
Quand vous pardonneriez
presque l'impardonnable…
mais sans l'oublier…

23.
Quand votre vie vous semble
beaucoup et peu de choses
à la fois…

24.
Quand vous réalisez que finalement
on n'est que de passage sur cette Terre,
quelques décennies en général…

25.
Quand on réalise que le temps
passe assez vite tout de même…

26.
Quand on se rend compte que
notre vie nous appartient globalement
mais pour combien de temps?

27.
Quand on ne subit plus
mais que l'on se sent enfin
vivre…

28.
Quand on n'a pas vraiment envie
que ce bien-être s'arrête,
que ce soit temporairement
ou un jour pour toujours…

29.
Quand secrètement, on s'entend crier :
« J'ai plus de valeur qu'un caillou,
cela ne peut pas s'arrêter net un jour! »…

30.
Quand on ne pense plus
mais quand on ressent…

31.
Quand on pense à tous ces hommes
et à toutes ces femmes qui ont dû intimement
se poser les mêmes questions un jour…

32.
Quand on se sent tout petit
face à tant de grandeur
autour de soi…

33.
On pourrait se dire :
« Si Dieu te semble très loin,
devine qui s'est éloigné? »

34.
On pourrait se dire :
« Dieu est omniscient,
connaîtrait-il chaque
atome de l'univers ? »

35.
On pourrait se dire :
« Dieu est omniprésent,
il est partout présent
en même temps ? »

36.
On pourrait se dire :
« Dieu connait tout le monde,
toutes les pensées,
toutes les intentions ?… »

37.
On pourrait se dire :
« Dieu connait tout, voit tout, entend tout…
même le petit crapaud dans l'obscurité
qui regarde les étoiles dans un coin de la forêt,
caché sous une feuille d'arbre… »

38.
On pourrait se dire :
« Nous avons le libre arbitre
mais nous évoluons dans son monde. »

39.
On pourrait se dire :
« Dieu n'est pas venu
supprimer la souffrance,

il n'est même pas venu
pour l'expliquer ;
il est venu pour la remplir
de sa présence. »
Paul Claudel

40.
On pourrait se dire :
« Toutes les batailles de la vie
nous enseignent quelque chose,
même celles que nous perdons. »
Paulo Coelho

41.
On pourrait se dire :
« Seul l'arbre qui a subi les assauts
du vent est vraiment vigoureux,
car c'est dans cette lutte
que ses racines mises à l'épreuve,
se fortifient. »
Sénèque

42.
On pourrait se dire :
« Ce sont les difficultés
qui mettent en lumière
la valeur d'un homme. »
Louis Adolphe Thiers

43.
On pourrait se dire :
« Prier comme si tout dépendait de Dieu
mais agir comme si tout dépendait de nous. »
Gilbert Keith Chesterton

(Et l'on pourrait rajouter :
« Important : éviter d'interpréter la réalité… »)

44.
On pourrait se dire :
« Il n'y a pas vraiment de lumière
s'il n'y a pas d'obscurité ! »

45.
On pourrait se dire :
« Dieu est Amour
et n'a pas d'épée. »

46.
On pourrait se dire :
« Une personne vaut
réellement ce qu'elle vaut
aux yeux de Dieu,
et rien de plus. »
Saint François de Sales

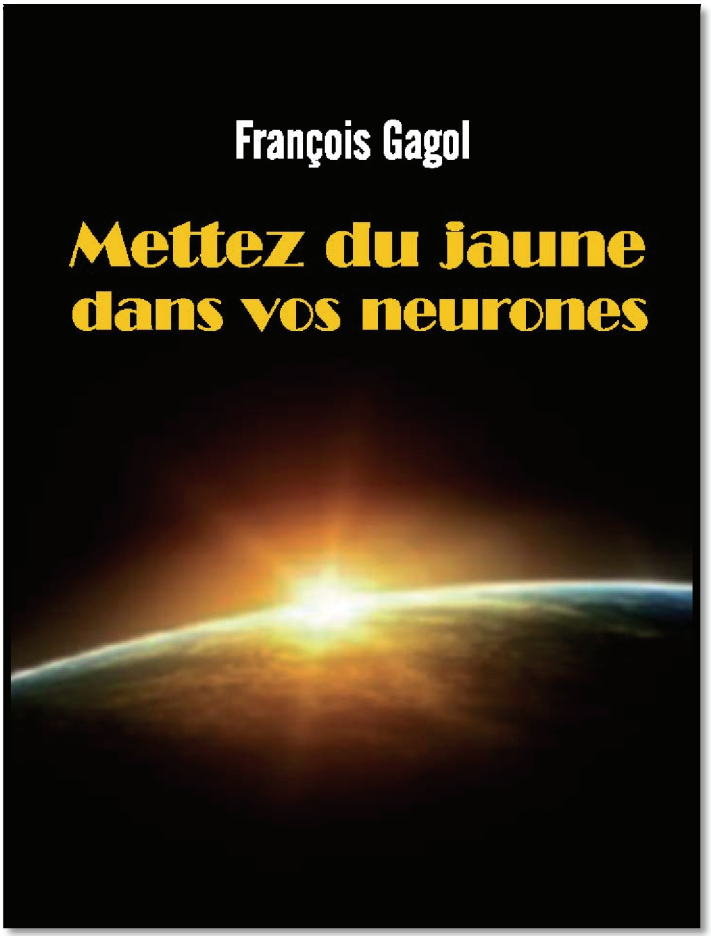
47.
On pourrait se dire :
« L'univers m'embarrasse
et je ne puis songer
que cette horloge existe
et n'ait point d'horloger. »
Voltaire

48.
On pourrait se dire :
« Si on ne change pas, on ne grandit pas.
Si on ne grandit pas, on ne vit pas vraiment.

Grandir exige un abandon provisoire
de tout sentiment de sécurité. »
Gail Sheehy

49.
On pourrait se dire:
« Dieu est toujours
présent autour de soi
dans les bons comme
dans les mauvais moments. »

50.
C'est pour cela que
l'on pourrait aussi se dire :
« Try to be connected ! »



© François Gagol, 2009.

Mettez du jaune dans vos neurones

1.
Il n'est pas toujours facile
de ne plus penser
à quelque chose
sur commande.

2.
Quand la souffrance s'installe,
elle tourne parfois, malgré soi,
à l'obsession.

3.
On ne peut pas toujours se dire :
« je n'y pense plus
et puis c'est tout. »

4.
Le fait d'essayer de ne plus penser
à une chose la maintient
dans les pensées.

5.
L'obsession peut se voir un peu
comme un chewing-gum collé
« dans les cheveux des pensées ».

6.
On ne peut pas de suite forcément
ne plus penser à telle chose
mais on peut penser à d'autres choses.

7.
Si vous avez un liquide bleu
dans une carafe
et si vous versez du liquide jaune,
vous aurez du vert
pendant un certain temps.

8.
Si vous ne versez pas de liquide jaune,
votre liquide bleu risque de devenir
de plus en plus foncé.

9.
Du bleu de plus en plus foncé
ressemble beaucoup à du noir…
un peu comme si
vous aviez constamment
des lunettes de soleil noires.

10.
Votre espace de liberté
dans votre conscience
tend à se réduire
à une peau de chagrin…

11.
La respiration, l'oxygénation
dans votre espace de liberté
se minimise…

12.
Il faut réagir activement
sinon vous risquez de vous
« scléroser » mentalement.

13.
Il faut mettre du liquide jaune,
du soleil dans la tête en urgence,
du moins essayer…

14.
Une petite sortie dans la nature,
voir des amis, discuter, parler,
mettre à plat les problèmes
peut aider…

15.
Essayer de se changer
les idées comme on dit,
même si l'on n'en a pas
forcément le courage
au début.

16.
Certes, si l'obsession
et la souffrance reviennent,
cela peut être démoralisant
d'autant plus qu'elles deviennent
de plus en plus « lourdes et épaisses»
avec le temps.

17.
Il faut essayer de
se « déparasiter » la tête…

18.
Il faut essayer de prendre du recul,
de relativiser, de minimiser, d'acquérir
plus de souplesse d'esprit,
de maitriser plus ses pensées,
de lâcher prise...

19.
Au début, vous ne pourrez pas
vous empêcher d'y penser et cela
peut parfois durer plusieurs mois…

20.
Le « déparasitage»
est un phénomène actif
souvent sur une longue durée.

21.
On remplit la conscience
en pensant à d'autres choses…
Mettez du jaune…

22.
Il faut essayer de faire le point
sur ce qui pourrait nous aider
à penser à d'autres choses.

23.
Voir des amis ;
le contact humain est souvent
riche en énergies positives.

24.
Faire du sport ; une bonne séance
peut nettoyer la tête.

25.
Rechercher le contact de la nature ;
une bonne promenade dans les bois
peut être revitalisante.

26.
Regarder un bon film
à la télé ou au cinéma,
écouter de belles chansons…

27.
Rire, s'amuser, danser,
faire la fête peuvent aussi
être des palliatifs
même si l'on n'en a pas
tout à fait le cœur au début.

28.
Aller à la piscine,
au marché, à la brocante…
en quelques mots se bouger pour
« éviter la sclérose mentale
qui se prépare à l'horizon
avec le parasitage ».

29.
Les souffrances perdent
de leur force mais
ne disparaissent pas tout à fait
et dans un moment de faiblesse
peuvent revenir en force ;
c'est que la blessure
cicatrise lentement
et peut se rouvrir.

30.
Il ne suffit pas en général de savoir
que l'on a une erreur d'appréciation
d'une situation, encore faut-il souvent
la faire partir de son crâne.

31.
Vous pouvez par exemple savoir
qu'une attitude est ridicule et en ressentir
toute l'angoisse ou la gêne
qu'elle occasionne.

32.
Vous pouvez être amoureux(se)
d'une personne tout en ne l'aimant
pas spécialement mais simplement
parce qu'elle comble
votre « manque d'amour »
qui a été creusé
par des illusions déçues.

33.
Vous pouvez craindre
fortement quelque chose
et en être presque paralysé
tout en sachant
que le risque est infime.

34.
Même quand le raisonnement
et la perception deviennent justes,
les émotions négatives générées
et les blessures subsistent
encore le plus souvent.

35.
Se créent alors comme
un désaccord en soi,
une fissure entre ses émotions,
ses sentiments, ses désirs,
ses envies et ses pensées ;
il y a un peu comme
une force d'attraction
à laquelle il faut essayer
d'échapper.

36.
L'avion ou la fusée doivent quitter
la gravité du décollage pour voler
ensuite avec aisance…

37.
Nous ne sommes pas tous égaux
devant les difficultés ;
tout dépend un peu de notre sensibilité,
de notre personnalité et du poids
de nos problèmes antérieurs.

38.
Rajouter vingt kilos sur les épaules
quand on en porte déjà cinquante
n'est pas pareil que quand on en porte
seulement déjà dix.

39.
L'un sera plus sensible aux problèmes de cœur,
l'autre aux problèmes d'anxiété, de stress
ou de courage ou de maitrise de soi
ou autres…

40.
Notre environnement de travail,
familial ou de loisirs, nos relations
comptent pour beaucoup
dans la vision que nous avons
des choses et du monde.
Cela peut même fortement
nous induire en erreur.

41.
Inconsciemment, nous avons
un peu tendance à extrapoler le monde
qui nous entoure, ce qui est faux.

42.
Dans notre vie de tous les jours,
nous voyons souvent les mêmes têtes
et sans nous en rendre compte
nous subissons leurs influences
positives ou négatives
plus qu'on ne pourrait le croire.

43.
C'est un peu pour cela qu'il est d'ailleurs
souvent bénéfique, au niveau relationnel,
de connaître plusieurs personnes différentes,
d'essayer de s'ouvrir aux autres.

44.
Il y a souvent chez autrui
des choses intéressantes
à découvrir, ne serait-ce
qu'un point de vue différent,
pourquoi pas ?

45.
L'important, j'estime,
est d'essayer d'avoir du recul
par rapport aux choses,
de la souplesse d'esprit
et de relativiser.

46.
L'important, j'estime, est d'essayer
d'éviter de s'embourber
dans des pensées douloureuses.

47.
Se changer les idées régulièrement,
tout en essayant de se faire plaisir,
peut se voir comme une hygiène mentale.

48.
Ne pas se laisser
enliser dans les marais
des pensées qui font mal,
car plus on est enlisés,
plus dure sera la sortie.

49.
Essayer de cultiver
une forme mentale
est très agréable.
(Cela ne veut pas dire
ne pas résoudre le problème
mais plutôt éviter
de s'y attarder
trop longtemps).

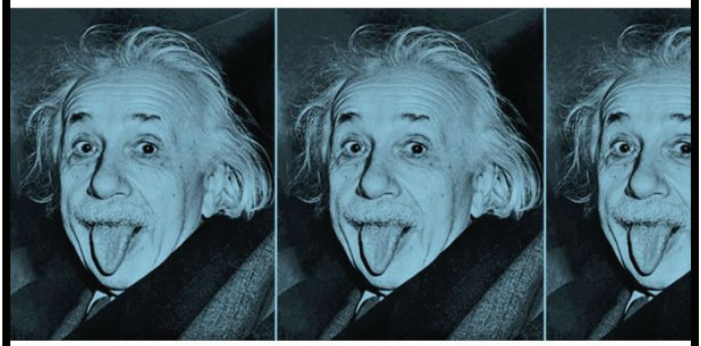
50.
Essayer de cultiver une forme mentale,
tout en essayant d'apprécier la vie,
cela se travaille et peut se voir
comme une hygiène, une discipline
de vie à maitriser…

Mettez du jaune dans vos neurones…

François Gagol

L'ATOME TEMPS

ou l'univers par impulsions



© François Gagol, 2009.

L'ATOME TEMPS

ou l'univers par impulsions

Ce que vous allez lire peut paraître « bizarre », voire farfelu mais pourquoi pas ? L'idée de départ de la relativité paraissait bien également bizarre au début… ci-après… juste quelques petites idées un peu « farfelues »…

1.
Qu'est-ce que le temps
sinon le mouvement, le changement ?

2.
Le temps s'arrête,
l'univers est figé, immobile…

3.
On a supposé qu'à un moment donné
on ne pourrait plus diviser la matière,
qu'il y avait quelque chose
d'extrêmement petit indivisible :
l'atome de la matière.

4.
Le temps s'arrête,
l'univers est figé, immobile,
aucun atome ne bouge…

5.
Quand je laisse tomber un crayon,
il tombe. Mais à chaque fois
il doit parcourir la moitié de la moitié…
Ceci à l'infini…
Ce qui paraît impossible…

6.
Je pense que l'on ne peut pas
toujours diviser le temps,
qu'il y a un « atome temps ».

7.
Entre une situation « atome temps t »
et « atome temps t + 1 »,
le temps est figé.

8.
Le temps serait discontinu,
on passerait sans cesse
de « l'univers atome temps t »
à « l'univers atome temps t +1 » etc. etc.
sans nous en apercevoir…
Le temps serait en pointillé…

9.
Combien une seconde
contient d'atomes temps ?

10.
D'après Einstein, la vitesse de la lumière
est la même dans tous les repères (pour simplifier),
dans toutes les directions
ce qui paraissait absurde au premier abord
mais pourtant exact.

11.
La lumière entre deux situations
atome temps t et t + 1
parcourrait-elle donc toujours
le même espacement ?!

12.
La lumière prendrait-elle
un chemin particulier ?
La lumière passe à travers le vide …

13.
Imaginons maintenant
un observateur extérieur à l'univers
qui aurait l'énergie pour faire passer
la situation atome temps t
à la situation atome temps t + 1 :

14.
Il pourrait accélérer
ou ralentir le temps
d'une certaine façon…

15.
Il pourrait se passer, si je peux dire,
entre deux situations
quelques milliardièmes de secondes,

quelques minutes, quelques jours
voire plus ou moins dans son temps à lui…

16.
Il pourrait même, en extrapolant,
arrêter le temps et partir
quinze jours en vacances
avec sa femme et ses gosses ?!!!...
On ne s'en rendrait même pas compte !!!

17.
D'où nous viendrait alors
cette impression de continuité du temps ?

18.
De la façon dont nous sommes conçus ?
Dont nous existons ?

19.
On ne se rendrait pas compte
des « variations de temps » ?

20.
Le temps serait une suite
d'atomes temps contigus…

21.
Entre deux atomes temps,
l'univers serait figé,
le temps n'existerait pas pour nous.

22.
Comment calculer l'atome temps ?

23.
Je ne sais pas trop ?
Voir au niveau des atomes de matière peut être,
jusqu'où pourrions nous diviser ?
Il s'agit peut-être d'une limite…

24.
Quelle serait la plus petite variation
qui existerait ?

25.
Au niveau du big bang,
on n'arrive pas à remonter
en dessous de 10 puissance moins 43 seconde,
je crois ?

26.
L'idée de l'atome temps
peut paraître bizarre
mais elle pourrait peut-être aussi
expliquer certaines choses ?

27.
L'univers serait une juxtaposition d'instants
d'une certaine façon…

28.
Pour un observateur
qui donnerait l'énergie du mouvement,
il pourrait vivre et « gérer » son monde
quand bon lui semble ?

29.
Il « gérerait » d'autres choses
peut-être également…

30.
Le « temps dans l'autre réalité »,
(celle de l'observateur) serait relatif.
Qui sait ? 5 ans dans son monde
pour 100 ans dans le notre par exemple ?

31.
De même, que serait exactement
un atome de matière ?
Un grain d'énergie ?

32.
Qu'est-ce exactement que l'énergie ?
C'est ce qui « permet de faire »…

33.
Antoine Lavoisier a dit :
« Rien ne se perd, rien ne se crée,
tout se transforme. »

34.
Y aurait-il une énergie initiale
qui se conserve
mais qui a des formes variées ?

35.
D'où vient-elle ? D'où viendrait ce
« ce qui permet de faire initial » ?

36.
Si le temps est le changement,
a fortiori, un « mouvement saccadé »,
la vie serait-elle un peu comme
un film en trois dimensions qui se déroule ?

37.
Ce « film en trois dimensions »
est-il écrit d'avance ?

38.
Je ne crois pas, nous avons le libre arbitre.
En extrapolant, pourrions-nous dire que
« nous sommes dans le film en 3D »
d'une certaine façon ?

39.
En quelques mots,
qu'est-ce exactement que la vie ?

40.
Ne serait-ce qu'un stade avancé
de complexités ?

41.
Qu'est-ce exactement que penser
sinon hiérarchiser des choix,
d'une certaine façon ?

42.
En extrapolant toujours,
un modèle informatique suffisamment complexe
pourrait-il penser par lui-même ?

43.
L'homme ne pourrait-il pas, lui aussi,
un jour « créer la vie »,
une vie informatique ?
Ne serait-ce vraiment que
dans la science fiction ?

44.
De la complexité ne naitrait-il pas
les émotions, les sentiments, l'amour,
la haine ?

45.
De la complexité, n'y aurait-il pas
éventuellement un peu comme
un « phénomène de distillation »
pour créer « une âme immortelle » ?
Du moins une entité immatérielle ?

46.
N'y aurait-il pas un « observateur extérieur »
qui donne l'énergie, l'impulsion,
pour faire tourner le monde ?

47.
En poussant un peu l'imagination,
si c'est son monde,
il le connaîtrait certainement bien.

48.
N'existerait-il pas aussi
entre l'observateur extérieur et nous,
comme ce qui existe en informatique,
à savoir une sorte de « télémaintenance »

où tantôt c'est moi qui ai la main,
tantôt ce peut être lui ?

49.
Les « paramètres des séquences en 3D »
seraient-ils enregistrés quelque part ?
Certaines situations pourraient-elles être
« recrées » autre part ?

50.
C'est bon j'arrête…
Revenons maintenant
au plancher des vaches svp…

Je terminerai en citant Monsieur Einstein :

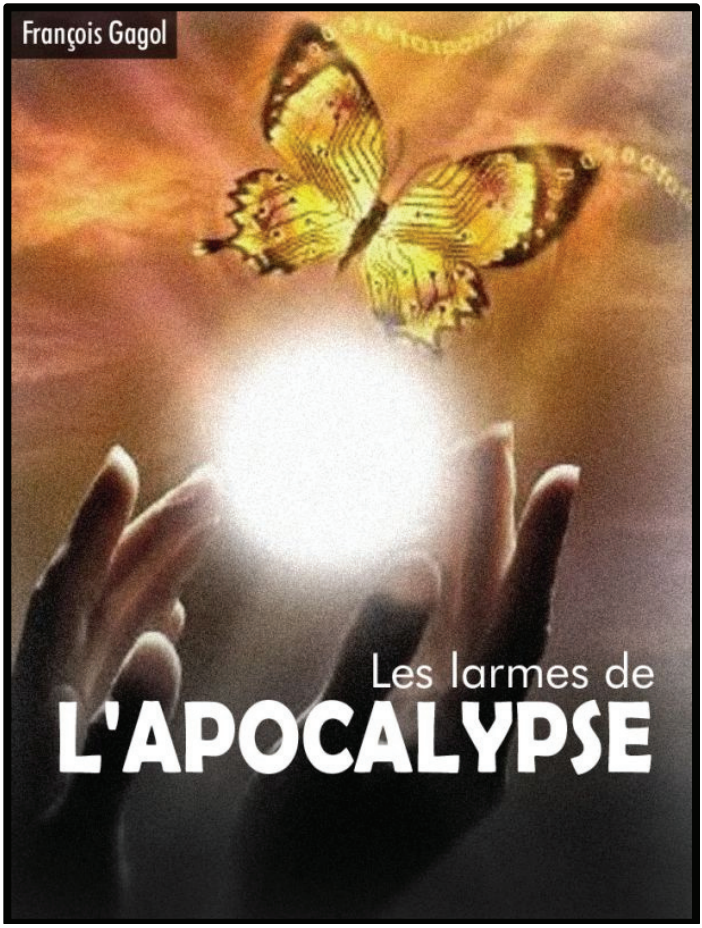
« Il n'y a que deux choses d'infinies :
l'univers et la bêtise humaine,
et encore pour l'univers
je n'ai pas de certitudes absolues. »

Je me permettrai humblement de lui répondre :

« Je ne pense pas que l'univers soit infini. »

Je dirai aussi :

« Je pense que l'univers est autonome
et a ses propres lois
et que Dieu fluctue un peu partout dans l'univers. »



© François Gagol, 2009.

Les larmes de

L'APOCALYPSE

On parle beaucoup dans les médias de l'apocalypse ; il est vrai que cette idée mercantile a quelque chose de terrifiant mais pourrait toutefois être envisagée sous un autre angle.

1.
Ne serait-ce que des larmes de joie
et des pleurs d'émerveillements ?

2.
Ne serait-ce que des tremblements
de consciences confrontées au divin ?

3.
Ne serait-ce que des larmes
qui éteignent les feux
de l'inquiétude et du désespoir ?

4.
Ne serait-ce que des retrouvailles d'êtres
que l'on croyait disparus à jamais ?

5.
Ne serait-ce que la libération
d'une foi trop étouffée par le doute ?

6.
Ne serait-ce que des soupirs
qui cherchent à reprendre leur souffle ?

7.
Ne serait-ce que la découverte
d'un horizon où tout semble
devenir possible ?

8.
Ne serait-ce que l'impression
d'un ciel qui s'ouvre en deux
vers le royaume des cieux ?

9.
Ne serait-ce qu'un étonnement,
un émerveillement sans cesse croissant ?

10.
Ne serait-ce qu'un déchirement
de toutes nos faiblesses,
nos mesquineries, nos jalousies ?

11.
Ne serait-ce qu'un abandon
de nos convictions erronées
et incommodantes ?

12.
Ne serait-ce que le souffle curatif
d'une miséricorde ?

13.
Ne serait-ce qu'une compassion
pour toute l'humanité ?

14.
Ne serait-ce que des renversements
d'opinions, de considérations où…
« les derniers deviennent les premiers »… ?

15.
Ne serait-ce que l'éclatement
des rêves et des idéaux
qui deviennent plus vifs et plus colorés ?

16.
Ne serait-ce que le sentiment
de ne plus être seul(e) au monde ?

17.
Ne serait-ce que des murs
qui s'écroulent dans la tête des gens ?

18.
Ne serait-ce que des éclairs
qui foudroient l'imagination
trop lourde et trop épaisse ?

19.
Ne serait-ce que des doutes qui s'évaporent
et l'amour qui se renforce ?

20.
Ne serait-ce qu'une nudité de l'âme
qui ne désire plus se cacher ?

21.
Ne serait-ce que des liens qui se resserrent
ou des liens qui se brisent ?

22.
Ne serait-ce qu'une moisson
où chacun, chacune récolte ses fruits ?

23.
Ne serait-ce que des coups de tonnerre
dans les esprits trop embrumés ?

24.
Ne serait-ce qu'une évidence
qui parle d'elle-même
et qui renverse le regard ?

25.
Ne serait-ce que des lumières
qui brulent les souffrances ?

26.
Ne serait-ce que des tsunamis de joie et d'amour
qui déferlent sur l'humanité entière ?

27.
Ne serait-ce que des évanouissements
de problèmes ?

28.
Ne serait-ce qu'une prise de conscience
que quelque part on est tous pareils ?

29.
Ne serait-ce que des crevasses
et des effondrements
dans la croute de l'orgueil ?

30.
Ne serait-ce que des abattements
de pans entiers de vieilles traditions
désuètes et déplacées.

31.
Ne serait-ce que des cris d'émerveillements
qui montent jusqu'au ciel ?

32.
Ne serait-ce que des adieux
aux tourments qui nous rongent parfois ?

33.
Ne serait-ce que des glissements du paraître ?

34.
Ne serait-ce que les flammes
de l'égo qui part en fumée ?

35.
Ne serait-ce que le remord profond
envers nos actions basses ?

36.
Ne serait-ce que des regrets
de n'avoir pas suffisamment cru en la vie ?

37.
Ne serait-ce que la terreur et l'effroi
de la bête qui quelque part sommeille
en chacun, en chacune de nous ?

38.
Ne serait-ce que l'obligation
de regarder son côté sombre ?

39.
Ne serait-ce que la scission
de nos deux visages,
l'être et le paraître ?

40.
Ne serait-ce que des flots de partage
où l'ombre côtoie la lumière ?

41.
Ne serait-ce qu'un festin,
une fête où tout le monde serait invité ?

42.
Ne serait-ce qu'une soif rassasiée?

43.
Ne serait-ce qu'une reconnaissance des justes ?

44.
Ne serait-ce qu'un ultime regard dans le miroir ?

45.
Ne serait-ce qu'une élévation
des niveaux de consciences ?

46.
Ne serait-ce que des exodes massifs de mentalités
vers « l'homme nouveau » ?

47.
Ne serait-ce que des prières
qui gravitent au plus haut des cieux ?

48.
Ne serait-ce qu'un nouveau monde
qui prend formes,
une nouvelle façon de vivre qui éclos ?

49.
Ne serait-ce qu'une nouvelle dimension
de l'être humain ?

50.
Ne serait-ce qu'une réalité
qui change de peau, qui mue
comme mue la peau d'un serpent ?

© François Gagol, 2010.

Oh mon bateau !

1.
Parfois lorsque nous sommes reposés, frais et dispos,
nous avons un regain d'énergie
et serions prêt à faire beaucoup de choses…

2.
Nous sommes enthousiastes et nous nous projetons
dans l'avenir avec une nouvelle image
de nous-mêmes plus valorisante
à nos yeux et à ceux des autres.

3.
Le moment venu c'est parti,
« le beaujolais nouveau » est arrivé
pourrions nous dire…

4.
On retrouve assez souvent cette situation
dans les décisions pour la nouvelle année,
ou lors d'un événement particulier
comme un anniversaire par exemple…

5.
Au début on y croit dur comme fer,
c'est parti pour une nouvelle façon de vivre.

6.
Oui, mais après quelques jours
souvent la motivation baisse quelque peu.

7.
Le projet si valorisant
perd un peu de ses couleurs,
de sa force, de son « panache ».

8.
On commence à y croire un peu moins,
le doute s'installe et souvent on baisse les bras,
on arrête le processus de changement.

9.
Pourquoi ? Je dirais que c'est parce que
l'on n'a pas gardé le cap.

10.
Lorsque la difficulté
est venue, avec un peu de fatigue,
nous avons douté de nous-mêmes
et de notre désir.

11.
Le projet qui nous plaisait tant,
plus ou moins inconsciemment,
nous l'avons remis en cause.

12.
Je n'y arriverai jamais !
Je me suis trompé sur ce que je voulais !
Je me suis trompé sur moi-même !

13.
L'image valorisante de nous-mêmes
à laquelle nous aspirions secrètement
perd d'un coup de son éclat.

14.
« Comme la vie c'est détergent,
comme cela nettoie les gens »
dit Alain Souchon dans l'une de ses chansons.

15.
Nous pensions accéder
à une image plus positive de nous-mêmes
et nous gagnons souvent une image négative
parce que l'on n'a pas réussi ce que l'on voulait.

16.
Après un certain temps souvent nous réessayons et
souvent aussi le même échec se reproduit.

17.
Nous luttons secrètement ou nous finissons
par abandonner, nous nous résignons.

18.
« Qui triomphe sans efforts, triomphe sans gloire ! »
comme dit un proverbe.

19.
On se fait une raison,
parfois confortable
quelque part.

20.
Il ne nous viendrait pas à l'esprit
que c'est peut-être parce que
nous nous étions mal préparé
psychologiquement à l'effort à fournir.

21.
Un proverbe chinois dit :
« ce qu'un idiot fait,
un autre idiot peut le faire aussi ».

22.
Je ne parle pas de certaines
capacités physiques ou intellectuelles
qui ne sont pas toujours égales chez tout le monde.

23.
Tout le monde ne peut pas toujours faire
polytechnique ou devenir sportif de haut niveau.

24.
Quoique…, avec suffisamment de temps
et de volonté nécessaire…
mais il faut vivre aussi…

25.
Il y a plusieurs formes d'intelligence : sportive,
artistique, manuelle, scientifique, littéraire etc.
L'intelligence du cœur étant la plus belle à mon avis.

26.
Je pense que si l'on veut vraiment
un résultat dans la vie, il faut
s'en donner les moyens au sens large.

27.
Si vous voulez des muscles,
de la force, de l'endurance,
de la persévérance, de l'expérience,
de la pratique, de la maitrise…
cela ne va pas se créer tout seul.

28.
Il ne suffit pas simplement de vouloir
mais de « mettre la machine en route » ;
on pourrait dire « penser comme, agir comme,
penser pour, agir pour… » et cela au quotidien.

29.
« Tout long voyage
commence par un premier pas »
ou encore « pour déplacer une montagne
il faut commencer par déplacer
les premières pierres. »

30.
Un proverbe dit :
« si vous voulez persévérer
alors persévérez et persévérez
et persévérez encore. »

31.
Je dirais : « Avant de passer par la grande porte,
il faut passer par la petite porte. »

32.
Il ne suffit pas toujours
de vouloir pour pouvoir,
il faut aussi savoir.

33.
Savoir comment contourner les obstacles,
les affronter, les dépasser, les anticiper.

34.
Le fait de savoir, de connaître,
vous donne du pouvoir ;
pouvoir sur vous-même
mais aussi pouvoir sur les autres,
dans votre activité, dans vos choix.

35.
Toutefois le fait d'être bon,
voire très bon quelque part
ne fait pas la valeur d'une personne.

36.
Le découragement peut venir
d'une méconnaissance de la situation,
des possibilités qui existent à l'extérieur
comme à l'intérieur de soi.

37.
Un coup de fatigue, un peu de déprime
et l'on peut avoir tendance
à baisser les bras, à abandonner.

38.
« Les choses si belles que l'on souhaitait
n'étaient peut-être qu'illusoires. »

39.
Le train-train, la routine,
le quotidien souvent banal,

le fait de n'avoir pas beaucoup
avancé après plusieurs efforts
peuvent avoir raison de notre motivation.

40.

Les objectifs deviennent moins clairs, moins précis,
ils semblent perdre de leurs importances,
ils semblent ne plus avoir le même impact sur nous.

41.

On s'entend murmurer à soi-même
des « à quoi bon ? »,
on commence à lâcher
quelques soupirs mentalement.

42.

On se demande : « Ai-je pris la bonne direction ? »,
on dérive lentement de notre but.

43.

La plupart des problèmes ne sont pas
des problèmes de volonté mais de décision.

44.

Vous étiez un peu fatigué, découragé :
vous aviez les idées moins claires.

45.

Vous n'étiez plus concentré sur votre objectif
vous étiez « dilué ».

46.

« Faire la moitié du travail, le reste se fera tout seul. »
Jean Cocteau

47.

« Je ne crois pas au génie, seulement au dur travail. »
Michel Petrucciani

48.

« Le fruit du travail est le plus doux des plaisirs. »
Vauvenargues

49.

Dans un moment de découragement, de fatigue,
nos pensées sont moins claires
et souvent nous font prendre la mauvaise direction.

50.

C'est un peu pour cela
que souvent il est bon de se dire :
« Faut garder le cap ! »,
« Faut s'en donner les moyens ! »

© François Gagol, 2010.

Dieu a dit ou
Jacques a dit ?!

1.
Moi je file un rancard
À ceux qui n'ont plus rien
Sans idéologie, discours ou baratin

2.
J'ai pas mauvaise conscience,
ça m'empêche pas d' dormir
Mais pour tout dire ça gâche
un peu l' goût d' mes plaisirs
C'est pas vraiment ma faute
si y' en a qui ont faim
Mais ça le deviendrait
si on n'y change rien

3.
J'ai pas de solution
pour te changer la vie
Mais si je peux t'aider
quelques heures allons-y
Y' a bien d'autres misères
trop pour un inventaire
Mais ça se passe ici,
ici et aujourd'hui

4.
Moi je file un rancard
À ceux qui n'ont plus rien
Sans idéologie, discours ou baratin

5.
Je crois en Dieu
mais je ne crois pas complètement
aux religions.

6.
Je pense qu'il est bon
de s'intéresser et de connaître
ce qui intéresse et modifie
la vie de milliards de gens
depuis des siècles et des siècles
à travers le monde
mais je dis : « attention ! »

7.
Les religions enlèvent
l'autonomie de penser ;
d'une certaine façon,
elles vous dictent votre façon
de penser et d'agir.

8.
Où est le bien ?
Où est le mal ?
ne faut-il pas aller
chercher la solution
au fond de soi-même,
au fond de son cœur ?

9.
Le bien est-il toujours le bien ?
Le mal est-il toujours le mal ?
Par rapport à qui ?
Par rapport à quoi ?

10.
Les religions donnent
un support, une direction,
mais faut-il les suivre
aveuglément ?

11.
Faut-il aller jusqu'à faire
abstraction de soi-même ?

12.
Penser par soi-même
n'est pas toujours chose facile.

13.
Aller voir en soi-même,
aller voir au fond de son cœur
est souvent difficile.

14.
Je crois en Dieu mais je ne crois
pas aux religions,
du moins pas aveuglément.

15.
Suivre aveuglément une religion,
quelque part c'est un peu
une solution de facilité.

16.
On ne va pas chercher
au fond de soi-même
la ou les réponses aux problèmes,
on ne « se torture pas vraiment
le cœur et l'esprit »,
si je peux dire.

17.
Et puis c'est souvent tellement facile
de suivre tout le monde…
du moins le monde qui nous entoure…
nos amis, nos proches…

18.
Je ne cible aucune
religion en particulier,
j'ai seulement un peu de recul
par rapport à elles.

19.
Ce que je vois
souvent me déçoit,
ce que l'on prétend dire
ou faire parfois
au nom de Dieu ?

20.
Il paraîtrait que Dieu a dit ?
Pour moi Dieu parle à mon cœur
et non pas à mes oreilles !!!

21.
Parfois les religions
ont des allures
de « Jacques a dit »…

22.
Je pense que souvent
les religions rebutent
des personnes qui cherchent
et qui voudraient se rapprocher de Dieu.

23.
De là souvent viennent les dérives ;
l'image négative,
souvent due au dogme,
éloigne beaucoup de gens
de la véritable lumière…

24.
Ceux et celles qui ont une religion
devraient avoir beaucoup plus
de souplesse et d'ouvertures d'esprit…
c'est souvent pour cela que les férus font peur…
parce qu'ils semblent en manquer…

25.
Souvent ces personnes semblent ne plus avoir
de véritable contrôle sur elles-mêmes,
à plus ou moins grande échelle.

26.
Cela peut aller du simple geste
à l'acte meurtrier parfois…

27.
Se cacher derrière une religion
c'est un peu trop facile quelque part.

28.
Je fais ceci ou cela
parce que l'on m'a appris
comme ceci ou cela,
c'est une solution de facilité.

29.
Ce qui est souvent dommage
c'est que les adeptes ont souvent
les meilleures volontés du monde.

30.
Ils sont souvent prêts à faire de grandes choses,
de belles choses à leurs yeux.

31.
On ne trouve pas partout dans les mortels
« cette énergie, ce dévouement envers Dieu ».

32.
Je ne dirais pas
d'abandonner les religions
mais de se méfier d'elles,
d'avoir du recul par rapport à elles.

33.
Les religions sont un témoignage,
une expérience d'une ou plusieurs
personnes avec Dieu et proposent
des directions, des chemins…

34.
N'y a-t-il qu'un seul chemin
qui mène à Dieu ?

35.
L'individu a souvent le besoin
de partager ses idées, ses croyances, sa foi.
Cela tend à rendre
plus fortes ses convictions.

36.
Appartenir à un groupe,
à une communauté,
partager une idéologie ?
Est-ce vraiment toujours
une meilleure façon
d'accéder à la « vérité » ?

37.
La « vérité » est-elle toujours vraiment
recherchée individuellement ?

38.
Je conçois que l'individu
se sente plus « vivant »
dans ce qu'il pense,
dans ce qu'il partage,
dans ce qu'il vit,
lorsqu'il est avec d'autres
qui croient comme lui.

39.
L'individu recherche-t-il Dieu
ou une « certaine forme d'adrénaline ? »

40.
L'individu se soucie-t-il
de comment il évolue ?
par rapport à lui ?
par rapport aux autres ?

41.
Un principe est une façon
de clôturer une pensée.

42.
L'individu aurait-il inconsciemment peur
d'aller regarder
au fond de lui-même
et de remettre en cause ?

43.
Beaucoup de gens
ne voient pas toujours
une grande différence
entre sectes et religions
en schématisant un peu.

44.
Faut-il suivre un dogme
pour connaître et se rapprocher de Dieu ?
That is the question…

45.
Beaucoup de gens diront peut-être
que je parle pour pas grand-chose
mais combien de morts
les religions ont-elles fait
et font encore ?

46.
Je pense que les religions
sont un chemin vers la lumière
mais qu'il ne faut pas les suivre à la lettre.

47.
Je pense qu'à un moment donné,
il faut « dépasser sa religion »
pour aller vers plus de spiritualité.

48.
Je pense qu'il faut
avoir le courage
honnêtement et sincèrement
avec soi-même
de remettre en cause
les pratiques et les interdits.

49.
Je pense qu'il faut
avoir le courage
de ne pas toujours suivre
ses amis ou ses proches
parce qu'au fond de soi
cela ne nous parle pas toujours à 100 %.

50.
Je pense que dialoguer
avec la petite voix de son cœur
c'est une façon directe
de parler avec Dieu.

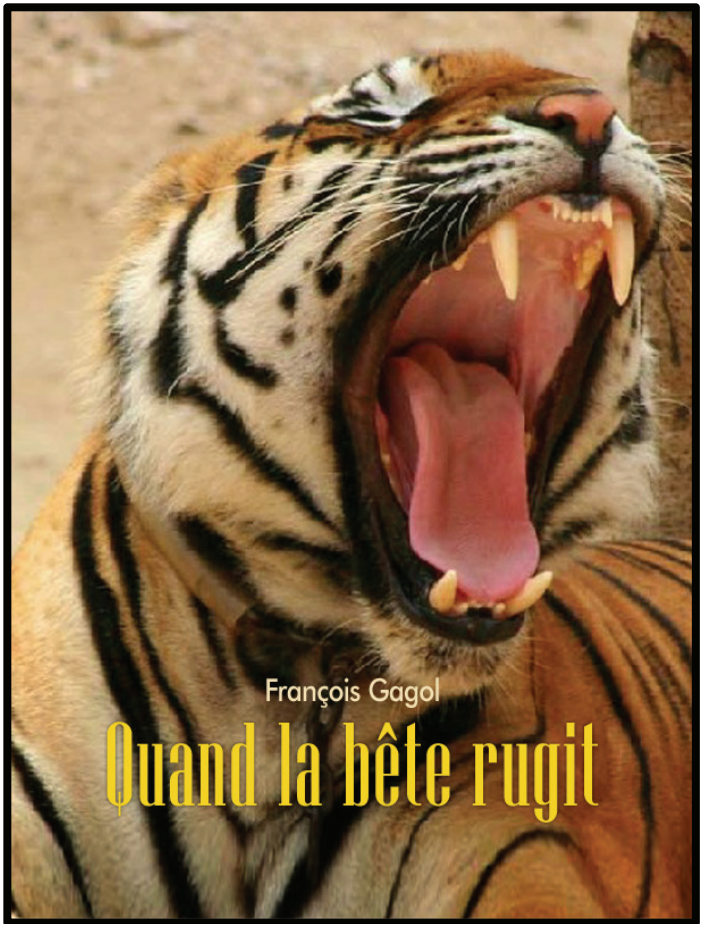
Petite remarque :

Un petit exemple parmi d'autres :

Était donné à des enfants qui faisaient leur communion une feuille sur laquelle était écrit en grand : « Pardonne-moi mon Dieu de ne pas aimer comme toi. »

On pourrait se dire :

Nous sommes des êtres humains, nous ne sommes pas Dieu. Dieu exige-t-il de nous que l'on aime comme lui ? Aimer, oui, mais faut-il d'une certaine façon culpabiliser la personne, en l'occurrence des enfants, en prétendant plus ou moins que Dieu pourrait nous en vouloir si l'on n'aime pas comme lui ? (puisqu'en principe on demande pardon pour une faute !)



© François Gagol, 2010.

Quand la bête rugit

1.
Nous avons marché sur la lune,
sondé un peu le fond des océans
mais nous connaissons nous
nous-mêmes ?

2.
Il n'est pas toujours facile
de bien se comprendre
soi-même.

3.
On pourrait se poser la question :
comment vraiment fonctionnons-nous ?
Quelle est notre part d'influence
sur notre propre vie ?

4.
Ces questions ne sont pas faciles à répondre,
je n'en donnerai que de vagues directions,
le « terrain étant incertain ».

5.
Nous avons une certaine autonomie
dans notre vie de tous les jours,
dans nos grandes décisions,
nos projets, nos choix.

6.
Comment sont déterminés
nos choix ?

7.
Parfois on est sûr de soi
et l'on se trompe quand même,
contre toutes apparences.

8.
Se trompe-t-on vraiment ?
Telle est la véritable question :
N'aurions-nous pas
recherché inconsciemment
telle ou telle situation ?

9.
Où est véritablement l'erreur ?
Nous apprenons souvent de nos erreurs,
de nos échecs.

10.
D'une certaine façon, on avance,
pas toujours facilement
mais souvent plus profondément
sur les chemins de la vie.

11.
Parfois il nous faut des années
pour bien comprendre certaines choses.

12.
Parfois il y a des choses
que l'on ne comprend jamais…

13.
Comment avançons-nous vraiment ?
That is the question…

14.
Nous avons une conscience
et parait-il aussi un inconscient…

15.
Qu'est-ce exactement
que l'inconscient ?
En fait on ne sait pas trop…

16.
Je pense que l'inconscient est en fait
très fin et très subtil.

17.
Ce serait la partie de nous-mêmes
qui nous permettrait de mieux nous réaliser,
d'une certaine façon.

18.
L'inconscient est-il insondable ?
Je ne pense pas mais difficile d'accès.

19.
On peut se poser la question,
et je mets des gants :
une personne qui souffre,
parfois ne le désire-t-elle pas
inconsciemment ?

20.
Une personne qui souffre,
parfois ne fait-t-elle pas tout
plus ou moins inconsciemment
pour rester dans sa situation de souffrances ?

21.
En toute honnêteté avec soi-même :
n'y a-t-il pas parfois une forme de plaisir à souffrir ?

22.
Je pense que cette supposition
est à prendre au sérieux.

23.
La personne souffre et parfois porte ses souffrances,
un peu comme des médailles sur sa poitrine.

24.
Le terrain est glissant et j'ai connu moi-même
certaines « pointes de souffrances »
pour ne pas ignorer à quel point
cela peut faire mal parfois.

25.
Regardez certaines de vos souffrances
avec du recul ; n'y en a-t-il pas
quelques-unes qui étaient dues
à une « mauvaise perception des choses » ?

26.
Ne vous sentez-vous pas souvent
« grandi de vos souffrances » ?

27.
La personne ne souhaite-t-elle pas
inconsciemment grandir ?
Ou du moins se réaliser au mieux ?

28.
Avez-vous vu le film *Les chemins de la dignité* ?
Il arrive au personnage principal
toute une série de difficultés
qu'il doit surmonter
pour réaliser son rêve.

29.
Son rêve n'en est-il pas mille fois plus beau
et plus brillant lorsqu'il y parvient,
à force de volonté et d'acharnement ?

30.
Ne serait-ce pas ce qu'il désirait
au plus profond de lui-même ?
Sans vraiment le savoir.

31.
Il est allé au bout de lui-même
avec une certaine grandeur, malgré tout.

32.
Parfois les souffrances
ne peuvent-elles pas être évitées ?

33.
Je pense qu'il faut se poser sérieusement
la question à soi-même.

34.
Est-ce que maintenant
je n'en ai pas vraiment marre
de souffrir à cause de ceci ou cela ?

35.
Ne faut-il pas maintenant sérieusement agir
pour ne plus continuer à souffrir de la sorte ?

36.
Une des principales difficultés
souvent est de se dire vraiment :
je n'ai plus envie de continuer à souffrir ainsi.

37.
Cela peut paraître « léger »
mais parfois la solution est là :
se dire vraiment à soi-même :
« Je n'ai plus envie de souffrir ainsi. »

38.
Nous avons une part
de conscient et d'inconscient ;
travailler sur soi-même n'est pas facile
mais comme je le disais :
nos erreurs sont-elles toujours vraiment des erreurs ?

39.
Nos mauvais choix ne sont-ils pas souvent
les choix qu'il nous fallait vraiment ?

40.
En extrapolant :
jusqu'où ce qui est au fond de nous-mêmes
peut-il nous mener ?

41.
Quelles influences
sur nos vies,
nos rencontres,
nos amours ?

42.
Y aurait-il même
une influence sur les événements
qui nous incombent ?

43.
Qui y a-t-il
dans les profondeurs abyssales de l'être ?
Si je puis dire…

44.
Que recherche-t-on vraiment au fond de soi ?
Je crois qu'il faut sérieusement se poser la question
pour mieux diriger sa vie.

45.
Qu'est-ce que je veux,
qu'est-ce que je voudrais vraiment
dans la vie maintenant et plus tard,
en toute honnêteté avec moi-même ?

46.
Prendre une page blanche
et griffonner toutes ses envies,
ses souhaits, ses désirs etc. etc.
sans complexes
peut être une bonne idée…

47.
Essayer de comprendre le « mécanisme »
plus ou moins inconscient
qui m'amène presque toujours
aux mêmes situations
plus ou moins douloureuses.

48.
Parfois c'est parce que je n'arrive pas
à bien comprendre quelque chose
au fond de moi-même
et je me mets en situation difficile
jusqu'à ce que je comprenne bien,
jusqu'à ce que je décide
de ne plus me remettre dans cette situation.

49.
Je crois que souvent pour ne plus souffrir
et pour aller vers plus de bonheur
parfois il faut le décider vraiment.

50.
Comme je le disais précédemment,
je pense que souvent,
pour se sortir d'une situation de souffrances,
il faut vraiment se dire :
« Je n'ai plus du tout envie
de continuer à souffrir de la sorte
et maintenant je vais adopter
une attitude mentale et physique
qui va rompre avec cet état qui me fait mal
et je vais aller vers plus de bien-être. »

Petite remarque :

Les gens recherchent le bonheur
mais quelque part je crois que le bonheur fait peur.

Nous avons peur de nous désarmer
face aux dangers potentiels
de ne plus être sur nos gardes
et de souffrir davantage le cas échéant.

Plus ou moins inconsciemment
il peut nous arriver de créer des situations
de "non-bonheur"; cela tend à nous rassurer,
c'est un peu comme la chanson d'Eddy Mitchell qui
dit « J'me sens bien quand j'me sens mal. »

Le bonheur demande
une certaine confiance en la vie,
en quelque chose qui nous dépasse...

Par conséquent on peut dire que,
d'une certaine façon, le bonheur
demande souvent un travail sur soi,
sur le monde qui nous entoure,
un regard attentif sur la vie en général...

Les ondes d'espérance

François Gagol

© François Gagol, 2010.

Les ondes d'espérance

1.
On dit parfois :
« Le bonheur vient souvent de l'importance
que l'on accorde aux petites choses
et les problèmes viennent souvent
de la négligence de ces mêmes petites choses. »

2.
Les gens n'ont pas toujours le temps de remercier, pas toujours le souci de prendre en considération, cela peut leur porter préjudices
par rapport à autrui…

3.
« Ce n'est pas grand chose, c'est une bricole…
qui n'a pas grand intérêt » disent-ils souvent…

4.
Un merci oublié peut parfois faire très mal.

5.
On ne demande pas forcément de longs discours, ou de longues phrases éloquentes
mais juste une toute petite considération
la plupart du temps…

6.
Y a plus important…
disent beaucoup de gens,
que de remercier…

7.
De là peuvent venir les plus grandes blessures,
les plus grandes déchirures…

8.
Je vois parfois autour
de moi des personnes désorientées
simplement parce qu'untel ou untel
ne l'a pas remerciée…

9.
Je ne pensais pas cela de lui ou d'elle…
il (ou elle) n'a pas conscience de mes efforts,
de ce que j'ai fait pour telle ou telle chose…

10.
Pour qui se prend-t-il ?
Pour qui se prend-t-elle ? …
et une petite rancœur s'installe…

11.
« Il est vrai que c'est une bricole,
on ne va pas en faire tout un plat ! »…
oui mais la petite pensée « toxique »
de l'indifférence demeure…

12.
Et… indifférence + indifférence font :
pensée toxique + pensée toxique…

13.
De même que les petits ruisseaux
font les grandes rivières…
les petits remerciements
entretiennent de grands liens…

14.
La petite maladresse de l'indifférence
creuse des fossés entre les gens.

15.
« Telle personne ne prend pas en considération
ce que je fais…je ferais de même ! »
aurait-on tendance à se dire…

16.
Il y a beaucoup plus de « gros sabots »
que l'on ne pourrait le croire…

17.
Cela peut arriver à tout le monde « d'oublier »
mais chez certaines personnes c'est récurrent…

18.
Savoir remercier,
c'est savoir vivre, pourrait-on dire.

19.
En fait je pense
que nous avons tous besoin
d'être de temps à autre
sur la longueur d'onde
de quelqu'un d'autre.

20.
Nous avons besoin de nous sentir reconnu
et apprécié pour ce que nous faisons,
à juste titre, pas à peu près…

21.
Nous avons souvent besoin de nous sentir
sur la même longueur d'onde avec des gens,
c'est souvent nécessaire à notre bien-être,
peut être même plus que l'amour lui-même…

22.
Nous émettons sans cesse
des signaux en tout genre,
inconsciemment…

23.
Un espoir, un désir, un souhait,
une envie, une volonté…
sont tous des formes de signaux
que nous émettons
sans nous en rendre compte
la plupart du temps.

24.
Ai-je reçu un mail ?
C'est un signal…
on espère d'autrui, par exemple…

25.
Telle personne va-t-elle apprécier
ce que je lui propose ?
C'est un signal envers autrui…

26.
J'espère que cela va lui plaire,
j'espère que cela va aller,
j'espère que c'est bien,
j'espère avoir bien fait,
j'espère, j'espère… etc. etc.
Tout cela sont des formes
de signaux envers autrui.

27.
Nous émettons sans cesse des ondes d'espérance,
lesquelles, si elles ne sont pas « captées »
nous reviennent en « pensées toxiques ».

28.
Bien sûr il n'y a pas que cela
comme « pensées toxiques »
mais une grosse partie viennent de là :
de nos attentes frustrantes et décevantes
envers les gens le plus souvent.

29.
Que faire,
comment « moins souffrir »
si je peux dire ?

30.
La solution est simple :
il faut émettre beaucoup moins
d'ondes d'espérance.

31.
Plus facile à dire qu'à faire me direz-vous ?

32.
On émet sans cesse
tout au long de la journée,
c'est naturel, humain.

33.
Oui mais certaines personnes
émettent beaucoup plus que d'autres
sans s'en rendre compte
et donc souffrent davantage.

34.
Un jour j'ai rencontré quelqu'un,
un célibataire assez âgé,
qui n'attendait pas spécialement l'amour,
cela lui semblait égal
et semblait ne pas du tout le travailler.

35.
Cela m'a paru longtemps un peu bizarre
jusqu'à ce qu'un jour je comprenne :
il avait accepté sa solitude.

36.
Pas du tout facile d'accepter sa solitude.

37.
Les ondes d'espérance, quelque part
sont des rejets dissimulés de la solitude.

38.
Si vous n'attendez rien
de vraiment spécial

de vos congénères
vous en serez d'autant moins déçu.

39.
Si vous arrivez à accepter l'idée
que quelque part on est toujours seul(e) au monde,
vous vous ferez moins d'illusions sur les gens.

40.
La solitude peut être
un puits de richesses.

41.
Trouver la plénitude en soi s'acquière
avec un peu de temps
et devient enrichissant à la longue.

42.
Tourner le regard vers l'intérieur,
pas toujours facile au début,
mais on peut y découvrir d'agréables surprises.

43.
Trouver le calme,
la sérénité,
un bien-être,
une certaine maitrise de soi,
une certaine quiétude.

44.
Avoir conscience des ondes d'espérance
peut permettre de les stopper dès le départ
jusqu'à ce que cela devienne naturel.

45.
Stopper le souhait, le désir,
l'envie d'être sur la même longueur d'onde,
se résigner en quelque sorte.

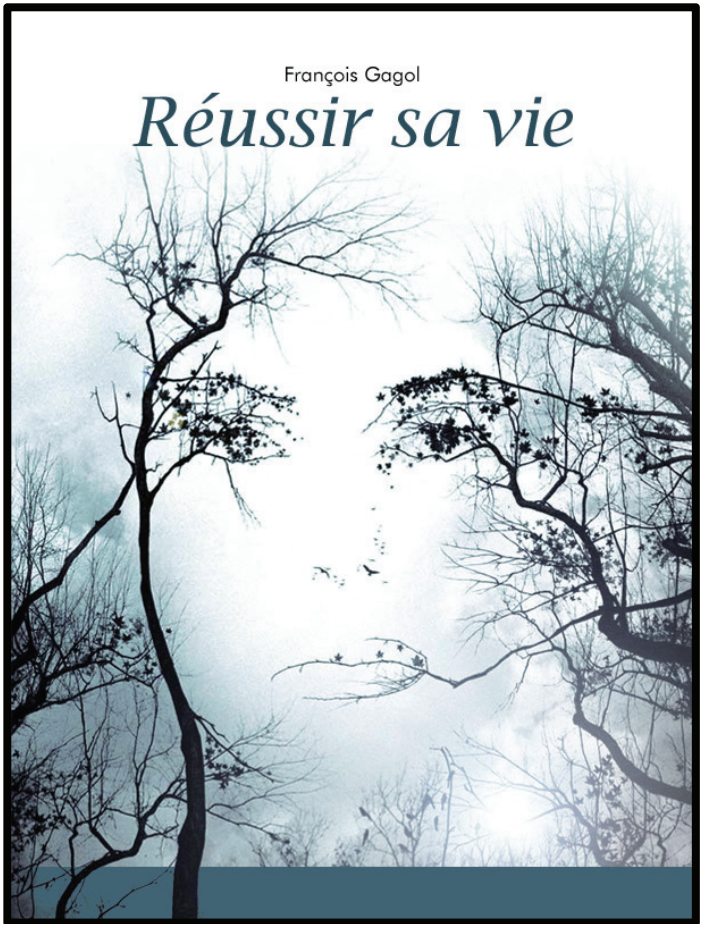
46.
Arrêter de se faire de fausses idées
et regarder le monde.

47.
Comme dit la chanson de Michel Fugain :
« Même en mille ans
je n'aurais pas le temps
de tout voir,
de tout connaître »

48.
Aiguiser ses sens,
son sens de l'observation,
son goût pour la vie.

49.
Apprécier un petit moment de calme,
un rayon de soleil, le chant d'un oiseau…

50.
Une onde d'espérance qui n'aboutit pas
revient vers soi sous forme de pensée toxique.



© François Gagol, 2010.

Réussir sa vie

1.
Réussir sa vie
ce n'est pas toujours
réussir dans la vie.

2.
Pour certaines personnes avoir
une fonction importante,
un poste à responsabilités,
c'est le signe de la réussite.

3.
Pour d'autres,
bien s'occuper de ses enfants,
les élever au mieux,
c'est leur souhait le plus cher.

4.
D'autres souhaiteront devenir
Champion dans un sport,
ou même « star » s'ils le pouvaient.

5.
D'autres encore souhaitent
une vie simple, banale et heureuse,
« tirer son épingle du jeu ».

6.
D'autres désirent développer
leur connaissance d'eux-mêmes et d'autrui
avancer vers plus de spiritualité,
davantage connaître Dieu
et se rapprocher de lui.

7.
Réussir sa vie n'est pas toujours
ce que l'on pourrait croire.

8.
Vous pouvez voir un SDF
qui a le sentiment d'avoir réussi sa vie
parce qu'il arrive à se sentir heureux
avec pas grand-chose.

9.
Vous pouvez voir un homme de pouvoir
qui sur le plan personnel a l'impression
d'avoir complètement raté sa vie.

10.
Vous avez des stars adulées
qui parfois se suicident.

11.
Parfois même trouver le grand amour
n'est pas toujours synonyme de réussite.

12.
Il nous faut toujours plus, vouloir plus,
posséder plus, plus de choses,

plus de qualités, de compétences,
d'expériences et autres….

13.
Nous sommes tous quelque part
d'éternels insatisfaits.

14.
Je dirai que d'une certaine façon
c'est une bonne chose,
c'est ce qui fait bouger les choses.

15.
Pourtant savoir se contenter de peu,
se satisfaire de banalités
est souvent la clé du bonheur.

16.
Ce n'est pas parce que l'on a
une grosse voiture
que l'on est forcément plus heureux.

17.
Toutefois certaines personnes croient parfois
qu'il leur faut une plus grosse voiture
pour se sentir mieux.

18.
On a toujours un peu tendance
à se comparer à son voisin, à sa voisine,
ce qu'il ou ce qu'elle a de plus ou de moins…
mais comme on dit :

« On ne sait pas toujours ce qu'il se passe
quand la porte est fermée. »

19.
Pour beaucoup de gens,
réussir sa vie est amalgamé
avec briller en société.

20.
Cette idée semble se répandre
de plus en plus :
avoir un poste influent,
être sous le feu des projecteurs etc.

21.
Pour beaucoup de gens briller,
c'est briller par rapport aux autres…

22.
Cela peut même rendre des gens
plus ou moins malades ou en souffrances
parce qu'ils n'ont pas le succès qu'ils estiment.

23.
« Vous qui tirez votre gloire les uns des autres »
comme disait Jésus… à l'époque…

24.
On aurait un peu tendance à faire
ce que j'appellerai le « culte du projecteur ».

25.
Peu importe parfois
pour certaines personnes
l'image que l'on donne
pourvu que l'on passe à la télé !

26.
Réussir sa vie
n'a pas du tout le même sens
pour tout le monde.

27.
Un jour j'ai lu que certaines personnes importantes
ne pouvaient s'imaginer que d'autres personnes
ne souhaitaient pas être importantes…

28.
C'est dire parfois l'amplitude,
l'écart dans la perception
de l'idée de la réussite.

29.
Je connais des personnes
relativement simples
qui apprécient
chaque moment de la journée,
chaque petit plaisir.

30.
Leur bonheur est certainement plus grand
que celui de celles qui courent
après la soi-disant réussite.

31.
Qu'est-ce alors vraiment
que de réussir sa vie ?

32.
Une star, une personne de pouvoir ou d'influence
réussit-elle mieux que monsieur ou madame
tout le monde ?

33.
Comme disait Coluche :
« La bonne taille
c'est quand les deux pieds
touchent bien par terre. »
On pourrait dire que la réussite
c'est quand on se sent heureux
et que l'on apprécie la vie et ce que l'on fait.

34.
Réussir, c'est réussir
ce qu'il y a au fond de soi.

35.
Encore faut-il vraiment savoir
ce qu'il y a au fond soi ?

36.
Dans notre société,
beaucoup de personnes semblent un peu
« désorientées par rapport à elles-mêmes »
si je peux dire.

37.
Les médias le savent
et jouent sur la corde sensible.

38.
On nous pollue un peu partout
avec de fausses idées sur la réussite.

39.
Il semble toujours falloir être le plus beau,
le plus fort, le plus intelligent, le meilleur…

40.
Bien sûr que souvent on aimerait
être reconnu pour ses qualités,
ses efforts, son courage, etc.

41.
Je pense que
se tourner vers l'extérieur
n'est pas la solution.

42.
La chanson très connue d'Yves Montant
« Les feuilles mortes » est restée quatre ans
dans le tiroir parce que certaines personnes
n'étaient pas suffisamment sous le charme.

43.
On peut se poser la question : notre bonheur,
notre réussite doivent-ils dépendre d'autrui ?

44.
Pas toujours facile de croire en soi
malgré des apparences trompeuses.

45.
Nous avons souvent
besoin de confirmations
d'autrui sur nous-mêmes
pour fortifier davantage
notre propre image à nos yeux.

46.
Se tourner vers l'extérieur, d'une certaine façon,
c'est donner une forme de pouvoir
à autrui sur soi-même.

47.
Je pense qu'il est préférable
d'aller vers plus de richesses intérieures.

48.
Réussite par rapport à soi
ou par rapport aux autres ?

49.
À chacun, chacune son idée de la réussite…
mais elle n'est pas toujours exacte
et peut parfois faire souffrir…

50.
Comme on dit parfois :
« La caravane passe
et les chiens aboient ! »

Table des matières

Overdose.....5
Et si ?.....17
À toi.....27
Sans toi.....37
Le petit bol de soupe.....47
Dans la pénombre de soi-même.....57
Société, tu m'auras pas.....69
L'élégance de l'intérieur.....81
Be connected.....93
Mettez du jaune.....105
L'atome temps ou l'univers par impulsions.....117
Les larmes de l'apocalypse.....129
Oh mon bateau.....139
Dieu a dit ou Jacques a dit ?!.....149
Quand la bête rugit.....161
Les ondes d'espérance.....173
Réussir sa vie.....183

Retrouvez l'auteur sur son site :

www.regardsbleuciel.org

Mise en page : JePublie.com – www.jepublie.com

L'auteur a regroupé dans ce deuxième tome 17 des 68 petits ebooks qu'il a publiés sur numilog.com et qui se veulent faciles et agréables à lire.

Pour vous donner quelques phrases :

Pas le temps d'admirer et de respirer le parfum
d'une petite fleur qui pousse.
Et si la vie sur la Terre n'était qu'une simple expérience,
une expérience à vivre ?
Et si tous nos manques n'étaient là que
pour nous donner l'envie ?
Laisse-moi enlever ces quelques perles de chagrin
qui dorment dans tes yeux.
La valeur d'une personne c'est ce qu'elle fait
dans l'ombre pour essayer d'être quelqu'un de bien.
Et d'autres encore…