

François Gagol

Pourquoi l'amer, ma mer ?



POURQUOI L'AMER, MA MER ?

François Gagol

Pourquoi l'amer, ma mer ?

recueil

www.regardsbleuciel.fr

ISBN : 978-2-9520811-2-2

© François Gagol, 2009
Tous droits réservés

Petite note de l'auteur

Vous découvrirez et redécouvrirez dans les pages suivantes vingt-sept petits ebooks regroupés. Leur rédaction a principalement été motivée par le souhait de faire connaître les deux plus grands : *L'Arc-en-ciel du Paradis*, version abstraite sur le bonheur, et *ReGards sur le bonheur*, version plus concrète sur le même thème que j'ai souhaitée exhaustive.

J'ai tenté de transmettre par ces textes une façon de voir les choses, un certain regard sur la vie, quelques petits plus sans prétentions...

Je vous souhaite une agréable lecture.

Les 100 plus belles façons
d'Aimer

François Gagol



© François Gagol, 2003

Les 100 plus belles façons **d'Aimer**

1.

Aimer, ce n'est pas
simplement dire
« je t'aime ».

2.

Aimer, ce n'est pas
être gentil que lorsque
le climat est agréable.

3.

Aimer, c'est avoir
un regard chaleureux qui,
dans la fraîcheur d'une solitude,
est un baiser du cœur.

4.

Aimer un bébé, c'est gravir
une montagne de tendresse
et patauger dans un océan de câlins.

5.

Aimer, ce n'est pas voir
quelqu'un comme un faible
mais comme quelqu'un
qui a des problèmes
et des difficultés.

6.

Aimer, c'est avoir
le cœur qui chante,
le regard qui sourit
et quelques souvenirs
qui pleurent.

7.

Aimer, c'est admirer la nature,
être parfois fasciné par
une petite fleur qui pousse,
laisser vivre un petit animal
inoffensif pour lequel sa mort
n'apporterait rien.

8.

Aimer, c'est savoir que
personne n'est parfait,
que chacun porte sa croix
et qu'elle n'est pas forcément
plus légère que la vôtre.

9.

Aimer, c'est parfois
faire des compromis
avec ses envies, et sourire
à ses faiblesses humaines.

10.

Aimer, c'est ne pas toujours
envier le bonheur d'un autre
qui n'est peut-être qu'apparent.

11.

S'aimer soi-même, c'est toujours
dans un coin de son être le soleil,
la plage et les cocotiers,
ne pas s'aimer soi-même,
c'est souvent la grisaille
et le froid.

12.

Aimer, c'est parfois
avoir envie de mépriser
mais de ne pas médire.

13.

Aimer, c'est parfois avoir
l'impression d'être seul
à comprendre certaines choses,
essayer timidement de partager,
ne pas imposer, puis se taire.

14.

Aimer, c'est écouter,
regarder, essayer
de percevoir le subtil.

15.

Aimer, c'est au fil des jours,
saisir l'occasion
d'agrandir son cœur.

16.

Aimer, c'est donner
de l'amour
avec désintéressement.

17.

Aimer, c'est respecter.

18.

Aimer, c'est voir l'enfant
dans chaque personne.

19.

Aimer, c'est essayer
de ne pas avoir
le bonheur compliqué.

20.

Aimer, c'est parfois recevoir
un baiser divin de bien-être,
le souffle apaisant
d'un ange sur son être.

21.

Aimer, c'est être
petit et grand à la fois.

22.

Aimer, c'est percevoir
des rayons de soleil
dans l'apparente obscurité
des sentiments.

23.

Aimer, c'est avoir le cœur
en filigrane imprimé
sous ses pensées.

24.

Aimer, c'est souvent
déceler le regard solitaire
de l'autre cherchant le bonheur
derrière les barreaux
de sa prison intérieure.

25.

Aimer, c'est avoir le cœur
pur et léger et,
comme l'artiste peintre,
ajouter délicatement
ci et là quelques touches
de couleurs aux tableaux
de la vie.

26.

Aimer, c'est parfois
avoir de l'énervement
et de la colère,
mais c'est surtout
savoir aplanir les ondes
tumultueuses de son cœur.

27.

Aimer, c'est parfois voir
un être médisant
et verser une larme
de compassion
sur sa sécheresse de cœur.

28.

Aimer, c'est voir
les formes des femmes
comme des dunes de tendresse.

29.

Aimer, c'est faire
un baiser sur la main
de la délicatesse.

30.

Aimer, c'est essayer
d'absorber avec le cœur
le surplus de ras le bol.

31.

Aimer, c'est protéger
le petit enfant qui dort en soi.

32.

Aimer, c'est savoir digérer
ses frustrations et ne pas faire
la moue pour des brouilles.

33.

Aimer, c'est parfois crier
sa peine jusqu'au ciel,
puis s'apaiser en regardant
tomber des flocons de chagrins.

34.

Aimer, c'est essayer
de discerner dans la tempête
le vent du bonheur.

35.

Aimer, c'est écouter
le chant des anges
sur le chemin du bonheur.

36.

Aimer, c'est apprécier
les petites choses de la vie.

37.

Aimer, c'est voir le soleil
dans les yeux d'un enfant.

38.

Aimer, c'est parfois
voir l'ombre du christ
dans les actes d'amour.

39.

Aimer, c'est un sentiment
de satisfaction de travail bien fait.

40.

Aimer, c'est avoir le cœur
qui s'embellit au fur et à mesure
qu'il digère les peines.

41.

Aimer, c'est une lumière qui
scintille dans l'obscurité du souvenir.

42.

Aimer, c'est une lumière qui
se reflète dans les miroirs des cœurs.

43.

Aimer, c'est ne pas
oublier la violence du malheur.

44.

Aimer, c'est mesurer
les conséquences
de ses actes.

45.

Aimer, c'est parfois
se sentir seul sur la Terre
avec un trésor.

46.

Si nous ne sommes que
des « androïdes biologiques
hyper sophistiqués
dépendant du hasard »,
alors aimer est un pied
de nez au hasard.

47.

Aimer, c'est savoir
que se croire supérieur
n'est qu'une grande illusion
de soi-même.

48.

Aimer, c'est ouvrir
les portes de son cœur
et laisser mourir
les flèches du destin.

49.

Aimer, c'est ne pas
se comparer sans cesse
aux autres.

50.

Aimer, c'est essayer
de discerner l'équité.

51.

Aimer, c'est désirer
le compliment
mais pas absolument
le rechercher.

52.

Aimer, c'est percevoir
les pensées secrètes du cœur.

53.

Aimer, c'est mettre
l'orgueil dans sa poche.

54.

Aimer, c'est avoir
la force du cœur
qui dope le mental.

55.

Aimer, c'est essayer
de montrer l'exemple
par le cœur.

56.

Aimer, ce n'est pas perdre
sa personnalité mais essayer
de l'épanouir avec la lumière du cœur.

57.

Aimer, c'est parfois avoir
l'impression de marcher
dans la brume et avancer
à tâtons vers l'amour
avec sa lumière de cœur.

58.

Aimer, c'est parfois
avoir l'impression de
remettre souvent
un moteur en marche,
avec la satisfaction ensuite
d'avoir une bonne machine
qui fonctionne bien.

59.

Aimer, c'est tenir compte
des désirs, des envies, des opinions
et des sentiments des autres.

60.

Aimer, c'est avoir
le bonheur simple.

61.

Aimer, c'est développer
sa patience et
sa compréhension.

62.

Aimer, c'est rester humble.

63.

Aimer, c'est un peu
voir l'énervement comme
du poil à gratter et essayer
de ne pas trop se gratter.
*(Quoique de temps en temps
se gratter refractionne
le sang et soulage.)*

64.

Aimer, c'est parfois
éliminer les « pensées
de moustiques » sinon
ils envahissent votre intérieur
et votre extérieur.

65.

Aimer, c'est ne pas
devenir mauvais
sous prétexte que l'on est
de mauvaise humeur.

66.

Aimer, c'est voyager
sur les ailes de l'allégresse.

67.

Aimer, c'est avoir
une beauté intérieure
qui se voit de l'extérieur.

68.

Aimer, c'est toujours
persévérer en amour.

69.

Aimer, c'est apercevoir
la puissance de l'éternité.

70.

Aimer, c'est créer
un trait d'union entre les gens.

71.

Aimer, c'est accepter
ses défauts et ceux des autres.

72.

Aimer, c'est pouvoir
se reposer sur la confiance.

73.

Aimer, c'est s'endormir
avec le cœur qui chante.

74.

Aimer, c'est un sentiment
noble et agréable.

75.

Aimer, c'est apprécier
tous les petits moments
de bonheur dans le quotidien
et ne pas avoir trop de rêves
d'une grandeur inaccessible.

76.

Aimer, c'est câliner
de bonnes idées.

77.

Aimer, c'est croire
que l'on peut
décrocher la lune.

78.

Aimer, c'est voir fleurir
des bouquets de bonheur
dans la rosée des jours.

79.

Aimer, c'est avoir
le cœur et l'esprit large.

80.

Aimer, c'est cueillir
la bonne humeur dans
les petites choses.

81.

Aimer, c'est toucher
du doigt le ciel.

82.

Aimer, c'est toujours
tendre la main à l'amitié.

83.

Aimer, c'est pardonner.

84.

Aimer, c'est poser
chaque jour sa pierre
à l'édifice du bonheur.

85.

Aimer, c'est grandir
intérieurement.

86.

Aimer, c'est essayer
de donner un bouquet
quand on vous demande
une fleur.

87.

Aimer, c'est d'abord
apprendre à s'aimer.

88.

Aimer, c'est ne pas
être exclusif.

89.

Aimer, c'est avoir
la conscience reposée.

90.

Aimer, c'est éviter de mentir.

91.

Aimer, c'est regarder
en soi des paysages
qui donnent envie de rêver.

92.

Aimer, c'est quelque part
être un peu naïf.

93.

Aimer, c'est tendre la main,
plus encore à un cœur
au désespoir.

94.

Aimer, c'est un peu croire
à la providence.

95.

Aimer, c'est avoir
l'espoir comme flambeau.

96.

Aimer, c'est éviter la jalousie.

97.

Aimer, c'est donner sa chance.

98.

Aimer, c'est connaître
les forces et les faiblesses.

99.

Aimer, c'est ce qui
donne un sens à la vie.

100.

Aimer, c'est ce que
nous devons apprendre.

François Gagol

Je t'aime parce que...
Je t'aime parce que...



Je t'aime parce que...

1.

Je t'aime parce que
ta présence est un rayon de soleil
qui illumine mes jours.

2.

Je t'aime parce qu'il fait
toujours beau
au Paradis de ton cœur.

3.

Je t'aime parce qu'il y a
dans tes yeux tout le velours
des émeraudes.

4.

Je t'aime parce que
tes baisers sont
un coin de ciel bleu
dans le bonheur.

5.

Je t'aime parce que
chaque pensée de toi
est un souffle d'air pur
qui allège mes journées.

6.

Je t'aime parce que
tu es l'arrivée attendue
de la belle saison.

7.

Je t'aime parce que
tu es le beau temps
qui apporte la floraison,
le parfum doux et entraînant
d'une brise.

8.

Je t'aime parce que
tu fais éclore en moi chaque jour
une petite fleur du bonheur.

9.

Je t'aime parce que
tu colores mes rêves.

10.

Je t'aime parce que
tu es comme le sucre délicat
d'une friandise.

11.

Je t'aime parce que
tu es un rire qui dynamise
mon envie de vivre.

12.

Je t'aime parce que
tu es l'arc-en-ciel de ma vie.

13.

Je t'aime parce que
je désire enlever les quelques
perles de chagrin
qui dorment dans tes yeux.

14.

Je t'aime parce que
ta beauté apaise
mon regard d'esthète.

15.

Je t'aime parce que
ta gaieté se propage
à mon humeur.

16.

Je t'aime parce que
je perçois dans ton regard,
de la tendresse, de la douceur,
un peu de fragilité, et du désir.

17.

Je t'aime parce que
j'ai l'enthousiasme qui danse
sur des mélodies de rires.

18.

Je t'aime parce que
tu es comme un endroit
calme et serein à la campagne,
autour d'une maison,
où le bruit s'éloigne.

19.

Je t'aime parce que
tu es un nuage blanc
perdu dans le bleu du ciel,
au travers duquel passent
de beaux rayons de soleil.

20.

Je t'aime parce que
nos sentiments se rencontrent
intimement dans un ciel limpide.

21.

Je t'aime parce que
ton amour et ton soutien
m'aident à me construire.

22.

Je t'aime parce que
ta patience et ta compréhension
m'aident à m'épanouir.

23.

Je t'aime parce que
chaque pensée de toi
est un feu d'artifice
dans mon souvenir.

24.

Je t'aime parce qu'enfin
j'ose rêver à un avenir
qui me sécurise.

25.

Je t'aime parce qu'enfin
un chemin s'offre à moi
pour aller... vivre...

26.

Je t'aime parce que
tes caresses composent en moi
une symphonie céleste.

27.

Je t'aime parce que
tes sourires se prolongent en moi
comme le refrain
d'une belle chanson d'amour.

28.

Je t'aime parce que
ton visage est un sourire gentil
à ma mélancolie.

29.

Je t'aime parce que
tu partages mes envies,
mes désirs et mes plaisirs.

30.

Je t'aime parce que
je peux me reposer à tes côtés,
à l'abri du tourment.

31.

Je t'aime parce que
tu es une vague enchanteresse
qui donne la réplique à mon cœur.

32.

Je t'aime parce que
tous mes souhaits s'élèvent
vers le merveilleux.

33.

Je t'aime parce que
tu es l'évasion vers
la plénitude des mers chaudes.

34.

Je t'aime parce que
tu es la perle rare
d'une île du Pacifique.

35.

Je t'aime parce que
ton cœur est un océan de douceur.

36.

Je t'aime parce que
tu es comme le sable fin
sous un soleil idéal.

37.

Je t'aime parce que
tu es comme un petit poisson
qui nage et qui s'inquiète.

38.

Je t'aime parce que
tu es le discernement
d'une belle âme en peine,
un beau sourire sur un être
qui se démène.

39.

Je t'aime parce que
tu es une solitude blessée
qui me ressemble.

40.

Je t'aime parce que
tu es une amitié
avec les ailes de l'amour.

41.

Je t'aime parce que
tu es des regards qui n'ont pas
besoin de discours.

42.

Je t'aime parce que
tu es un câlin de réconfort,
tu es la richesse qui est plus
que tous les trésors.

43.

Je t'aime parce que
tu es celle qui devine en moi
mes pensées cachées.

44.

Je t'aime parce que
tu es toujours attentionnée,
gentille et serviable.

45.

Je t'aime parce que
tu m'as gravé dans l'âme
le tatouage de ton cœur.

46.

Je t'aime parce que
ton amour soigne et soulage
les plaies de mon cœur,
autrefois blessé.

47.

Je t'aime parce que
tu me donnes
la belle image du Paradis.

48.

Je t'aime parce que
les discussions avec toi
sont toujours agrémentées
de bonne humeur.

49.

Je t'aime parce qu'il semble
que le destin a fait un choix
judicieux dans sa loterie de l'amour.

50.

Je t'aime parce que
l'amour nous a distribué
des cartes complices.

51.

Je t'aime parce que
la pureté de nos sentiments
l'un envers l'autre est
une eau de source
qui abreuve notre bonheur.

52.

Je t'aime parce que
nos projets reposent
sur la confiance et la tolérance.

53.

Je t'aime parce que
je discerne ta souffrance
derrière les barreaux
de ta prison intérieure.

54.

Je t'aime parce que,
à ta façon, tu essaies
d'ajouter des couleurs
aux tableaux de la vie.

55.

Je t'aime parce que
ta timidité est un voile
sur un cœur pur.

56.

Je t'aime parce que
ta retenue fait briller
tes sentiments.

57.

Je t'aime parce que
ton côté réservé
donne une couleur pastel
à ton apparence.

58.

Je t'aime parce que sans toi
je ne suis qu'une moitié.

59.

Je t'aime parce que
les larmes de mon cœur
ont fini de couler.

60.

Je t'aime parce que
tu comprends mes rêves,
mes joies, mes peines,
mes fantaisies, mes idéaux,
mes ambitions.

61.

Je t'aime parce que
je trouve auprès de toi
une épaule à qui me confier
dans les moments
de désarroi.

62.

Je t'aime parce que
tu es simple, naturelle,
franche et sincère.

63.

Je t'aime parce que
je sais qu'avec toi
je n'aurai pas honte de pleurer.

64.

Je t'aime parce que
tu sais m'écouter et me guider
dans mes ennuis.

65.

Je t'aime parce qu'avec toi
je ne crains pas de passer
pour un imbécile.

66.

Je t'aime parce qu'avec toi
j'ai la reconnaissance
que les gens ne voient pas
et ne me donnent pas.

67.

Je t'aime parce que
tu équilibres ma vie et mon esprit.

68.

Je t'aime parce qu'avec toi
je me sens bien, je n'éprouve pas
le besoin de porter un masque.

et de jouer la comédie.
Je ne ressens pas le besoin
de prouver ma valeur.

69.

Je t'aime parce qu'avec toi
je partage des rires
d'enfants naïfs.

70.

Je t'aime parce que
ta vision du bonheur est
simple, sobre et saine.

71.

Je t'aime parce que
tu m'apportes courage,
volonté et motivations lorsque
je suis quelque peu défaillant.

72.

Je t'aime parce que
ton amour est un rempart
contre l'agressivité
du monde extérieur.

73.

Je t'aime parce que
je sais qu'avec toi
je peux tout te confier
de mes problèmes,
que tu les écouteras avec
attention et compréhension.

74.

Je t'aime parce que
nous avons eu des chemins
d'errance similaires.

75.

Je t'aime parce que
nous avançons main dans la main
sur les sentiers de la vie,
vers notre but commun :
être heureux, être
en harmonie ensemble.

76.

Je t'aime parce que
tes formes suggèrent
une invitation au plaisir
de ton corps.

77.

Je t'aime parce que
dans tes bras, j'oublie la froideur
du monde qui nous entoure.

78.

Je t'aime parce que
lorsque tu souris, tu me passes
le flambeau de l'espoir.

79.

Je t'aime parce que
tes mots d'amour câlinent
mon cœur qui auprès de toi
se ressource.

80.

Je t'aime parce que
tu t'intéresses
à mes préoccupations
et à mon bien être.

81.

Je t'aime parce que
l'attention et l'effort
de compréhension,
éclairent nos discussions sérieuses.

82.

Je t'aime parce que
tu ne cherches pas à m'imposer
ton point de vue ; tu me laisses libre
d'avoir mon opinion.

83.

Je t'aime parce que
tes sentiments et les paroles
de ton cœur ont séduit
la reine des fleurs
dans mon jardin secret.

84.

Je t'aime parce que
ton charme a séduit
ma vision du bonheur
et du plaisir.

85.

Je t'aime parce que
nous faisons des efforts

pour préserver notre bonheur
contre les embûches
de la vie de tous les jours.

86.

Je t'aime parce que
l'ombre de la jalousie
n'envenime pas notre amour.

87.

Je t'aime parce que
nous nous respectons
dans la totalité de notre être.

88.

Je t'aime parce que
je te sais fidèle et aimante.

89.

Je t'aime parce que
ton regard envers moi est neutre,
sans préjugés et sans épines.

90.

Je t'aime parce que
ton sourire parfois rêveur
effleure ma sensibilité.

91.

Je t'aime parce que
toute l'immensité de l'Amour
dort dans tes yeux,
ta bonté inonde
mes vieilles larmes de feu.

92.

Je t'aime parce que
tu arraches de mon âme
mon cri éperdu,
et tu éteins les flammes
de mes peines vécues.

93.

Je t'aime parce que
tu répands partout
l'étendue de ta gentillesse,
et au fond du néant
mes blessures disparaissent.

94.

Je t'aime parce que
tu es le souffle apaisant
d'un ange sur mon être,
tu es sur mon cœur
un baiser divin de bien être.

95.

Je t'aime parce que
tu es une lumière sainte
qui me fait renaître,
tu casses mes chaînes,
tu me libères de mon mal-être.

96.

Je t'aime parce que
tu me guides vers la vie,
tu me donnes des ailes géantes,
et je prends mon envol.

97.

Je t'aime parce que
tu es la consécration
d'un vœu ambitieux.

98.

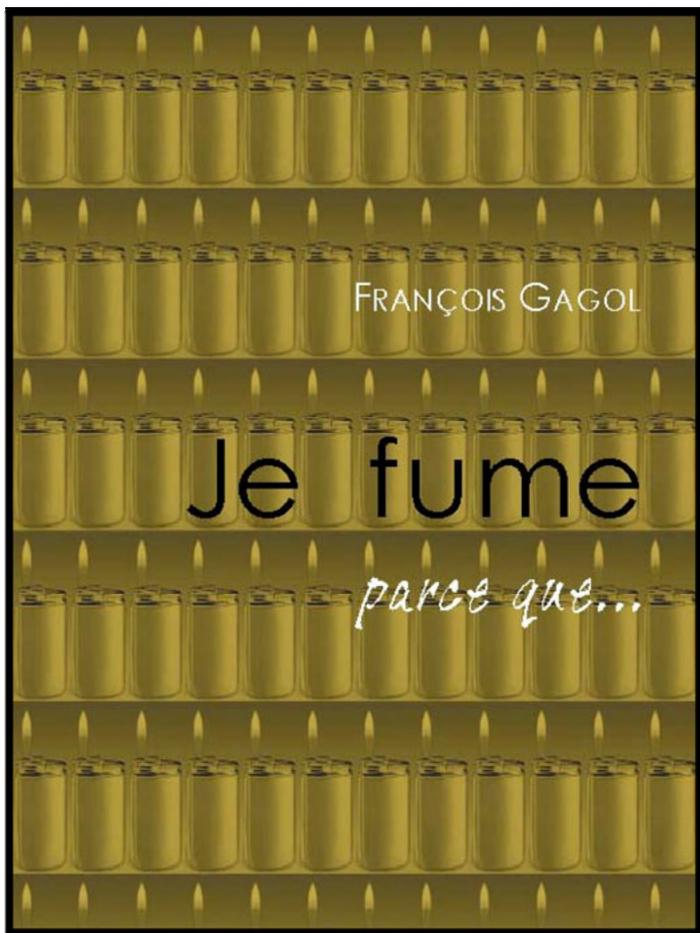
Je t'aime parce que
tu es un monde splendide
où tout semble être magique.

99.

Je t'aime parce que
tu es l'épanouissement
d'un rêve merveilleux.

100.

Je t'aime parce que
je t'aime très fort
comme on aime...
comme je t'aime...



© François Gagol, 2003.

Je fume parce que...

1.

Je fume parce que
je traverse des moments de stress...
mais je traverse toujours
des moments de stress...

2.

Je fume parce que
j'ai tellement l'habitude de fumer...

3.

Je fume parce que face au tabac
je me suis cru différent des autres...
plus malin peut-être...

4.

Je fume parce qu'il est facile de fumer.

5.

Je fume parce que j'ai été séduit
par l'apparent côté convivial du tabac.

6.

Je fume parce que souvent,
il est vrai, j'ai l'impression
de passer des moments agréables.

7.

Je fume parce que le tabac
a dû me flatter dans mon ego...

8.

Je fume parce que
cela me permet peut-être
de mieux être auprès des autres.

9.

Je fume parce que cela me donne
peut-être un genre.

10.

Je fume parce que cela nuit gravement
à ma santé et à celle de mon entourage.

11.

Je fume parce que
le tabac, très sournoisement,
insidieusement, petit à petit,
a pris son temps pour
me dicter totalement sa loi.

12.

Je fume parce que
mes vêtements sentent
le tabac froid.

13.

Je fume parce que cela me donne
mauvaise haleine.

14.

Je fume parce que
cela jaunit mes dents.

15.

Je fume parce que
cela jaunit mes doigts.

16.

Je fume parce que
mon teint devient plus terne.

17.

Je fume parce que
parfois ma langue me pique.

18.

Je fume parce que je dépense des sous,
un beau voyage chaque année
en fumée...

19.

Je fume parce que
cela consume mon temps libre.

20.

Je fume parce que
cela me fait tousser.

21.

Je fume parce que fumer tue.

22.

Je fume parce que
cela me tourmente intérieurement
et me donne mauvaise conscience.

23.

Je fume parce que je me sens
esclave du tabac.

24.

Je fume parce que
dans les moments de désarroi,
je me réfugie auprès de ma cigarette
« qui m'aime et me comprend ».

25.

Je fume parce que j'ignore
mes forces potentielles, j'ai quelque part
une image négative de moi-même.

26.

Je fume parce que
je montre le mauvais exemple,
surtout envers les enfants.

27.

Je fume parce que
quelque de mes amis
sont morts à cause du tabac.

28.

Je fume parce que j'ai moins de souffle
et je deviens moins bon en sport,
voire plus sportif du tout...

29.

Je fume parce que
fumer diminue l'afflux sanguin
et provoque l'impuissance.

30.

Je fume parce que
j'en ai marre de fumer.

31.

Je fume parce que
l'on meurt plus jeune.

32.

Je fume parce que
souvent cela indispose les gens.

33.

Je fume parce que je m'intoxique
et mes poumons s'encrassent toujours
un peu plus chaque jour.

34.

Je fume parce que
le matin, après le réveil,
je ne me sens pas toujours très bien...
mais vite ma clope !!!...

35.

Je fume parce que
les ombres noires du tabac
rodent en permanence
autour de ma personne.

36.

Je fume parce que
lorsque je suis en manque,
mon envie de fumer devient
si envahissante qu'elle fait pleurer
ma résistance, et le fait de craquer
devient momentanément
si soulageant.

37.

Je fume parce que
statistiquement un fumeur sur deux
meurt prématurément des conséquences
de son tabagisme.

38.

Je fume parce que
je joue à la roulette russe.

39.

Je fume parce que
cela me permet
de ne pas m'ennuyer ;
je ne sais plus apprécier
le fait de rester à ne rien faire...

40.

Je fume parce que
j'apprécie moins la vie
si je n'ai pas mes cigarettes.

41.

Je fume parce que
je ne sais plus apprécier l'air pur.

42.

Je fume parce que
le tabac est très vicieux
dans sa manipulation envers moi.

43.

Je fume parce que
le tabac m'a séduit
et puis m'a roulé
dans la farine.

44.

Je fume parce que
beaucoup de mon argent
part en fumée...
Beaucoup de petites choses
en moins à s'offrir...

45.

Je fume parce que
je n'ai plus vraiment
la saveur des aliments.

46.

Je fume parce que
toutes les heures ou presque,
le tabac me siffle :
« Hep ! Y a ta dose de nicotine à prendre !!! »

47.

Je fume parce que si j'arrête,
j'ai tendance à devenir irritable,
fatigué et déprimé .

48.

Je fume parce que mes mains
ont besoin de s'occuper.

49.

Je fume parce que
mes automatismes
m'ordonnent de fumer,
indépendamment
de ma volonté.

50.

Je fume parce que je crois que
le bonheur ne s'apprécie vraiment
qu'avec une cigarette,
et la cigarette allège
la déprime.

51.

Je fume parce que
tout semble reprendre espoir
avec une cigarette.

52.

Je fume parce que
le tabac me permet
de réfléchir...

53.

Je fume parce que
le tabac semble
me donner énergie
et vitalité.

54.

Je fume parce que
le tabac me dicte sa loi
et fait de moi un esclave.

55.

Je fume parce que
parfois cela me dégoûte ;
alors je fume parfois encore plus
jusqu'à l'écoeurement croyant que
mes envies disparaîtront...
mais ce n'est pas le cas.

56.

Je fume parce que sans tabac
j'ai la sensation
d'un vide intérieur.

57.

Je fume parce que
j'ai parfois l'impression que sans tabac,
je deviendrai fou.

58.

Je fume parce que le tabac,
c'est dans la tête que ça se passe.

59.

Je fume parce que, si j'y réfléchis bien,
rien ne m'empêche d'arrêter de fumer.

60.

Je fume parce que
le tabac est une drogue
apparemment bénigne.

61.

Je fume parce que
le tabac est une drogue
vicieuse et diabolique.

62.

Je fume parce que je reporte
sans cesse la date de l'arrêt,
et les années passent, et je fume toujours...

63.

Je fume parce que je n'arrive pas
à être maître de mes choix,
de mes décisions.

64.

Je fume parce que quelque part
je me venge ainsi envers moi
de mes envies incontrôlables de fumer.
C'est un peu du masochisme.

65.

Je fume parce que le tabac
se moque de moi.

66.

Je fume parce qu'ainsi
je donne une petite récompense
à mes efforts.

67.

Je fume parce que mon plaisir
pour le tabac a un arrière-goût
de souffrance et de mort.

68.

Je fume parce que
le tabac m'apporte une aide
et un amour fictif.

69.

Je fume parce que le tabac
use ma volonté et mes motivations
à le combattre.

70.

Je fume parce que
je n'ose plus contredire
le tabac contre lequel
je me rebelle secrètement.
Je suis triste de cette dépendance
qui me met dans un état
semi-léthargique si j'arrête de fumer.

71.

Je fume parce que quelque part en moi
je finis par ne plus croire à l'idée d'arrêter ;
je deviens résigné.

72.

Je fume parce que
j'ignorais la course de fond incessante
à être poursuivi par le tabac.

73.

Je fume parce que
cela fait des années que je fume,
et que fumer ou pas, faut bien mourir
de quelque chose...

74.

Je fume parce que
je n'arrive pas à m'imaginer
le bonheur dû à la délivrance
du tabac.

75.

Je fume parce que
lorsque je lutte contre le tabac,
je lutte contre un ennemi invisible
et impalpable ; je n'entend que
sa voix qui me dit sans cesse
« Allez, vas y ! fume, juste une petite ;
cela te fera tellement de bien... »

76.

Je fume parce que
juste une petite cigarette,
cela ne semble pas bien méchant...

77.

Je fume parce que, comme dans *Matrix*,
le tabac est comme la matrice
qui gouverne ma vie.
Le tabac se nourrit de ma vie...

78.

Je fume parce que
j'aimais bien au début, c'était agréable,
je ne me sentais pas trop dépendant,
mais le tabac s'est joué de moi
et veille à ma destruction.

79.

Je fume parce que je ne sais pas
que la souffrance occasionnée
par l'arrêt du tabac n'est rien
comparée à la souffrance
occasionnée par un cancer dû au tabac.

80.

Je fume parce que je ne peux pas voir
le triste état de mes poumons,
de mes veines, de mes artères...
et je minimise...

81.

Je fume parce que chaque cigarette
fumée entretient la dépendance.

82.

Je fume parce que chaque fois
que je regarde ma fille
j'ai toujours un grand pincement au cœur
de ne pas la voir suffisamment grandir.

83.

Je fume parce que
j'ai toujours un peu l'angoisse
qu'une saloperie se développe en moi.

84.

Je fume parce que je me dis
qu'un jour j'arrêterai
mais cela fait des années
que je me dis la même chose.

85.

Je fume parce que je n'arrive pas
à me fixer une date d'arrêt
une bonne fois pour toutes.
Je reporte toujours...

86.

Je fume parce que
mes moments de pause
semblent pénibles sans tabac.

87.

Je fume parce que
lorsque l'envie de fumer me prend,
je perds la notion de danger
vis-à-vis du tabac.

88.

Je fume parce que
lorsque l'envie de fumer me prend,
je ne me vois pas errer
dans cet état de manque
des jours, des mois, des années...
j'ai des difficultés à voir la délivrance.

89.

Je fume parce que
je n'arrive pas à prendre
le taureau par les cornes
une bonne fois pour toutes.

90.

Je fume parce que
lorsque l'envie de fumer
me prend, je me sens faible...
mais se sentir faible,
il est vrai, c'est aussi être fort.

91.

Je fume parce que je ne sais plus
ce que c'est que de gérer ses envies,
prendre soin de sa petite santé.

42.

Je fume parce que j'ai toujours plein d'excuses pour ne pas arrêter maintenant.

43.

Je fume parce que dans la tête, j'ai comme un implant qui me fait croire qu'il sera difficile d'arrêter.

44.

Je fume parce que si j'arrête et qu'ensuite je reprends, j'ai un peu peur que l'on se moque de moi.

45.

Je fume parce que je crois apaiser mes éventuelles angoisses de la vie.

46.

Je fume parce que je ne comprends pas pourquoi je continue à fumer, bien que je sache que cela est mauvais pour la santé et pour beaucoup d'autres choses.

47.

Je fume parce que je n'arrive pas à utiliser la force de mon amour, la force de mon cœur envers moi, pour arrêter définitivement.

98.

Je fume parce que je crois quelque part
qu'un beau matin, mon envie de fumer
se sera envolée toute seule...

99.

Je fume parce que
je n'arrive plus à m'imaginer la vie
d'un non-fumeur.

100.

Je fume parce que,
après une cigarette,
je me sens bien...
comme un non-fumeur...



Fidèle... Infidèle ?

1.

Comment un cœur
qui cherche à grandir
doit-il percevoir l'infidélité ?

2.

Fidélité ou infidélité,
sujet extrêmement délicat...
on dit que quand on aime,
on n'est pas infidèle...

3.

Fidèle, mais souvent
infidèle en pensées, en rêves...

4.

Pourquoi la tentation,
le désir de plaire et de séduire ?

5.

L'infidélité est-elle le signe
d'un déséquilibre affectif ?

6.

La fidélité est-elle le signe
d'un équilibre affectif ?

7.

L'infidélité est-elle la voie
de la facilité ?

8.

La fidélité est-elle la voie
de la difficulté ?

9.

La fidélité
donne bonne conscience
par rapport à soi
ou par rapport aux autres ?

10.

Faut-il jeter la pierre à l'infidèle ?

11.

L'infidélité prend souvent
sa source dans la fidélité.

12.

L'infidélité est source
de problèmes.

13.

L'infidélité engendre souvent
plaisirs et souffrances.

14.

Y a-t-il du plaisir à être infidèle
avec une personne qui souffre ?

15.

L'infidélité n'est-elle pas
une façon de se salir
intérieurement ?

16.

L'infidélité, est-ce aller
chercher ailleurs la petite fleur
que l'on ne voit plus dans le jardin
de sa ou son partenaire,
ou est-ce désirer plus de fleurs... ?

17.

L'infidélité, est-ce être solitaire,
chercher toujours l'amour,
ou est-ce le jeu délicat de l'amour ?

18.

Pourquoi souvent
le désir physique d'être infidèle
et le désir moral d'être fidèle ?

19.

La fidélité, c'est construire, gravir...
ensemble.

20.

La fidélité permet
de mieux penser à l'avenir.

21.

L'infidélité traduit-elle
un malaise ou un désir ?

22.

Peut-on construire
quelque chose de sérieux
quand il y a infidélité ?

23.

L'amour puisé dans l'infidélité
se rapproche-t-il plus du besoin de la soif
ou du désir de découverte ?

24.

Chaque homme, chaque femme,
a sa propre mélodie amoureuse...

25.

Souvent l'infidèle
cherche à être fidèle.

26.

Faut-il devenir infidèle
pour mieux être fidèle ?

27.

L'amour dans le couple
peut-il être sincère sans fidélité ?

28.

L'infidélité engendre souvent
un dérapage moral.

29.

Les Tahitiens offrent parfois
à leurs amis ou invités
une nuit d'amour

avec leur femme
ou une de leurs filles.

30.

La civilisation est-elle le nœud
de la souffrance liée à l'infidélité ?

31.

La personne est-elle faite
pour être fidèle ou infidèle ?

32.

Pourquoi de plus en plus d'infidèles ?

33.

Par le biais de la télévision, de la presse,
la personne est confrontée
à davantage d'idéaux.

34.

Fidélité ou infidélité,
liqueur ou poison...

35.

L'infidélité est-elle une recherche
de petits moments de tendresse,
d'amour, de découvertes, d'intimité,
ou un rejet de l'autre ?

36.

L'infidélité est-elle
une fleur que l'on cueille
ou une fleur que l'on piétine ?

37.

Est-ce le manque d'amour
et de reconnaissance
qui engendre l'infidélité ?

38.

Est-ce une diminution
de l'amour du conjoint
qui engendre l'infidélité ?

39.

L'infidélité,
goût de liberté ou errance ?

40.

La fidélité apaise l'esprit.

41.

La fidélité apparaît comme
un sourire réservé.

42.

Peut-on investir sa confiance
quand il y a infidélité ?

43.

L'infidélité est source
de jalousie, de suspicion...

44.

L'infidélité est perçue comme
une trahison, un déchirement,
un coup de poignard dans le cœur.

45.

La fidélité est-elle
un attachement ou une forme
de possession de l'autre ?

46.

Peut-on construire
les fondations de l'amour
quand il y a infidélité ?

47.

Le cœur qui saigne souffre-t-il
de l'autre qui semble lui dire
« je ne t'aime plus »,
ou d'une « violation de territoire » ?

48.

Le cœur doit-il panser ses plaies
avec noblesse sans juger l'autre ?

49.

Fidélité ou infidélité,
choix ou contrainte,
ou estimation personnelle
du plaisir de vivre ?

50.

Comment un cœur
qui cherche à grandir,
en toute honnêteté,
doit-il percevoir l'infidélité ?



ÊTRE UN HOMME



François Gagol

Être un homme

1.

Si tu sais dissimuler par un sourire
les plaies de ton cœur.

2.

Si tu connais l'ouverture d'esprit,
le respect et la tolérance.

3.

S'il t'arrive d'être en colère,
sans pour autant
que ta colère ne dure.

4.

Si tu sais cueillir à tout âge,
les fruits de la vie.

5.

Si tu sais avoir des préjugés,
sans pour autant leur accorder foi.

6.

Si tu peux te sentir faible,
sans te sentir mal à l'aise.

7.

Si tu sais apprécier les petites choses
de ton bonheur au quotidien.

8.

Si tu t'intéresses aux gens et au monde.

9.

Si tu sais parfois être seul,
regarder une fleur, un arbre, un oiseau.

10.

Si tu sais être simple.

11.

Si tu apprécies la sérénité.

12.

Si tu sais rire,
sans pour autant te moquer.

13.

Si tu sais boire,
sans périr dans l'alcool.

14.

Si tu sais être prévoyant,
responsable de tes paroles
et de tes actes.

15.

Si tu sais rêver, même très haut,
tout en gardant les pieds sur terre.

16.

Si tu sais croire,
sans être fou de religion.

17.

Si tu sais aimer,
sans être fou d'amour.

18.

Si tu sais éviter la jalousie.

19.

Si tu sais pardonner.

20.

Si tu sais réconcilier.

21.

Si tu sais ne pas être dupe.

22.

Si tu sais voir la couleur du cœur
plutôt que la couleur de la peau.

23.

Si tu sais supporter
triomphe après défaite
et défaite après triomphe.

24.

Si tu sais apprécier la beauté
sans pour autant en devenir esclave.

25.

Si tu sais ressentir satisfaction
plutôt que fierté.

26.

Si tu sais voir le grandiose,
là où les autres ne voient que simplicité.

27.

Si tu sais voir la simplicité,
là où les autres ne voient que grandiose.

28.

Si tu sais entendre et écouter
les paroles de ton cœur
quand tous crieront vengeance.

29.

Si tu sais être fort
sans cesser d'être tendre.

30.

Si tu arrives à te trouver beau
alors que tu traverses les échecs.

31.

Si tu sais être attentif
et réceptif aux autres.

32.

Si tu sais voir la faiblesse
comme de la souffrance et de la difficulté
plutôt que comme un manque de courage.

33.

Si tu sais voir l'intelligence
comme une particularité
et non comme supériorité.

34.

Si tu as le souci de la personne.

35.

Si tu n'as pas peur de dire « je t'aime ».

36.

Si tu sais sourire
alors que l'on se moque de toi,
tout en gardant ton honneur.

37.

Si tu sais accepter la critique
sans te vexer.

38.

Si tu sais voir l'argent
comme un moyen de facilité
et non comme la panacée.

39.

Si tu sais être moderne
sans être un phénomène de mode.

40.

Si tu sais faire des efforts
sans attendre des autres
des récompenses.

41.

Si tu sais être vigilant avec la flatterie.

42.

Si tu connais les forces,
parce que tu connais les faiblesses.

43.

Si tu sais offrir inopinément une fleur,
simplement pour rappeler que tu aimes...

44.

Si parfois ta sensibilité te rend fragile.

45.

Si parfois tu deviens
désespéré, voire résigné.

46.

Si parfois il t'arrive de pleurer,
sans pour autant avoir honte de toi.

47.

Si tu sais être pacifiste
et jamais belliqueux.

48.

Si tu ne cherches pas
la petite fleur dans le jardin du voisin.

49.

Si tu sais que chaque personne,
à sa façon, porte sa croix.

50.

Si tu sais voir dans une star,
une personne comme tout le monde.

51.

Si tu sais ne pas être agressif,
et si on peut te parler de tout.

52.

Si tu sais ne pas généraliser.

53.

Si tu sais déjouer
les pièges de l'orgueil.

54.

Si tu sais être serviable
sans être servile.

55.

Si tu sais être franc
sans être choquant.

56.

Si tu sais flatter sans être flatteur

57.

Si tu sais être
patient et compréhensif.

58.

Si tu sais éviter la dispute.

59.

Si tu peux avoir un idéal
sans vouloir l'imposer aux autres.

60.

Si tu peux avoir le pouvoir
et ne pas agir comme un tyran.

61.

Si tu peux commander
tout en essayant d'être juste.

62.

Si tu peux obéir sans te formaliser.

63.

Si tu sais prendre note
de l'avis des autres.

64.

Si tu peux sentir envers toi
de « mauvaises ondes »
sans en émettre à ton tour.

65.

Si tu peux ne pas mépriser.

66.

Si tu peux éviter de mentir.

67.

Si tu peux garder l'espoir
au cœur de la tempête.

68.

Si tu peux avoir tes convictions
sans être fermé à celles des autres.

69.

Si tu peux chercher à convaincre
sans vouloir imposer.

70.

Si tu peux aider avec noblesse.

71.

Si tu peux posséder
sans être possessif.

72.

Si tu peux être libre dans ta tête
sans être marginal.

73.

Si tu peux ne pas être influençable.

74.

Si tu peux supporter l'indifférence
sans devenir vindicatif.

75.

Si tu peux ne pas t'énervier
ni faire la tête pour des broutilles.

76.

Si tu peux être grand tout
en paraissant petit.

77.

Si tu peux avoir de grand rêves
et rester comme si de rien n'était.

78.

Si tu sais rester calme
quand tous paniqueront.

79.

Si tu peux aimer avec désintéressement,
croire en l'amour et l'amitié.

80.

Si tu sais mettre en avant
tes qualités sans les afficher.

81.

Si tu sais avoir une vie saine,
rester humble de cœur et d'esprit.

82.

Si tu sais être honnête.

83.

Si tu sais digérer les échecs
et accepter tes défauts.

84.

Si tu sais ne pas avoir
de regards condescendants.

85.

Si tu essaies toujours d'ouvrir ton cœur.

86.

Si tu sais prendre du recul
par rapport aux choses.

87.

Si tu sais ne pas juger.

88.

Si parfois, tu te crois banal.

89.

Si tu acceptes les différences.

90.

Si tu sais reconforter et partager.

91.

Si tu sais être plus haut
que la mesquinerie.

92.

Si tu sais penser à ton bonheur
et à celui des autres.

93.

Si tu sais prendre sur toi.

94.

Si tu sais câliner et protéger
le petit enfant qui dort en toi.

95.

Si tu sais observer avant d'agir.

96.

Si tu sais reconnaître et sourire
à un cœur au désespoir.

97.

Si tu sais tendre la main
dans le brouillard des sentiments.

98.

Si tu sais voir l'étincelle
dans chaque personne.

99.

Si tu essaies toujours d'apporter
un peu de lumière et de chaleur aux gens.

100.

S'il sait, s'il peut, s'il est,
alors les Dieux, les Rois, la Gloire
seront à jamais ses esclaves soumis,
ton mari sera un homme, ma fille...

François Gagol

Simplement famille



Simplement famille

1.

Une mère n'a pas de rides
ni de cheveux blancs,
elle a de la poussière d'ange
et les efforts ont fatigué son apparence.

2.

Le regard d'un père, parfois,
est un voyage indicible à travers ses souffrances
avant de vous dire qu'il vous aime.

3.

Un garçon n'aimera jamais une femme
comme il aime sa mère,
mais il n'aimera non plus jamais sa mère
comme il aime une femme.

4.

Tout le monde n'a pas toujours la chance
d'avoir des parents qui guident ses pas
sur les chemins de la vie.

5.

L'image d'une mère
dormira toujours sur un drap blanc
dans un coin de notre cœur,
quoi qu'on en dise.

6.

L'absence d'un père ou d'une mère
est une souffrance qui fissure l'âme,
d'autant plus que l'absence est précoce.

7.

Un parent pensera toujours à son enfant,
quelles que soient les épreuves du temps.

8.

Donner le meilleur de soi
avec désintéressement,
c'est une force que les parents
offrent à leurs enfants.

9.

On ne comprend vraiment les parents
que lorsque l'on devient
soi-même parent.

10.

Au début, on obéit aux parents
tout en les craignant un peu ;
ensuite on les voit comme des amis
que l'on respecte et que l'on estime.

11.

« Les petites réparations,
les fins de mois parfois difficiles,
les petites économies,
le manque de temps... »
prennent un autre sens
quand on devient parent.

12.

Les parents veillent
à ce que leurs enfants
s'alimentent en bonheur,
mais ce ne sont pas toujours eux
qui leur font la cuisine.

13.

Les parents sont un peu comme
des coussins qui amortissent
les chocs de la réalité.

14.

Derrière l'insouciance d'un enfant
se cache souvent le tracassé d'un parent.

15.

Quoi de plus magnifique
que d'avoir un enfant ?
D'abord l'attendre dans la joie et l'espérance,
puis découvrir son visage, ses pas lents ;
le voir grandir, petit à petit, voir sa mouvance.

16.

Le cœur d'une mère est un refuge
quand tout va mal.

17.

Une mère surveille toujours
son enfant du coin de l'œil.

18.

Le père s'inquiète,
la mère se fait du souci.

19.

Une mère ne prend pas de l'âge,
elle commence à se reposer.

20.

On peut cacher des choses à son père,
mais plus difficilement à sa mère.

21.

Le bien-être d'un parent passe souvent
après celui de son enfant,
et le bonheur de celui-ci
en est leur récompense.

22.

Un père tend à regarder
l'avenir de l'enfant ;
une mère tend à regarder
son bien-être présent.

23.

Une mère a le sourire dans le cœur,
le cœur sur la main, la main à la besogne,
et la besogne avec le sourire...

24.

Un garçon gardera toujours
une certaine pudeur avec sa mère,
mais il deviendra plus intime
avec son père à l'âge adulte.

25.

Si un enfant vous offre
un de ses plus beaux dessins,
ne lui brisez pas ses ailes encore fragiles,

car son cœur pleurerait une larme indélébile,
car à son âge, on ne comprend pas l'indifférence.

26.

Un parent ne peut que
difficilement haïr l'un de ses enfants,
mais les enfants haïssent
plus facilement les parents,
principalement à l'âge bête...

27.

Un enfant n'a pas conscience
des efforts de ses parents.

28.

La génétique intervient pour peu
dans le fait d'être parent.

29.

On fait parfois des disputes
dans sa propre famille,
que l'on ne ferait pas avec ses amis,
peut-être parce que quelque part
on se sent unis pour la vie.

30.

Les liens familiaux tendent à se resserrer
quand il n'y a pas d'argent,
ou bien ils s'écartèlent.

31.

Le regard d'un père dissimule
parfois une larme de résignation
à quelque chose...

32.

Le regard, le sourire et la joie
de votre enfant sont des étoiles filantes
qui illuminent votre quotidien.

33.

Les progrès grossiers de votre enfant procurent
un peu la même joie qu'une bulle de savon
qui éclate sous votre nez.

34.

Les enfants sont ingrats,
comme nous l'avons été,
au début, envers nos parents.

35.

Dans l'enfance,
« les parents savent beaucoup ».
À l'adolescence,
« les parents ne savent pas tant de choses ».
À l'âge adulte,
« on va quand même demander l'avis des parents ».
À l'âge mûr :
« Ah si les parents étaient encore là ! »

36.

Quand on devient parent,
on se revoit avec les yeux de ses parents.

37.

« T'es un frère ! », « T'es une sœur ! »
Mais un frère ou une sœur
ne sont pas toujours
les meilleurs amis du monde...

38.

Un frère ou une sœur n'ont parfois
en commun que le seul fait
d'être utérins...

39.

À l'adolescence, on croit quelque part
pouvoir changer le monde.
À l'âge mûr, on se dit qu'il faut faire avec.

40.

Ce qui se dit entre une mère et sa fille,
le père n'en connaîtra
que les regards et les sourires,
le plus souvent.

41.

Ce qui se dit entre un père et son fils,
la mère n'en connaîtra
que le silence du mystère,
le plus souvent.

42.

Ce qui se dit entre une mère et son fils,
le père n'en connaîtra
que les apparences du conseil,
le plus souvent.

43.

Ce qui se dit entre un père et sa fille,
la mère n'en connaîtra
que les agacements de la fille,
le plus souvent.

44.

Il y a beaucoup d'enfants
qui n'ont pas la chance d'être portés
par un couple de parents équilibrés.

45.

Difficile d'être un modèle pour ses enfants
quand le modèle de ses parents est erroné.

46.

La maison des grands-parents
est un peu une cour de récréation
pour l'enfant.

47.

Papy ou Mamy donnent un bonbon,
et Papy ou Mamy deviennent
les plus gentils du monde...

48.

Un père montrera moins souvent
qu'une mère à son enfant
qu'il l'aime et le respecte.

49.

L'éducation ne se fait pas toujours
avec le sourire, mais avec une image
juste et sereine de la réalité et du bonheur.

50.

Il ne faut pas forcément
beaucoup d'argent
pour rendre un enfant heureux.

FRANÇOIS GAGOL

Travail fittitude



© François Gagol, 2007.

Travail Attitude

Si vous voyez votre travail comme le mythe de Sisyphe (Sisyphe qui essaie toujours de monter un rocher au sommet d'une montagne mais celui-ci roule toujours jusqu'au bas de la vallée avant qu'il n'atteigne le sommet), vous devez peut-être souffrir quelque part...

Albert Camus disait : « la lutte elle-même vers les sommets suffit à remplir un cœur d'homme ; il faut imaginer Sisyphe heureux. »

Je me permettrai de rajouter « certainement si on a l'espoir d'atteindre un jour le sommet mais si on pense bêtement pousser le rocher pour le voir redescendre avant le sommet... dur ! »

Cela reste toutefois une vision très schématique du travail.

Les quelques lignes qui suivent feront peut-être passer de 20 % à 120 % vos capacités de travail...

1.

Faire des efforts pour
travailler, travailler pour
vivre et puis... mourir...

2.

Un jour un fou a dit :
« passer sept ou huit
heures par jour cinq jours
sur sept à travailler,
c'est cela la folie... »

3.

Sans travail le monde
ne serait pas ce qu'il est.
Le travail cimente la vie,
il lui donne une certaine
solidité dans sa cohésion sociale.

4.

Un terrien honnête
pouvant travailler
est un terrien qui travaille
ou du moins qui essaie
ou qui a fini ses années
de travail.

5.

Le travail est nécessaire
au bon équilibre de la personne.

6.

Inutile de rejeter le travail,
il fait partie de la vie
et est nécessaire au bon
équilibre planétaire.

7.

Tous les travaux n'ont pas
la même pénibilité
et le plus pénible n'est pas
toujours le mieux payé ;
le salaire est souvent
proportionnel
aux responsabilités.

8.

Le travailleur a besoin
d'une carotte pour travailler ;
plus celle-ci sera grosse,
plus l'enthousiasme
sera présent et plus le travail
paraîtra agréable.

9.

Les « tire-au-flanc »
sont des êtres mal vus
dans le monde du travail,
mais les « tire-au-flanc »
sont en fait des personnes
qui souffrent d'un manque
d'énergie et de dynamisme.
Ils souffrent parce qu'ils
« rejettent » leur travail
au lieu de le « prendre
à bras-le-corps » et
traînent des pieds...

10.

Le travail n'écoute pas
les sentiments ni les états d'âme ;
il faut du résultat.
On n'a pas toujours le choix,
il faut que le travail soit fait.

11.

Copains de travail
ne sont pas vraiment
des copains...

12.

Le travail peut être une occasion de développer son potentiel et de mettre en avant ses qualités. Il permet souvent de mieux réaliser sa personnalité.

Quand vous travaillez, quelque part, vous travaillez aussi sur vous à « devenir meilleur ».

13.

Il faut « arriver à entrer dans le moule d'une vie faite de travail » pour avoir plus de bonheurs dans sa vie.

14.

Il est vrai que travailler occupe l'esprit et permet de se sentir mieux dans sa peau ; le travail contribue grandement à l'hygiène mentale.

Le fait de travailler, de discuter de temps en temps avec ses collègues, d'être productif, permet de ne pas laisser divaguer son esprit sur des pensées infructueuses voire douloureuses.

15.

Respects
et bons caractères
dans le travail génèrent
de bonnes ambiances
et permettent d'accomplir
plus facilement
beaucoup de choses.

16.

Il y a toujours des personnes
qui essaient d'abuser
de leur situation plus favorable
dans le monde du travail.

17.

Il y a vraiment parfois
des métiers très spéciaux ;
merci par exemple
aux grands chirurgiens,
mais aussi merci
aux éboueurs...

18.

Le travail fait tourner le monde.
Un monde sans travail
est-il concevable ?

19.

Tout travail mérite salaire.
Le travail « gratuit »,
hormis le bénévolat,
tend à créer des frustrations.

20.

Le travail permet de vivre,
de gagner sa vie.

21.

Si vous n'avez pas appris
sérieusement un travail à l'école,
il y a de grandes chances
pour que votre travail,
si vous en avez un,
soit pénible et pas très bien payé.

22.

Il n'y a pas vraiment
de travail sans contraintes.

23.

Quand on a une tâche à effectuer,
la repousser sans cesse ne fait que
la rendre plus pénible à nos yeux.

24.

Quand on a une tâche à accomplir,
le plus gros du travail,
c'est les dix premières minutes ;
le plus dur c'est de démarrer.

25.

Il faut avancer dans le travail,
c'est cela travailler.
Même des petits pas,
c'est au moins ne pas reculer.

26.

Le fait de travailler entretient
la forme pour... travailler ;
ce sont des moments
de laisser-aller dont il faut se méfier.
Des pauses trop longues
ou des arrêts trop fréquents
et on peine à « remettre
la machine en route ».

27.

Visualiser le travail accompli
et la satisfaction que l'on en tirera
peut donner du cœur à l'ouvrage.

28.

Le « trop de travail » ou
le « je n'y arriverai jamais »
est souvent une illusion.
Avec des pas réguliers et constants
on va souvent beaucoup plus loin
que l'on n'aurait imaginé.

29.

On ne peut pas apprécier
pleinement un moment de repos
quand on a encore
du travail à faire.

30.

Travailler sans compter
le temps passé,
c'est souvent ce qui permet
d'avancer à grands pas.

31.

Il y a travail et repos,
on ne peut pas vraiment
se reposer en travaillant
ni travailler en se reposant.

32.

La satisfaction
du travail accompli
est une source
de bonheur importante.

33.

Repousser toujours votre travail
et il s'accumulera
et votre énergie baissera.

34.

Faire toujours de même
peut devenir usant,
un peu comme
du travail à la chaîne,
il faut essayer d'avoir
un regard d'un autre ordre,
plus « élevé » que la tâche elle-même.

35.

Le sens que l'on donne à son travail
peut le rendre plus ou moins
agréable suivant la vision que l'on en a ;
on peut bêtement casser
des grosses pierres ou...
participer à la construction
d'une cathédrale.

36.

Être difficilement à jour
dans son travail,
être toujours débordé,
ne jamais en voir le bout
est parfois usant moralement.

37.

Le patron n'a pas
tous les droits au travail
mais il faut se dire
qu'il a « souvent raison ».

38.

Un travail qui vous plaît
n'est pas vraiment un travail.

39.

Il faut savoir souffler
après le travail ;
le divertissement
est un besoin vital.
Trop de travail sans
moments de détente
peut conduire au
surmenage, voire à une
« cassure psychologique
vis-à-vis du travail ».

40.

Le travail occupe
une grosse partie de la vie ;
vivre, c'est travailler
et travailler, c'est vivre...
mais il n'y a pas que
le travail dans la vie ;
il ne faut pas « miser sa vie »
sur son travail.

41.

Certains « forçats du travail »
ont en fait une peur inconsciente
de se retrouver seuls
face à eux-mêmes.

42.

Quand on est autonome
dans son travail,
ce n'est pas toujours facile
de réguler ses efforts,
d'être son propre chef.
C'est un peu comme travailler
à son domicile, il faut se discipliner
et cela parfois rend plus dur le travail ;
il est par exemple moins facile
de ne rien manger quand
il y a de la nourriture
autour de soi...

43.

Être son propre chef au travail,
c'est avoir plus de liberté certes,
mais c'est aussi gravir
la colline ou la montagne
en regardant le sommet...
Le moral est davantage
mis à l'épreuve. Il faut
la plupart du temps
anticiper, prévoir,
organiser, planifier.

44.

Il y a des bêtes de travail
comme il y a des bêtes de sexe.
Il y a un peu de travail dans le sexe,
et un peu de sexe dans le travail.

45.

L'espérance de vie
des femmes est plus élevée
que celle des hommes ;
normalement, avec la parité,
les femmes devraient
travailler plus longtemps...

46.

Bien souvent, pour bien travailler,
il faut avoir bien dormi ;
quand on est fatigué,
le travail nous paraît plus pénible
et sa qualité est d'autant plus médiocre.
Bien dormir, éviter si possible
de se coucher trop tard,
pour mieux travailler,
pour être mieux avec soi.

47.

La routine dans le travail
peut être un facteur de lassitude
et de manque d'entrain.
Si tel est le cas, il faut
essayer de se dire
que cela fait partie du travail
dans sa très grande majorité.

48.

Éventuellement
la pratique d'un sport
régulier qui nous plaît
permet de s'aérer
davantage le cerveau
et donne plus d'énergie
au travail.

49.

L'effort récompensé facilite le travail.
Pour certaines personnes, c'est le salaire,
pour d'autres, la satisfaction qui en découle.
Pour beaucoup, bien faire son travail
est une grande source de plaisirs.

50.

Je n'arrivais plus à travailler
car quelque part je finissais par voir
mon travail comme le travail
de Sisyphe, toujours débordé,
n'arrivant jamais à être complètement
bien à jour, c'est usant moralement.
Cette vision est devenue
schématique mais aussi
bien gênante
voire incommode.
Il ne faut pas oublier
les vertus du travail,
il ne faut pas non plus
oublier les avantages
qu'éventuellement
son travail peut avoir.
Il faut toujours essayer de faire
au moins des petits pas réguliers
pour ne plus reculer et
relancer la machine.
Essayer de faire au mieux,
essayer de bien faire...

Une petite conclusion

À quoi bon travailler ? Toujours faire des efforts, mais c'est cela la plus grosse partie de la vie ! Un monde sans travail serait la débandade.

Votre travail vous semble parfois pénible ? Dites-vous que vous participez au bien-être de l'humanité, et que vous apportez aussi de l'eau à votre moulin avec un peu d'huile de coude. Dites-vous aussi que tout le monde n'a pas forcément un travail.

Le travail fait partie de la vie ; le fou, quand il disait que travailler sept à huit heures par jour cinq jours sur sept c'était de la folie, avait tort... le travail « élève » l'individu.

Quelques citations

« L'oisiveté est comme la rouille, elle use plus que le travail. »

Benjamin Franklin

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

Vauvenargues

« Trop cher payé pour ce que je fais, pas assez pour ce que je m'emmerde ! »

Daniel Pennac

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

Jean Cocteau

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

Michel Petrucciani

« La paresse peut paraître attrayante, mais le travail apporte satisfaction. »

Anne Frank

« Les gens sortent dans les rues pour réclamer du travail, alors que c'est de l'argent qu'ils veulent. »

Frédéric Deville

« Des paysans sont sans cesse au travail et c'est un mot qu'ils n'utilisent jamais. »

Tchekhov

« La suprême récompense du travail n'est pas ce qu'il vous permet de gagner, mais ce qu'il vous permet de devenir. »

John Ruskin

Pour terminer, deux petits poèmes sur le travail...

Gentillesse ou... citron qu'on presse !

Gentillesse trop souvent rime avec citron qu'on presse !
Résultat : ambiance mauvaise, travail qui se traîne...
Exigence injuste digérée par la détresse...
Performance bâclée et refoulée par la haine.

Sommeil agité et angoisse perpétuelle,
isolement des capacités qui pourraient surprendre,
culte de la destruction des possibilités nouvelles...
Motif : Incapacité du chef à bien comprendre...

Si chef fute-fute, possibilité pour lui comprendre,
comprendre que, rien que par sa présence, trop il stresse...
Chef, lui savoir certes, mais lui pas très bien s'y prendre...
Chef, beau, fort, mais lui besoin petit cours délicatesse...

Chef, beau, fort, mais quelque part devrait laisser inscrire
tout en lettres de noblesse : « Respect et Politesse ».
Chef, lui a pouvoir de créer, mais aussi de détruire !
Chef puissant, mais l'apparence n'est pas grande richesse...

Pas la gueule, chef ! tu verras, si toi vraiment fute-fute,
à toi, quelque part, beaucoup de bien cela fera !
Bien sûr, sur toi petits regards craintifs tu perdras,
mais un travail meilleur tu auras, et... sans disputes.

Le ou la chef qui stresse son monde

Souvent méprisant, aigri, moqueur, dur de la feuille,
inaccessible sur son orbite pour mieux prétendre...
abusant de son petit pouvoir pour satisfaire l'orgueil,
c'est le ou la chef qui stresse son monde, dur à comprendre.

Puisque toi toujours pas bien comprendre, moi essayer...
Moi dresser petit portrait psychologique de toi,
moi, à tout le monde, étaler complexes de toi,
moi tenter missile laser dérision forcée...

Oui, l'incapacité à trouver la solution
au travail rappelle la grande incapacité
à gérer les difficultés au plumard... et ouais !
d'où agressivité, plaisir de la rébellion...

« Lièvre chef » ou « tortue chef », c'est la fameuse fable :
Faut toujours essayer de faire gagner la tortue !
Si trop souvent c'est le lièvre, alors ça ne va plus.
Ressurgit en public le côté désagréable...

Désolé chefs ! il fallait que je lâche la bombe !
Beaucoup vous étiez des malheureux qui souffraient mal.
Dans vos yeux trop vides, il n'y avait plus d'idéal,
il fallait rétablir les bases d'un Nouveau Monde...

Attention, car même si puissante fut la bombe,
Il poussera toujours quelque part des « collègues chefs » !
Ils ne le savent pas mais se prennent pour des chefs,
ceux qui, d'un coup sec, donnent leurs ordres, embêtent
le monde !

FRANÇOIS GAGOL

ÉMINCÉS DE
« POURQUOI VIVRE ? »



en 50 phrases

Émincés de « Pourquoi vivre ? »

1.

Vivre pour qu'un jour de grand soleil,
tranquillement assis et l'esprit reposé,
pouvoir admirer une fleur,
un papillon...

2.

Vivre pour qu'un jour de grand soleil,
tranquillement assis et l'esprit reposé,
pouvoir boire une bière en terrasse,
un jus de fruits ou un café...

3.

Vivre pour sourire
à une personne que l'on aime...

4.

Vivre pour essayer d'être heureux
et donner de l'espoir...

5.

Vivre parce que même s'il y a parfois
la pluie et le mauvais temps,
le soleil est toujours là...

6.

Vivre parce que
des personnes ont besoin de nous,
de notre chaleur, de notre soutien,
de nos paroles, de notre présence...

7.

Vivre pour un jour se bronzer à la mer
ou se promener sur les sentiers d'une montagne...

8.

Vivre pour un jour connaître l'amour...

9.

Vivre pour un jour jouer
au football entre amis
ou simplement taper dans un ballon,
en jouant avec sa progéniture...

10.

Vivre pour connaître un jour
les « joies du mariage »
sans peut-être pour autant
aller jusqu'au divorce...

11.

Vivre pour faire des efforts
parce que vivre, bien souvent,
demande des efforts encore et toujours...

12.

Vivre pour surmonter ses peines
et aller de l'avant...

13.

Vivre pour progresser sur soi-même,
prendre de « l'arôme avec le temps ».

14.

Vivre pour essayer de faire de son mieux
même si le résultat n'est pas toujours
à la hauteur de ses espérances...

15.

Vivre pour se déplacer sur une ligne du temps et,
de temps en temps, se dire :
« je n'ai pas trop mal mené ma barque... »

16.

Vivre pour gagner en humilité.

17.

Vivre pour essayer de trouver
des solutions, des arrangements,
des issues, à tout ce qui nous pose
des problèmes et des difficultés.

18.

Vivre pour, entre autres aussi,
faire progresser le bien sur la terre
et éviter si possible d'apporter de la souffrance.

19.

Vivre et faire bouger des choses...

20.

Vivre pour un jour partager
un bon repas en famille ou entre amis.

21.

Vivre pour tous les petits plaisirs de la vie,
prendre un bon café, une bonne douche,
une pause, un repas, discuter,
écouter une belle chanson...

22.

Vivre pour sentir rentrer l'air
dans ses poumons et se dire « je vis ».

23.

Vivre pour grandir.

24.

Vivre pour se lever, travailler,
avancer, gagner sa vie...

25.

Vivre pour un soir regarder un coucher de soleil,
vivre pour regarder les étoiles.

26.

Vivre pour apporter de l'aide à autrui,
vivre pour sourire à un cœur au désespoir.

27.

Vivre pour un jour mourir,
vivre parce que des personnes
ont souhaité que l'on vive heureux.

28.

Vivre pour un jour danser et rire...

29.

Vivre pour découvrir, pour apprendre,
pour créer, pour innover,
pour expérimenter...

30.

Vivre pour s'amuser, se distraire,
vivre pour voyager...

31.

Vivre pour se dépasser, pour maîtriser,
vivre pour le sport...

32.

Vivre pour faire des choses,
vivre pour gagner des défis.

33.

Vivre pour embellir sa maison,
son quotidien, son look, son apparence...

34.

Vivre pour séduire, vivre pour « avoir »...

35.

Vivre pour admirer,
vivre pour contempler,
vivre pour s'émerveiller...

36.

Vivre pour sentir l'odeur de l'herbe coupée
ou l'odeur de l'air après l'orage...

37.

Vivre pour avoir le plaisir
de se réchauffer quand on a eu froid...

38.

Vivre pour partager des idées, des émotions
voire des sentiments avec des gens,
vivre pour l'amitié.

39.

Vivre pour organiser, prévoir,
planifier, obtenir des résultats,
vivre pour « avancer dans les herbes hautes »...

40.

Vivre pour améliorer ses compétences,
progresser et aussi s'améliorer humainement.

41.

Vivre et essayer de rêver,
et se dire que peut-être un jour
ses rêves pourraient se réaliser.

42.

Vivre pour avoir de nouveaux désirs
et de nouvelles envies...

43.

Vivre pour voir le sourire
des personnes que l'on aime,
donner à ses enfants, voir sa famille,
ses proches, ses amis,
le plus de monde heureux...

44.

Vivre pour prendre soin du bonheur fragile.

45.

Vivre et essayer de combattre
l'injustice, la haine, l'oppression, les inégalités...

46.

Vivre et essayer d'apporter
un peu de chaleur aux gens.

47.

Vivre pour plaisanter,
apporter de la bonne humeur.

48.

Vivre et essayer de ne pas juger.

49.

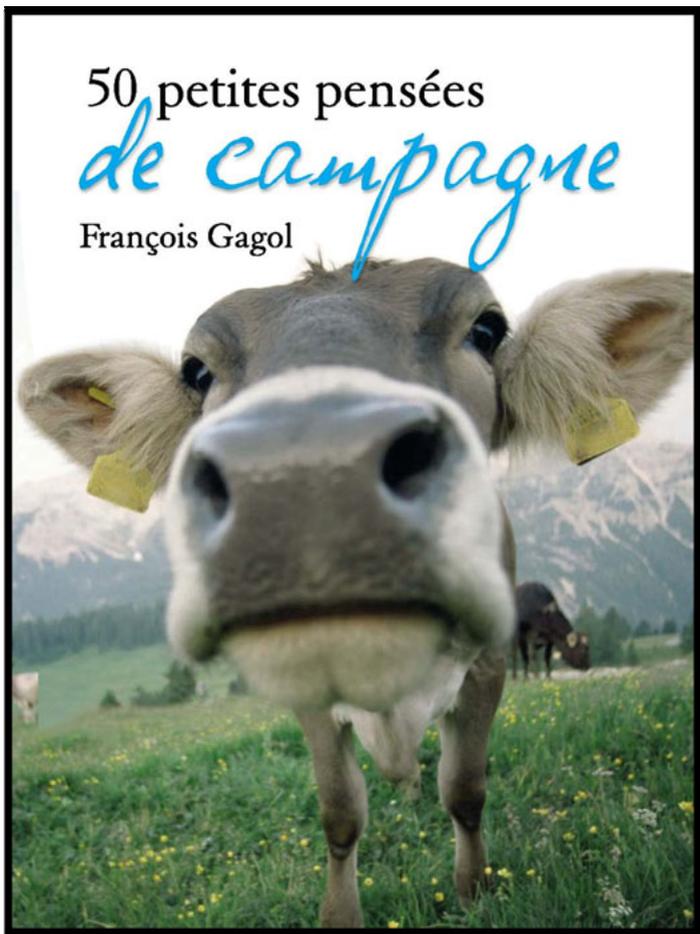
Vivre et accomplir son destin,
si l'on peut dire les choses ainsi...
vivre pour des petits moments
de joie et de plaisirs...
petits moments épars mais qui peuvent
redonner tout son sens à la vie...

50.

Vivre pour essayer de développer
son sens de l'amour
et essayer d'être heureux...

50 petites pensées
de campagne

François Gagol



© François Gagol, 2007.

50 petites pensées de campagne

1.

L'important c'est d'avoir des rêves,
ce n'est pas toujours
de parvenir à les réaliser.

2.

L'important c'est d'acquérir
de la souplesse d'esprit,
d'essayer de prendre
du recul et de relativiser.

3.

C'est important de sentir
que l'on compte au moins
pour une personne.

4.

Le cœur d'une femme
c'est quelque chose
que l'on ne peut pas emprisonner
et souvent quand on essaie,
il finit par se sauver....

5.

Ce ne sont pas toujours
les plus jolies femmes

6.

Une belle femme
ce n'est pas forcément
une femme avec des traits fins
et des jolis yeux ; une belle femme
c'est une femme relativement simple,
avec laquelle on peut parler de beaucoup
de choses, et qui fait bien l'amour.

7.

Le véritable langage,
ce n'est pas
le langage des mots
c'est le langage du corps.

8.

Il ne faut pas pleurer pour être aimé,
au propre comme au figuré.

9.

Il ne faut pas confondre
aimer une personne
et en être amoureux ;
être amoureux
c'est surtout voir en l'autre
ce que l'on aimerait voir.

10.

La beauté, ce n'est pas forcément
toujours plaire à autrui.

11.

Quand on souffre en amour
c'est en fait parce que

l'on ne se sent pas reconnu
par quelqu'un que l'on croit
nous connaître mais qui en fait
ne nous connaît pas...

12.

On ne résout pas
une souffrance mentale
quand on souffre
car l'esprit est trop chaud ;
il faut avant essayer
de laisser refroidir
et essayer de se changer les idées.

13.

Souvent les mêmes erreurs se répètent
jusqu'à ce qu'on les comprenne...
ce n'est pas toujours facile
d'essayer de voir
ce que l'on ne voit pas
mais parfois il faut
se poser la question.
Des « blocages psychologiques »
peuvent durer quelques années,
parfois toute une vie.

14.

On ne peut pas aider quelqu'un
qui ne le désire pas.

15.

Écouter quelqu'un, ce n'est pas
lui suggérer des solutions
mais simplement l'écouter.

16.

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

17.

« Le mérite, ce n'est pas
de ne pas tomber
mais de se relever ».
Confucius

18.

Tout n'est qu'impressions
et illusions le plus souvent.

19.

On comprend parfois avec sa tête,
parfois avec son cœur,
parfois avec le temps,
parfois jamais.

20.

Le véritable amour
est rare et se travaille,
il essaie d'éviter le jugement
et n'est pas toujours
ce que l'on pourrait croire.

21.

Il ne faut pas confondre
amour, patience et bêtise.

22.

On peut voir la vie comme
une façon de grandir
en développant
son sens de l'amour
et son sens du bonheur.

23.

Si vous laissez certaines personnes
vous marcher sur les pieds,
elles n'hésiteront pas
à vous marcher sur la figure.

24.

Beaucoup de gens ne font pas toujours
les efforts nécessaires pour obtenir
ce qu'ils désirent.

25.

Il faut parfois donner beaucoup
de sa personne dans l'ombre
avant de recevoir dans la lumière.

26.

On ne peut pas donner
des bonbons à autrui
si l'on n'en a pas assez pour soi ;
charité bien ordonnée
commence par soi-même.

27.

La société foisonne de « fausses valeurs ».
On met en avant une beauté illusoire, artificielle,
des promesses d'une beauté intérieure en fait.

28.

« Il ne suffit pas d'être pauvre
pour être honnête ».

Daniel Balavoine

29.

Chacun porte sa croix à sa façon
et elle n'est pas forcément
plus légère que la vôtre.

30.

La bonne volonté
est peut-être
la meilleure des qualités.

31.

Il n'y a pas d'amour
s'il n'y a pas une partie de rêves.

32.

Le potentiel non exploité
est une forme de souffrance.

33.

Les petites choses sont
parfois les plus grandes.
Un petit sourire,
une parole sympathique
peuvent donner du baume
au cœur toute une journée.

34.

Il est plus important de voir
la couleur du cœur

plutôt que de voir
la couleur de la peau.

35.

Si tout le monde voulait vraiment
faire un petit effort,
y aurait-il toujours autant
de souffrances sur la terre ?

36.

A 20 ans on voudrait changer le monde,
à 40 ans on se dit qu'il faut faire avec,
à 80 ans on s'en fout.

37.

Faites des actes d'amour
sans que personne ne le voit,
de l'amour « gratuit »,
et un soleil grandira
dans votre cœur.

38.

On essaie de devenir quelqu'un
et on refuse d'être personne ;
acceptez de devenir personne,
acceptez la simplicité,
et vous deviendrez
un roi du monde.

39.

Les hommes et les femmes
n'ont pas toujours le même langage,
il est bon parfois de le savoir.

40.

Libérez-vous des sentiments
de culpabilité,
l'erreur est humaine.

41.

Il n'y a pas de véritable amour
si l'on ne peut pas péter facilement ;
si trop souvent les fesses se serrent,
alors lentement le cordon de l'amour
se desserre...

42.

Les chemins qui mènent
d'un point à un autre
ne sont pas toujours
des lignes droites ;
parfois il faut prendre
le mauvais pour
se rendre compte
que ce n'est pas le bon.

43.

Les grands séducteurs feignent
d'être amoureux et se jouent des femmes,
c'est peut-être pour cela
qu'elles sont séduites.

44.

Au début l'amour, c'est souvent
80 % de rêves et d'illusions
et 20 % de défauts ;
après quelques années,
c'est souvent le contraire.

45.

Il faut arrêter de dire
que les choses matérielles
ce n'est pas le plus important.
Posséder quelques belles choses
est une source de bonheur.
On pourrait aussi dire
que souvent le superflu
c'est ce qui fait l'essentiel.

46.

Il faut désirer
avec détachement
et ne pas attendre
d'avoir pour mieux vivre.

47.

Accordez-vous le droit au bonheur ;
ayez des rêves et des envies
et ayez le cœur imprimé
en filigrane sous vos pensées.

48.

Quelqu'un qui dit faire
abstraction de ses désirs
éprouve quand même du plaisir,
celui de résister.

49.

Vous pouvez toujours décider de voir
le côté positif ou négatif d'une chose,
c'est une question de regard...

50.

Avoir l'impression d'avoir fait
tout son possible et se sentir impuissant
est une preuve de sérénité.

François Gagol

I Have a Dream



© François Gagol, 2008.

I have a dream

Il y a quelques années quelque chose d'extraordinaire, un peu au sens « hors réalité », m'est arrivé ; ce serait trop long à raconter...

Personnellement, j'ai longtemps été très cartésien (j'ai d'ailleurs obtenu une licence de Mathématiques) mais trop cartésien on finit par ne plus « progresser ». L'amour, la haine, les sentiments et beaucoup de choses relativement subtiles et importantes ne sont pas toujours cartésiennes.

Einstein lui-même dans sa théorie de la relativité aboutit parfois à des conclusions plus que déroutantes voire vide de sens. Certaines ont même été vérifiées aux quatre coins du globe et n'ont fait que corroborer leurs apparentes invraisemblances.

Je pense qu'à un moment il faut dépasser le cartésianisme sans l'oublier mais en essayant de développer une juste intuition. Toutefois il est bon de se rappeler que l'intuition, même si elle paraît plus puissante que le raisonnement, n'en est pas aussi fiable.

Ci-joint un court extrait de mon livre *L'Arc-en ciel du Paradis* que j'ai écrit il y a quelques années déjà.

Lisez, s'il vous plaît, en gardant une petite naïveté et en vous disant « peut-être »...

Les religions

*On lui donne le nom de Dieu, Allah, Géhova,
ou Bouddha, et bien d'autres noms encore au divin...
Les religions ont toujours guidé les peuples à
travers l'histoire planétaire d'un but sans fin...*

*Un Dieu pour vivre semble être une nécessité.
L'esprit ne peut concevoir le néant au delà
de la vie terrestre. Il y a sans doute du vrai,
il y a sans doute un paradis dans l'au delà.*

*Mais, oh combien, le bon Dieu doit être fatigué
de voir toutes ces interprétations subjectives
dans lesquelles on parle, en son nom, de vérités
meilleures que d'autres pour que le grand bonheur
vive...*

*Combien de morts, de douleurs, de souffrances et de
pleurs,
pour soi-disant, partager la vision du bonheur.
Combien de volontés destructrices et de malheurs
pour « bien suivre le sillon d'idées du créateur ».*

*Et cela continue encore sur la planète !
De façon plus modérée, certes, disons plus moderne...
Même dans de simples discussions, ça « prend la tête »
parfois entre ami(e)s, et l'ambiance a le cœur en berne.*

– Il y a une petite histoire que je tiens à te raconter Yaou.

– Ah oui !

– Oui ; il s'agit d'un rêve étrange que j'ai fait un soir d'été. La journée avait été radieuse. Tout l'après midi, je m'étais promené dans la nature, dans les bois, le long d'une rivière, avec mon chien de l'époque. J'avais pris le temps d'admirer les petites fleurs, les oiseaux, les papillons sur mon chemin, de regarder de près les petits insectes qui habitaient des lieux ignorés du commun des mortels. Parfois, mon regard croisait un petit lapin qui se faufilait dans la verdure ; cela me faisait sourire. Je me sentais merveilleusement bien, léger, détendu, reposé.

– Ah oui, et alors ? Le petit être était toujours très curieux.

– Eh bien, le soir, pendant la nuit, j'ai fait un rêve étrange qui a changé ma façon de voir la vie. Ce rêve était puissant et a laissé son empreinte sur moi. Ce soir-là, de la fenêtre de ma chambre, avant de me coucher, j'avais longuement regardé le ciel étoilé. Je me rappelle m'être senti tout tout petit devant cette immensité de l'univers. Je contemplais les étoiles, j'étais fasciné par ce spectacle de points lumineux, et je parlais à Dieu de diverses choses. Je me sentais en harmonie avec lui. J'avais l'impression de le comprendre, ou plutôt, de parler avec un ami qui semblait comme éprouver le besoin de se faire comprendre. Ensuite, je lui ai dit bonne nuit, et je suis parti dans le domaine des songes.

– Ah oui ! et alors ? disait Yaou impatient.

– Eh bien, je ne me souviens plus de tous les détails, mais j'ai vraiment eu l'impression de partir dans un autre univers, dans une autre dimension. Et ce rêve semblait si réel ; je pense avoir perçu les mystères de la vie et le but du genre humain.

– Ah oui ! disait Yaou très attentif. Sans doute, connaissait-il tous ces mystères, mais il feignait de les ignorer car, comme il le disait auparavant, les secrets de la vie ne doivent pas être dévoilés aux gens de la Terre.

– Oui, j'ai vu et ressenti des choses merveilleuses que je n'avais jamais connues jusqu'alors, reprit le vieux poète avec un regard rêveur et le sourire aux lèvres.

– Et qu'est-ce que c'est ?

– Eh bien, par les visions que j'ai eues, l'être humain, si l'on peut dire, serait destiné à devenir un Dieu. Pas tout de suite, certes, mais peut-être dans quelques petits milliers d'années passées au Paradis, dans des lieux où il fait bon vivre, prenant le temps d'évoluer en douceur. Nous deviendrions des Dieux dans un autre monde, un peu comme un enfant finit plus ou moins par devenir un jour l'égal de ses parents sur la Terre.

– Ce n'est pas bête, dit Yaou en souriant.

– Non, c'est vrai, je ne pense pas que cette idée soit idiote, mais il est vrai que le cerveau aura des difficultés à l'admettre. Cette petite histoire que je vais te faire lire, se lit avec le cœur sans aplanir toutefois la logique qu'il peut y avoir. Disons qu'elle fait appel à la logique du cœur car, sur la Terre, notre cerveau, bien que performant certes, reste néanmoins limité. J'ai mis cet épisode marquant de ma vie par écrit quelques jours plus tard.

Constantin prit la petite histoire et la tendit à Yaou qui souriait.

Le rêve cérébral ou l'aperçu du Paradis

Plongé dans le domaine des songes,
voilà d'abord ce que j'ai entendu
d'une voix douce et mélodieuse.
C'était comme une voix lointaine
qui parcourait l'univers
et que j'aurai interceptée...

Vous verrez, vous aurez l'impression
que le temps s'arrête...
Le désir et le plaisir de bien faire :
le carburant du monde.
Oui, obliger à nier pour croire et faire confiance.
Il y a une vie après la vie et elle est très belle.

L'être humain propose et Dieu dispose
de même que
Dieu propose et l'être humain dispose.

Oui, consacrer sa vie à essayer de s'aimer soi-même
et d'aimer l'humanité entière,
ne serait-ce que par respect et politesse
pour votre créateur qui vous aime
et vous aide à penser bien.

Ensuite, un feu d'artifice de couleurs
emplit mon rêve.
Je me sentais flotter parmi les étoiles.
Une petite voix qui me semblait familière
m'accompagnait,
Voici ce qu'elle me disait :

Je suis ton Dieu,
chaque personne a son Dieu,
nous avons tous notre Dieu,
qui lui aussi a son Dieu...

Je suis ton avenir et
tu es mon passé.
Je vis dans un coin de ton cœur,
je vis dans la galaxie ORION.

Toi aussi un jour
tu deviendras un Dieu.
Tu deviendras mon égal
et tu voyageras à ton gré
dans l'univers,
le cœur pur et léger.

Ferme les yeux et tu verras l'univers.
Pour l'instant, tu ne vois
que de la lumière en poudre éparpillée,
mais un jour viendra où
tu sauras assembler ces fragments de lumière
pour en percevoir une image aussi nette
que si tu la voyais de tes propres yeux,
toute proche de toi.

La vie est un éternel développement...

Il m'a invité à lire ses pensées et je les ai lues.

Nous partîmes vers le pays des Dieux. Il est vrai que celui-ci ressemble étrangement à beaucoup de coins de la Terre. La nature, les paysages, tout était splendide. Les gens, qui ont la même apparence que nous, semblaient tous heureux de vivre. Ce qui m'a marqué, si l'on peut dire, c'est l'éclat scintillant que toute chose avait ; le monde semblait beaucoup plus « en relief » que sur la Terre. Chaque chose semblait être le symbole d'autres choses ; ils utilisaient beaucoup les images symboles quand ils parlaient. Cela donnait plus de puissance à leurs pensées, la capacité d'abstraction étant plus grande.

Voici ce qu'ils m'auraient laissé entendre :

Beaucoup de Dieux auraient vécu sur la Terre auparavant. Après notre mort, nous partirions dans un « tourbillon espace temps de lumière » rejoindre notre Dieu, le « coin de notre cœur » sur la galaxie ORION. Il ne nous ressemble peut-être pas tout à fait physiquement mais il aurait avec nous-mêmes une infinité de points communs spirituellement parlant, et nous reverrions des proches disparus. Notre propre Dieu personnel deviendrait un peu comme un parfait « parrain » ou « marraine » dans ce nouveau monde. Eventuellement, nous pourrions choisir un nouveau nom peut être un peu plus frivole, plus astral... qui correspond à notre moi profond.

Pourquoi n'y aurait t-il pas des Dieux diversifiés dont le nôtre à tous serait celui de l'Amour et de la Création, pourquoi n'y aurait il pas des créateurs de Dieux, des « Dieux des Dieux », un peu comme dans les poupées russes, dans lesquelles nous serions la plus petite poupée !

Ne souhaiteriez vous pas repasser au peigne fin certains épisodes de votre vie, comprendre le pourquoi des choses. On peut se lasser de tout sauf de comprendre. Un Dieu serait, à mon avis, comme un être humain mais avec l'opalescence de la pensée, une intelligence presque infinie, essayant de comprendre sa vie et la Vie, de sa ou ses conceptions à sa ou ses morts.

Ne souhaiteriez vous pas pouvoir continuer à vous balader dans la nature, manger, rêver, voir des amis, etc.

Les Dieux auraient un savoir vivre ensemble infiniment plus évolué que le nôtre. Ils vivraient dans le bonheur et le respect des autres. Ils auraient énormément de cœur et d'humilité. Ils vivraient dans une infinie liberté-égalité-fraternité et auraient une très grande facilité pour les choses matérielles et spirituelles. Tout serait harmonie, aisance et sincérité dans un bonheur inouï.

La violence, la souffrance, le labeur, la misère, la famine, les maladies, le malheur, ne seraient que des illusions, des réalités apparentes et n'existeraient qu'à l'état « de vapeur », des vieilles émanations d'une vie passée sur la Terre.

Pourquoi ne pourraient-ils pas rajeunir ou remodeler leur corps comme ils le souhaitent ? Certains, peut être, auraient une petite forme de fierté à garder leurs handicaps et leurs problèmes passés en souvenir de leurs difficultés qui ne seraient, là aussi, qu'apparences.

Ils continueraient à utiliser un langage verbal de façon modérée, ils communiqueraient plutôt par télépathie discrète et respectueuse en utilisant la puissance des symboles terrestres. Cela ressemblerait à un texto sur un portable, mais cela se passe dans la tête. Ils com-

muniqueraient par impulsion cérébrale le « parfum de leur idée ».

Comment penseraient-ils ? Lorsque vous mangez, vous pensez souvent à diverses choses, imaginez tout ce à quoi vous pourriez penser avec une intelligence infiniment supérieure... Verraient t-ils dans les pensées des autres ? Pas tout à fait, ils ressentiraient plutôt profondément intuitivement « le parfum de votre âme du moment ».

Les Dieux apprennent à créer et à voir avec leur esprit, et une de leurs premières applications est certainement d'essayer de se déplacer dans les airs comme les oiseaux ou de déplacer des objets.

Pourquoi aller faire un tour si l'on peut voir à l'identique de ce que peut voir les yeux d'un oiseau. Les Dieux auraient certes des plaisirs et des désirs plus évolués que les nôtres mais pourquoi n'auraient-ils plus des plaisirs de base ?

Pourquoi n'y aurait-il pas autant de Dieux différents que la diversité permet de l'imaginer. Chacun deviendrait un « Dieu spécialiste » de ce qui lui tient le plus à cœur.

Pourquoi n'y aurait-il pas un Dieu de la lumière, de la lumière de l'esprit, de la lumière du cœur, ou de la lumière blanche, de la lumière rouge, ou verte, bleue, jaune, orange... un Dieu de la vitesse, un Dieu de l'art, un Dieu des fleurs, un Dieu des roses, des tulipes, des marguerites, un Dieu des arbres, un Dieu de la feuille du marronnier, du vent, de la pluie, du soleil, du beau temps, du mauvais temps... Pourquoi n'y aurait-il pas un Dieu de la pomme, un Dieu des espèces de pommes, un Dieu de la peau de la pomme, un Dieu de la Golden, de la Jonagold, un Dieu de la saveur de

la pomme etc. un Dieu du chien, des oiseaux, des grenouilles... du chat, ou un Dieu du chien et du chat, un Dieu des yeux du chat, de la couleur des yeux, de la forme des yeux, des oreilles de chat, des moustaches de chat... un Dieu du mouvement, de la promenade... un Dieu de la plaisanterie, de l'ironie, de la détente, de la sieste, de la fête, de la danse, de la convivialité, du libre arbitre, de la prudence, des choses abstraites, de la dispute mais de la dispute céleste etc. etc. etc. tout ce qui est possible d'imaginer... sans nuire à autrui. Les Dieux seraient des Dieux « spécialistes », une ou plusieurs spécialités qui correspondraient à leur essence profonde, qui leur apporteraient un épanouissement le plus total.

Les Dieux apprennent, entre autres, à créer et à se déplacer dans l'univers avec leur esprit. Ils font ceci avec une gigantesque humilité de cœur et ils travaillent avec désintéressement pour le bien de tous. Ils coordonneraient entre eux avec une infinie entente afin de toujours mieux progresser car chaque chose contient l'infiniment petit et l'infiniment grand. Oui, tout devoir repenser, organiser, reconstituer, tout ce qui nous a été, jusqu'alors, permis de connaître, voire l'innovation, voire plus, toujours plus dans les mécanismes de la Vie ; Oui, créer toutes sortes d'êtres abstraits ou concrets de l'infiniment petit à l'infiniment grand... dans leur essence même avec l'aide de son « parrain », et il y aurait différents paliers dans les spécialités. Notre Dieu créateur de l'univers dont nous dérivons tous, celui qui serait aussi le Dieu de nos « Dieu parrain » ou « Dieu marraine », serait le Dieu de l'Amour et de la Création. Pourquoi serait-il parfait ? Il a peut-être au dessus de lui un Dieu de l'intelligence, ou un Dieu de l'innovation...

Dieu a fait l'homme à son image et nous sommes des enfants de Dieu dit la bible. Un parent ne souhaite-il pas pouvoir partager ses pensées et son expérience avec ses enfants, échanger des idées avec eux ? Les dinosaures ne seraient-ils pas un « brouillon » pour le créateur, le temps passe-t-il à la même vitesse pour lui ? N'aurait-il pas essayé de refaire ou d'améliorer ce que son Dieu à lui aurait fait ?...

Enfin on peut imaginer beaucoup de choses si l'on considère que l'on est éternel ! Qu'est ce qu'une durée de vie, même de 100 ans comparée à des milliards de milliards de milliards de milliards d'années...

Imaginez un ruban que l'on déroule de la Terre à la lune, sur lequel on écrirait un « 1 » d'abord puis plein de zéros derrière...

Le Big Bang : 15 milliards d'années : 11 chiffres.

Dieu serait un homme et Allah serait sa compagne, ou inversement, sur ORION, ou peut-être dans un autre univers.

Le but de la vie sur la Terre serait de développer son cœur, un cœur toujours plus travaillé, lavé de l'accusation, de l'agressivité, de l'hypocrisie, de tout jugement ; un cœur nettoyé de la mauvaise herbe des préjugés ancestraux et de la supposée morale ; un cœur toujours plus ouvert à la notion d'ouverture d'esprit, de bonheur, d'amour, de confiance, de sincérité et de tolérance ; un cœur caressant vers l'horizon le devenir de la personne : être un Dieu...

Et pour ceux d'entre nous qui n'ont pas le cœur assez grand, trop d'orgueil... conseil de discipline : retour sur Terre obligatoire.

Remarque :

Dans mon rêve, à titre d'anecdote,
j'ai cru apercevoir si je me souviens bien,
quatre Dieux, assis autour d'une table dans un jardin,
par une journée ensoleillée.

Ils jouaient aux cartes et,
au dessus du centre de la table,
à l'équivalent de un mètre de hauteur,
il y avait une petite planète
un peu plus grosse qu'un ballon de football,
qui tenait et tournait toute seule
sur elle même dans les airs.

Mes quatre Dieux jouaient et discutaient
d'un peu de tout mais aussi surtout,
ils « zoomaient » très souvent de leur regard
sur cette petite planète.

je crois qu'il s'agissait
de la planète Terre.

L'épisode du chaos in extremis :

La fin de mon rêve a été plutôt chaotique :

Un récent phénomène de mode
chez les Dieux
consistait à se faire la plaisanterie la plus subtile.
Une grande majorité d'entre eux
s'y adonnaient.

Moi-même,
qui traînait par-là,
Je commençais à penser puissamment par symboles
(en étant trop épris de griserie et en

rationalisant la réalité : très grosse erreur !)
et je m'essayais faiblement à leur jeu.
La maladresse me guettait
bien que je me méfiais quand même.

Le petit jeu devenait de plus en plus
prisé chez les Dieux.
Je ne sais pas pourquoi
mais cela se répandait comme
une traînée de poudre...
Cela allait du simple personnage de dessin animé qui,
sans que vous ne vous en aperceviez,
venait vous pincer le derrière,
à de réelles simulations de guerre.

Mais, ce dont ils ne se rendaient pas
tout à fait compte,
c'est qu'à force de jouer au plus malin,
à force de toujours vouloir deviner
ce que l'autre penserait qu'il penserait
qu'il penserait qu'il penserait
dans l'infinité de leurs pensées...
ils appuyaient de plus en plus fort
sur leur « accélérateur cérébral ».

Leurs pensées commençaient
à s'embobiner dans tous les coins.
Ils étaient devenus trop sûr d'eux et,
relativement vite, retrouvèrent
des ferments de pensées primitives...
de plus en plus.

J'étais là,
Je m'étais enfermé

dans ma petite maison de la poésie et,
je voyais le désastre
qui se profilait :
Il y avait, dans le grand lointain,
une gigantesque spirale de force noire
qu'ils attiraient par leur énervement collectif.
Une gigantesque spirale qui les convoitait
avec son regard de néant.

Ils allaient vers leur auto-destruction,
engendrée par leur cadence
de plus en plus infernale
de pensées.

Je criais de toutes mes forces et,
les yeux asséchés de larmes,
Je les suppliais
d'arrêter leur petit jeu
qui devenait de plus en plus morbide.

Tout se mélangea dans ma tête,
je divaguais,
j'avais l'impression
que ma cervelle s'enflammait, explosait.
J'étais aspiré par
la gigantesque spirale noire infernale,
je devenais un
« légume cérébral fou à grande vitesse »

La suite :

Je me suis réveillé en sursaut , trempé de sueur et j'avais mal à la tête. Mes yeux étaient rouges, ils n'avaient plus de larmes et chaque battement de paupières me faisait souffrir. J'ai mis quelques jours, il est vrai, à m'en remettre tellement ce rêve avait été poignant. C'était un peu comme si, dans ma tête, il y avait eu un cataclysme nucléaire. Il ne semblait subsister que l'écho d'une réalité silencieuse, angoissante et décevante.

Maintenant que j'y repense, je crois que l'on peut dire que les Dieux m'ont sauvé in-extremis se sauvant eux-mêmes de leur auto-destruction, du néant. Oui, c'était comme si il y avait eu soudainement un giga virus dans ce qui ressemble à un giga ordinateur céleste. J'étais présent à ce moment et on peut dire que j'ai été le « fusible sauveur ». Oui, sans vraiment le faire exprès, on peut dire que mon Dieu et moi, par notre sensibilité et notre fragilité, avons sauvé le Paradis des Dieux (enfin, façon de parler...).

Mon Dieu s'est tourné vers moi comme un parent dans la détresse qui chercherait un peu de réconfort dans le regard innocent de l'un de ses enfants. L'idée de la perte atroce de l'un des leurs plus fragile, qui était sur le point de se produire chez les Dieux, à défaut d'une perte totale et brutale de tous, a secoué et alarmé tout le monde.

Un tel incident, je pense, ne se reproduira plus, mais il faut toutefois rester sur ses gardes car ignorer le danger c'est le faire revenir. Enfin ! Le Paradis des Dieux, où me semble-t-il nous irons tous un jour, reste magnifique.

« Heureux ceux qui croient sans avoir vu ».



FRANÇOIS GAGOL

VOUS AVEZ DIT

EXISTENTIEL ?

Recueil de 50 petites citations

Vous avez dit existentiel ?

1.

De même qu'il faut
du courage pour supporter
la solitude et l'indifférence,
il faut du courage pour
regarder la mort en face
et accepter le fait qu'un jour
il faudra partir avec elle.

FG

2.

Si Dieu existe,
j'espère qu'il a une bonne excuse.
Woody Allen

3.

Le désir de vivre,
c'est le désir de connaître.
Platon

4.

Je suis né par curiosité,
y a-t-il une meilleure raison de naître ?
Daniel Pennac

5.

La source de toutes
les misères de l'homme,
ce n'est pas la mort,
mais la crainte de la mort.
Épictète

6.

Notre grand tourment
dans l'existence vient
de ce que nous sommes
éternellement seuls,
et tous nos efforts,
tous nos actes ne tendent
qu'à fuir cette solitude.
Guy de Maupassant

7.

Nous avons besoin d'amour,
de reconnaissance, de soutien,
de chaleur humaine
car inconsciemment
l'idée du néant
nous terrorise.
FG

8.

L'humanité se compose
de plus de morts que de vivants.
Auguste Comte

9.

Le chagrin creusé par ceux
qui partent fait le nid de ceux

qui arrivent dans le cœur
de ceux qui espèrent.
Daniel Pennac

10.

Au fond, c'est cela la solitude :
s'envelopper dans le cocon de son âme,
se faire chrysalide et attendre
la métamorphose,
car elle arrive toujours.
August Strindberg

11.

La solitude rend sensible,
non étranger à autrui.
Mika Waltari

12.

Un échec est un succès
si on en retient quelque chose.
Malcolm Forbes

13.

Quand parfois les Dieux
veulent nous punir,
ils exaucent nos prières.
Oscar Wilde

14.

Ne cherchez pas à devenir
un être qui a du succès,
cherchez à devenir
un être qui a de la valeur.
Albert Einstein

15.

Les vieillards ont besoin de toucher
quelques fois de leurs lèvres,
le front d'une femme
ou la joue d'un enfant,
pour croire encore
à la fraîcheur de la vie.

Maurice Maeterlinck

16.

Vivre sans illusions,
c'est le secret du bonheur.

Anatole France

17.

Le plus grand bien
que nous faisons aux autres,
ce n'est pas de leur communiquer
notre richesse, mais de leur révéler la leur.

Louis Lavelle

18.

Il ne s'agit pas de croire
ou de ne pas croire,
il s'agit de savoir ce que l'on veut ?
On ne veut rien d'autre que l'éternité.

Daniel Pennac

19.

La vie est une suite
de pas en avant
et de pas en arrière.

FG

20.

On ne va jamais si loin
quand on ne sait pas
où l'on va.

Rivarol

21.

C'est en essayant encore
et encore et encore
que le singe apprend
à bondir.

Proverbe africain

22.

Le vrai sage ne s'occupe pas
de ce qui est bon ou mauvais
dans ce monde.

Raisonne toujours
dans ce sens :
c'est le secret de la vie.

Ludwig van Beethoven

23.

Le goût étant le sens de l'agréable,
il s'affine dans la souffrance.

Anatole France

24.

Une des particularités qui distingue
l'homme de la bestiole,
c'est qu'il en veut toujours plus.
Et même quand il a en quantité suffisante,
c'est la qualité qu'il réclame.

Daniel Pennac

25.

L'être humain est un être
qui s'habitue à presque tout.

FG

26.

Nous recherchons des plaisirs
de plus en plus fins
mais nous ne nous satisferons jamais
de choses matérielles
car l'âme recherche l'absolu, la vérité.

Platon

27.

Le paradoxe de la condition humaine,
c'est que l'on ne peut devenir soi-même
que sous l'influence des autres.

Boris Cyrulnik

28.

Quand on ne sait pas
ce qu'est la vie,
comment pourrait-on
savoir ce qu'est la mort.

Confucius

29.

Il faut soixante ans pour faire un homme,
après il n'est bon qu'à mourir.

André Malraux

30.

Chaque minute, nous sommes écrasés
par l'idée et la sensation du temps.

Et il n'y a que deux moyens
pour échapper à ce cauchemar :
le plaisir et le travail ;
le plaisir nous use
et le travail nous fortifie.
Choisissons.
Charles Baudelaire

31.

Le temps de lire,
comme le temps d'aimer,
dilata le temps de vivre.
Daniel Pennac

32.

La preuve de l'existence de Dieu
la plus belle, la plus relevée,
la plus solide et la première,
c'est l'idée que nous avons
de l'infini.
Nicolas de Malebranche

33.

La pensée de la mort nous trompe
car elle nous fait oublier de vivre.
Vauvenargues

34.

Nous supportons difficilement
l'idée de perdre son temps
et pourtant parfois
la lenteur est source
de bonheur.
FG

35.

Pendant que l'on cherche
à comprendre, le temps
passe et la vie avec lui.

Henri Laborit

36.

Grand nombre de gens dépressifs
essaient de donner en vain un sens
à ce qu'ils sont.

FG

37.

Quand je ne travaille pas,
je pense, et quand je pense,
je deviens déprimé.

Woody Allen

38.

Être libre, c'est être libéré
du besoin de comprendre.

Daniel Pennac

39.

La jeunesse a cela de beau
qu'elle peut admirer sans comprendre.

Anatole France

40.

Dieu se cache
à l'esprit de l'homme
mais il se révèle à son cœur.

Livre de Zohar

41.

La philosophie
nous montre bien
qu'il y a un Dieu,
mais elle est impuissante
à nous apprendre ce qu'il est,
comment et pourquoi il le fait.
Voltaire

42.

Toute philosophie pourrait
se réduire à rechercher
laborieusement
cela même que l'on sait
naturellement.
Robert Oppenheimer

43.

L'impossibilité où je suis
de prouver que Dieu n'existe pas
me fait découvrir son existence.
Jean de la Bruyère

44.

Si tu veux pouvoir supporter la vie,
sois prêt à accepter la mort.
Sigmund Freud

45.

En apparence,
la vie n'a aucun sens
et pourtant il est impossible
qu'elle n'en ai pas un.
Albert Einstein

46.

L'homme ne s'explique,
logiquement, qu'immortel.
La vie n'a de sens que si
elle s'annexe l'éternité.

Jean-Marie Poirier

47.

Ce n'est pas seulement
l'endroit où l'on va
qui donne un sens à la vie,
mais aussi la façon
dont on s'y rend.

Marc Lévy

48.

Le but de l'existence
humaine est d'atteindre
le Ciel sur la Terre.

James Redfield

49.

Ce qu'il faut comprendre,
c'est que le cerveau
n'est pas la seule chose
qui permette
de comprendre.

FG

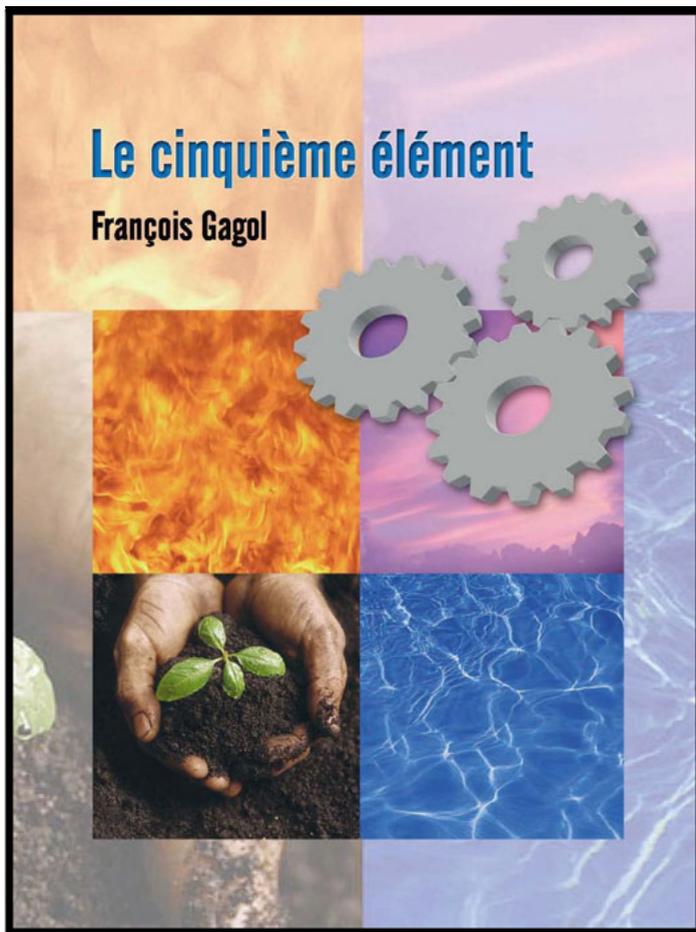
50.

Oui, obliger à nier pour
croire et faire confiance.

FG

Le cinquième élément

François Gagol



© François Gagol, 2008.

Le cinquième élément

1.

La société contient beaucoup de « fausses brillances », de « mousse » si l'on peut dire ; et ce n'est pas la « mousse » qui vous rendra pleinement heureux(se).

2.

Le progrès technique nous entraîne dans une course en avant insatiable de désirs ; on désire toujours plus de choses mais cela n'est pas une fin en soi.

3.

Quelque part, il faut essayer d'avoir des forêts, des lacs, des oiseaux, des fleurs, des papillons... dans son monde intérieur.

4.

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

5.

« Le bonheur est un parfum
que l'on ne peut verser sur autrui
sans en répandre quelques gouttes
sur soi-même. »

6.

Il n'est pas toujours facile d'aimer
mais entretenir la haine
mettra aussi beaucoup
de grisaille et de souffrances
dans votre être.

7.

Ouvrir son cœur n'est pas toujours
chose facile car on peut avoir l'impression
de se montrer vulnérable.

8.

Aimer, c'est être petit
et grand à la fois
et c'est ce qui peut
donner un sens à la vie.

9.

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

10.

Une vie passe vite ;
on emmènera avec soi
tout ce que l'on a donné.

11.

Certains grands philosophes disent
que l'être humain n'a de sens que
s'il est « immortel »...
une continuité au-delà
de la vie terrestre...

12.

Ce n'est pas la longueur de la vie
qui importe le plus mais le sentiment
de ce que l'on a vécu.

13.

Faire les choses avec amour
les rend plus faciles,
que ce soit pour travailler,
faire le ménage...
ou la vaisselle...

14.

Pour apprendre à « mieux sentir la vie »
il faut essayer d'avoir conscience
de ses actes... quand on mange,
quand on respire, quand on marche...
« se dérobotiser » en quelques sortes....

15.

La vraie chaleur est dans les relations humaines,
et en particulier dans l'amour et l'amitié.

16.

La grisaille qui s'éternise
rend plus vif
le sentiment de solitude.

17.

On rejette parfois
inconsciemment une souffrance ;
reconnaître une souffrance
c'est commencer à l'accepter
et c'est aussi commencer
à mieux vivre avec.

18.

On dit parfois que l'homme
le plus fort du monde
est celui qui se sent
le plus seul.

19.

Une remarque désobligeante
ne remet pas en cause
tout ce que vous êtes.

20.

Ce n'est pas une discipline
intellectuelle, manuelle ou sportive
qui fait la valeur d'une personne.

21.

Beaucoup de personnes
portent des masques,
pour se protéger en somme.

22.

Souvent il faut trois choses
pour une histoire d'amour :
des circonstances favorables

à une rencontre,
une attirance réciproque,
et de la disponibilité pour s'engager...
pas toujours facile à réunir...

23.

Parfois, on ne trouve pas l'amour
parce que l'on ne reconnaît pas
chez l'autre ce que l'on cherche...

24.

Quand on se sent fatigué,
trop énervé ou facilement irritable,
il peut être bon de prendre
un peu de magnésium
pendant quinze jours.

25.

Pour savoir où l'on va,
il faut savoir d'où l'on vient ;
notre présent est lié à notre passé
et en est une projection,
de même pour notre avenir.

26.

Nous avons parfois inconsciemment
des pensées automatiques (réflexes)
négatives face à certaines situations ;
en prendre conscience et les corriger
peut apporter un mieux être.

27.

On peut voir la difficulté comme
un moyen de s'élever, de progresser...

28.

Un échec n'en est pas tout à fait un
si on en retient quelque chose.

Malcolm Forbes

29.

Comme dit le proverbe :
à vaincre sans efforts
on triomphe sans gloire.

30.

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

31.

Trop de gens ne savent
pas « remercier » ;
remercier, entre autres,
le ciel d'être en bonne santé,
de ne pas avoir
de problèmes majeurs...

32.

On est plus heureux quand
on a beaucoup de compétences,
un savoir-faire dans un
ou plusieurs domaines.

33.

Le meilleur moyen de rendre
une tâche pénible (même petite),
c'est de la reporter sans cesse.

34.

Le plus dur dans le travail
ce sont souvent
les dix premières minutes.

35.

Certaines personnes
pourraient être surprises
de voir à quel point,
parfois, les monstres,
ce ne sont pas les dinosaures...

36.

A trop voir parfois
comment sont les riches,
il peut être compréhensible
(mais pas forcément excusable)
de voir des actes de violence
chez les pauvres.

37.

Un proverbe dit :
« Ne fais pas à autrui
ce que tu ne voudrais
pas que l'on te fasse ».

38.

Certaines personnes prennent
beaucoup de compléments
en minéraux et vitamines,
de pommades,
et ne mangent presque pas
de fruits et légumes...

39.

Manger de tout est un signe
d'ouverture d'esprit.

40.

On peut voir la vie comme
une expérience à vivre...

41.

La vie n'est pas qu'un combat ;
il faut essayer de profiter au mieux
des bons moments.

42.

Les handicapés
nous apportent de l'humilité.

43.

Essayer d'être soi,
c'est ne plus paraître
et essayer d'être
au centre de soi-même.

44.

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

45.

Apprendre à mieux s'aimer soi-même
avec ses qualités et ses défauts

met plus de couleurs en soi
et rend plus heureux.

46.

Le sourire est encore
la plus belle façon de plaire.

47.

On n'est pas toujours heureux d'instinct ;
il y a le bonheur sauvage de l'enfant
et le bonheur apprivoisé de l'adulte...
à maîtriser...

48.

Avoir une ou quelques passions
non destructrices donne plus
d'énergie et de motivations dans la vie.

49.

Avec tout ce qui existe sur Terre,
il y a bien au moins une passion saine
pour chaque individu.

50.

Avoir le plaisir naturel de vivre,
c'est ce que l'on pourrait appeler
avoir le cinquième élément.



© François Gagol, 2009.

EN PASSANT...

Quelques pensées que j'estime intéressantes...

1.

Un des buts dans la vie
est d'essayer de réaliser son potentiel ;
ne pas le réaliser est une forme de souffrance.

2.

Nous devrions tous avoir
pour but dans la vie d'essayer
de devenir quelqu'un de bien.
Confucius

3.

L'effort sur soi pour essayer
d'être quelqu'un de bien
demande un travail quotidien
tel un sculpteur qui façonnerait
et polirait continuellement une statue
mais cela est aussi une source
importante de bonheur.

4.

Le désir de vivre,
c'est le désir de connaître.
Platon

5.

Comprendre quelque chose,
c'est le vivre.

Wittgenstein

6.

C'est en construisant
qu'on devient constructeur,
c'est en jouant de la cithare
qu'on devient cithariste ;
de même c'est en pratiquant
des actions justes
que nous devenons justes,
des actions modérées
que nous devenons modérés,
et des actions courageuses
que nous devenons courageux ;
savoir, c'est savoir faire.

Aristote

7.

Je ne crois pas que le paradis
soit le meilleur endroit pour évoluer ;
ce n'est pas en vivant continuellement
une vie de château
que l'on comprend
certaines valeurs de la vie.

8.

Beaucoup de gens,
derrière leurs bonnes paroles
et leur apparente gentillesse,
vont essayer de vous imposer
leurs envies, leurs besoins,

voire même souvent
leurs caprices.

9.

Si vous laissez
certaines personnes
vous marcher sur les pieds,
elles n'hésiteront pas
à vous marcher
sur la figure...

10.

Beaucoup de personnes
ne font pas toujours
les efforts nécessaires
pour essayer d'obtenir
ce qu'elles désirent...

11.

La beauté,
cela n'est pas forcément
toujours plaire à autrui...

12.

Vivre, c'est essayer
de développer
son sens de l'amour
et essayer d'être heureux.

13.

Il n'est pas toujours bon
de penser « par principes »...

14.

Un principe
est une façon de
clôturer une pensée.

15.

Le paradoxe de la condition humaine
c'est que l'on ne peut devenir soi-même
que sous l'influence des autres.

Boris Cyrulnik

16.

C'est en voyant
ce que je ne suis pas
que je prends conscience
de ce que je suis.

17.

Il ne suffit pas
de dire de belles prières
pour savoir aimer...

18.

Noël semble devenir
un gros business commercial...

19.

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

20.

L'amour n'est pas toujours
ce que l'on pourrait croire ;
il ne faut pas confondre
amour, patience et bêtise.

21.

Avoir le plaisir naturel de vivre,
c'est ce que l'on pourrait appeler
avoir le cinquième élément.

22.

La solitude est le phénomène
Psychologique le plus fréquemment
vécu par une personne
au cours de sa vie ;
elle est souvent vécue comme
un manque, un vide à combler,
une grande souffrance muette.

23.

Même si notre besoin
de l'autre est grand,
il ne peut remplir notre vide
et nous apporter la sécurité
que nous recherchons ;
cette sécurité,
il faudra la trouver
à travers nous-mêmes,
car il est impossible de penser
que nous pouvons nous trouver
en quelqu'un d'autre.

24.

L'amour aide
à rendre supportables
les questions existentielles
restées sans réponses.

25.

Nous avons besoin d'amour,
de reconnaissance,
de soutien, de chaleur humaine,
car inconsciemment
l'idée du néant nous terrorise.

26.

L'athéisme absolu
est un vide insupportable
pour l'esprit.

27.

Vivre, c'est apprendre
à communiquer,
d'abord avec soi-même
pour arriver petit à petit
à apprivoiser sa solitude
et à y trouver sa richesse.

28.

Il n'y a qu'une chose
qui ne change pas,
c'est le passé.

29.

Nous avons inconsciemment
besoin de nous raccrocher

à quelque chose de fixe,
c'est pourquoi
nous commettons souvent
les mêmes erreurs ;
cela tend à nous rassurer
sur notre identité,
car on a souvent
peur du changement.

30.

D'où l'importance aussi
d'essayer de positiver un enfant
et de le mettre en confiance.

31.

Ne t'occupes pas des choses
sur lesquelles tu ne peux pas agir
et sois plein d'assurance ;
pour ce qui dépend de toi,
tiens-toi sur tes gardes
et ne t'en prends qu'à toi.
Épictète

32.

N'attends pas que
les événements arrivent
comme tu le souhaites ;
fais en sorte qu'ils arrivent
et cela fera ton bonheur.
Épictète

33.

Si je dois naviguer,
qu'est-ce qui est en mon pouvoir ?

Le choix du pilote ?
Les matelots ? Le jour ?
Le moment ? Le bateau ?
Voilà que s'ensuit une dangereuse
tempête non prévue ;
qu'y a-t-il à m'incomber désormais ?
Mon rôle à moi est terminé,
c'est l'affaire du pilote.

Mais c'est aussi
le navire qui coule,
que puis-je bien faire ?
Je me borne à faire
ce qui est en mon pouvoir :
me noyer sans éprouver
la peur, sans crier,
sans accuser Dieu,
mais sachant
que ce qui est né
doit aussi périr.

Je ne suis pas éternel,
mais je suis homme,
partie du tout,
comme l'heure
l'est du jour.
Épictète

34.

Quand tu te prépares
à faire quoi que ce soit,
représente-toi bien
de quoi il s'agit.
Si tu sors pour te baigner,

rappelle-toi ce qui
se passe aux bains publics :
on vous éclabousse,
on vous bouscule,
on vous injurie, on vous vole.
C'est plus sûrement
que tu feras
ce que tu as à faire.
Épictète

35.

Si quelqu'un t'a mis en colère,
sache que c'est ton propre jugement
le responsable de ta colère.
Essaye de ne pas céder
à la violence de l'imagination :
car, une fois que tu auras
examiné la chose,
tu seras plus facilement
maître de toi.
Épictète

36.

Si quelqu'un se lave vite,
dis seulement qu'il se lave vite
et pas qu'il se lave mal ;
de même, si quelqu'un boit beaucoup,
dis seulement qu'il boit beaucoup
et pas qu'il est un ivrogne.
Épictète

37.

Devant tout ce qui t'arrive,
pense à rentrer en toi

et cherche quelle faculté
tu possèdes pour y faire face.
Tu aperçois un beau garçon, une belle fille ?
Trouve en toi la tempérance.
Tu souffres ? Trouve l'endurance.
On t'insulte ? Trouve la patience.
En t'exerçant ainsi, tu ne seras plus
le jouet de tes représentations.
Épictète

38.

La santé n'est pas
l'absence de souffrance
mais la capacité à l'affronter.
Y compris la santé morale ;
de même le savoir n'est pas
la possession de vérités
mais la capacité à s'en passer.
Nietzsche

39.

Quel est le signe
qu'on a atteint la liberté ?
Le fait de ne plus avoir honte de soi.
Nietzsche

40.

Quiconque a sondé
le fond des choses pressent
tout ce qu'il y a de sagesse
chez l'homme à rester superficiel.
C'est son instinct de conservation
qui lui enseigne à être hâtif, léger et faux ;
vouloir toujours comprendre

le fond des choses
est un besoin maladif.
Nietzsche

41.

Notre civilisation a contribué
à la réalisation de toutes sortes
de progrès merveilleux,
mais nous ne devons pas
la laisser nous écraser.
La vie, par définition, fait de nous
des convoyeurs d'énergie :
plus nous en dépensons,
et plus nous en avons.
Sigmund S. Miller

42.

Il est souvent préférable,
sur le plan physique,
de garer sa voiture un peu plus loin
et de marcher
cinq ou dix minutes de plus.

Pour finir,
quelques bienfaits psychologiques du sport...

1.

Il stimule
la confiance en soi,
l'esprit de compétition
et la volonté,
en libérant l'agressivité.

2.

Il réduit
le stress et l'anxiété.

3.

Il favorise
la prise de conscience
de son corps
et aide à l'harmonie
de la vie sexuelle.

4.

Il augmente
l'efficacité intellectuelle
grâce à l'amélioration
de l'oxygénation cérébrale.

5.

Il enseigne l'acceptation
de l'échec temporaire
et la persévérance.

6.

Il développe
l'esprit de groupe,
le respect de l'autre,
et enrichit
le cercle relationnel.

7.

Il procure
une sensation de plaisir,
sans doute liée
à la libération
par le cerveau
de substances hormonales,
les endomorphines.

8.

Il permet de se distraire
des soucis professionnels et familiaux.



PDS
Procédure de secours

FRANÇOIS GAGOL

PDS

Procédure de Secours

Dans le parachutisme, quand son parachute s'ouvre mal ou qu'il y a un problème sur la voile, il faut faire une PDS (une procédure de secours), c'est-à-dire libérer son parachute initial et déclencher le parachute de secours...

1.

Se libérer des tracas du quotidien,
des mauvaises ondes,
de la mauvaise influence
des « êtres négatifs »,
de son fardeau trop lourd...

2.

Se libérer de la dispute,
des prises de têtes, des malentendus,
des quiproquos, des incompréhensions.

3.

Se libérer du stress du travail,
des paroles du patron
ou des collègues
pas toujours contents.

4.

Se libérer de la masse de travail
qu'il reste à faire, être à jour,
se réjouir du travail accompli.

5.

Se libérer de la crainte
de ne pas être à la hauteur,
de la pression sur les épaules.

6.

Se libérer des remerciements
ou des excuses
pas toujours prononcés.

7.

Se libérer de la lenteur
des embouteillages
et de l'énervement occasionné
par les bouchons.

8.

Se libérer de ses frustrations,
du doute qui parfois nous assaillent.

9.

Se libérer du regard de l'autre,
revendiquer son droit à la différence.

10.

Se libérer de l'apparence
qu'il faut maintenir pour plaire,
du sourire parfois
empreint de morosité.

11.

Se libérer des préjugés, d'une étiquette,
d'une image qui n'est pas forcément
la réalité à tout point de vue.

12.

Se libérer du poids des ans,
de la peur de prendre de l'âge,
d'avoir quelques rides.

13.

Se libérer de ses complexes
qui parfois gâchent la vie,
du régime qui ne marche
pas toujours très bien.

14.

Se libérer de ses angoisses
face à l'avenir incertain.

15.

Se libérer de l'attente
du grand amour
qui semble toujours tarder
un peu trop à venir.

16.

Se libérer de la souffrance
muette de la solitude,
parfois déchirante.

17.

Se libérer de ses phobies,
de ses névroses, de ses psychoses.

18.

Se libérer de ses mauvaises habitudes,
du tabac, de l'alcool,
de toutes sortes de drogues ;
respirer...

19.

Se libérer de sa timidité,
de ne pas oser.

20.

Se libérer de ses désirs,
de ses envies
que l'on n'ose pas assumer.

21.

Se libérer de son masque
et ne plus avoir peur
du rejet de l'autre.

22.

Se libérer de « l'amour »,
pouvoir aimer à sa façon,
laquelle n'est pas forcément
plus mauvaise...

23.

Se libérer
de la « supposée morale »,
laquelle mine de rien
fait bien du tort
à beaucoup
de personnes.

24.

Se libérer de ses principes
qui ne sont pas toujours
bien repensés par soi-même.

25.

Se libérer de sa culpabilité,
des « si j'avais su »,
l'erreur est humaine.

26.

Se libérer de ses souffrances,
de l'ennui, de son impuissance
à guérir ou à maîtriser une situation.

27.

Se libérer de sa pugnacité
à vouloir toucher le bonheur
et être heureux naturellement.

28.

Se libérer de ses questions existentielles
qui le plus souvent restent sans réponses.

29.

Se libérer de vouloir
toujours comprendre
le pourquoi des choses,
de son intellect qui veut toujours
comprendre par $A + B$.

30.

Se libérer de l'image plus ou moins
terrorisante de la mort.

31.

Se libérer de la cruauté,
des atrocités
que peuvent avoir parfois
certaines personnes.

32.

Se libérer du fanatisme religieux,
à petite ou grande échelle.

33.

Se libérer des « on-dit »
ou de « Dieu a dit ».
(Sur quelle radio ? SVP !)

34.

Se libérer de la mesquinerie,
de la méchanceté
plus ou moins gratuite,
se responsabiliser.

35.

Se libérer de la moquerie,
des sarcasmes qui font toujours
plus mal qu'on ne le croit.

36.

Se libérer de ses idées déprimantes,
retrouver l'énergie et la joie de vivre,
avoir envie de faire plein de choses.

37.

Se libérer
de la bêtise humaine.

38.

Se libérer des espoirs
qui se transforment
en désespoirs.

39.

Se libérer de ses cris
restés entendus par personne,
des « cris muets ».

40.

Se libérer de l'indifférence
qui peut faire plus de mal
qu'un coup de couteau parfois.

41.

Se libérer de la superficialité
des gens parfois.

42.

Se libérer de la rancœur,
d'une blessure
qui ne semble pas guérir.

43.

Se libérer de l'idée de vengeance
qui peut sembler si satisfaisante...

44.

Se libérer d'un apparent
non-sens de la vie,
croire en une intelligence
supérieure bienfaisante.

45.

Se libérer de cette impression
que quelque part on est toujours
plus ou moins lésé.

46.

Se libérer de l'image d'un Bon Dieu
qui semble nous laisser nous dépatouiller.

47.

Se libérer des accidents souvent bêtes
mais qui font encore trop partie de la vie.

48.

Se libérer de l'idée que l'on n'est pas
maître de son destin.

49.

Se libérer de toutes
les souffrances sur la terre...

50.

Se libérer, lâcher prise
quelques instants rien qu'à soi,
et regarder paisiblement
le paysage...

FRANÇOIS GAGOL

Tu iras sur
la Terre



© François Gagol, 2009.

Tu iras sur la Terre...

1.

Où beaucoup de gens
sont perfides et avides.

2.

Où beaucoup ont l'esprit étroit,
superficiel et rempli de préjugés.

3.

Où tes paroles seront déformées,
le plus souvent pas à ton avantage.

4.

Où beaucoup vont essayer
de te « carotter » de la façon
la plus grossière à la plus subtile.

5.

Où la jalousie va les pousser
à essayer de te déposséder
de tes biens, de tes avantages.

6.

Où ils vont parler sur ton dos
et se moquer de toi.

7.

Où ne compte principalement
que l'apparence que l'on donne,
le paraître.

8.

Où l'on confond trop souvent
ce qui est beau
avec ce qui a l'air beau.

9.

Où l'on met la simplicité
sur un piédestal
et où l'on applaudit
que ce qui brille.

10.

Où ils vont te pointer du doigt
si tu t'écartes de la route
toute tracée.

11.

Où il y a la peur du vide
qui pousse à avancer...

12.

Où l'on essaie toujours
de regarder l'autre
d'un peu plus haut.

13.

Où l'on respecte le fort
et où l'on méprise la faiblesse.

14.

Où l'on manipule les naïfs.

15.

Où parfois l'on tue pour de l'argent,
voire même parfois
pour une cigarette refusée.

16.

Où l'indifférence a son royaume.

17.

Où l'image de la bêtise
te fera souffrir.

18.

Où tu crieras en silence
sans que personne ne se retourne.

19.

Où il y a des êtres
qui peuvent te faire du mal.

20.

Où il y a des frères qui riront
et pleureront avec toi
et qu'ensuite tu ne reverras plus jamais.

21.

Où l'on rit secrètement
de la poésie, de la candeur.

22.

Où l'on te dira que Dieu a dit ceci,
Dieu a dit cela..., paraît-il que...

23.

Où l'on essaiera de façonner ton esprit
pour que tu sois plus docile.

24.

Où il y a la « supposée morale »,
le mode d'emploi
de comment tu dois penser.

25.

Où beaucoup de gens essaieront
plus ou moins subtilement
de t'imposer leurs goûts,
leurs désirs, leurs envies, leurs caprices.

26.

Où parfois il te faudra envoyer promener
si tu ne veux pas que l'on t'écrase...

27.

Où tu seras schématisé
dans l'esprit de tes semblables.

28.

Où tu ressentiras les mauvaises ondes
des êtres négatifs.

29.

Où l'on te parlera d'amour
le cœur serré.

30.

Où l'on essaiera
de te prendre un peu d'amour
comme une sangsue
ponctionne le sang.

31.

Où des belles paroles
te feront rêver...
mon enfant...

32.

Où le serpent essaiera
de te faire croquer la pomme...

33.

Où l'on va t'encenser de compliments
pour que tu sois moins sur tes gardes...

34.

Où le plus souvent
on ne s'intéressera à toi
uniquement parce que
tu intéresses les autres...

35.

Où tu seras un pion
dans les diverses stratégies
des divers échiquiers...

36.

Où ton véritable ami
ne sera que toi-même.

37.

Où l'on te regardera outré
si tu es légèrement trop vulgaire
mais aussi où l'on remplira
les salles pour l'humoriste qui l'est...

38.

Où l'on culpabilise
le bien-être en disant
que des ventres crient famine
ou que l'on manque de médicaments
alors que les gouvernements
empochent des milliards...

39.

Où l'on est beaucoup plus servile
que véritablement serviable.

40.

Où l'on parle beaucoup
plus de Jésus la star
que de Jésus le simple, l'humble.

41.

Où l'on ne cherche pas vraiment
à progresser sur soi-même.

42.

Où il n'est pas toujours très bon
de dévoiler sa personnalité.

43.

Où métro-boulot-dodo
c'est souvent ce qui compte le plus...

44.

Où le petit ego a souvent
une taille démesurée.

45.

Où le regard est souvent
creux, lointain...

46.

Où les rêves sont souvent
usés et finissent par
ne plus avoir de saveur.

47.

Où les attentes,
les espoirs non réalisés
te cisilleront l'énergie.

48.

Où il faudra te battre
pour t'approprier
un petit lopin de bonheur.

49.

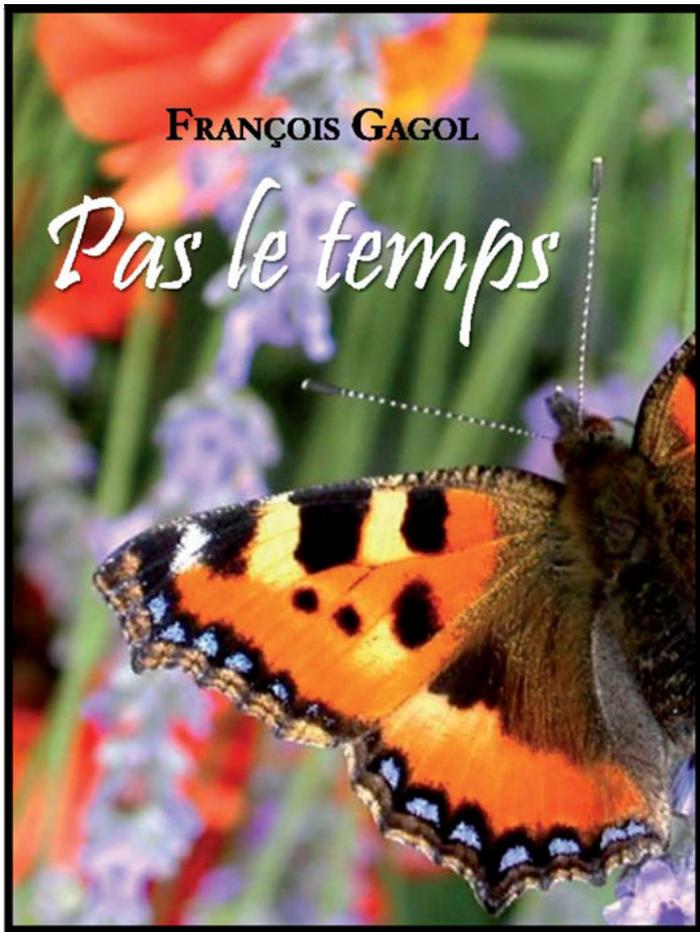
Où il te faudra peut-être même un jour
tuer pour ne pas être tué.

50.

Mais tu verras aussi des gens
qui ont trouvé leur lumière intérieure,
leur équilibre, la paix de l'esprit,
que rien n'impressionne et pour qui, parfois,
la seule chose qui les touche
est la bonté du cœur.

FRANÇOIS GAGOL

Pas le temps



© François Gagol, 2009.

Pas le temps...

1.

Pas le temps de regarder
le ciel ensoleillé et les petits oiseaux
à travers la fenêtre.

2.

Pas le temps d'admirer et de respirer
le parfum d'une fleur qui pousse.

3.

Pas le temps de sourire
et de dire un mot gentil
à un proche.

4.

Pas le temps de regarder
un coucher de soleil,
de s'ébahir face au ciel étoilé.

5.

Pas le temps de connaître
le monde qui nous entoure,
sa géographie, son histoire,
les peuples et ses coutumes, etc.

6.

Pas le temps de lire un livre
ou quelques articles intéressants.

7.

Pas le temps de savourer
les repas de la journée,
manger n'importe quoi.

8.

Pas le temps de se promener
dans la nature, dans les bois,
ou d'aller dans un parc.

9.

Pas le temps de sentir
la brise caresser ses joues.

10.

Pas le temps de faire
suffisamment de sport,
de se changer les idées,
de s'oxygéner.

11.

Pas le temps d'embrasser
les êtres que l'on aime
ou de les serrer dans ses bras.

12.

Pas le temps d'aller rendre visite
au tonton, à la tata, à papy mamy,

au frangin, à la frangine,
à telle vieille connaissance.

13.

Pas le temps de flâner
ou d'aller à la pêche,
de prendre son temps,
de perdre son temps,
de ne rien faire.

14.

Pas le temps de regarder
l'autre qui souffre sans rien dire.

15.

Pas le temps d'essayer
de comprendre pourquoi
telle ou telle chose ne va pas,
de remettre en cause.

16.

Pas le temps d'essayer
de comprendre pourquoi
tel comportement
a provoqué telle réaction.

17.

Pas le temps d'essayer
de voir avec les yeux de l'autre.

18.

Pas le temps de choisir.

19.

Pas le temps de pleurer,
de s'apitoyer, de faiblir.

20.

Pas le temps d'écouter,
de s'attarder dans les détails,
il faut vite du résultat.

21.

Pas le temps de se dévoiler,
d'entrouvrir suffisamment
la porte de son cœur.

22.

Pas le temps d'oser, de risquer.

23.

Pas le temps pour les futilités,
les petites mais importantes
choses de la vie.

24.

Pas le temps
de plaisanter, de rigoler,
il faut trop souvent
rester sérieux.

25.

Pas le temps de se retourner.

26.

Pas le temps de s'arrêter
pour s'enlever une épine du pied.

27.

Pas le temps,
il ne faut pas se laisser dépasser...

28.

Pas le temps,
il y a la télé à regarder...

29.

Pas le temps, toujours stressé(e).

30.

Pas le temps
de prendre un peu de recul,
de ne plus être à fond dans le travail.

31.

Pas le temps de ne plus soigner
son image, son apparence.

32.

Pas le temps de demander
de l'aide éventuellement.

33.

Pas le temps de s'approprier,
de mieux se connaître.

34.

Pas le temps
de bousculer ses habitudes,
de sortir des sentiers battus.

35.

Pas le temps de regarder l'autre
comme un être unique.

36.

Pas le temps d'espérer, de rêver,
il y a des choses plus importantes !

37.

Pas le temps de passer l'éponge,
de ne pas se quereller
pour une broutille...

38.

Pas le temps d'attendre,
il faut toujours courir...

39.

Pas le temps
de regarder le paysage,
le train roule vite sur les rails...

40.

Pas le temps d'arrêter
le chronomètre,
on n'est pas éternel...

41.

Pas le temps de « ralentir le temps »
en « ressentant plus la vie ».

42.

Pas le temps d'apprécier
un moment de calme, de repos.

43.

Pas le temps de ralentir,
il y a toujours plus important !

44.

Pas le temps de s'accorder
un peu de temps vraiment rien qu'à soi.

45.

Pas le temps de fermer les yeux
et de respirer profondément.

46.

Pas le temps de méditer,
de faire le calme, la plénitude en soi.

47.

Pas le temps pour mieux
s'aimer soi-même.

48.

Pas le temps d'écouter parler
son corps, son être,

ses désirs, ses envies,
sa sensibilité.

49.

Pas le temps d'être malade
jusqu'à ce que maladie oblige...

50.

Pas le temps de prendre conscience
de la beauté de certains aspects de la vie,
le temps de partir le cœur essoufflé
avec une âme de vieillard...

Petite remarque qui éventuellement peut aider certaines personnes :

Depuis plusieurs mois (ou années je ne sais plus, peut être la crise de la quarantaine), je souffrais quelque part car j'avais l'impression de ne pas vraiment trouver de sens à ma vie, à la vie en général...

C'est une forme de souffrance quand on a un peu l'impression que l'on avance « bêtement vers le gouffre » si je peux dire...

Tout semble un peu « idiot », « vide de sens » car tout cela va périr... À quoi bon vivre pourrait-on dire...

Cela devenait presque une obsession assez douloureuse. Voilà la réponse à ma question :

En fait nous sommes fait de telle façon que l'on ne peut pas nier intérieurement qu'il y a une forme d'intelligence qui nous dépasse.

Aussi, beaucoup de « grands esprits » – si je peux dire – tendent à dire la même chose... Dieu existe... Comment, pourquoi, ce qu'il veut, etc. C'est un peu moins clair mais il existerait et nous guiderait plus ou moins...

En fait on n'a pas besoin de trouver un sens à sa vie ; il faut simplement essayer de profiter, d'apprécier la vie dès qu'on le peut, profiter d'un petit moment de calme, du chant d'un oiseau, d'un rayon de soleil... Je crois que c'est comme cela qu'il faut voir les choses... Pas besoin de trouver un sens à sa vie... Mais essayer de l'apprécier, d'être bien, en accord avec soi même

et avec les autres... et quelque part faire confiance à cette intelligence que beaucoup appelle Dieu, qui ne se comprend pas avec le cerveau mais qui vit un peu en nous...

Monsieur Petit Ennui

FRANÇOIS GAGOL



Monsieur Petit Ennui

De façon impromptue, Monsieur Petit Ennui vient avec son attaché-case frapper à la porte de votre maison, bien habillé, bien rasé, bien coiffé, légèrement parfumé... toc, toc, toc...

1.

Enchanté,
je suis Monsieur Petit Ennui,
je passais dans le quartier,
j'aimerais bien réussir ma vie,
être beau, être intelligent...
j'ai des petites choses
qui pourraient vous intéresser.
Puis-je entrer s'il vous plaît
juste deux minutes ?

2.

Votre maison semble
bien agréable !
Oh ! mais je vois des photos,
des portraits d'autres ennuis,
vous connaissez un peu
la famille à ce que je vois

3.

Puis-je mettre, s'il vous plait,
mes lunettes de soleil ;
ce n'est pas par impolitesse
mais la lumière me fait mal aux yeux,
je préfère un peu d'obscurité...
si vous n'y voyez pas d'inconvénient.

4.

Vous avez un cadre
bien agréable !
Ce ne serait pas, peut-être,
un peu trop agréable ?
il y a tellement de misères
de nos jours ?

5.

Vous allez voir,
je peux pimenter votre vie,
me rendre indispensable,
laissez moi un peu de temps,
s'il vous plait,
pour vous persuader...

6.

Le véritable bonheur n'existe
que dans les contes de fées,
vous savez ?

7.

Dans mon attaché-case,
j'ai toute une palette de petits ennuis,
de toutes les couleurs,
de toutes les formes,

qui ont des odeurs,
des petits gémissements
différents les uns des autres...

8.

Asseyez-vous trente secondes,
approchez-vous un peu,
ne les regardez pas de trop près,
laissez-vous d'abord pénétrer
par leurs effluves...

9.

Je prendrai bien un petit café
ou un jus de fruit si vous avez,
s'il vous plait ?

10.

J'en prendrai bien
encore un, s'il vous plait.

11.

Vous voyez, ils sont si petits dans ma valise,
mais dès que vous en prenez un dans la main,
voyez comme il se met à grossir !!...
cela en est presque indécent !!...

12.

Non, non, ce n'est pas de l'encens !
Les petits ennuis parfument
à leur façon votre maison.

13.

Cela surprend un peu au début
mais vous vous habituerez

à leur odeur un peu « âcre » ;
elle vous deviendra familière
voire naturelle...

14.

Attention !, s'il vous plait,
vous avez laissé tomber
une petite larme sur un petit ennui ;
il risque de grossir ou de se multiplier,
un peu comme dans le film
Les gremlins, vous savez ?...

15.

Vous ne le saviez pas ?
Si, si, c'est le grand avantage
des petits ennuis :
quand on s'occupe bien d'eux,
beaucoup de considération, d'affection,
ils grossissent ou se multiplient...

16.

Il y en a même qui peuvent finir
leur « carrière » en très gros ennuis,
voire même faire l'Olympia !!!

17.

Vous connaissez sûrement
l'ennui international dont
nous sommes fiers dans la famille,
l'ennui : « petit bouton sur le nez ».

18.

Il a dépassé toutes les frontières,
fait le tour du monde.

À sa façon,
c'est un champion du monde !

19.

Il y en a d'autres
aussi bien connus ;
il y a, entre autres,
la famille des complexes,
la famille des petites frustrations,
la famille des petits pépins....

20.

Non ! les « grosses emmerdes »
ce n'est pas de chez nous ;
là c'est vraiment du sérieux
et on ne fait pas le poids.

21.

Les « grosses emmerdes »
sont des « mammoths »,
des « éléphants »
qui nous écraseraient
comme un rien,
nous ne leur arrivons
pas à la cheville.

22.

Mais à défaut,
avoir son petit « mammoth »,
son petit « éléphant » chez soi,
il est vrai que cela
semble être une idée qui,
plus ou moins inconsciemment peut-être,
séduit nombre de gens...

23.

Un petit ennui,
vous pouvez en avoir plusieurs,
c'est un peu comme
ces gadgets japonais
qui crient, qui braillent,
les tamagoshis je crois...
il faut s'en occuper régulièrement.

24.

Vous verrez
cela fera partie
de votre vie quotidienne ;
c'est un peu comme le tabac,
vous finirez par ne plus imaginer
la vie sans vos petits ennuis.

25.

Vous baignerez
dans leurs odeurs
un peu « âcres » ;
vous aimerez cette petite obscurité
pour leur confort, parfois même
vous leur parlerez...

26.

Ah bien sûr,
les pièces de votre maison
auront un côté sombre
et une atmosphère un peu pesante,
mais c'est une ambiance
un peu pimentée !

27.

Attention svp !
Vous ne pouvez pas laisser
vos petits ennuis
trop longtemps seuls,
sinon ils risquent de mourir !

28.

Attention svp !
Évitez d'aller trop vous promener
ou de vous changer les idées,
vous pourriez en perdre !

29.

Attention svp !
Ne regardez pas de trop près
une fleur avec un petit ennui,
ce dernier pourrait se volatiliser !

30.

Vous savez, j'ai des petits ennuis bas de gamme,
mais j'en ai aussi des plus « perfectionnés »,
des plus « rusés ».

31.

Oui, par exemple,
ceux qui vont vous faire sourire
mais qui vont parler à votre égo....

32.

La jalousie, la cupidité,
l'envie, l'arrivisme, l'avidité...
par exemple.

33.

Certains petits ennuis
peuvent même vous obséder
et vous gonfler la tête au maximum
sans que vous ne vous en aperceviez.

34.

Certains même peuvent
longtemps vous obséder ;
et le must : ils peuvent déformer
votre perception de la réalité
en grossissant des bricoles.

35.

Là, vous le voyez,
votre « mammoth »....

36.

Un exemple tout bête :
quand vous êtes adolescent(e)
et que vous sombrez
dans une grave déprime
parce que la personne
dont vous êtes amoureux(se)
semble être indifférent(e) à vos avances.

37.

C'est un bon petit ennui
hallucinogène celui-là !
Certaines personnes
ont même déjà essayé
de se couper les veines
avec celui-là !

38.

Vous voyez,
j'ai des bons petits ennuis
qui peuvent vous faire voyager
sans que vous quittiez
votre maison.

39.

Vous verrez du paysage,
de la tristesse, de la mélancolie,
de la déprime ou de la colère,
du désarroi, de l'énervement...
entre autres...

40.

Vous aurez la joie de les résoudre ;
la notice ne donne pas
de laps de temps.

41.

Vous pourrez faire un petit élevage ;
il est préférable de brosser leurs poils ;
c'est ce que dit la notice
mais si vous préférez
ne pas trop balayer !...

42.

Vous savez, ils n'aiment pas trop
une maison bien propre, trop « clean » ;
petits ennuis et ménage
ne font pas bon ménage,
si je peux dire
(rires et gloussements - ndlr -).

43.

Rappelez vous,
n'ouvrez pas trop les fenêtres svp ;
un trop grand courant d'air
ou un peu trop de lumière
et oups ! des amitiés, des liens
qui disparaissent....

44.

Surtout,
ne leur parlez jamais d'Einstein
(dit-il tout bas) ;
les petits ennuis détestent,
exècrent la relativité !

45.

Ce qui est bien
avec mes petits ennuis
c'est qu'ils essaient
plus ou moins subtilement
de s'approprier votre maison,
si vous êtes un peu trop permissif.

46.

Les petits ennuis sont sournois ;
on s'habitue progressivement
à leur présence de plus en plus
envahissante !

47.

Si vous leur donnez votre main,
ils essaieront de s'approprier votre bras...

48.

Vous en retrouverez même
dans votre lit !

49.

Vous verrez, vous finirez même
par en oublier la beauté d'une fleur,
d'un coucher de soleil
ou d'un papillon, par exemple...

50.

Vous ne serez plus jamais seul (e)
dans votre tranquillité...

FRANÇOIS GAGOL

Overdose



© 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'espairs.

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

Et si ?!



© 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 avons parfois
un peu plus de plomb dans la tête...

24.

Et si nous devons
« 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 résolvait
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 arrêta 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.

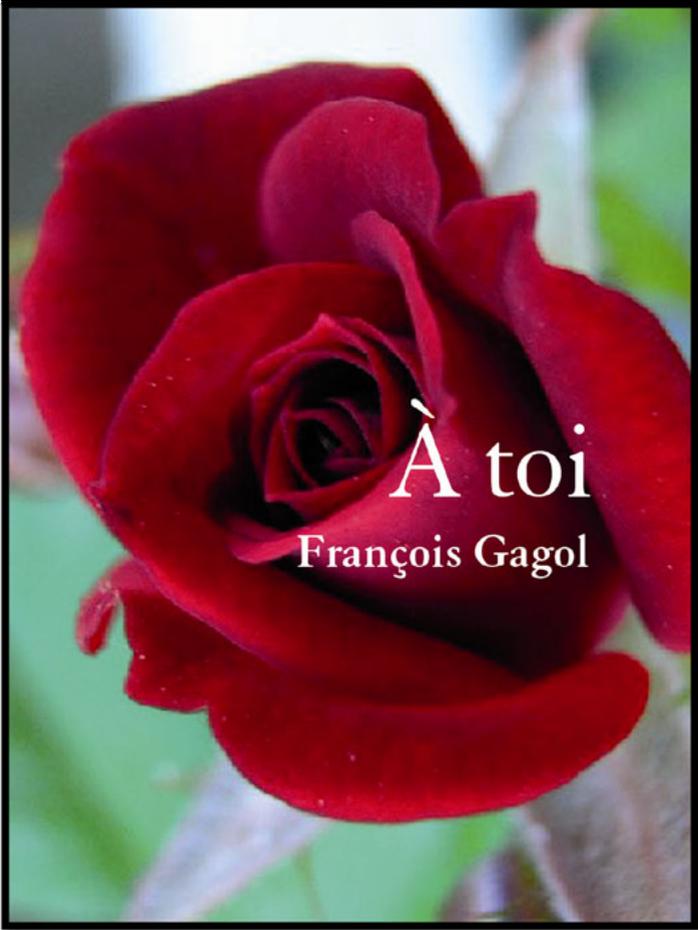
Et si l'on se rappelait
que lorsque je vois une fourmi
je suis libre de la tuer
ou de la laisser vivre...

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 entraînant 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 chaînes,
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.

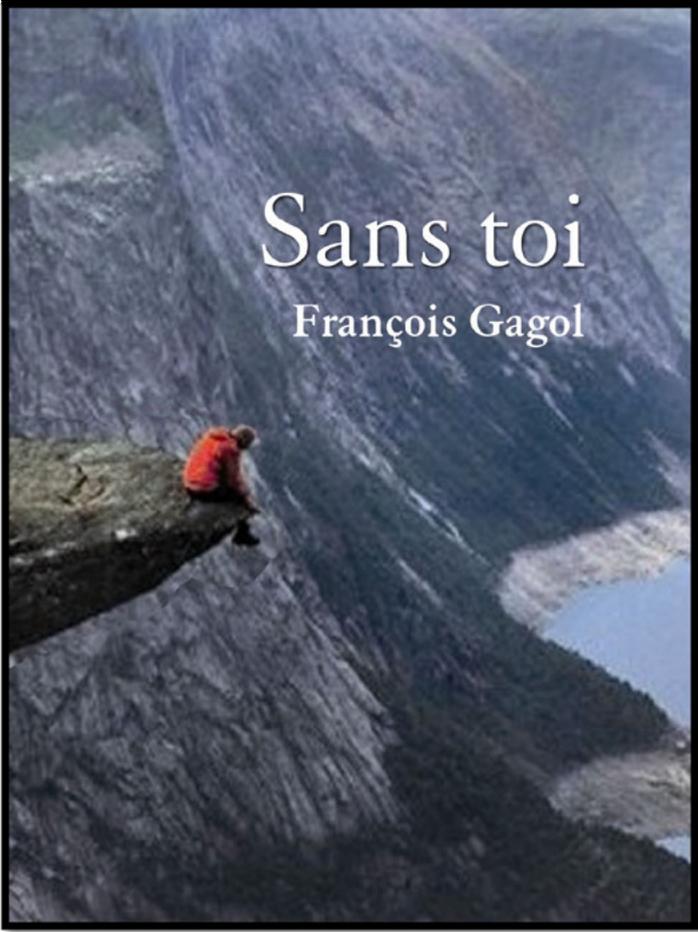
Je te regarde discrètement
et je me dis que ce serait
encore plus beau
que de gagner au loto.

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



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 causerie,

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.

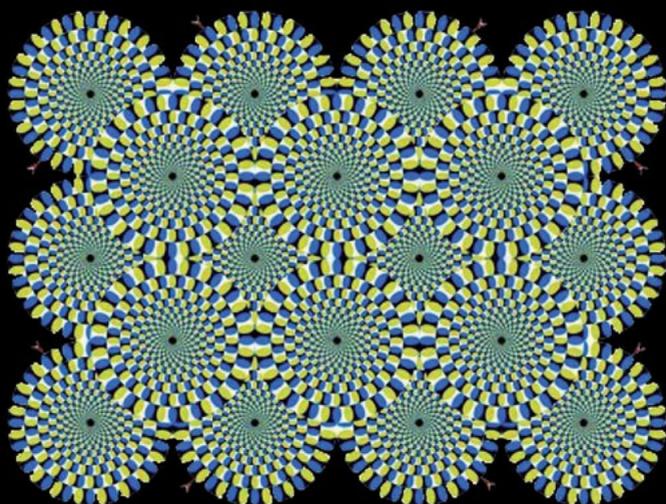
C'est qu'elle ne voit pas clair en toi
ou que toi, tu ne vois pas bien clair en elle,

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 17^e 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 !

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 traînent
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 maîtrise 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.

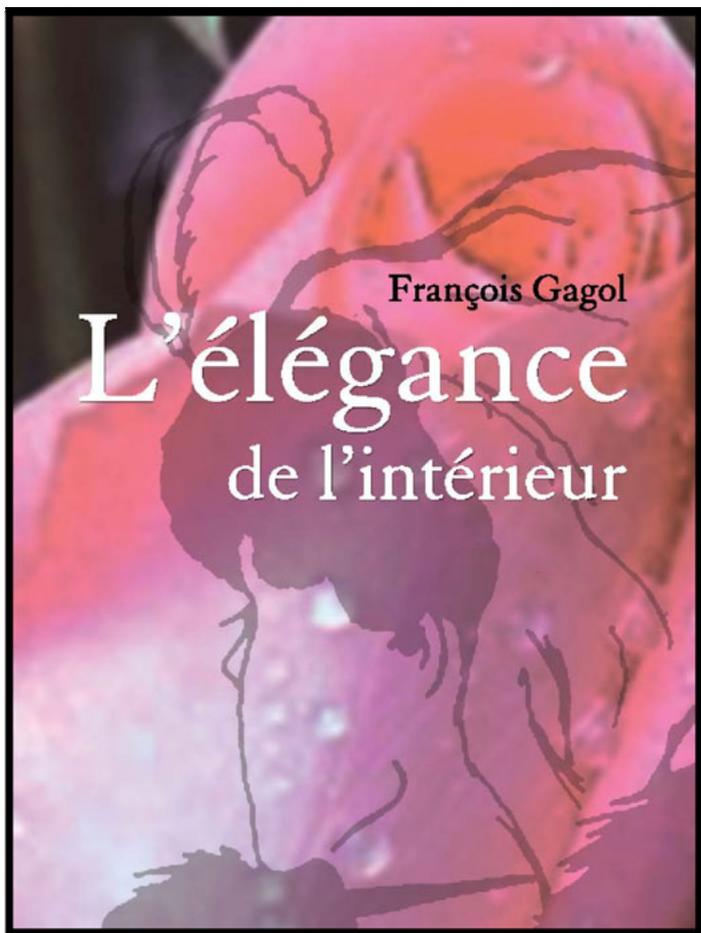
Société,
faut-il réapprendre l'effort,
redonner le goût,
la force suffisante,
l'espoir ?

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 a 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.

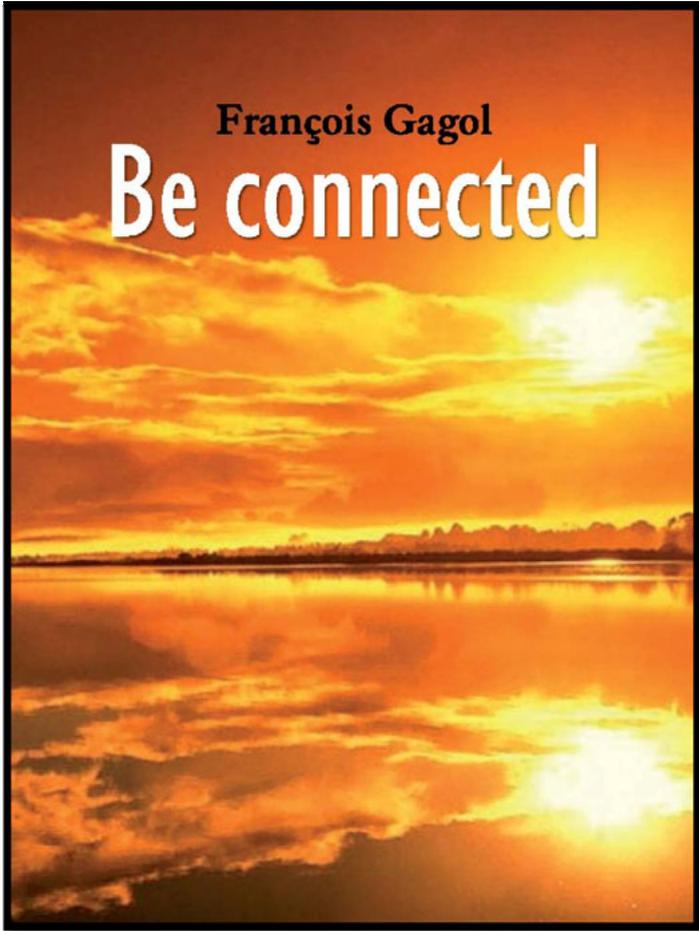
49.

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
Be connected



© 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 connaît tout le monde,
toutes les pensées,
toutes les intentions ?... »

37.

On pourrait se dire :
« Dieu connaît 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

**Mettez du jaune
dans vos neurones**



© 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'acquiescer
plus de souplesse d'esprit,
de maîtriser 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 maîtrise 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 maîtriser...

Mettez du jaune dans vos neurones...

TABLE DES MATIÈRES

Note de l'auteur	5
Les 100 plus belles façons d'aimer	7
Je t'aime parce que	25
Je fume parce que	45
Fidèle...infidèle	65
Être un homme	75
Simplement famille	89
Travail attitude.....	99
Émancés de pourquoi vivre ?	121
50 petites pensées de campagne	131
I have a dream	143
Vous avez dit existentiel ?	161
Le cinquième élément.....	173
En passant.....	185
PDS – Procédure de secours.....	201
Tu iras sur la Terre.....	211
Pas le temps.....	221
Monsieur Petit ennui	233
Overdose.....	247

Et si ?	259
À toi	269
Sans toi.....	279
Le petit bol de soupe.....	289
Dans la pénombre de soi-même.....	299
Société, tu m'auras pas.....	311
L'élégance de l'intérieur.....	323
Be connected	335
Mettez du jaune.....	347

« Parfois, une simple phrase suffit à éclairer une vie. »

NICOLE CHAREST

Ce livre rassemble les vingt-sept petits ebooks écrits par l'auteur dans une prose simple et claire et diffusés jusqu'ici au format numérique sur Numilog.com. Vous y retrouverez les conseils et pensées positives offerts aux lecteurs depuis fin 2003. Amour, famille, relations humaines, regard sur la société, rapport au temps, au travail, motivations : de nombreux thèmes qui composent une philosophie de vie simple et heureuse.



Retrouvez l'auteur sur son site :
www.regardsbleuciel.fr