

QUELQUES MOTIVATIONS

FRANÇOIS
GAGOL



QUELQUES MOTIVATIONS

François Gagol

Quelques motivations

recueil

DU MÊME AUTEUR

L'Arc-en-ciel du Paradis, 2003

ReGards sur le bonheur, 2006

Pourquoi l'amer, ma mer, recueil, 2009

Si j'osais croire, recueil, 2010

Clins d'œil d'amour, recueil, 2010

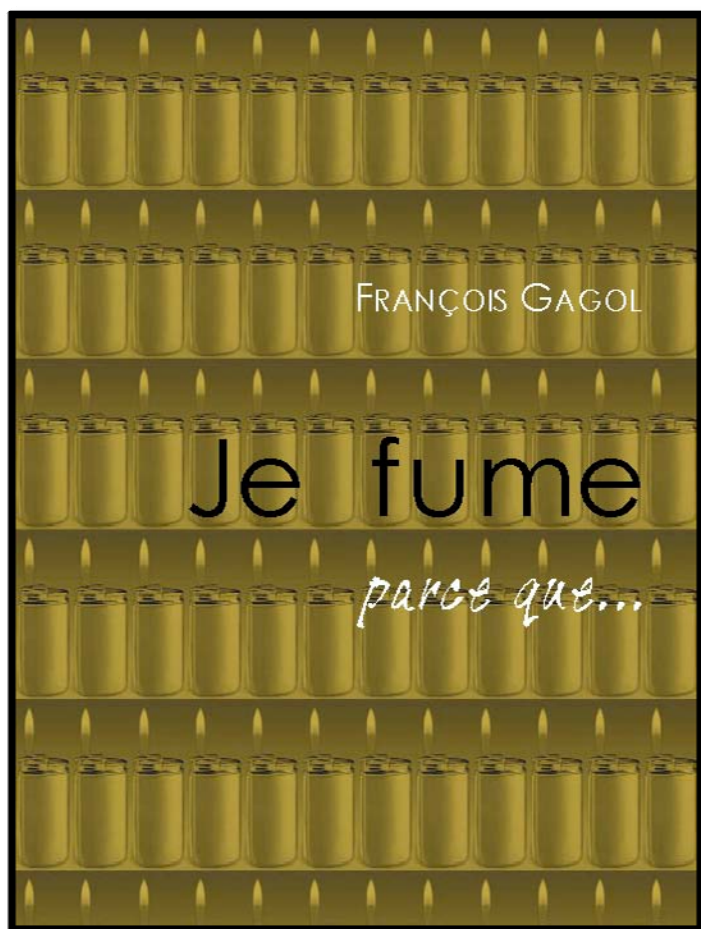
Un peu de soi et des autres, recueil, 2010

ISBN : 2-9520811-7-4

EAN : 9782952081177

© François Gagol, 2010

Tous droits réservés



© 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'écœurement 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...

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 incommodante.
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.

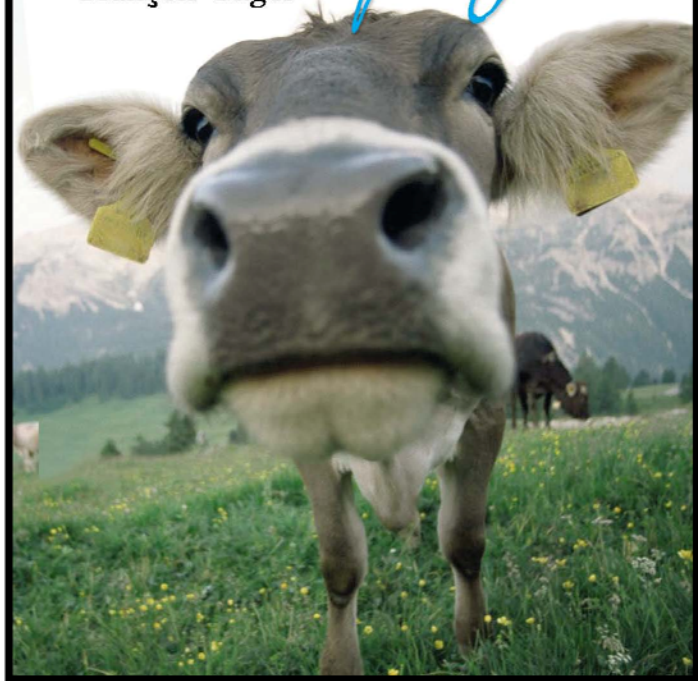
Vivre et accomplir son destin,
si l'on peut dire les choses ainsi...
vivre pour des petits moments
de joie et de plaisirs...
petits moments épars mais qui peuvent
redonner tout son sens à la vie...

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
qui sont les plus belles.

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 pêter 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, 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...

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 plait
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 « mammouths »,
des « éléphants »
qui nous écraseraient
comme un rien,
nous ne leur arrivons
pas à la cheville.

22.

Mais à défaut,
avoir son petit « mammouth »,
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 broser 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

**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

Je fume parce que	5
Travail attitude.....	25
Émincés de pourquoi vivre ?	47
50 petites pensées de campagne	57
En passant.....	69
PDS – Procédure de secours.....	85
Monsieur Petit ennui	95
Mettez du jaune dans vos neurones	109

www.regardsbleuciel.fr

L'auteur a regroupé dans ce recueil 8 des 29 petits ebooks qu'il a publiés sur Numilog.com et qui se veulent faciles et agréables à lire.

Composé de petites phrases souvent énergiques et pertinentes, ce recueil a pour ambition de redonner courage et motivations à celles et ceux qui sont emprunts de morosité.



www.regardsbleuciel.fr



ISBN : 978-2-9520811-7-7

couverture : JePublie - www.jepublie.com