

UN PEU DE SOI ET DES AUTRES

FRANÇOIS
GAGOL



UN PEU DE SOI ET DES AUTRES

François Gagol

Un peu de soi et des autres

recueil

DU MÊME AUTEUR

L'Arc-en-ciel du Paradis, 2003

ReGards sur le bonheur, 2006

Pourquoi l'amer, ma mer, recueil, 2009

Quelques motivations, recueil, 2010

Clins d'œil d'amour, recueil, 2010

Si j'osais croire, recueil, 2010

ISBN : 2-9520811-8-2

EAN : 9782952081184

© François Gagol, 2010

Tous droits réservés



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'énerver
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 réconforter 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 tracés 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.

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

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.

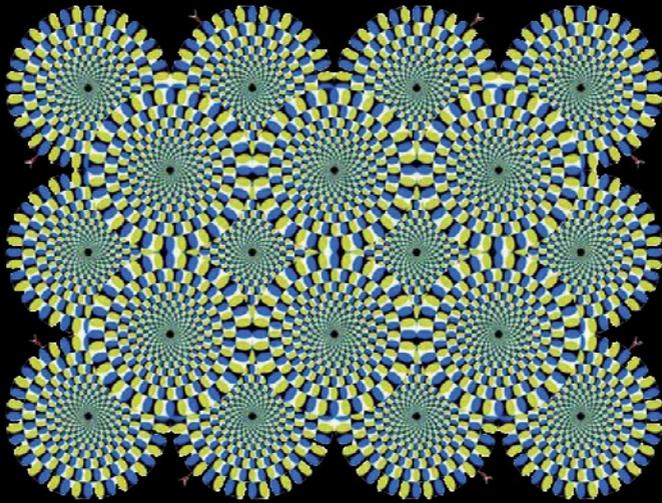
Où il te faudra peut-être même un jour
tuer pour ne pas être tué.

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

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.

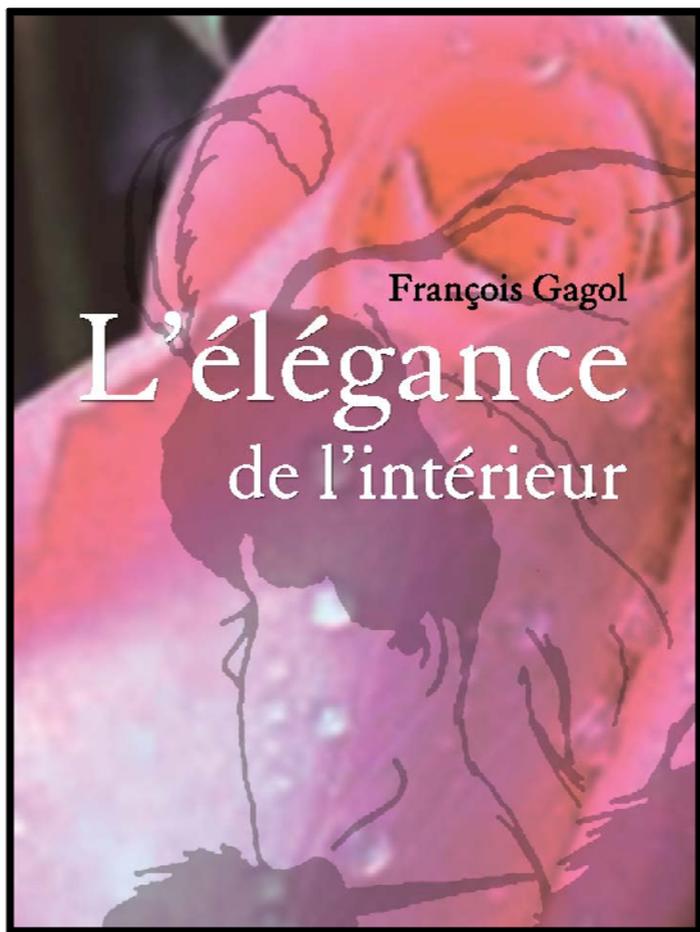
Société,
faut-il réapprendre l'effort,
redonner le goût,
la force suffisante,
l'espoir ?

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.

TABLE DES MATIÈRES

Être un homme.....	5
Simplement famille.....	19
Le cinquième élément.....	29
Tu iras sur la Terre.....	41
Dans la pénombre de soi-même.....	51
Société, tu m'auras pas.....	63
L'élégance de l'intérieur.....	75

www.regardsbleuciel.fr

L'auteur a regroupé dans ce recueil 7 des 29 petits ebooks qu'il a publiés sur Numilog.com et qui se veulent faciles et agréables à lire.

Un peu de soi et des autres nous interroge sur notre relation à autrui et à nous-mêmes. Comment définir la famille, l'entourage, la société ? Que signifie « être un homme » ? Comment qualifier la beauté d'une personne ? Des questions essentielles auxquelles l'auteur propose habilement quelques éléments de réponses.



www.regardsbleuciel.fr



ISBN : 978-2-9520811-8-4

couverture : JePublie - www.jepublie.com