DES SEMELLES PLUS LÉGÈRES

François Gagol

JePublie

François Gagol

Des semelles plus légères

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

Quelques motivations, recueil, 2010

Un peu de soi et des autres, recueil, 2010

Clins d'œil d'amour, recueil, 2010

www.regardsbleuciel.fr

ISBN : 2-9520811-6-6
EAN : 9782952081160

© François Gagol, 2010
Tous droits réservés

Les ondes d'espérance

François Gagol

© François Gagol, 2010.

Les ondes d'espérance

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

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

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

4.
Un merci oublié peut parfois faire très mal.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

34.
Un jour j'ai rencontré quelqu'un,
un célibataire assez âgé,
qui n'attendait pas spécialement l'amour,
cela lui semblait égal
et semblait ne pas du tout le travailler.

35.
Cela m'a paru longtemps un peu bizarre
jusqu'à ce qu'un jour je comprenne :
il avait accepté sa solitude.

36.
Pas du tout facile d'accepter sa solitude.

37.
Les ondes d'espérance, quelque part
sont des rejets dissimulés de la solitude.

38.
Si vous n'attendez rien
de vraiment spécial
de vos congénères
vous en serez d'autant moins déçu.

39.
Si vous arrivez à accepter l'idée
que quelque part on est toujours seul(e) au monde,
vous vous ferez moins d'illusions sur les gens.

40.
La solitude peut être
un puits de richesses.

41.
Trouver la plénitude en soi s'acquière
avec un peu de temps
et devient enrichissant à la longue.

42.
Tourner le regard vers l'intérieur,
pas toujours facile au début,
mais on peut y découvrir d'agréables surprises.

43.
Trouver le calme,
la sérénité,
un bien-être,
une certaine maitrise de soi,
une certaine quiétude.

44.
Avoir conscience des ondes d'espérance
peut permettre de les stopper dès le départ
jusqu'à ce que cela devienne naturel.

45.
Stopper le souhait, le désir,
l'envie d'être sur la même longueur d'onde,
se résigner en quelque sorte.

46.
Arrêter de se faire de fausses idées
et regarder le monde.

47.
Comme dit la chanson de Michel Fugain :
« Même en mille ans
je n'aurais pas le temps
de tout voir,
de tout connaître »

48.
Aiguiser ses sens,
son sens de l'observation,
son goût pour la vie.

49.
Apprécier un petit moment de calme,
un rayon de soleil, le chant d'un oiseau…

50.
Une onde d'espérance qui n'aboutit pas
revient vers soi sous forme de pensée toxique.

© François Gagol, 2010.

Quand la bête rugit

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

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

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

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

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

6.
Comment sont déterminés
nos choix ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Petite remarque :

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

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

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

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

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

© François Gagol, 2010.

Le regard qui brille

1.
On pourrait dire que la curiosité
est ce qui fait
la jeunesse d'esprit.

2.
Les enfants sont toujours intéressés
par la vie qui les entoure.
Pourquoi ceci ? Pourquoi cela ?
Et leur regard a une certaine naïveté.

3.
Beaucoup d'adultes parfois
s'ennuient au quotidien,
ne trouvant pas spécialement
d'occupations très intéressantes.

4.
L'ennui, quand il se présente,
a des allures très désagréables.
Nous avons un peu l'impression
de perdre notre temps inutilement,
rien ne nous intéresse dans le moment.

5.
Cette impression peut avoir
quelque chose qui peut aller
jusqu'à une certaine forme de morbidité
si je puis dire.

6.
Parfois nous sommes en congés,
en vacances, nous ne travaillons pas
et alors que nous devrions être plus heureux,
il peut nous arriver de nous ennuyer.

7.
Certaines personnes préfèrent
travailler plutôt que de rester chez elle !

8.
À l'opposé il en existe aussi qui disent
ne jamais s'ennuyer.

9.
L'ennui est-il un véritable problème
ou cela cache-t-il autre chose ?

10.
Des personnes ont toujours
un livre entre les mains,
d'autres un marteau ou une pelle…

11.
On dit que de temps en temps
il faut laisser les petits enfants s'ennuyer,
cela leur apprend à rester
seuls avec eux-mêmes.

12.
Ceux et celles qui s'ennuient régulièrement
n'ont-elles pas appris progressivement
à remplir cette forme d'isolement ?

13.
Souvent les enfants
regardent la télé
ou jouent à des jeux vidéo
en tout genre.

14.
Ils écoutent souvent de la musique,
vont sur internet etc.
mais n'ont pas beaucoup de regards
sur leur propre personne.

15.
Souvent aussi,
arrivés à la retraite,
des gens ne savent plus trop quoi faire ;
ils sont un peu désorientés.

16.
Pourtant avec un peu de recul
ce ne sont pas les activités
et les choses intéressantes qui manquent.

17.
Cela est un peu comme
les aides sociales :
nous ne sommes pas toujours
au courant qu'elles existent.

18.
Plus on regarde autour de soi,
par associations d'idées,
plus on s'aperçoit qu'en fait
il y a beaucoup de choses
à faire et à connaître.

19.
Rien que le fait de lire le journal local
peut donner beaucoup d'idées
sur ce qui se pratique autour de chez soi.

20.
Parfois des retraités disent :
« je m'ennuie, je n'attends plus rien
de vraiment spécial de la vie ! »

21.
Cette phrase fait un peu peur quelque part ;
c'est un glissement vers le vieillissement.

22.
Avoir l'esprit aiguisé, les sens aiguisés,
c'est ce qui fait la jeunesse d'esprit.

23.
Il y a plein de choses à découvrir ou à redécouvrir
autour de soi mais on ne les voit pas toujours.

24.
Voir des gens, rencontrer des amis
est souvent bénéfique ;
faire partie d'un club ou d'une association ;
les liens relationnels sont importants
pour le bien-être.

25.
Comme dit la chanson de Michel Fugain :
« Même en mille ans je n'aurais pas le temps
de tout voir, de tout connaître ! »

26.
On dit parfois : « on peut se lasser de tout
sauf d'apprendre, de connaître. »

27.
Le monde, la vie sont suffisamment vastes ;
les sujets intéressants sont presque infinis…

28.
À chaque fois que l'on avance
dans la découverte de quelque chose,
à chaque fois des étonnements
de toutes sortes seront au rendez-vous…

29.
Le plus difficile est souvent
de mettre le pied à l'étrier
et de trouver une chose
qui nous motiverait.

30.
Mais les choses motivantes existent…
il faut les trouver…

31.
Je pense que si l'ennui
se reproduit trop souvent,
il faut faire un travail actif sur la question
et ne pas se résigner à vivoter.

32.
Avec un peu de recul
il y a tellement de choses
qui peuvent être passionnantes
si on a l'œil suffisamment attentif.

33.
« Connaître les autres
c'est se connaître soi-même »
disait un grand philosophe.

34.
Je pense que l'un de nos buts
peut se voir comme essayer
d'avoir une vision juste
du monde dans lequel on vit.

35.
Toute connaissance
affine cette perception.

36.
Une meilleure connaissance de soi
peut être enrichissante également.

37.
On dit souvent
qu'un peu plus de sagesse
rend plus heureux.

38.
Le problème est que la vie de tous les jours
est bien souvent trop stressante
et rend terne ce qui a de la valeur.

39.
Les petites choses importantes
qui nous font plaisir sont souvent négligées,
mises au second plan.

40.
Les petits moments de détente,
de repos, de distraction, de bien-être,
les petits moments rien qu'à soi
se font souvent plus rares.

41.
A la longue,
nous ne savons plus vraiment
nous détendre,
profiter d'un petit moment de calme.

42.
Inconsciemment
on demeure tendu,
on ne se repose pas vraiment,
on vit moins.

43.
On finit par oublier que la vie
peut avoir d'agréables côtés
qui peuvent se répéter.

44.
Pas forcément des choses chères
ou compliquées,
des petites choses,
des petits plaisirs souvent.

45.
Un grand-père avait réappris l'allemand
à soixante-dix ans
pour le parler
avec ses petits-enfants
qui apprenaient la langue.

46.
Une grand-mère donnait
deux fois par semaine
dans un club local
des cours de cuisine
à des jeunes femmes désireuses
de parfaire leurs compétences culinaires.

47.
On peut être vieux à trente
ou quarante ans
et paraître jeune
à quatre-vingt !

48.
Ce n'est pas toujours facile
de trouver ce qui nous motive réellement,
la vie est parfois très difficile
et l'on peut être démotivé.

49.
Apprécier la vie
et avoir envie de la vivre au mieux
c'est ce qui rend beau l'âme
si je peux dire.

50.
Garder l'esprit aiguisé,
ses sens aiguisés,
c'est le signe d'une ouverture
et d'une jeunesse d'esprit.

Une petite anecdote sur mon nom qui peut ouvrir l'esprit :

Une idée de l'infini :

Savez-vous ce qu'est « un Gagol » ?

En voici une définition :

C'est un nombre immense, un « infinity scraper », en français un « racloir de l'infini ». Un googol, c'est 10^100 (10 puissance 100), c'est-à-dire un 1 avec 100 zéros derrière.

(Des physiciens ont estimé que, en chiffres « ronds » et en comptant un peu large, notre Univers contiendrait 10^{80} atomes dans sa partie accessible à nos yeux.)

Un Gagol, c'est un 1 avec une infinité de milliards de milliards de milliards et encore moult milliards de zéros derrière. Un milliard de secondes c'est environ 32 ans. À raison de 4 zéros par seconde il faudrait environ 8 ans à une personne sans relâche pour écrire sans s'arrêter du tout 1 milliard de zéros,

16 ans pour en écrire 2 milliards, 24 ans pour en écrire 3 milliards etc.
Même si toute l'humanité avec tous ses ordinateurs hyper sophistiqués et tous ses copier-coller, même si toute l'humanité par tous les moyens possibles et inimaginables, si tous ensembles, essayaient d'écrire un gagol, alors des milliards d'années ne suffiraient pas, le système solaire et même l'univers seraient éteints bien avant de pouvoir écrire un gagol...

À titre indicatif :
Le big bang : 15 000 000 000 d'années...
Une vie assez longue : 100 ans...

Moralité : il faut relativiser...

Je me permettrais de dire :
si, d'une certaine façon, nous étions éternels (pas forcément sous la même forme actuelle) (ce qui pourrait être possible puisque l'on ne peut pas concevoir le néant de nous-mêmes), après un gagol d'années nous entamerions le deuxième et... ainsi va la vie... cela en ferait des choses à découvrir...

© François Gagol, 2010.

Dieu a dit ou
Jacques a dit ?!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Petite remarque :

Un petit exemple parmi d'autres

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

On pourrait se dire :

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

© François Gagol, 2010.

Le petit enfant intérieur

1.
Parfois des souffrances demeurent en nous
sans que l'on ne sache vraiment pourquoi.

2.
Elles sont diffuses ; on sait qu'elles sont là
quelque part mais on ne sait pas vraiment où.

3.
Cela arrive souvent
quand à un moment donné de notre vie
nous avons subit un choc.

4.
Un choc pour l'un
n'est pas forcément
un choc pour l'autre
et l'on en subit souvent
plusieurs dans sa vie.

5.
Pour une petite fille
perdre son petit chat
peut être plus traumatisant
que de perdre ses grands-parents.

6.
La vie continue, la vie prend le dessus
mais une zone d'ombre demeure.

7.
Tant que nous avons de l'énergie,
cette « zone d'ombre » passe au second plan
mais cela fait comme un petit gravier
coincé dans l'une de nos chaussures.

8.
On peut être très actif, faire beaucoup de choses
mais le petit gravier est toujours présent.

9.
À la longue cela peut devenir gênant ;
des personnes peuvent évoluer
des années voire des décennies ainsi.

10.
Leur bonheur en est d'autant plus altéré.

11.
Leur bonheur ne fonctionne pas à 100 %
si je peux dire…

12.
Parfois la vie s'écoule ainsi
pour beaucoup de personnes,
ne sachant vraiment que faire exactement.

13.
En fait il y a eu un peu comme
une cassure psychologique
entre soi et soi.

14.
Le soi d'avant le choc psychologique
n'est pas tout à fait pareil que celui d'après ;
il y a comme une discordance.

15.
Mais souvent on continue d'avancer
dans la vie comme si de rien n'était
ce qui occasionne des souffrances confuses.

16.
C'est quand le « rythme ralentit »,
quand la fatigue s'installe,
qu'une petite déprime arrive,
que la blessure s'ouvre davantage.

17.
On en ressent alors toute l'amplitude
ce qui fait d'autant plus mal.

18.
Si la blessure est toujours rejetée
cela procure un mal être
et peut même aller
jusqu'à provoquer des maladies.

19.
Les maladies ne sont-elles pas parfois
une façon de vouloir nous dire quelque chose ?

20.
Rejeter plus ou moins inconsciemment
la blessure c'est rejeter aussi
une partie de soi-même qui souffre.

21.
Les « ressaisi-toi », « ne te laisse pas aller »,
« reprend le dessus » ne sont pas toujours
la solution qu'il faut, du moins à long terme.

22.
Les minimisations de la souffrance
font aussi souvent plus de mal que de bien.

23.
Nous avons tous et toutes
un petit enfant
qui sommeille en nous
et qu'il nous faut écouter,
prendre en considération.

24.
Quand il souffre
ce petit enfant
consomme de l'énergie.

25.
Ce qui fait que parfois
on manque d'enthousiasme
ou à l'inverse que l'on se jette
à corps perdu dans les activités
pour penser à d'autres choses.

26.
Dans chaque personne
il y a un petit enfant.

27.
Il se cache derrière
des carapaces,

des apparences,
des grands airs,
de l'arrogance parfois
mais il est toujours là.

28.
L'ignorer c'est le dénier, le rejeter,
mais il continuera à vouloir
se faire entendre,
se faire écouter.

29.
Il trouvera la faille
le plus souvent pour vous parler.

30.
Comme je le disais cela peut être
une maladie, un mal-être, une obsession…

31.
La société actuelle fait
que nous sommes toujours en mouvement,
nous n'avons jamais le temps.

32.
Il faut toujours du résultat,
pas le temps d'enlever
le petit ou gros gravier
dans sa chaussure.

33.
Et puis il y a d'autres choses
qui paraissent plus importantes.

34.
Les jeux vidéo, internet,
la télévision, le travail…
sont autant de façons
de ne pas essayer
d'aller voir en soi.

35.
Cela est un tort ;
le petit enfant continue
de souffrir en silence
et de faire souffrir.

36.
Il essaie de se tourner vers soi
mais trop souvent on l'ignore
jusqu'à ce que le bât blesse.

37.
Il est bon de se dire à un moment donné :
« Maintenant je vais essayer
de parler avec moi-même,
de prendre en considération
le petit enfant qui sommeille en moi. »

38.
Il est bon de venir vers lui
comme une grande personne
et de lui demander ce qui ne va pas,
pourquoi il a mal.

39.
Ceci avec beaucoup d'attention,
d'amour, de respect, de considération.

40.
Essayer de « recoller » le morceau de soi
d'avant le choc avec le morceau d'après.

41.
Comment étais-je avant le choc
et qu'est-ce qui a fait
que je suis ce que je suis aujourd'hui ?

42.
Pourquoi ai-je tant souffert à l'époque ?

43.
Qu'est-ce que je n'ai pas vu,
pas compris à l'époque ?

44.
Quelle était ma conception des choses,
de la vie, du monde, des gens, etc.
avant la souffrance qui m'a changé ?

45.
Qu'est-ce que j'ai ressenti ?
Raconte-moi, parle-moi…

46.
Quel a été le mécanisme
de la souffrance ?

47.
Faire des pauses récurrentes
dans le silence avec soi-même,
s'asseoir auprès de son petit enfant intérieur…

48.
Recréer le lien, réparer en quelque sorte
peut être très bénéfique
pour soi-même dans l'avenir.

49.
Cela peut parfois être très long,
le contact avec la partie de soi oubliée
voire rejetée peut prendre du temps.

50.
Mais on a souvent beaucoup à gagner…

© François Gagol, 2010.

Oh mon bateau !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20.

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

21.

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

22.

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

23.

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

24.

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

25.

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

26.

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

27.

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

28.

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

29.

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

30.

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

31.

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

32.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

40.

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

41.

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

42.

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

43.

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

44.

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

45.

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

46.

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

47.

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

48.

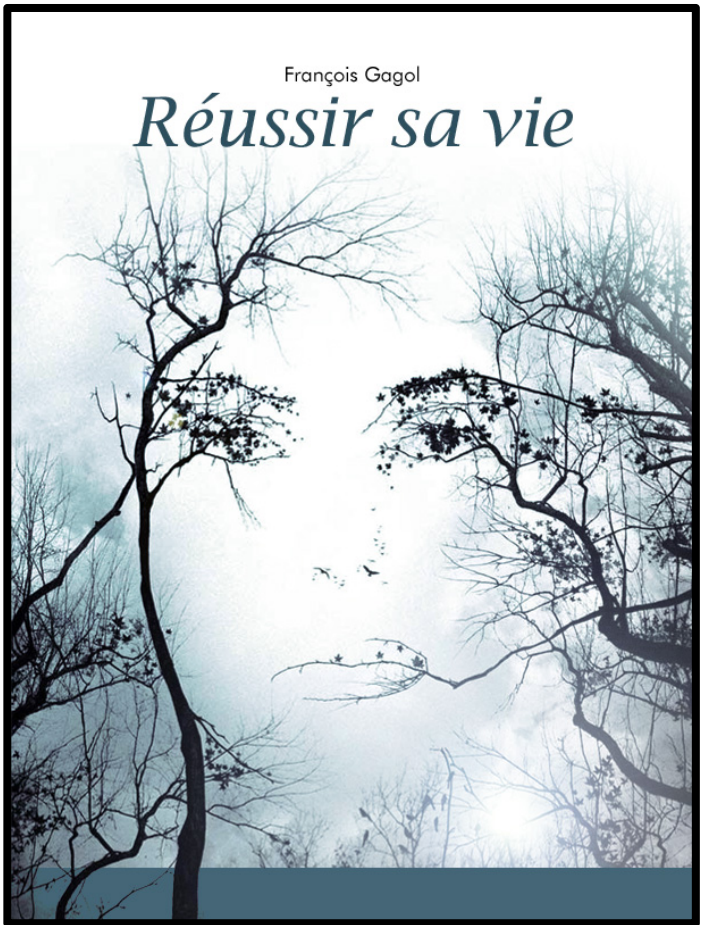
« Le fruit du travail est le plus doux des plaisirs. »
Vauvenargues

49.

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

50.

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



© François Gagol, 2010.

Réussir sa vie

1.
Réussir sa vie
ce n'est pas toujours
réussir dans la vie.

2.
Pour certaines personnes avoir
une fonction importante,
un poste à responsabilités,
c'est le signe de la réussite.

3.
Pour d'autres,
bien s'occuper de ses enfants,
les élever au mieux,
c'est leur souhait le plus cher.

4.
D'autres souhaiteront devenir
Champion dans un sport,
ou même « star » s'ils le pouvaient.

5.
D'autres encore souhaitent
une vie simple, banale et heureuse,
« tirer son épingle du jeu ».

6.
D'autres désirent développer
leur connaissance d'eux-mêmes et d'autrui
avancer vers plus de spiritualité,
davantage connaître Dieu
et se rapprocher de lui.

7.
Réussir sa vie n'est pas toujours
ce que l'on pourrait croire.

8.
Vous pouvez voir un SDF
qui a le sentiment d'avoir réussi sa vie
parce qu'il arrive à se sentir heureux
avec pas grand-chose.

9.
Vous pouvez voir un homme de pouvoir
qui sur le plan personnel a l'impression
d'avoir complètement raté sa vie.

10.
Vous avez des stars adulées
qui parfois se suicident.

11.
Parfois même trouver le grand amour
n'est pas toujours synonyme de réussite.

12.
Il nous faut toujours plus, vouloir plus,
posséder plus, plus de choses,
plus de qualités, de compétences,
d'expériences et autres....

13.
Nous sommes tous quelque part
d'éternels insatisfaits.

14.
Je dirai que d'une certaine façon
c'est une bonne chose,
c'est ce qui fait bouger les choses.

15.
Pourtant savoir se contenter de peu,
se satisfaire de banalités
est souvent la clé du bonheur.

16.
Ce n'est pas parce que l'on a
une grosse voiture
que l'on est forcément plus heureux.

17.
Toutefois certaines personnes croient parfois
qu'il leur faut une plus grosse voiture
pour se sentir mieux.

18.
On a toujours un peu tendance
à se comparer à son voisin, à sa voisine,
ce qu'il ou ce qu'elle a de plus ou de moins...
mais comme on dit :
« On ne sait pas toujours ce qu'il se passe
quand la porte est fermée. »

19.
Pour beaucoup de gens,
réussir sa vie est amalgamé
avec briller en société.

20.
Cette idée semble se répandre
de plus en plus :
avoir un poste influent,
être sous le feu des projecteurs etc.

21.
Pour beaucoup de gens briller,
c'est briller par rapport aux autres...

22.
Cela peut même rendre des gens
plus ou moins malades ou en souffrances
parce qu'ils n'ont pas le succès qu'ils estiment.

23.
« Vous qui tirez votre gloire les uns des autres »
comme disait Jésus... à l'époque...

24.
On aurait un peu tendance à faire
ce que j'appellerai le « culte du projecteur ».

25.
Peu importe parfois
pour certaines personnes
l'image que l'on donne
pourvu que l'on passe à la télé !

26.
Réussir sa vie
n'a pas du tout le même sens
pour tout le monde.

27.
Un jour j'ai lu que certaines personnes importantes
ne pouvaient s'imaginer que d'autres personnes
ne souhaitaient pas être importantes...

28.
C'est dire parfois l'amplitude,
l'écart dans la perception
de l'idée de la réussite.

29.
Je connais des personnes
relativement simples
qui apprécient
chaque moment de la journée,
chaque petit plaisir.

30.
Leur bonheur est certainement plus grand
que celui de celles qui courent
après la soi-disant réussite.

31.
Qu'est-ce alors vraiment
que de réussir sa vie ?

32.
Une star, une personne de pouvoir ou d'influence
réussit-elle mieux que monsieur ou madame
tout le monde ?

33.
Comme disait Coluche :
« La bonne taille
c'est quand les deux pieds
touchent bien par terre. »
On pourrait dire que la réussite
c'est quand on se sent heureux
et que l'on apprécie la vie et ce que l'on fait.

34.
Réussir, c'est réussir
ce qu'il y a au fond de soi.

35.
Encore faut-il vraiment savoir
ce qu'il y a au fond soi ?

36.
Dans notre société,
beaucoup de personnes semblent un peu
« désorientées par rapport à elles-mêmes »
si je peux dire.

37.
Les médias le savent
et jouent sur la corde sensible.

38.
On nous pollue un peu partout
avec de fausses idées sur la réussite.

39.
Il semble toujours falloir être le plus beau,
le plus fort, le plus intelligent, le meilleur…

40.
Bien sûr que souvent on aimerait
être reconnu pour ses qualités,
ses efforts, son courage, etc.

41.
Je pense que
se tourner vers l'extérieur
n'est pas la solution.

42.
La chanson très connue d'Yves Montant
« Les feuilles mortes » est restée quatre ans
dans le tiroir parce que certaines personnes
n'étaient pas suffisamment sous le charme.

43.
On peut se poser la question : notre bonheur,
notre réussite doivent-ils dépendre d'autrui ?

44.
Pas toujours facile de croire en soi
malgré des apparences trompeuses.

45.
Nous avons souvent
besoin de confirmations
d'autrui sur nous-mêmes
pour fortifier davantage
notre propre image à nos yeux.

46.
Se tourner vers l'extérieur, d'une certaine façon,
c'est donner une forme de pouvoir
à autrui sur soi-même.

47.
Je pense qu'il est préférable
d'aller vers plus de richesses intérieures.

48.
Réussite par rapport à soi
ou par rapport aux autres ?

49.
À chacun, chacune son idée de la réussite…
mais elle n'est pas toujours exacte
et peut parfois faire souffrir…

50.
Comme on dit parfois :
« La caravane passe
et les chiens aboient ! »

TABLE DES MATIÈRES

Les ondes d'espérance 5
Quand la bête rugit 15
Le regard qui brille 27
Dieu a dit ou Jacques a dit ?! 39
Le petit enfant intérieur 51
Oh mon bateau 61
Réussir sa vie 71

L'auteur a regroupé dans ce recueil 7 des 36 petits ebooks qu'il a publiés sur Numilog.com et qui se veulent faciles et agréables à lire.

Des semelles plus légères propose une dynamique de marche pour mieux avancer au quotidien. Quels regards porter sur les chemins sinueux de l'existence ? Comment mieux les aborder ou mieux les éviter ?
L'auteur nous propose, sans prétention, une façon de voir les choses...

www.regardsbleuciel.fr

9 782952 081139 ISBN : 978-2-9520811-3-9 couverture : JePublie - www.jepublie.com