

L'AMOUR SE TERMINE À TORT ! RENAISSANCE

FRANÇOIS
GAGOL



François Gagol

L'amour se termine à tort !
Renaissance

recueil

DU MÊME AUTEUR

L'Arc-en-ciel du Paradis, 2003

ReGards sur le bonheur, 2006

Pourquoi l'amer, ma mer, recueil, 2009 (tome 1)

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

Des semelles plus légères, recueil, 2010

Pourquoi l'amer, ma mer, recueil, 2011 (tome 2)

To be or not to be, recueil, 2011

ISBN : 978-2-9538730-0-9

© François Gagol, 2011

Tous droits réservés

Petite note de l'auteur

De nos jours, « le réflexe remplace la réflexion »... jusqu'à ce que l'on ne sache plus pourquoi l'on vit...

La plupart des gens courent après des chimères et ne savent plus regarder pousser les fleurs...

Une certaine souffrance psychologique, un mal-être accompagnent le quotidien de nombreuses personnes.

Beaucoup cherchent à l'extérieur d'eux-mêmes l'amour, la reconnaissance qui leur manquent.

Un regard différent sur certaines choses peut parfois changer une façon de vivre...

FRANÇOIS GAGOL



ALTRUISME, ÉGOÏSME OU...
PSYCHOLOGIE ?!

© François Gagol, 2010.

ALTRUISME, ÉGOÏSME OU... PSYCHOLOGIE ?!

1.

Les gens aiment croire
en leurs rêves, en l'amour, en l'amitié.

2.

Il est vrai que nous aimerions,
pour la grande majorité d'entre nous,
un monde meilleur.

3.

Nous aimerions toujours plus d'amour,
de considérations, de respect.

4.

La personne aime être aimée et appréciée,
à juste titre si possible.

5.

Tout le monde aimerait faire connaître
ses qualités, son potentiel.

6.

Tout le monde a plus ou moins besoin
de reconnaissance pour ses efforts,
d'encouragements à toujours mieux faire
pour embellir la planète.

7.

Mais... On projette souvent
inconsciemment sur les gens
sa propre vision du monde
et elle n'est pas toujours exacte.

8.

Si vous souhaitez un monde meilleur
rempli d'amour et d'harmonie
alors vous aurez fortement envie d'y croire
et cela peut vous porter préjudice.

9.

Dans chaque personne
vous aurez tendance
à voir la lueur d'amour briller
un peu plus fort qu'elle ne brille réellement.

10.

Si vous souhaitez
l'amour et l'harmonie sur la Terre
vous aurez tendance à être naïf.

11.

Sans vous en rendre compte
votre regard se portera sur l'idéal
que vous avez envie de voir.

12.

Le monde n'est-il pas si beau ?

13.

Je dirais qu'il est riche
en rêves et en belles intentions.

14.

« Les rêves des hommes forment un miroir dans lequel Dieu se regarde chaque matin », paraît-il.

15.

Avec l'âge on devient de moins en moins naïf.

16.

Il suffit de regarder suffisamment les journaux, les journaux télévisés, les documentaires en tout genre, l'histoire pour élargir sa vision.

17.

Une phrase dit :

« Si à 50 ans on a toujours la même vision du monde qu'à 20 ans, alors on a perdu 30 ans de sa vie ! »

18.

Quelle attitude mentale adopter ?

Comment regarder ?

Comment se protéger ?

Comment ouvrir son regard ?

19.

Faut-il aller vers l'altruisme ou vers l'égoïsme ?

20.

On entend un peu partout :

« Il faut donner » ;

donner un peu de son temps,

de son amour, de son argent...

21.

On dit aussi parfois que
« charité bien ordonnée
commence par soi-même ! »

22.

Ou formulé autrement :
« On ne peut pas donner
des bonbons aux autres
si l'on n'en a plus assez pour soi. »

23.

Autrement dit, pour « donner »,
en fait, on donne le « surplus » ;
la plus belle princesse ne peut donner
que ce qu'elle a,
comme on dit parfois.

24.

Si l'on est trop gentil,
la plupart du temps on se « fait avoir »,
que ce soit au niveau matériel
ou au niveau de l'affectif.

25.

Si l'on est trop égoïste, on ne favorise pas
le « bien-être sur la planète »,
pourrait-on dire !

26.

Il y a beaucoup de gens
qui ne se posent pas la question et qui,
comme on dit vulgairement,
« ne pensent qu'à leur pomme ! ».

27.

Parfois, on peut le penser
peut-être par instinct
de survie, mais chez certaines personnes,
c'est presque une seconde respiration.

28.

Il y a même beaucoup de gens
qui n'ont pas du tout de scrupules
à spolier ou à manipuler,
si ce n'est pire.

29.

Le monde n'est pas beau,
même s'il aspire à l'être.

30.

Combien de soi-disant ami(e)s,
dans certaines circonstances,
deviendraient comme les nazis ?

31.

Comme le dit Jean-Jacques Goldman
dans l'une de ses chansons :
« On ne saura jamais vraiment
ce qu'il y a dans nos ventres
caché derrière nos apparences ! »

32.

Parfois il y a des étincelles pour des bricoles...
On pourrait imaginer,
pour des choses un peu plus graves,
ce qui pourrait se passer ?

33.

Prêcher de bonnes paroles
n'est pas toujours un service à rendre.

34.

Je dirais plutôt : essayer d'affiner
notre psychologie, notre approche des autres,
avoir du recul par rapport aux relations sociales.

35.

Tout cela s'apprend souvent
à nos dépens...

36.

Pas facile d'essayer de trouver
un juste milieu dans sa façon d'être
car souvent il faut trancher dans ses décisions.

37.

On ne peut pas toujours se permettre
d'essayer d'être au plus juste dans nos décisions
car sinon l'on n'avance pas.

38.

Je dirais que plus on avance dans la vie,
plus on s'aperçoit « qu'il y en a des drôles »
si je peux me permettre l'expression
qui n'a rien de méprisante.

39.

Une phrase dit :
« Je ne déteste pas la personne
mais seulement l'image
qu'elle me donne. »

40.

L'amour et l'amitié
sont aux premières loges
dans notre vision erronée des choses.

41.

Je dirais même que l'amour et l'amitié
sont les plus exposés au risque
de confusions et de déceptions
d'autant plus qu'on les désire.

42.

Si vous avez envie de croire
aux beaux sentiments,
vous y croirez beaucoup plus facilement.

43.

Des gens sentiront même votre naïveté
et en abuseront.

44.

Vous aurez des ami(e)s
pour ce que vous possédez
comme biens ou comme qualités
mais pas forcément
pour ce que vous êtes vraiment.

45.

On sera gentil et agréable avec vous
pour les mêmes raisons
et cela va renforcer vos convictions
un peu hâtives.

46.

Le jour où il y aura un désaccord,
on ne verra que votre côté soi-disant négatif.

47.

Les impressions sont souvent trompeuses
en mieux ou en moins bien,
bien plus que l'on ne pourrait le croire.

48.

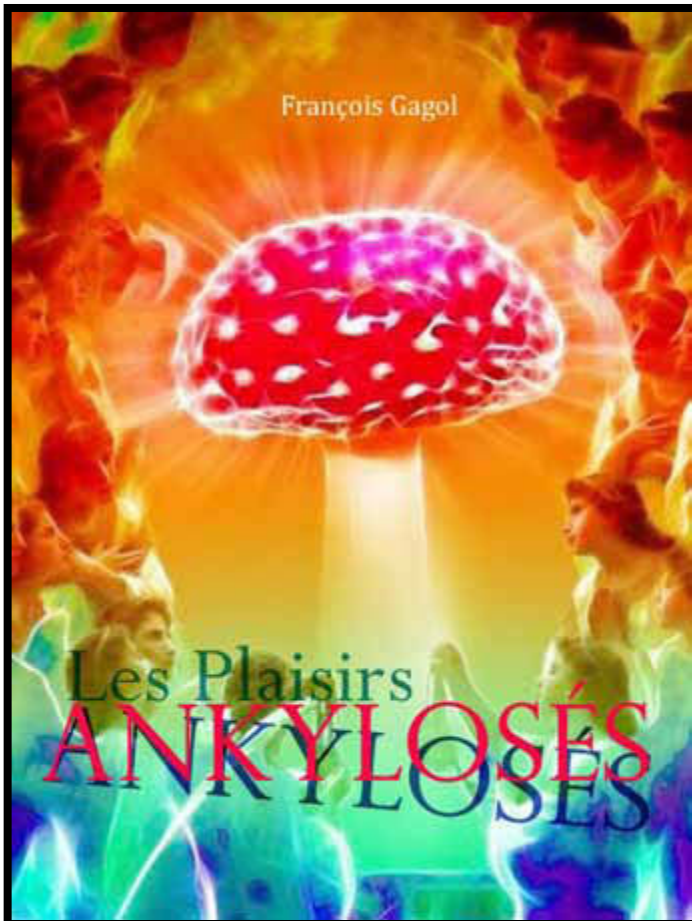
« Chat échaudé craint l'eau froide »
comme dit un proverbe.

49.

Je dirais qu'une vision juste des choses,
cela se travaille au quotidien toute la vie.

50.

Je terminerai en disant que
l'envie de croire en quelque chose
finit souvent par faire croire à sa réalité,
et cela malgré nous.



© François Gagol, 2010.

Les plaisirs ANKYLOSÉS

J'ai toujours essayé d'éviter de juger
ou de paraître moraliste dans mes textes,
je m'efforcerai de continuer
à être ainsi.

1.

Le mal être, le mal de vivre
a toujours été plus ou moins présent
chez bon nombre de personnes
à différent stade de la vie.

2.

Plus précisément
la période 15-25 ans
est souvent plus propice
à ressentir cette sensation
désagréable.

3.

L'adolescence se faisant,
les études prenant un tournant,
la vie d'adulte se présentant,
l'amour, le travail, l'identité à construire...
l'incertitude face à la société...
pas facile du tout...

4.

Les jeunes éprouvent souvent le besoin de se regrouper, de partager des idées, des points de vue communs, de prendre parfois un peu de liberté avec les principes...

5.

Comme disent les plus âgés, ils écoutent de la musique « tam-tam » pendant des heures et cela ne semble pas les déranger du tout...

6.

Le besoin de ne plus obéir aux parents, le besoin de remettre en cause l'autorité devient un peu plus fréquent.

7.

Il m'est déjà arrivé de voir des jeunes très désorientés par rapport aux règles de civisme.

8.

Le seraient-ils devenus dans une société où l'on est un peu plus à l'écoute de la sensibilité de l'autre ?
(Je ne vais pas refaire le monde...)

9.

Aujourd'hui il faut paraître, plaire, séduire pour avoir des choses, séduire pour avoir des amis, pour se faire respecter, accepter...

paraître pour mieux se faire aimer,
d'une certaine façon.

10.

Les gens, en général,
ne voient pas à travers
la carapace de l'autre.

11.

Comme dit Eddy Mitchell
dans l'une de ses chansons,
pour beaucoup de gens
on est « transparent »,
ils ne nous voient pas.
Ils ne voient pas notre être profond.

12.

Pas facile de voir plus loin que les apparences
et dans la société, nous avons souvent l'impression
de n'être qu'un numéro parmi d'autres...

13.

Parfois il peut nous arriver de vouloir crier
nos qualités à telles ou telles personnes...
Mais à quoi bon ?
Ce ne serait pas forcément
à notre avantage même si elles les connaissaient...

14.

Souvent, se sentir ignorer, voire « rejeter »,
plus ou moins inconsciemment
par une partie de la population
est une souffrance indicible
qui se propage dans le temps.

15.

Je pense que viscéralement
nous avons tous besoin d'amour,
d'un amour inconditionnel...

16.

Nous avons comme
des « réservoirs d'amour » dans notre cœur,
si ces derniers ne sont pas suffisamment remplis
alors leur carence en amour dérègle
le fonctionnement de l'individu

17.

Bien sûr, cela n'excuse pas
tout comportement inapproprié
qui manque de respect à la personne.

18.

Cela n'excuse pas la violence, la vengeance
même si on peut éventuellement
comprendre un geste ou une parole.

19.

Juger tel ou tel comportement est très difficile,
on ne sait pas toujours ce qu'on aurait fait soi-même
à la place de l'autre dans la même situation.

20.

Parfois le regard est hautain, parfois il est méprisant,
parfois il est ignorant, parfois, parfois...
Parfois, même une petite bricole
peut paraître très désagréable à celui
ou celle qui la reçoit.

21.

Les relations sociales !!!
Beaucoup de problèmes
viennent de là :
on ne communique plus suffisamment !

22.

Notre société possède la télévision, internet,
les téléphones portables, Facebook, etc., etc.
Mais les gens se parlent de moins en moins
contrairement à ce que l'on pourrait penser.

23.

Avant, les gens dans les villages
revenaient des champs ensemble
et tout le monde connaissait plus ou moins
les problèmes et les petits bonheurs
des uns et des autres.

24.

La vie était plus simple,
un peu plus dure certes,
mais aussi plus vraie, plus proche
des véritables valeurs humaines.

25.

Parfois, quand on se demande
comment certaines choses pourraient évoluer,
cela fait un peu « peur » quelque part,
car il semble, au premier abord,
ne pas y avoir véritablement d'issue
à certains problèmes de société ?

26.

La crise financière, le chômage, les maladies,
les accidents, l'insécurité, et j'en passe,
sans compter tous les petits problèmes personnels,
c'est sûr que parfois il y a de quoi
sérieusement déprimer.

27.

Je crois que nous pouvons également
parler de nos jours
de « crise » dans les relations sociales.

28.

Plus ou moins inconsciemment,
l'autre tend à devenir
« l'autre qui pourrait nous vouloir du mal »
en extrapolant un peu,
« l'autre dont il faut se méfier »...

29.

Et les parades de chacun chacune
ne manquent pas pour fuir le mal-être,
le mal de vivre qui gagne du terrain.

30.

Beaucoup fuient dans les plaisirs artificiels...
La drogue, le tabac, l'alcool,
les jeux d'argent, etc., etc.
Grosso modo, tout ce qui permet
plus ou moins de s'échapper
du quotidien trouvé déplaisant.

31.

L'individu, souvent, recherche des sensations pour fuir « sa routine », pour se sentir plus vivant.

32.

Certains même dépensent de grosses sommes d'argent aux jeux populaires de grattage dans l'espoir d'une vie meilleure.

33.

Leur désespoir est d'autant plus grand quand ils s'aperçoivent qu'ils ont perdu beaucoup d'argent pour un peu de rêves, un peu d'oxygène...

34.

Le mal de vivre, même s'il est plus présent chez les jeunes défavorisés, gagne toutes les couches de la société.

35.

Le bonheur ne s'achète pas, c'est un état d'esprit, c'est souvent une construction intérieure, une façon de voir les choses en général.

36.

Ce n'est pas parce que l'on a une plus grosse voiture que l'on est forcément plus heureux... Même si cela aide un peu.

37.

On pourrait dire que beaucoup de gens se fuient eux-mêmes dans les « plaisirs ankylosés ».

38.

Ces derniers anesthésient les souffrances du mal-être des crises des relations sociales et font la vie d'autant plus douloureuse quand leurs effets se terminent.

39.

D'où aussi une consommation de ces plaisirs artificiels toujours un peu plus élevée (qui ne sont pas indispensables pour le bonheur, en principe).

40.

Globalement, la société en consomme de plus en plus sous maintes et maintes formes.

41.

Cela peut aller du simple vêtement à la mode pour mieux paraître, à « se vider la tête » dans une soirée à faire la fête, à l'acte de violence pour mieux s'exprimer !! (Un casseur prend la parole en cassant ?! Du moins, plutôt son adrénaline !!)

42.

Le paraître, l'apparence que l'on donne,
le petit détail souvent superficiel
semblent prendre une importance considérable
chez nombre de nos semblables.
(Il faut séduire... pour remplir ses réservoirs...)

43.

Je pense que tout individu
a besoin d'être bien vu
par d'autres individus pour mieux vivre.
« L'homme est un animal social »
écrivait Aristote il y a plus de deux millénaires.

44.

Une des principales choses du bonheur
est de pouvoir partager
et comme on dit parfois,
la véritable chaleur est dans l'amour et l'amitié ;
je préciserai : dans le véritable amour,
dans la véritable amitié.

45.

Comment voir la situation
si je peux dire ?

46.

Je pense que la personne a besoin
de prendre du recul par rapport à elle-même,
par rapport aux autres,
de remettre en cause les liens relationnels,
l'approche de l'autre.

47.

Une petite anecdote :
depuis des années, dans mon métier,
je suis toujours agréablement surpris
par des personnes que je n'ai jamais vues
et avec lesquelles je ne communique
que par téléphone ;
elles sont toujours très gentilles et agréables,
toujours prêtes à rendre service...
Cela a un côté « réconfortant » quelque part,
si je peux dire...

48.

Comme on dit parfois :
« Changer le monde, c'est d'abord commencer
par essayer de s'améliorer soi-même. »

49.

Je pense qu'un changement de la société
ne se fera pas sans un changement
de la personne.

50.

Confucius disait déjà :
« Nous devrions tous avoir pour but
d'essayer de devenir quelqu'un de bien. »
On peut se poser la question
sans vouloir paraître trop philosophe :
en toute honnêteté,
combien de personnes quotidiennement
se soucient vraiment d'avoir cet état d'esprit ?

Petite remarque :

De nos jours,
« le réflexe remplace la réflexion »...
jusqu'à ce que l'on ne sache plus
pourquoi l'on vit...

François Gagol

Du hobby à la passion



© François Gagol, 2010.

Du hobby à la passion

1.

Qu'est-ce qui motive réellement dans la vie ?

2.

Qu'est-ce qui fait souvent que l'on se sent « vivant » ?

3.

Qu'est-ce qui donne de l'énergie ?

4.

Apprécier les petites choses de la vie, apprécier l'instant présent comme on dit souvent ne semble pas toujours suffisant.

5.

Pour avoir de l'énergie, paradoxalement, il faut en dépenser... Plus on en dépense, plus on en a...

6.

Il est agréable de sentir
une énergie créatrice, réalisatrice,
qui coule en soi.

7.

Il est agréable d'utiliser son potentiel,
ses compétences, tout son savoir-faire
à œuvrer à quelque chose
qui nous motive...

8.

On a l'impression de surfer, si je peux dire,
sur la « vague de la vie ».

9.

On se sent tiré vers le haut,
vers un dépassement de soi-même.

10.

Le gros problème,
c'est que l'on n'a pas toujours
quelque chose qui nous motive autant !

11.

Alors on retombe dans
ce que l'on nomme familièrement
« la routine ».

12.

Le quotidien est responsable
des petits problèmes qui font souvent
les grandes disputes.

13.

On s'ennuie, voire parfois on végète...
quoiqu'il est bon aussi de savoir
rester seul(e) avec soi-même.

14.

« La vie, c'est comme une bicyclette,
il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre »
disait Albert Einstein.

15.

On ne se sent vraiment bien
que quand on se sent progresser
dans un ou plusieurs domaines !?

16.

Et plus on progresse vite,
mieux on se sent.

17.

Il peut s'agir aussi
du domaine du bien-être ;
un bon moment de repos,
un bon repas ou un bon petit voyage
est une façon de progresser
dans les plaisirs de la vie.

18.

Le chemin à parcourir
est souvent plus intéressant
que le but à atteindre.

19.

Pour les bacheliers par exemple :
on court après le bac et quand on l'a
on se dit : oui et après ?

20.

Je connais un champion du monde
qui a complètement bifurqué
après avoir obtenu son titre ;
il n'avancait plus, il voulait connaître
d'autres choses de la vie...

21.

Il a pratiqué « ses exercices »
jusqu'à les faire inconsciemment à la perfection
mais cela ne lui suffisait plus, il voulait plus.

22.

« Mettre le paquet »
pour essayer d'atteindre
un de ses objectifs
à quelque chose de jouissif !!
D'autant plus quand celui-ci
est important à nos yeux...

23.

« Mettre le paquet »
donne des ailes
au bout d'un certain temps.

24.

Ne dit-on pas que « voler dans les airs
a toujours été le rêve de l'homme » ?!

25.

Regarder les films *Rocky* de Sylvester Stallone...
L'émotion qu'ils dégagent...

26.

Rocky, ce boxeur sympathique,
déploie une énergie considérable
pour atteindre son but.

27.

À la projection de *Rocky 4*,
des gens se levaient et criaient dans la salle
pour le supporter contre le boxeur russe.

28.

Les *Rocky* canalisent l'énergie
et en distribuent aussi ;
on se sent remotivé
pour faire plein de choses...

29.

Avancer, courir sur les chemins de la vie,
c'est ce que nous aimerions tous le plus, je crois.

30.

« Croquer la vie à pleines dents »
comme disent certaines personnes,
« profiter de la vie » ou encore
« se sentir porter » comme disent d'autres...

31.

Heureuse, la personne qui a une passion,
une passion saine et non destructrice !

32.

Cela n'occulte-t-il pas certains aspects de la vie ?
On pourrait se poser la question.

33.

Quelqu'un qui est absorbé par sa passion
ne passe-t-il pas aussi souvent à côté
de certaines choses de la vie ?

34.

Ne serait-ce pas là aussi
une façon de fuir certains moments
pas toujours très agréables du quotidien ?

35.

La passion des jeux d'argent, parmi d'autres,
est néfaste et, à mon avis,
dissimule certaines difficultés.
S'agit-il vraiment d'une passion ?

36.

La passion du football ou de tout autre sport
est-elle une échappatoire ?

37.

Les gens ont principalement des hobbies
mais pas toujours des passions.

38.

Le hobby de la broderie, du jardinage,
du bricolage, des mots croisés, etc. etc.
sont fréquents.

39.

Les hobbies donnent de la richesse à la vie,
les passions l'enflamment, je dirais...

40.

« Rien de grand dans le monde
ne s'est fait sans passion »
comme a dit Hegel.

41.

Nous avons tous, je crois,
de l'énergie qui ne demande
qu'à être canalisée.

42.

Quand nous n'utilisons pas cette énergie,
alors, lentement, elle « dépérit »
en petites ou grandes déprimés.

43.

Je connais une personne
qui ne trouvait pas spécialement
de motivations dans sa vie
et qui s'est prise d'affection
pour quelques petits chatons
qu'elle retrouve régulièrement
en donnant un peu de son temps
à la SPA deux jours par semaine.

44.

Comment « décoller au-dessus de la routine » ?
Telle est la question ?

45.

La routine fait partie de la vie,
j'estime qu'il faut pouvoir
s'en accommoder (et pouvoir apprécier
les petites choses du quotidien).

46.

Comment s'accorder quelques
« petits snifs agréables et pas dangereux »
pour être un peu plus précis ?

47.

Comment se procurer sa petite adrénaline
pas bien méchante et bonne pour la santé ?

48.

Cela peut aller de la petite partie
de jeu de boules à un saut en parachute...
Mais il est préférable d'avoir une échelle
de progression dans la discipline choisie,
celle qui nous tient à cœur.

49.

Avec le temps, avec l'âge,
de moins en moins de choses
semblent nous motiver.

50.

Je crois qu'il faut sérieusement
se poser la question
pour mettre plus de richesses
et de plaisirs dans sa vie.



© François Gagol, 2010.

Je te, je me pardonne ?!

Loin de moi de dire
ce qu'il est préférable de penser
à propos de telle ou telle personne...

1.

Parfois il peut nous arriver
de souffrir constamment
sans nous en apercevoir !

2.

Je dirai qu'il peut nous arriver
d'avoir une plus ou moins grande
« inflammation de la conscience »
sans vraiment le savoir.

3.

Cela dure parfois depuis des mois
voire des années ou des lustres
et la souffrance est devenue naturelle,
elle fait partie de notre vie.

4.

Si naturelle que l'on finit par
ne plus se rappeler comment
on était mieux avant, sans elle.

5.

Reconnaître une souffrance
n'est pas toujours chose facile
mais c'est un premier pas vers sa résolution.

6.

Commencer ensuite à l'accepter
c'est un deuxième pas.

7.

Essayer de la résoudre,
c'est prendre le chemin
vers le mieux-être.

8.

Parfois la souffrance semble
tellement « fantomatique »
que l'on n'ose même pas
entrouvrir la porte derrière laquelle
elle se cache.

9.

On sait qu'elle est derrière la porte,
elle fait peur, un peu comme un feu qui gronde,
mais on préfère l'ignorer
du moins faire comme si elle n'était pas là.

10.

On veut parfois tellement l'ignorer
que l'on finit par ne plus vraiment savoir
pourquoi telle ou telle chose
nous fait souffrir.

11.

Le problème, c'est que cette souffrance empêche de mieux être et de s'épanouir davantage.

12.

Parfois même, elle peut engendrer des maladies.

13.

Parfois on connaît les responsables : telle ou telle personne, un ancien ami, un parent ou autres...

14.

Il peut nous arriver de ressentir une haine profonde envers telle ou telle personne.

15.

D'une certaine façon, la « haine permet de détapisser les jolis motifs sur les murs » si l'on peut dire les choses ainsi.

16.

À dose modérée, elle permet de prendre un peu de recul par rapport à une situation dans laquelle on était un peu trop « englué ».

17.

Ce qui n'est pas bon,
c'est quand la haine devient persistante.

18.

Le pire, c'est quand l'esprit est
« envahi par la haine » ;
il finit par devenir insensible.

19.

L'amour peu à peu finit par le quitter
et il devient mauvais,
voire très mauvais.

20.

« L'homme est naturellement bon
et c'est la société qui le déprave »
disait Jean-Jacques Rousseau.

21.

Hitler était-il, lui aussi,
« naturellement bon » ?
On peut se poser la question !

22.

Je pense qu'il y a comme un « noyau dur »
chez les gens qui fait le fond de la personne.

23.

Je ne pense pas qu'untel ou unetelle
évoluerait toujours de la même façon
suivant des circonstances diverses.

24.

Si on le voulait,
on pourrait peut-être toujours
trouver des excuses ?

25.

D'une certaine façon,
nous ne pouvons pas toujours
nous permettre de trouver des excuses
car cela serait un peu comme
toujours tout accepter.

26.

Toutefois, souvent la personne
n'est pas vraiment responsable
des souffrances qu'elle engendre.

27.

Le, la ou les responsables, souvent,
ne se doute même pas à quel point
ils peuvent faire souffrir ;
cela d'ailleurs en augmente l'intensité.

28.

Parfois, la souffrance causée
semble si profonde
que c'est plus fort que soi :
on ne peut pas pardonner.

29.

Pardonner à l'autre ?
Pardonner au destin ?

30.

Je pense que pardonner,
cela commence d'abord
par se pardonner à soi-même.

31.

D'une certaine façon,
je pense qu'inconsciemment
on s'en veut terriblement
de « s'être laisser avoir »
si je peux dire les choses ainsi.

32.

On s'en veut parfois inconsciemment
d'avoir été là, au mauvais endroit,
au mauvais moment.

33.

On s'en veut parfois inconsciemment
d'avoir été plus ou moins naïf
et d'avoir espéré certaines choses d'autrui.

34.

On s'en veut parfois inconsciemment
de s'être trompé.

35.

On s'en veut parfois inconsciemment
de souffrir d'un manque d'amour
et de compassion.

36.

Parfois la souffrance quotidienne engendrée
peut se voir comme une automutilation,
une forme d'autopunition.

37.

On souffre
et inconsciemment,
plus on souffre,
plus on s'en veut de souffrir.

38.

C'est un peu comme
le serpent qui se mord la queue.

39.

Il n'y a qu'une seule façon
de briser ce cercle infernal :
se pardonner d'abord à soi-même
d'avoir souffert,
nous sommes humains.

40.

« Pardonne mais n'oublie pas »
comme dit une phrase connue.

41.

Il faut arracher la « mauvaise herbe »
et pour cela, il faut la déraciner de soi-même.

42.

Il ne suffit pas de passer l'éponge
comme on dit familièrement.

43.

Il faut se placer sur un autre plan,
un peu comme dans une
« élévation de soi-même »,
essayer de dépasser le ou les protagonistes
qui ont causé les torts.

44.

Cela n'est pas facile à faire
et ne se fait pas du jour au lendemain.

45.

Il faut laisser un peu de temps au temps,
comme on dit parfois.

46.

Il faut redonner soi-même
de l'amour à soi-même,
d'une certaine façon.

47.

Entretenir la haine fait souffrir
celui ou celle qu'elle habite.

48.

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

49.

En quelque sorte, il faut faire un don...
« Donner au vent sa souffrance »
pour qu'il l'emporte au loin, très loin.

50.

Pas toujours facile à faire
mais on peut y gagner beaucoup,
un peu comme un « retour à une mer calme »
si l'on peut dire...

François Gagol

MON
MEILLEUR
AMI



MON MEILLEUR AMI

1.

La vie de tous les jours
est devenue stressante, trépidante,
il faut toujours courir, obtenir du résultat.

2.

Le film *Les temps modernes*
de Charlie Chaplin
ne semble plus aussi caricatural
qu'à l'époque de sa sortie.

3.

Nous n'avons plus le temps
de regarder une petite fleur qui pousse,
comme dirait le poète...

4.

Nous voulons souvent
faire plusieurs choses en même temps
et finalement nous ne les faisons
que superficiellement.

5.

Nous nous éloignons de plus en plus
des beautés de la vie.

6.

Nous ne savons plus vraiment reconnaître la beauté d'un lever ou d'un coucher de soleil, ou apprécier les plaisirs simples du quotidien.

7.

Je pense que pour mieux avancer sur les chemins de la vie, nous avons régulièrement besoin de nous retrouver en nous-mêmes.

8.

Notre réservoir d'énergie, notre lieu de ressourcement, se trouve au centre de nous-mêmes.

9.

De même que l'on se sent mieux dans sa maison quand le ménage a été fait, on se sent mieux quand on fait régulièrement le point avec soi.

10.

Il est agréable de se dire :
« pendant une heure ou deux, je ne pense qu'à moi. »

11.

Il est agréable de prendre soin de sa propre personne, de se mettre un peu de « pommade revigorante » si je peux me permettre l'expression.

12.

Pas toujours facile à faire,
me direz vous ?

13.

Je dirais :
pas forcément difficile non plus.

14.

Vous pouvez faire une pause
un peu n'importe où
avec la vague déferlante de soucis
qui envahissent votre esprit.

15.

Vous pouvez dire « stop »
dans le bus, le train, le métro, la voiture,
dans une salle d'attente,
le soir juste avant de vous endormir, etc.

16.

Vous pouvez vous dire :
faisons une petite pause
et voyons un peu où j'en suis
dans certaines de mes attentes.

17.

Bien sûr, cela est plus facile à dire qu'à faire
quand on n'est pas spécialement
en souffrance.

18.

La souffrance a quelque chose de continu
mais on peut essayer de l'interrompre

quelques instants où l'on met
tout entre parenthèses si je peux dire.

19.

Se dire par exemple :
ce soir je regarde tel film
et j'essaie sincèrement
de ne plus penser à mes problèmes,
je les reprendrai après.

20.

S'accorder un peu de temps à soi,
rien qu'à soi pendant une heure ou deux
à quelque-chose de jouissif.

21.

Qu'est-ce que je veux ?
Qu'est-ce qui me ferait plaisir ?
Qu'est-ce qui me rendrait plus heureux ?

22.

Qu'est-ce qui me pose problème ?
Comment pourrais-je contourner
les obstacles qui m'empêchent
de mieux avancer ?

23.

Imaginez qu'il y ait un petit génie
qui puisse vous aider,
que lui demanderiez-vous
en ce qui vous concerne ?

24.

Et si, en ayant un peu plus de clairvoyance en vous-même, vous trouviez davantage de solutions ?

25.

Ces petits exercices sont vraiment agréables et font du bien au moral.

26.

D'une certaine façon, ils permettent de mieux se connaître, d'avoir davantage confiance en soi et de réduire les erreurs à venir.

27.

D'une certaine façon, ils permettent d'ouvrir son cœur et de se sentir mieux avec soi et avec les autres.

28.

On dit parfois :
on ne peut pas vraiment aimer l'autre si l'on ne s'aime pas vraiment soi-même.

29.

Vous aimeriez devenir plus courageux, plus audacieux, plus fort, plus responsable... Pourquoi pas ?

30.

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

31.

Nous avons en nous les clefs
qui ouvrent les portes vers un mieux-être.

32.

« C'est notre propre lumière
et non pas notre obscurité
qui nous effraie le plus »
disait Nelson Mandela.

33.

Devenir son meilleur ami
nous permet de mieux avancer
sur les chemins du bonheur.

34.

À un meilleur ami, en principe,
on peut tout dire, aborder n'importe quel sujet,
il n'y a pas de tabou.

35.

Devenir son meilleur ami
permet de remplir considérablement
une éventuelle solitude.

36.

La solitude est une souffrance muette
qui peut faire très mal,
nous avons besoin de partager souvent.

37.

Partager des moments d'amour ou d'amitié,
partager des idées, des points de vue,
des expériences...

38.

Acquérir une richesse intérieure
grâce à tous les petits moments passés avec soi,
à se parler, à s'écouter,
apporte un certain bien-être.

39.

Éventuellement, certaines personnes
pourraient considérer cela comme dérisoire !?

40.

Ce sont souvent celles qui sont
« à fond » dans leur domaine.

41.

Ce sont souvent celles qui sont
sûres d'elles, qui ont un moi fort
et qui ont tendance à dire
qu'il ne faut pas trop s'écouter.

42.

Je dirais : tant mieux pour elles si elles estiment
qu'elles se connaissent suffisamment.

43.

Je pense qu'elles ont acquis
une certaine « insensibilité »
au fil du temps.

44.

Non pas qu'elles n'ont pas de finesse
ni de psychologie mais je dirais
que certaines souffrances du commun des mortels
leurs sont devenues un peu lointaines.

45.

Elles ont perdu un peu de leur compassion.

46.

Ne dit-on pas que la plus grande connaissance est la connaissance de soi ?

47.

On dit même que l'on ne se connaît jamais entièrement.

48.

Qui peut toujours dire comment il réagirait devant telle ou telle situation ?

49.

Resserrer les maillons les plus faibles en allant régulièrement les réparer au centre de soi-même pour d'une certaine façon devenir plus fort, plus résistant...

50.

En fait, mon meilleur ami, c'est moi-même...

Pour terminer, je citerai trois petits textes que j'aime bien et qui, d'une certaine façon, « interpellent »...

Morale des deux cailloux

Dans un village, un fermier sans le sou devait rembourser une importante somme d'argent à un vieil homme très laid. Comme le fermier avait une fort jolie fille qui plaisait beaucoup au vieux prêteur, ce dernier proposa un marché.

Il dit qu'il effacerait la dette du fermier s'il pouvait épouser sa fille. Le fermier et sa fille furent tous deux horrifiés par cette proposition. Alors, le vieux prêteur machiavélique suggéra que le hasard détermine l'issue de la proposition.

Il leur dit qu'il mettrait un caillou blanc et un caillou noir dans un sac, et que la fille aurait à choisir à l'aveuglette, un des deux cailloux.

– Si elle en ressortait le caillou noir, elle devrait l'épouser et la dette de son père serait effacée.

– Si elle en ressortait le caillou blanc, elle n'aurait pas à l'épouser mais la dette du père serait tout de même annulée.

– Si elle refusait de prendre un caillou, son père serait jeté en prison.

Cette discussion avait lieu sur le chemin devant la maison du fermier, et le sol était jonché de cailloux. Tout en continuant de parler, le vieux monsieur laid se pencha pour ramasser les deux cailloux.

La jeune fille, à l'œil vif, remarqua qu'il avait ramassé deux cailloux noirs et qu'il les avait mis dans le sac. Mais elle ne dit rien.

Le vieux prêtre demanda alors à la jeune fille de prendre un caillou au hasard dans le sac.

Imaginez un instant ce que vous auriez fait si vous aviez été là. Qu'auriez-vous conseillé à la jeune fille de faire ? Si on analyse bien, il y a trois possibilités :

- la fille refuse de prendre un caillou ;
- la fille sort les deux cailloux noirs du sac, montrant que le vieux a triché ;
- la fille prend un caillou, noir donc, et se sacrifie en épousant le vieux pour éviter l'emprisonnement à son père.

Prenez un moment pour réfléchir à cette situation. Cette histoire a pour but de vous faire apprécier la différence entre la pensée logique et la pensée dite "latérale". Le dilemme de la jeune fille ne peut pas être résolu par la pensée logique traditionnelle. Pensez aux conséquences de chacune des trois options possibles. Alors, qu'auriez-vous fait ?

Bien, voici ce que la jeune fille fit :

Elle prit un caillou dans le sac et, gauchement, le laissa tomber aussitôt, sans qu'on ait pu en voir la couleur : il

se confondit instantanément avec la multitude des autres cailloux sur le sol.

— Ah ! ce que je peux être maladroite ! s'exclama la jeune fille. Mais qu'importe, si je sors du sac le caillou qui reste, on verra bien lequel j'avais pris en premier !

Puisque le caillou restant était noir, le premier caillou ne pouvait qu'être blanc. Et comme le vieux prêteur n'osa pas avouer sa malhonnêteté, la jeune fille transforma une situation qui semblait impossible en un dénouement fort avantageux.

La morale de cette histoire :

Il existe une solution à la plupart des problèmes complexes. C'est juste que l'on ne sait pas toujours regarder les choses sous le bon angle.

Anonyme

Conseils de santé et de longévité

La santé, qu'on définit volontiers comme l'absence de maladie, est plus précisément synonyme de vitalité, de forme et d'énergie. [...] Malheureusement, le confort ne va pas de pair avec la santé ; d'une manière générale, une vie plus facile est aussi une vie plus courte. [...]

L'organisme mène un combat permanent, de la naissance à la vieillesse, contre l'environnement, contre des bactéries, des virus et des microbes en tous genres.

Pour lutter, il doit être en bonne condition physique. Que sa forme fléchisse, il devient vulnérable à n'importe quelle maladie. Car toutes restent là, à portée, prêtes à saisir l'occasion. [...]

L'idée qu'une vie facile contribue à nous préserver est complètement fautive. L'être humain n'est pas une machine – contrairement à la voiture, qui ne s'use que si l'on s'en sert. En ce qui le concerne, moins il utilise son corps, et moins ce dernier a de chances de durer. [... L'homme] a besoin de s'entraîner chaque jour, constamment et vigoureusement, sur le plan physique pour se tonifier et rester en bonne santé.

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 dépendons, et plus nous en avons. [...]

Sigmund S. Miller

Le petit garçon et les étoiles de mer

Pendant mes dernières vacances, un matin en arrivant sur la plage, je découvre avec stupéfaction des milliers d'étoiles de mer qui s'étaient échouées dans la nuit. C'est alors que je vois un petit garçon au bord de l'eau prendre une étoile entre ses deux doigts et la rejeter à la mer. Tandis que je m'approche, le gamin s'évertue à sa tâche, cherchant à lancer les étoiles le plus loin possible dans la mer.

Arrivé près de lui, je le félicite pour ce qu'il a entrepris mais lui fais remarquer que c'est une tâche impossible :

— Même si tu continues à les rejeter, une par une, à la mer, compte tenu des milliers et des milliers d'étoiles de mer qui se sont échouées, à la fin de la journée, on ne verra pas beaucoup la différence sur la plage.

À ce moment-là, le jeune garçon, qui venait d'attraper délicatement une étoile de mer, s'est redressé, m'a regardé droit dans les yeux et avec un grand sourire, il m'a dit :

— D'accord, peut-être que ça ne changera pas beaucoup de choses sur la plage, mais, pour cette étoile de mer-là, ça fait une sacrée différence.

Anonyme

TABLE DES MATIÈRES

Altruisme, égoïsme... ou psychologie ?!.....	7
Les plaisirs ankylosés	17
Du hobby à la passion	31
Je te, je me pardonne ?!.....	41
Mon meilleur ami	53

L'auteur a regroupé dans ce recueil 5 des 46 petits ebooks qu'il a publiés sur Numilog.com et qui se veulent faciles et agréables à lire.

Le temps des machines est venu. La personne n'a plus vraiment le contrôle de sa propre vie... Le soulèvement est proche... L'auteur, à sa façon, sans prétention, dans l'ombre, interpelle...



www.regardsbleuciel.fr



ISBN : 978-2-9538730-0-9

couverture : JePublie - www.jepublie.com