

## Table des matières

Mille merci à Olivier pour son soutien indéfectible depuis tant d'années, pour notre divine complicité, ses compétences, sans lesquels jamais ce livre n'aurait vu le jour. Jean-Fabrice pour nos multiples échanges et partages qui ont nourris mes réflexions, son amitié et sa joie qui nourrit mon âme. Agnès pour ses précieux conseils, sa rigueur et son soutien qui ont magnifiquement ponctué ce livre. Merci à mes enfants, ma famille et à mes amours, sous toutes leurs formes, passés, présents et futurs, pour faire de ma vie la plus belle production d'Hollywood...

### Préface

**Les 4 accords : activité physique, alimentation, amour, spiritualité.**

#### Activité physique

- Le tronc
- Les membres inférieurs
- Les membres supérieurs
- La souplesse
- Une belle harmonie

#### L'alimentation

- En général
- Pour aller un peu plus loin

#### L'amour

- L'amour des autres
- Bien... Être
- Ensemble

#### La spiritualité par la méditation

- Pour commencer
- J'en veux un peu plus
- Ça me plaît !

#### En mélangeant tout ça, ça donne quoi et par où commencer ?

- Je n'adhère pas à une des notions !
- Je n'adhère pas à deux ou trois notions !
- C'est complètement nul, inefficace pour moi !

#### Et maintenant ?

## Préface

Je ne suis rien ni personne, je n'ai pas lu plus que quiconque, ni moins, je cherche un sens à tout ça, je cherche, je cherche... Finalement je trouve, contrairement à ce qu'on m'avait dit !

J'ai trouvé ma réponse, peut-être pas La réponse, ma proposition en tous les cas, qui, peut être, peut en aider d'autres que moi.

J'ai suivi un chemin, le mien, celui qui me menait vers moi-même ; un long chemin scabreux. J'ai souffert, oui beaucoup... J'ai souffert également et plus encore quand je ne cherchais pas, quand je passais mon temps à me plaindre, à blâmer le monde, les autres et le système... J'ai souffert chaque fois que j'ai refusé d'avancer surtout au final ; l'ironie de tout ça c'est que tout ce qui me semblait important a fondu. J'ai simplement obtenu tout ce que je désirais, dès que je ne le désirais plus. Comme dit le sage Jean-Fabrice, mon grand ami : Dieu est taquin !

Oh oui, il l'est ! Et il vaut mieux prendre tout ça avec le sourire car au fond rien n'est important, tout est affaire de conscience des choses, des êtres. D'où commence la vie et si elle se termine réellement là où on le croyait... La mort n'est peut-être que l'âme hors... Mais avant d'être hors de notre corps, nous sommes dedans et c'est cela l'enjeu aujourd'hui !

J'arpente ce chemin depuis un moment déjà et c'est une vallée. Tantôt verdoyante, facile à traverser, sous un soleil magnifique ; tantôt abrupte, une montagne qui semble interminable, dans le vent, le froid et

la grêle. Pourtant, chaque fois que je doute, que la peur et l'ignorance me happent, j'ai beau crier à l'injustice, j'ai beau hurler que ce n'est pas de ma faute, rien ne se passe... Juste ma douleur et moi... Je peux alors choisir de la noyer dans de l'alcool, mais la douleur, la peine et la tristesse flottent malheureusement, je peux l'étouffer en mangeant, mais c'est sans fin également, et destructeur ; faire du sport à outrance et m'user le corps ou bien voir des « potes », je peux regarder un match de foot pour me projeter champion du monde, faire les boutiques sans fin... Non rien de cela ne m'apaise, c'est pourquoi j'écris ces quelques lignes...

Je regarde le chemin parcouru et je regarde devant. Je me rends compte qu'une fois que j'ai fini de taper du pied et de crier que la vie est injuste et que je n'ai pas mérité ça, il n'y a qu'un seul chemin possible... Je peux rester dix minutes sur le bord de ma route à fuir à travers des ersatz de réalité, dix ans, ou même dix vies, il n'y a qu'un chemin pour chacun d'entre nous ! Inutile de regarder à droite ce que fait untel ou unetelle, mon chemin est unique et c'est pour ça que c'est l'aventure de ma vie ! Le seul film dont je sois réellement le héros ! Je coupe les écrans, les séries, les films et les chansons à travers lesquels je me projette et je décide de vivre !

Alors ok, debout allons-y ! Quel est ce fameux chemin ?

Plusieurs routes s'offrent à moi, mais avant de choisir, avant de chercher... Ma première question c'est : Qu'est-ce que je cherche ?

Le bonheur je suppose, comme nous tous ! Ok, parfait alors qu'est-ce que le bonheur pour moi ? Ça se corse déjà...

Disons que j'ai le choix dans un pourcentage varié avec ces quelques aspirations communes écrites dans le désordre et bien sûr c'est une liste non exhaustive :

- Etre en amour
- Avoir des enfants
- Etre en bonne santé

- Etre en harmonie avec mon ou ma partenaire
- Etre en harmonie avec mon entourage
- Etre aimé
- Etre apprécié
- Etre soutenu
- Etre entendu
- Pouvoir m'exprimer librement en privé
- Pouvoir m'exprimer librement en public
- Pouvoir m'exprimer librement en famille
- Pouvoir m'exprimer librement dans le travail
- Avoir un boulot plaisant
- Avoir des amis
- Avoir un toit
- Avoir de quoi manger décemment
- Avoir de quoi me divertir
- Avoir de quoi partir en vacances
- Avoir de quoi me déplacer
- Etre près de ma famille
- Avoir une passion
- Etre utile
- Etre créatif
- Pouvoir m'habiller comme je le veux

On peut décliner cette liste en regroupant des thèmes comme ça aussi, c'est au choix :

Mon bien-être émotionnel

Mon bien-être physique

Mon bien-être matériel

- Le bien-être émotionnel et spirituel
  - ✓ Etre en paix avec moi-même
  - ✓ M'aimer
  - ✓ Etre en harmonie avec mon ou ma partenaire
  - ✓ Etre en harmonie avec mon entourage (Mon voisin, mon collègue, etc.)
  - ✓ Etre aimé
  - ✓ Etre apprécié
  - ✓ Etre soutenu
  - ✓ Etre entendu

- ✓ Pouvoir m'exprimer librement en privé
- ✓ Pouvoir m'exprimer librement en public
- ✓ Pouvoir m'exprimer librement en famille
- ✓ Pouvoir m'exprimer librement dans le travail
- ✓ Etre en amour
- ✓ Avoir un boulot plaisant
- ✓ Avoir des amis
- ✓ Avoir une passion
- ✓ Etre utile
- ✓ Etre créatif
- ✓ Pouvoir m'habiller comme je le veux
- ✓ Avoir des enfants

➤ Le bien-être physique

- ✓ Etre en bonne santé
- ✓ Ne pas ressentir de douleurs
- ✓ Etre capable de marcher x km
- ✓ Etre capable de nager
- ✓ Etre capable de jouer au foot avec mon fils, mes amis
- ✓ Etre capable de faire telle ou telle chose

➤ Le bien-être matériel

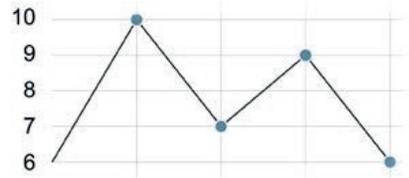
- ✓ Avoir un toit
- ✓ Avoir de quoi manger comme je le veux
- ✓ Avoir de quoi me divertir
- ✓ Avoir de quoi partir en vacances
- ✓ Avoir de quoi me déplacer
- ✓ Pouvoir m'habiller comme je le veux

Une fois que j'ai trouvé mon pourcentage de chaque aspiration, et bien simplement je compare avec ce que je pense vivre maintenant et je me fais, si je le désire un petit tableau pour contrôler mes avancés.

Exemple 1 :

Le bien-être temps	Maintenant	1 semaine	2 semaines	1 mois	3 mois	6 mois	1 an
Le bien-être émotionnel et spirituel 40%	40%	75%		100%	85%	100%	
Le bien-être	50%						
Avoir m'exprimer librement en privé	60%						
Le bien-être physique	30%						
Etre capable courir 5 km	20%						
Apprendre à nager	2%			20%		60%	
Le bien-être Matériel	80%						
Avoir de quoi me déplacer	80%				90%		
Pouvoir m'habiller comme je le veux	80%		90%				

Je peux aussi me représenter une note de 1 à 10 comme ceci :



Je rempli plus ou moins au hasard pour l'exemple, rien n'est figé et simplement, en écrivant, en voyant, on prend plus de recul.

Exemple 2

Les besoins/temps	Maintenant	1 semaine	2 semaines	1 mois	3 mois	6 mois	1 an
Etre en amour	100%			80%			50%
Travail que j'aime	70%			80%			70%
Avoir un toit	100%			100%			100%
Avoir de quoi me divertir	60%			70%			80%
Avoir de quoi me déplacer	100%			100%			100%
Etre en bonne santé	98%			93%			90%
Etre prêt(e) ma famille	20%			30%			50%
Avoir de quoi partir en vacances	2%			3%			2%
Avoir de quoi manger	98%			98%			90%
Avoir des enfants	90%			90%			90%

Voilà pour moi, à l'heure où j'écris ; Inutile de souligner que lorsque j'ai commencé j'étais vraiment en deçà pour beaucoup d'items. Bien sûr si je suis fan d'histogramme de toutes sortes et de toutes formes, alors j'utilise ma créativité pour me faire un beau camembert émotionnel.