

Mustapha Bouktab

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

Février 2020
BOOK-KITAB ÉDITION

PRÉFACE

On entend souvent dire que la vie est injuste, qu'elle accable d'épreuves des innocents, des enfants, des personnes en détresse, de braves gens qui sèment le bien autour d'eux. On lui reproche de ne pas faire de cadeau, d'être impitoyable, cruelle. On se dédouane de nos malheurs, préférant les imputer à la malchance, au sort ou au destin, ou encore à une malédiction divine, quand ce n'est pas aux autres.

Pourtant, il est injuste de dire que la vie ne fait pas de cadeau : elle en est un, en elle-même. Elle sait se montrer souriante et généreuse, pour peu qu'on la prenne du bon côté, tout simplement. Elle prodigue ses bienfaits à qui l'envisage sous sa juste perspective, celle de la mère nourricière qui rend en abondance ce qu'on lui donne, à commencer par l'amour

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

et la gratitude, deux sentiments qui ouvrent toutes les portes. La gratitude constitue d'ailleurs l'une des clés de voûte de la loi d'attraction, c'est une force prodigieuse au service de votre bien-être.

Le bonheur n'a rien à voir avec la chance, la bonne étoile ou le hasard. Il est le fruit de nos croyances, le produit de notre façon de penser et d'être. Or, notre perception préconçue de la vérité nous induit souvent en erreur. Une expression telle que "je ne crois que ce que je vois" (abusivement attribuée à Saint Thomas), si séduisante au premier abord, fausse en réalité notre jugement et notre perception de la réalité. Elle présuppose qu'il faut voir pour croire, alors que c'est plutôt l'inverse qui est vrai : il faut croire pour voir. D'où le pouvoir des pensées positives et de la visualisation.

Si vous lisez aujourd'hui ces lignes, c'est que vous êtes en quête de santé et de bien-être. Mais ne vous attendez pas à découvrir dans ce livre la recette miracle du bonheur, de toute façon, elle n'existe pas. Ce que vous y trouverez, ce sont des pistes, des clés qui vous permettront de prendre conscience des obstacles que vous dressez vous-même sur

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

vos chemin, des faux pas que vous commettez sans vous en rendre compte.

Vous verrez ainsi comment les habitudes, les traditions et les superstitions peuvent conditionner le quotidien et miner l'existence. Vous réaliserez, si ce n'est déjà fait, que l'amour et l'estime de soi sont une condition *sine qua non* du bonheur. Vous prendrez la mesure de vos pouvoirs, à commencer par celui de créer votre vie, d'en être l'artisan. Car vous avez bel et bien cette faculté prodigieuse, cette ressource inaliénable.

L'alimentation et l'activité physique sont deux aspects primordiaux du bien-être physique et moral. Si vous voulez savoir comment bien vous nourrir pour être en bonne santé et comment bouger pour fortifier votre corps et votre être intérieur, les chapitres 4 et 5 répondront à toutes vos questions. Mais tenez-vous prêt à lire d'autres vérités que celles qu'on vous assène habituellement, ces dernières étant généralement basées sur un discours officiel qui est loin de défendre vos intérêts.

La méditation est aussi un précieux outil à votre portée. À condition d'en connaître les

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

ressorts et les pouvoirs. Pratiquée à bon escient, avec rigueur et maîtrise, elle peut devenir votre meilleur allié contre la douleur et la maladie. Vous découvrirez, à travers le témoignage de l'auteur, comment on peut accomplir l'impossible en méditant. Pour finir, vous verrez comment votre état d'esprit, et par ricochet votre comportement, vous éloignera de votre objectif ou vous en rapprochera selon la nature de vos pensées et de vos croyances. Ce sont en effet nos croyances qui déterminent notre réalité, notre vie n'est que la transposition de nos pensées et de nos émotions dans le monde qui nous entoure.

L'Uppercut de la délivrance renferme de précieux conseils destinés à vous guider et à vous accompagner dans votre quête d'épanouissement et d'équilibre. Certes, les rayons des bibliothèques regorgent d'ouvrages dédiés au bien-être, internet foisonne d'articles et de vidéos sur le sujet mais c'est justement cette pléthore d'informations qui pose problème. Il est impossible de lire toute cette documentation, de vérifier le bien-fondé des multiples théories et récits, de démêler le vrai du faux, surtout face à des contradictions flagrantes qui désorientent et rebutent le lecteur.

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

L'auteur de ce livre, un bibliophage insatiable, a lu une bonne centaine d'ouvrages consacrés à la santé, au développement personnel, au bien-être, à la méditation... Et il ne s'est pas contenté de les lire, il a mis en pratique les théories et les idées exposées, les a vérifiées par l'expérimentation personnelle et les a revues et adaptées avant de les adopter. Et de vous les présenter aujourd'hui. Vous trouverez ainsi dans ce livre des conseils que vous pourrez à votre tour décider de suivre après avoir testé les méthodes et les exercices décrits au fil des pages.

Mais auparavant, faites connaissance de Tristan et Félicien, Daniel et Richard, quatre personnages fictifs dont le rôle est de vous ouvrir les yeux sur la mauvaise et la bonne façon de faire. Vous vous reconnaîtrez tantôt en l'un, tantôt en l'autre et comprendrez peu à peu pourquoi vous êtes aujourd'hui encore en quête de votre graal et comment enfin le trouver.

Djamila Hamadache.

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

CHAPITRE 1

Les habitudes et la gestion du stress

« Si vous êtes dépressif, vous vivez dans le passé. Si vous êtes anxieux, vous vivez dans le futur. Si vous êtes en paix, vous vivez au présent. »
(Lao Tseu)

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

C'est la quête absolue du commun des mortels, on veut aller mieux quand on se sent mal, apaiser la douleur si l'on souffre. Personne n'aime voir souffrir autrui, surtout lorsqu'il s'agit d'un proche et qu'on se retrouve impuissant face à sa détresse. On s'en remet le plus souvent à la médecine moderne, à ses hôpitaux, à ses spécialistes et à leur panoplie d'appareils et de médicaments. Mais est-ce vraiment la meilleure solution ?

J'ai moi-même usé et abusé de ces ressources durant de nombreuses années, avec des hauts et des bas, sans m'être jamais vraiment posé de questions. Un jour malade et c'est parti pour sept jours d'antibiotiques, les symptômes s'effacent et on se sent mieux. Mais ce ne sont là que de vains recours, une illusion de guérison qui s'envole à la prochaine récurrence. Et là, rebelotte, une prescription médicale et tout semble de nouveau rentrer dans l'ordre. Le traitement porte ses fruits et procure un semblant de répit, jusqu'à la énième rechute. Carte vitale en main, c'est

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

reparti pour un nouveau tour chez le médecin et le pharmacien, sans compter le laboratoire d'analyses et le centre d'imagerie médicale vers lesquels on ne manquera pas de vous orienter !

Tous les médicaments qu'on ingère pour guérir n'éradiquent pas le mal, ils ne font qu'en masquer les symptômes. Leur innocuité n'est pas établie, quelle qu'en soit la formule et les prétendus bénéfices. Leurs effets secondaires ne sont pas anodins et l'organisme en pâtit bien plus qu'il n'y paraît. Le recours aux médicaments ne devrait pas être systématique, les molécules de synthèse qui entrent dans leur composition malmènent les organes et affaiblissent le guérisseur attiré du corps : le système immunitaire. Au lieu de le laisser naturellement remplir ses fonctions, on le pollue et on le détraque avec des substances paradoxalement censées le suppléer. Je parle en connaissance de cause : j'ai été un très grand consommateur d'antibiotiques et j'en paie le prix aujourd'hui encore.

J'ai observé que lorsqu'on est jeune, on récupère généralement assez vite, mais pas systématiquement, ce qui est tout à fait

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

normal quand on y pense. J'ai également remarqué que certaines personnes récupèrent mieux et plus vite que d'autres, et cela aussi peut se comprendre. Laissez-moi vous l'expliquer à travers quelques tableaux de la vie quotidienne émaillés d'anecdotes véridiques quoique singulières.

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

Première partie
HABITUDES, TRADITIONS ET
SUPERSTITIONS

*« L'habitude est un sixième sens
qui domine tous les autres. »*
(Proverbe arabe)

L'entreprise X fabrique une pièce en alliage spécifique, peu importe lequel, le procédé reste le même : un moule est tout d'abord conçu puis placé dans une machine où il suffit d'introduire une feuille de cet alliage avant d'appuyer sur un bouton pour lancer la production en série de la pièce. Un ingénieux processus permet de fabriquer des centaines d'exemplaires de cette pièce par jour. Le mécanisme se répète pièce après pièce, encore et encore, jour après jour.

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

Mais avec le temps, le moule s'use et se détériore. La machine, qui fabriquait au départ des pièces d'excellente qualité à un rythme soutenu, va peu à peu produire des unités défectueuses. Le rendement s'en ressent et cela nuit à la productivité de la machine. La matrice a trop servi, il n'y a qu'à la jeter, l'entreprise n'en fait nullement cas ! Elle se moque du moule, elle l'exploite sans ménagement et sans jamais l'entretenir jusqu'à ce qu'il commence à lâcher. Après tout, il suffit simplement de le remplacer pour relancer la production et la cadence.

Le corps est une machine naturelle qui fabrique chaque jour des protéines de toute sorte et par centaines. Mais si votre vie n'est qu'une reproduction quotidienne du sempiternel schéma, si vous courez sans cesse après le temps, si vous répétez la même routine à un rythme effréné, eh bien à force, vous usez et détérioriez votre organisme qui se met alors à fabriquer des protéines de moins bonne qualité. Puis il synthétise des protéines de plus en plus dénaturées et pour finir, vos gènes s'en trouvent affectés. Les télomères, qui déterminent la longévité, raccourcissent

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

aux extrémités de vos gènes et votre vie s'en trouve écourtée.

Donc oui, quand on est jeune, le moule l'est aussi et certains moules sont plus solides que d'autres, nul d'entre nous n'est identique à un autre mais la finalité est la même pour tous. La vieillesse n'existe pas, seule l'usure existe ; on ne vieillit pas, on se détériore. On peut entretenir son corps de diverses façons mais le mieux est de les conjuguer car même si chacune a des effets bénéfiques isolément, leur complémentarité en offre bien davantage. Seulement, il faut à tout prix éviter le conditionnement, quel qu'il soit.

L'alimentation, l'exercice physique, la respiration et la méditation sont très importants et si j'ai voulu commencer par-là, c'est que vous allez devoir apprendre à changer vos habitudes dès le réveil et jusqu'au coucher : manger, faire du sport, respirer, méditer etc... Nous allons prendre comme exemple la routine banale d'une personne qui vit seule et nous revisiterons ensuite cette journée pour vous apprendre à allonger vos télomères, et donc votre vie.

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

Votre réveil sonne, il est 6 h 30, vous appuyez sur le bouton qui vous permet d'ajouter cinq précieuses minutes de sommeil supplémentaires. Votre réveil resonance donc à 6 h 35 et là, vous vous arrachez de votre lit (comme si vous y aviez été cloué) sur le côté droit tout en veillant bien à pas poser le pied gauche en premier car ça porte malheur... Même si vous n'êtes pas superstitieux, vous le faites systématiquement, juste au cas où... Après tout, on ne sait jamais. Et puis ça ne coûte rien !

Vous enfillez vos pantoufles en commençant invariablement par le pied droit et vous allumez la télévision pour regarder "Matin bonheur", que vous suivez tous les jours. Ensuite, vous vous dirigez vers la salle de bains pour vous laver le visage avec cette savonnette bleue à la mousse écume marine que vous aimez tant, vous vous coiffez en respectant un protocole immuable, les mêmes gestes, les mêmes produits, le même peigne. Vous vous attardez sur les tempes et jaugez leur parfaite symétrie en les scrutant minutieusement dans le miroir, vous ne pouvez vous en empêcher.

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

Vous vous habillez avec les vêtements que vous aviez préparés la veille au soir pour gagner du temps et vous allez ensuite à la cuisine préparer votre petit-déjeuner rituel : café instantané avec un doigt de lait sans lactose, pain grillé aux céréales spéciales tartiné de l'invariable fromage frais allégé de la marque Y, jus d'orange garanti 100% pressé au logo vert si rassurant, le tout bien agencé sur un plateau repas disposé en plein centre de la table basse, juste en face de la télévision. Vous déjeunez les yeux rivés sur l'écran pour ne rien rater de votre programme matinal préféré, qui se termine à 7 h 10.

Un quart d'heure plus tard, vous devrez être sorti. Alors vite, vous mettez tout au lave-vaisselle, un petit coup d'aspirateur car vous êtes un brin maniaque, vous prenez votre veste, enfiler les chaussures que vous aviez pris soin de préparer et hop, vous dévalez les escaliers sans omettre de bien positionner vos pieds. Vous démarrez votre voiture, allumez la radio, sélectionnez votre station préférée et c'est parti, vous empruntez le même itinéraire pour vous rendre au travail. Il est 7 h 45 et vous arrivez juste à temps pour vous garer au plus près de l'entrée. La place à l'ombre du

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

marronnier est libre, vous vous estimez chanceux. Vous sortez tout fier de votre voiture en songeant que la journée commence bien, et donc qu'elle finira bien, tout ça pour une place de parking.

Vous vous dirigez vers votre poste et vous mettez un point d'honneur à pointer pile à 7 h 50, quitte à attendre trois minutes s'il n'est que 7 h 47, c'est comme ça, vous êtes persuadé que c'est mieux de pointer sur un chiffre rond et de toute façon, vous préférez les chiffres pairs. Arrivé au vestiaire, vous saluez tous vos collègues de travail, dans le même ordre car vous avez toujours fait ainsi puis vous vous installez à votre poste. Votre travail est répétitif, vous reproduisez machinalement les mêmes gestes en vous disant : « Vivement 10 heures pour la pause ! ». Et le moment venu, vous disposez de vingt minutes de détente, vous filez vers la machine à café pour vous y réserver la chaise la plus confortable, vous remplissez votre tasse du même café serré, prenez un croissant beurre au distributeur, comme tous les jours. Vous voilà fier d'être bien installé, à discuter avec vos collègues en savourant votre café. La pause terminée, vous retournez à votre poste et

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

reprenez le travail sans vous poser de questions car à force, c'est devenu un automatisme. Vos mains font et refont indéfiniment les mêmes gestes tandis que vos pensées vont au repas de midi...

L'heure du déjeuner arrive et vous voulez être parmi les premiers à la cantine pour éviter la monstrueuse queue et surtout vous installer à la meilleure table. Manger aussi est devenu une routine, vous vous y soumettez docilement. Vous avalez rapidement votre repas pour avoir le temps de lire votre journal préféré et faire une petite sieste de dix minutes dans votre voiture.

Il est 13 heures et vous voilà revenu à votre poste de travail, c'est reparti pour deux heures jusqu'à la petite pause de l'après-midi, quinze minutes de répit, à peine le temps de déguster votre jus de fruit préféré, pris au distributeur. La plupart de vos collègues sont debout mais vous, vous êtes fièrement assis sur un tabouret haut (il n'y en a que six dans la salle), un pied calé sur le repose-pied et l'autre qui balance dans le vide alors que vous sirotez votre jus. La dernière gorgée à peine

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

avalée, vous reprenez le travail, encore deux heures et quart à tirer !

Enfin, la sirène retentit, votre journée de travail est terminée et vous ressentez un plaisir mêlé de soulagement, vous allez rentrer chez vous. Mais auparavant, il faut pointer, et pour la sortie, vous pointez à 17 h 36 très exactement. Eh oui, c'est comme ça, à 50 le matin et à 36 le soir, invariablement. Vous démarrez votre voiture et prenez le chemin du retour. Vous vous arrêtez au supermarché, cette enseigne où vous allez vous approvisionner deux fois par semaine, en vous garant au plus près de l'entrée pour finir la journée en beauté.

Vous prenez un chariot avec un jeton que vous gardez précieusement dans votre voiture, au fond du porte-gobelet. Vous vous dirigez vers les mêmes rayons pour acheter les mêmes produits et vous choisissez la même caisse pour régler vos achats avec la même carte bancaire. Ensuite, comme à votre habitude, vous vous rendez au bureau de tabac où vous achetez un ticket de loterie, puis vous rentrez chez vous en empruntant votre itinéraire habituel. Arrivé au bas de votre

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

immeuble, vous vous garez à votre place en marche arrière afin de partir plus facilement le lendemain matin. Vous rassemblez vos courses en veillant à tout prendre en une seule fois pour ne faire qu'un seul voyage, un sacchet accroché à chaque doigt et le pack d'eau sous le bras. Vous habitez au deuxième étage et en prenant l'escalier, vous faites bien attention que votre pied droit se pose sur la deuxième marche afin d'être sûr que ce même pied droit arrivera sur la dernière marche ; ça vous rassure, alors vous faites ainsi, c'est tout ! Vous entrez chez vous et déposez vos courses près de la porte afin de vite redescendre ouvrir la boîte aux lettres et cette fois encore, vous faites en sorte de poser votre pied droit sur la deuxième marche pour que ce soit lui qui foule en premier le palier au bas de l'escalier, c'est plus fort que vous.

Vous récupérez votre courrier et rentrez chez vous satisfait. Vous rangez méticuleusement vos courses dans les placards, en veillant à ce que chaque produit soit exactement à sa place, c'est-à-dire à l'endroit précis que vous lui avez assigné. Vous devez préparer le dîner et c'est aujourd'hui lundi, alors ce sera juste une soupe de légumes et

une petite salade niçoise aux croûtons grillés, comme tous les lundis. Et bien évidemment, pas question de s'attabler, vous mangez vautré dans votre fauteuil, un plateau repas sur les genoux, face à la télévision. Vous avalez votre repas sans détacher le regard de l'écran sur lequel défilent les images marquantes de la journée, les infos du soir mixées en un savant zapping mêlant alarmisme, sensationnel et niaiseries insignifiantes mais le tout présenté au pas de course et rythmé par un jingle qui vous tient en alerte malgré vous. Les malheurs du monde et les frasques des célébrités accaparent votre attention et vous mangez distraitement, sans apprécier les saveurs, machinalement, tel un automate. La fin de l'émission signe celle du repas.

Alors vous vous levez sans vous attarder, vous mettez vite un peu d'ordre à la cuisine et vous lancez le lave-vaisselle. Il est 20 h 30, c'est l'heure de la douche, avec le même gel fraîcheur marine, le même shampoing et les mêmes gestes. Puis vous enfilez votre peignoir de bain, le temps de vous sécher un peu les cheveux. Un peu de crème du soir, celle qui sent les embruns et dont vous ne

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

changeriez pour rien au monde. Vous enfilez votre pyjama et préparez votre tenue pour le lendemain.

Les jours de courses, vous prenez votre douche après avoir dîné. Et les jours sans courses, vous commencez par la douche et vous vous autorisez un repas plus copieux. Le dimanche, c'est bain et dîner au restaurant, en veillant à être rentré à 21 heures pour ne pas rater votre série préférée, deux épisodes d'affilée en dégustant un dessert. Le troisième mercredi du mois, c'est cinéma et pop-corn.

Il est 22 h 30 et c'est l'heure d'aller au lit, alors vite, vous vous brossez soigneusement les dents avec le même dentifrice mentholé et votre super brosse électrique, trois gargarismes face au miroir avec la version liquide de votre dentifrice, une solution bleu-vert censée purifier la bouche et assainir l'haleine. Puis vous filez vous coucher. Vous vérifiez que le réveil est bien réglé et vous allumez la deuxième télé, celle qui fait face à votre lit. Vous zappez en égrenant rapidement les chaînes, en quête d'un programme soporifique. Lorsqu'enfin vos paupières s'alourdissent, bien après 23 heures, vous éteignez la

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

télévision avant de vous recroqueviller sur le côté droit, en position fœtale, et vous cédez enfin au sommeil.

Voilà donc dans les grandes lignes la journée classique d'une personne qui vivrait seule. On aurait pu entrer dans les détails et s'attarder sur les habitudes liées aux hobbies, à la famille, à la religion, à l'hygiène de vie ou à tout autre aspect du quotidien. Un tiercé, une rencontre de football, une coupe de cheveux, une visite chez le médecin, un verre au bistrot du coin, la promenade du chien...

Revisitons à présent cette journée sous un autre angle, envisageons une perspective plus réfléchie et en adéquation avec votre nouvelle conception de la vie.

Votre réveil n'a pas encore sonné, il est 6 h 22 et vous vous réveillez naturellement avant le signal programmé pour retentir à 6 h 30. Vous appuyez sur le bouton qui lance la station radio musicale et voilà qu'une chanson inopinée accueille votre réveil, une balade fraîche et nostalgique qui vous fait ouvrir les yeux en douceur. Vous ne comprenez rien aux paroles, vous ne sauriez dire quelle langue les porte mais vous êtes sous le charme de cet air

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

envoûtant et vous vous dites qu'à la fin de la chanson, vous vous lèverez. Alors aux dernières notes de cette douce mélodie, vous choisissez spontanément de vous lever du côté gauche, comme ça, et peu importe le pied qui touchera le sol en premier.

Vous êtes là, assis au bord de votre lit, mi-éveillé mi-endormi. Vous ressentez ce moment magique où vous émergez en mode alpha, quelque part entre sommeil et veille. Vous souriez, plein de gratitude et vous allez ouvrir les rideaux. La lumière envahit la pièce tandis que la chaleur douce d'un rayon de soleil caresse votre visage. En ouvrant la fenêtre, vous vous laissez surprendre par le chant d'un merle perché sur une branche de marronnier, à hauteur de votre balcon. Vous fermez un instant les yeux et tandis que l'oiseau siffle à tue-tête, la bonne odeur du café que préparait votre maman dans votre tendre enfance surgit du passé et caresse vos narines. Vous savourez ce moment, vous le ressentez comme autrefois et vous êtes merveilleusement bien.

Le merle s'envole et quitte votre champ de vision en quelques battements d'ailes. Vous

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

allez à la salle de bain et vous vous lavez le visage, l'eau file entre vos doigts, vivante et vivifiante. Vous passez vos mains sur vos cheveux et votre coiffure se crée d'elle-même. Dans votre dressing, vous choisissez sans vous poser de questions un jean noir dans la pile de pantalons et vous complétez simplement avec un haut approprié.

Vous préparez le petit-déjeuner. Aucun rituel particulier, vous avisez au gré de vos envies et de votre appétit. Aujourd'hui, vous optez pour deux œufs sur le plat assaisonnés d'un mince filet d'huile d'olive et accompagnés d'une belle tartine de pain grillé. Et aussi d'un demi-avocat, pour son fondant, sa saveur délicate, sa verdure tropicale et ses richesses nutritionnelles. Le merle enchanteur flûte encore dans votre tête, ça vous donne envie de faire un bon café aux arômes puissants. Plongé dans de doux souvenirs, vous savourez ce petit-déjeuner appétissant. Vous faites le plein de vie et d'énergie, c'est un moment magique qui suscite en vous un vif sentiment de gratitude.

Il est 7 h 30, à quelques minutes près, en plus ou en moins, peu importe. Vous démarrez

votre voiture et écoutez ronronner le moteur. Oui, c'est automatique, mais vous le remerciez d'avoir été complaisant. Vous baissez la vitre et respirez l'air frais du matin, avec reconnaissance. Vous n'allumez pas la radio pour ne pas couvrir le bruit du moteur ou le clic-clac du clignotant qui vous rappellent des moments privilégiés de votre enfance, lorsque votre papa vous emmenait avec lui dans sa belle DS bleue. Vous appréciez aussi les bruits extérieurs, ils mettent vos sens en éveil et résonnent à vos oreilles comme autant de souffles de vie. Vous roulez en empruntant la route la plus dégagée, en tournant tantôt à droite et tantôt à gauche, en suivant votre instinct plutôt qu'un GPS à la voix sans âme. Les possibilités sont multiples et vous n'hésitez pas à changer souvent d'itinéraire ; vous aimez découvrir de nouvelles rues, des raccourcis insoupçonnés, des quartiers inaccoutumés...

Arrivé sur le parking de l'entreprise qui vous emploie, vous vous garez à la première place disponible et c'est rarement la même. Vous êtes heureux de trouver une place, quelle qu'elle soit. Vous sortez de voiture et foulée après foulée, vous appréciez chaque

pas. Vous adressez un regard ravi et une pensée émue à chaque arbre que vous croisez. Il y en a une bonne dizaine sur votre chemin jusqu'à la pointeuse. Vous leur êtes redevable pour l'oxygène qu'ils vous offrent si généreusement et dont se repaissent vos poumons. Plein de gratitude, vous prenez le temps de passer doucement la main dans leur feuillage.

Vous passez le seuil de l'établissement et vous voilà devant la pointeuse. Alors vous pointez sans même regarder l'heure, il vous suffit de savoir que vous êtes dans les temps. Vous aimez le bruit mécanique de la pointeuse, il vous semble à chaque fois différent et vous donne l'impression de communiquer avec l'appareil. Sur le chemin du vestiaire, vous saluez tous vos collègues en les gratifiant d'un grand sourire contagieux. La preuve, ils vous le rendent tous chaleureusement.

Vous voilà à votre poste, vous saluez les lieux et les équipements d'un regard approuvateur et prenez place aux commandes. Debout face à votre machine, vous accueillez avec gratitude chacune des quatre-vingts pièces qui en sortent quotidiennement. C'est une brave et fidèle machine qui jamais ne ralentit

ni ne bloque. Pas un jour elle ne vous a fait faux bond. Avec votre collaboration, elle produit depuis des années chaque pièce à l'identique, exactement dans les normes et les temps impartis. Vous lui en êtes reconnaissant et n'hésitez pas à la remercier d'être si coopérative. Vous ne voyez pas le temps passer et c'est déjà l'heure de la pause. Vous vous dirigez vers la machine à café pour vous servir un expresso mais à la dernière seconde, vous vous ravisez et optez pour un thé vert, comme par instinct. Ce thé vous transporte dans les Indes mythiques où vous avez soudain l'impression d'être un tigre royal, flamboyant de souplesse et de beauté. Vous terminez votre thé à l'instant où s'achève la pause. La dernière gorgée a un goût spécial, un concentré d'arômes et de notes exotiques qui flattent votre palais tandis que vous regagnez votre poste. Le travail de création reprend, vous y mettez du cœur et le tigre en vous rugit non de satisfaction béate mais de gratitude envers toutes ces pièces qui naissent l'une après l'autre et s'alignent en bout de chaîne, parfaitement façonnées et arborant leur précieux poinçon. Vous les couvez du regard, heureux du résultat.

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

Il est midi et vous n'avez pas vu le temps passer. La cantine est à droite, au bout d'une courte passerelle vitrée, vous y serez en quelques enjambées. Mais en passant devant le distributeur de sandwiches, votre instinct, encore lui, vous suggère de vous y attarder. Il y en a pour tous les goûts, du classique jambon-beurre à la dernière composition végan. Vous jetez votre dévolu sur un petit nouveau, un pavot-chèvre-épinards au pain d'orge et de seigle. Il est plus cher que les autres mais vous ne vous arrêtez pas à ce genre de considération, après tout, l'argent, c'est fait pour être dépensé ! Alors vous prenez ce sandwich et une bouteille d'eau, et comme il fait beau, vous décidez d'aller manger en plein air. Un coin de gazon vous invite à le rejoindre, vous l'entendez presque vous murmurer d'aller vous y asseoir. C'est une si belle journée, vous enlevez votre veste et vous vous déchaussez. Vous faites quelques pas sur le gazon, pieds nus. La douce fraîcheur de l'herbe sous vos pieds à un effet vivifiant, en communion avec votre corps. C'est comme si un courant entraînait en vous par la plante des pieds, rechargeait vos batteries puis sortait comme il était venu, mais cette fois-ci en

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

vidant la pile, dans un continuel va-et-vient revigorant.

Une plainte de votre estomac vous rappelle à votre faim, vous déballez votre sandwich en veillant à ne pas en perdre une miette. Le pain moelleux parsemé de grains de pavot croquants, les tranches de chèvre frais sur les tendres pousses d'épinard, la petite sauce aux noix relevée d'une pointe de gingembre, vous avez fait le bon choix, c'est un pur délice. Chaque bouchée est magique, votre palais est en fête et votre estomac comblé. Vous prenez votre petite bouteille d'eau et vous la regardez avec la même pensée : si nous sommes faits d'eau à 70%, alors nous sommes ce précieux liquide et il est nous. Nous sommes l'eau et elle est nous. C'est par elle que la vie nous anime. Vous buvez quelques gorgées de cette eau sacrée tandis que vous dégustez votre repas. Vous les savourez en leur exprimant votre reconnaissance et ne manquez jamais de leur dire ces grâces, avec sincérité et humilité.

Ensuite, vous prenez le temps de vous allonger sur l'herbe et de vous détendre en contemplant le ciel. Vous le connaissez bien ce

ciel, mais vous avez l'impression de le redécouvrir et de vivre à chaque fois un moment unique et magique. Ancré au sol et à ses ondes telluriques, les yeux et l'esprit rivos au ciel et à ses énergies cosmiques, vous vous sentez connecté, comme enraciné au sol tout en flottant dans les airs. Et là, vous sentez que tout vous parle, vous êtes en osmose avec la terre et le ciel, c'est un pur moment d'ivresse où le corps s'enracine, l'âme agit, elle erre et l'être réagit, vous êtes un magicien.

Il est l'heure de reprendre le travail, vous remettez vos chaussures et c'est reparti. Vous retrouvez votre machine et avec elle, vous poursuivez votre œuvre de création. À la pause suivante, vous préférez rester à votre poste et mettre vos écouteurs pour vous imprégner du superbe Canon de Pachelbel. Ce morceau sublime vous donne toujours l'impression lénifiante de faire un avec l'univers, comme s'il était lui aussi connecté à la terre et au ciel, lourd et léger à la fois. L'espace d'un quart d'heure, vous êtes transporté dans une dimension intemporelle, un monde d'évasion et de paix. Puis vient le moment de vous remettre à l'ouvrage, plus que quelques pièces à produire, vous vous y

attelez avec dans la tête le doux écho tout en mesure et en harmonie de cette musique d'anthologie.

À 17 h 30, la sirène de sortie retentit. Vous quittez votre poste, direction le vestiaire. Contrairement aux autres employés, vous vous changez en prenant tout votre temps car vous aimez bien sortir le dernier après avoir fait un peu de rangement pour soulager l'agent chargé de l'entretien.

Vous démarrez votre voiture et le bruit du moteur est différent de celui du matin, sans doute l'effet du soleil, il a fait exceptionnellement chaud pour la saison ce jour-là. Vous baissez la vitre en prêtant attention à certains détails que vous n'aviez pas remarqués auparavant, comme ces nouvelles fleurs au centre du rond-point ou la rambarde rénovée du pont accidenté l'autre jour. Vous roulez au feeling et laissez votre instinct vous guider, c'est fou comme les entorses à la routine mènent parfois à de belles rencontres ! Arrivé chez vous, vous vous garez sans aucun calcul, des fois en marche avant et d'autres en marche arrière. Vous montez les escaliers spontanément, il ne vous vient

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

même pas à l'idée de poser un pied avant l'autre ou de compter les marches. Vous montez, c'est tout. Parfois, vous ouvrez la boîte aux lettres, et de temps en temps, vous la négligez. Là aussi, c'est une question de ressenti.

Arrivé à votre appartement, vous rendez grâce à tout ce qui le garnit et le meuble, le plein comme le vide car le plein est fait de vide et le vide est fait de plein (nous débattons de ce sujet plus loin). Vous vous offrez quelques instants de détente en avançant dans la lecture de votre coup de cœur du moment, un livre captivant sur l'effet placebo. Ensuite, vous préparez le dîner sans vous casser la tête, un regard au frigo et vous savez quoi faire, comme si son contenu vous dictait le menu. Des carottes, un peu de fenouil, une belle tomate juteuse, deux tiges de poireau. Adjugé ! ce sera un bon plat de lentilles aux légumes. Cuisiné en musique, au rythme du Canon de Pachelbel, eh oui, encore lui, vous êtes persuadé que les légumes l'apprécient eux aussi, au moins autant que vous.

Le dîner est prêt, vous filez prendre une douche. Vous prenez au hasard une

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

savonnette dans la corbeille, vous aimez varier les parfums. Vous tournez le robinet et un jet puissant coule sur votre tête, c'est un moment de communion avec l'eau, il vous semble que se répand sur votre peau votre propre substance. C'est une sensation très agréable et en même temps assez étrange, comme si vous ruisseliez sur vous-même. Vous bénissez cette eau qui lave et purifie, vous lui rendez grâce en sortant de la douche. Après avoir enfilé un pyjama, vous prenez votre dîner sur le balcon en admirant les prémices du coucher de soleil : le jour s'achève et se pare de ses plus beaux atours avant de laisser place à la nuit. Le fumet des lentilles mêlé au doux parfum du soir exalte encore plus vos papilles et la douceur du soleil couchant dans la fraîcheur du soir décuple la vie en vous, vous vous sentez plus vivant que jamais. Vous vous nourrissez de ces délicieuses lentilles et de toutes les saveurs ambiantes, vous vous enivrez de ce doux moment si palpitant et captivant puis vous débarrassez avant de remettre la cuisine en ordre.

Vous vous brossez les dents et c'est là aussi un moment particulier, surtout depuis

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

que vous utilisez du dentifrice sans fluor. Ah le fluor ! Ce faux ami redoutable que vous avez proscrit de votre quotidien. Vos dents s'en portent d'ailleurs bien mieux, elles sont plus saines. Comme le roc dans les montagnes, elles sont fermement enracinées dans vos gencives, elles aussi en parfaite santé. Vous sentez que toute votre force est là, dans votre bouche, car ce qui entre dans votre corps franchit ce passage.

Il est 21 h 30 et la fatigue vous gagne, vous cédez sans résistance à l'appel de Morphée et gagnez votre lit avec bonheur. Là non plus, aucun rituel, pas de gestes coutumiers ni de côté favori, vous vous mettez simplement sous la couette et à peine votre oreiller ajusté sous votre nuque, vous sombrez dans cette douce mort temporaire d'où l'on revient régénéré. Endormi et serein, vous rêvez à Dieu sait quoi, enveloppé d'une fraîche fragrance de vanille qui imprègne vos draps et parfume votre nuit.

On aurait pu détailler davantage cette journée, ajouter une séance de sport, une messe dominicale ou bien les cinq prières qui émaillent le quotidien d'un musulman. Une

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

visite chez le médecin ou une balade en ville... On aurait pu mettre en scène un couple ou une famille entière, un animal de compagnie ou encore un visiteur inopiné, le principe aurait été le même : une journée qui ne soit gouvernée ni par les habitudes ni par les coutumes et encore moins par les traditions ou les superstitions. Seul compte le moment présent, il faut s'en délecter et le vivre d'instinct, l'apprécier à travers chaque sens. Aucune journée ne doit ressembler à la précédente. Hier n'a pas d'existence car il est révolu, pas plus que demain n'existe puisqu'il n'est pas encore là. Seul est le moment présent, ici et maintenant ; la vie se vit à ce moment-là et pour exister, il faut pleinement le savourer, seconde après seconde.

Vous n'avez jamais été et vous ne serez jamais et quoi que vous pensiez avoir été, cela n'est plus, donc n'existe plus. Quoi que vous pensiez pouvoir être, cela ne sera que si vous êtes. Alors ne faites qu'être car tout ne se passe qu'au présent, maintenant, tout de suite.

Je dis souvent que Dieu n'a jamais existé et qu'il n'existera jamais car il existe. Seul le

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

présent est éternel et ne s'arrête jamais, il n'a pas de fin, il est l'alpha et l'oméga, dans une expansion infinie tout comme l'univers. Dieu est éternel et si vous voulez vivre longtemps, vivez dans le présent et fuyez tout conditionnement, ne soyez pas une machine mais restez humain, avec vos sens et vos émotions. Faites juste un pas après l'autre, prenez le temps dans le temps.

Deuxième partie
LA GESTION DU STRESS

*« Les hommes pratiquent le stress
comme si c'était un sport. »*
(Madeleine Ferron)

L'un des maux de civilisation les plus pernicieux pour le corps et l'esprit fait partie intégrante de notre quotidien. Il perturbe nos jours et nos nuits, régente notre humeur et ruine notre santé. Cet ennemi intime, c'est le stress. Il est certes redoutable mais se laisse réguler et contenir pourvu qu'on sache s'y prendre. Et pour cela, il faut d'abord savoir à qui l'on a affaire. Car c'est bien de notre méconnaissance que cet ennemi si familier tire son emprise. Alors qu'est-ce que le stress ? D'où vient-il ? Qu'est-ce qui le déclenche ? Comment se manifeste-t-il ? Les réponses à ces questions vous dévoileront la solution.

L'UPPERCUT DE LA DÉLIVRANCE

Sachez-le, le stress n'est pas une fatalité, on peut aisément le gérer et y remédier.

Imaginez une antilope en train de brouter paisiblement dans les vastes espaces de la savane africaine, elle se repaît d'herbes savoureuses sans se poser de questions, un peu à l'écart de ses congénères. Soudain, une lionne en chasse repère l'herbivore isolé. Tapie dans la végétation, elle ne quitte pas sa proie des yeux et se tient prête à s'élancer. Au moment où l'antilope baisse la tête pour brouter, la lionne surgit des hautes herbes et fonce droit sur sa pâture. Mais l'antilope s'enfuit aussitôt, comme si elle avait anticipé cette charge. En quelques agiles foulées, elle sème sans trop de peine la prédatrice et s'arrête un peu plus loin : imperturbable, elle reprend son repas en toute quiétude.

Son instinct l'a avertie du danger, déclenchant aussitôt un processus physiologique de défense. Son cerveau en alerte envoie un message aux glandes surrénales qui produisent alors deux hormones, le cortisol et l'adrénaline, dont l'effet est immédiat : le rythme cardiaque et la capacité respiratoire augmentent, le sang afflue aux extrémités, les