

Bernard Raquin

La Vie Irrésistible !

*Un livre pour te faire du bien
même quand tout va mal...*

Livres de Bernard Raquin

Le Jeu de l'Humour, avec Marc Kucharz, Trédaniel, oct 2009
La Vie Irrésistible, éditions Bernard Raquin
Total Détox, santé idéale sans excès de poids, Éditions Guy Trédaniel
Le Jeu de la Démanipulation, avec Marc Kucharz, Trédaniel
Développez votre humour, Dangles
Rire pour vivre, les bienfaits du rire, Dangles
L'humour chaque jour, Éditions Véga
Le rire chaque jour, Éditions Véga
Rendez-vous avec l'intuition, Exergue
Les grandes manipulations des temps modernes, Trajectoire
Sortir du Triangle dramatique, Jouvence
Se réconcilier avec soi et les autres, Jouvence
Choisir ses émotions, Jouvence
L'Analyse Transactionnelle au quotidien, Jouvence
La PNL au quotidien, Jouvence
Les styles de personnalité, Jouvence
Maîtrisez vos scénarios de croyances, Jouvence
Ne plus se laisser manipuler, Jouvence
Pratique de l'auto-hypnose, Jouvence
Anti-suicide, essai, avec V. Péchin, La Table Ronde, épuisé
Retrouvez vous-même vos vies antérieures, Trajectoire
Le Jeu des Vies Antérieures, avec Marc Kucharz, Véga
Comment sortir de son corps, Trajectoire
Un Juif nommé Mahomet, Éditions Bernard Raquin
Messages de l'après-vie, témoignage, Editions JMG
Vous pouvez sortir de votre corps, Editions JMG
La vie est ici, roman bientôt réédité sur : www.bernard-raquin.com
Jésus de Manhattan, roman bientôt réédité sur : www.bernard-raquin.com
Continent Chagrin, roman bientôt réédité sur : www.bernard-raquin.com
Pour les traductions dans différentes langues, visitez www.bernard-raquin.com
CD, DVD et Formations : se renseigner bernard.raquin@gmail.com

Amie Lectrice, Ami Lecteur,

Merci d'avoir accepté ce cadeau.

Vous avez le droit de diffuser ce livre électronique par tout moyen que vous jugez bon. Il est gratuit et diffusé gratuitement. Vous avez donc le droit de

- le distribuer à vos amis et à vos futurs amis**
- le diffuser par vos réseaux sociaux**
- l'offrir gratuitement sur votre site, et le site de vos amis**
- l'offrir sur votre blog et les forums que vous fréquentez**
- l'offrir en cadeau avec vos produits payants.**

Cependant, vous ne pouvez pas le modifier en quoi que ce soit, ni de quelque manière que ce soit.

Pour ceux qui préfèrent le lire sous forme de livre, une édition papier existe, payante à cause des frais de fabrication et de livraison – Bernard Raquin ne prend pas de droit d'auteur – et le diffuseur renonce aussi à ses droits de diffuseur.

Pour connaître le prix et les conditions de livraison selon votre pays, rendez-vous sur le site www.bernard-raquin.com

Écoutez [Quelques Mots de Bernard Raquin](#)

Beaucoup d'occasions et de moyens d'aller bien :

<http://www.bernard-raquin.com>

Newsletter gratuite

Vidéos, CD, DVD, nouveautés, surprises...

CD PNL, Hypnose, Démanipulation, Humour

Formations en ligne

Psychologie pratique

Épanouissement personnel

Le fameux Cours d'Humour ®

Spiritualité pratique

Santé naturelle

Vidéos...

Toi...

Vite, s'il te plaît, accorde-moi le droit de te tutoyer. Après tout, ne puis-je être ton frère un instant ?

Écoute ! Tu te demandes si la personne lisant ce livre avait déjà songé à la mort. Tu sais, il arrive qu'on aille mal, on a des idées bizarres, se laisser glisser, mourir, se suicider.

Alors **maintenant** sois prêt à découvrir un secret caché sous les mots. Pardonne-moi si tu es fille de parler au masculin, sache que je pense à toi avec reconnaissance, tu verras pourquoi un peu plus loin.

Tu sais, quand tout est si lourd, si difficile. Les gens sont décevants. L'avenir est bouché. On se demande à quoi ça sert,

tout ça. On se tourne de tout côté, sans trouver quelqu'un à qui parler. On se sent inutile, on croit même que les autres seraient mieux sans nous.

Les gens ne comprennent pas. La personne est là, soudain touchée par une histoire intéressante. Tu pourrais même te demander ce qui va suivre, et même entendre ta propre voix, dans ta tête, en train de prendre un ton doux et chaleureux.

Cela ne dure que quelques heures, même moins. Des fois, la fin est un début, et quelqu'un aimerait savoir si je raconte la fin de l'histoire maintenant. J'aime ta curiosité !

Entends-tu ton cœur palpiter en découvrant une page ? tu verras laquelle, en entendant un mot particulier, tu comprendras le secret que tu vis. Et d'autres secrets encore à découvrir.

Et cela te rappelle que la vie n'est pas plus forte que toi. Comme l'air que tu respirez, elle s'adapte à toi, plus ou moins large ou étroite selon les moments.

Elle rétrécit, et toi aussi. Si je te disais que tu rétrécis et regrandis d'un centimètre par jour, et la terre de 5 kms chaque jour, tu ne me croirais pas. C'est bizarre, de penser qu'on est comme une fleur, qui s'ouvre et se ferme. Mais bon, en ce moment, tu as le droit de garder tes volets un peu plus longtemps fermés, pas trop.

Tu fouilles dans la souffrance, à la recherche d'un désespoir si fort, si absolu, qu'il justifierait tout. Mais penses-tu, le désespoir, on connaît depuis toujours, on tombe dedans de temps en temps. C'est juste ton tour, pas de quoi avoir honte. Pas de quoi imaginer que tu n'es plus comme nous.

Mais si, ma sœur, mon frère, tu es comme nous. Chaque année tu as environ un million de personnes qui se tuent, c'est un auto-génocide silencieux et douloureux. Et peut-être 15 millions qui essaient. Au cours d'une vie, presque tout le monde y pense. Ce sont des gars comme toi et moi, avec peut-être la peau plus claire ou plus sombre, les yeux plus ronds ou plus fendus. Mais tu n'es pas une statistique.

Tu sais, quand un tas de raisons visqueuses te collent à la peau. Tu veux te venger du monde en te faisant mal, mais le monde est juste un miroir. Ce monde est ta vie, ce sont les gens, les choses et les activités.

Tu fouilles dans la souffrance, tu sais qu'il y a un diamant, tu franchis une étape, mais c'est dur de trouver le diamant. Alors, on se rappelle les mauvais moments, on les relie entre eux n'importe comment, on les accumule, on en fait un tas si gros qu'il nous écrase.

Je vais te dire, personne n'a le pouvoir de t'écraser, ni la vie, ni la mort. Tu es digne de l'humanité ; l'humanité c'est exactement toi.

Si tu rencontres un extra-terrestre, ou moi, ou ton voisin, ou ceux qui habitent de l'autre côté du monde, il te prendra pour ce que tu es : un humain. Tu peux rire, pleurer, danser, étudier, manger, regarder la télé, n'avoir ni bras ni jambes, avoir des gros seins ou des petites oreilles, ou n'importe quel détail : cet extra-terrestre, il aura vu un être humain.

Mais en fait je te parlerai de la fin un peu plus tard. Connais-tu la personne qui lira ce livre après toi ? Tu peux déjà te poser la question. C'est difficile en ce moment. Parfois il y a les larmes, un peu de bien, parfois plus de larmes, sensation étrange.

Pourtant au fond, tu as juste envie d'être bien. Juste être bien. Si seulement ces pensées noires pouvaient s'arrêter. Et cette souffrance, cette envie de hurler.

Attends encore un peu. Tu peux écrire tes pensées.

Comment dessines-tu la souffrance ? Et la joie ?

Puis c'est dur de se lever le matin, pour faire ces gestes inutiles. Comment se mettre à la place de l'autre ? Souvent, tu essaies de faire des efforts, pour retrouver un peu d'énergie, y croire encore. Et puis ça ne dure pas, c'est plus fort que toi.

Mais au fond, qu'est-ce qui est plus fort que toi ? Des gens, sans doute, c'est inévitable. Des situations emmêlées, comme un mur devant soi. On essaie de se relever, et on retombe au fond

du trou. Un gros nuage noir au-dessus de la tête, on ne sait comment le découper en petits morceaux.

Tu sais, comme quand les gens sont très en colère, un peu fous, hors d'eux. Et alors, difficile de croire que tu vis un état bizarre et que tu n'as plus toute ta tête.

Et sans doute difficile d'écouter, si on te dit que tu traverses une épreuve, un moment de douleur...

...comme une mue, comme la chenille devient papillon, ça fait mal quand on grandit vers la sérénité...

Car tu accouches de toi-même, tu deviens **plus vrai**, plus profond et plus humain. Mais surtout pour l'instant **ne me crois pas !**

C'est pénible. Pourtant ta force te pousse à continuer, pour savoir ce que je veux te dire, à toi, que je ne connais pas. Des personnes aimeraient te connaître.

Tu sais, il y a ce moment où nous sommes tous égaux, devant la mort. Peu importe ton âge. Tout semble si dérisoire. Et

en même temps il y a une sorte d'ivresse, la certitude que tu as compris quelque chose d'essentiel.

Je connais une jeune fille qui va mourir, non parce qu'elle l'a choisi, mais parce qu'elle est malade. C'est difficile pour ceux qui souffrent, sans savoir le montrer. Comme si la mort venait de loin pour l'emporter, en prenant tout son temps.

Tu vois ce que je veux dire ? Je connais une vieille dame qui va mourir, elle est si âgée, les gens attendent aussi, mais différemment.

Il y a ces pensées lassantes : rien ne sert à rien, tout est vain. C'est désespérant, même si on peut en rire. **Pour l'instant, cache ce secret en toi.** C'est comme un pacte, entre nous. Si tu lis encore un peu, tu verras de quoi je parle.

Parfois, tu auras l'impression de ne pas tout comprendre, alors que tu comprends en profondeur inconsciemment. En même temps tu vois les choses différemment.

Tu peux même lire ce livre à voix haute, rien que pour toi. On s'en fiche, de ce que pensent les autres. Par exemple je voulais mourir à 19 ans, et j'ai presque 60 ans... C'est bizarre de penser à toutes tes années prochaines, ce que tu te diras bien plus tard...

Tu es sensible, et parfois tu te le reproches. Il t'est arrivé de donner des conseils, qu'on n'a pas compris tout de suite. Un peu comme ces poèmes qui parlent de la mort, cela donne l'illusion qu'au fond c'est la solution, et tout devient confus. Tu flottes...

Tu as conscience de certaines choses, maintenant, ou un peu plus tard. Dans ces moments-là, tu n'arrives pas à croire que ça ira mieux. C'est **normal**, au fond, de se sentir enfermé. Une suite de moments à passer, sachant que chaque moment te rapproche de la vie.

Mais tu ne redeviendras pas comme avant, il y a dans tes yeux la lumière un peu spéciale, de ceux qui sont presque passés de l'autre côté.

Pourtant tu voulais sincèrement aider les gens. Maintenant, tu es surtout attiré par le même genre d'amis, des gens comme toi, qui se posent plus de questions que les autres.

Des fois aussi, on croise quelqu'un au bon moment. Cela t'est sans doute arrivé. Tu lis dans le regard d'un garçon qu'il a compris. Il sait ce que tu vis. Il voudrait te serrer dans ses bras, et n'ose pas. Certains s'approchent de toi, et ne savent pas quoi dire. Les autres en ont déjà trop dit.

Et puis, il y a cette fille, qui te dit un mot gentil, maladroitement. Tu n'arrives pas à répondre, tu évites son regard. Si dur, de communiquer. Parfois.

Et toi tu as envie de crier, tu voudrais que quelqu'un soulage tes souffrances. Et il y a quelqu'un près de toi; qui parle clair.

Ne sois pas si pressé de connaître la suite, accorde moi quelques minutes encore. Quand tu remues la petite boule en verre contenant la neige (couvrant la Tour Eiffel !), ou quand tu regardes le sable qui se pose après la tempête : laisse un peu de temps au chaos intérieur, pour recomposer un beau paysage.

Quand tu ressens ce malaise, je te dis, c'est naturel. On croit que personne ne peut nous comprendre. Mais ne t'inquiète pas, ils n'ont **pas oublié** qu'eux aussi, ils ont eu un jour envie de mourir. Et quand je dis « un jour », je veux dire que cela dure des mois. La souffrance est envahissante, tant qu'on ne l'accepte pas pour la transformer. Qui a dit que c'était facile d'être un être humain ? Avec tout ces choix...

Parfois, on suffoque. **Chaque minute** est une montagne à escalader. Demain semble si loin. L'avenir ne sert à rien. Même quand il fait soleil, ce sont des ombres noires dans la tête. On n'apprécie plus les petites choses de la vie. On cherche un soulagement, et on croit que la mort apaiserait les souffrances.

Quelqu'un sourit, et voudrait te **parler**, mais c'est trop lourd de dire bonjour aux gens.

Je t'ai dit, c'est naturel. Même moi, ça m'est arrivé. Attends, écoute encore une minute. Tu verras si tu as ressenti la même chose. Chagrin d'amour, blocage professionnel, pas d'issue à la crise ? Et je me dis, tiens, je vais me pendre.

Au début, je rejette l'idée, cela fait peur. Puis après je m'habitue. Le temps passe, je trouve que c'est normal. Je ne pense pas aux autres. Un peu comme si mes problèmes formaient un grand mur devant moi. Je ne sais par quel bout les prendre. Quand la souffrance est trop grande, et qu'on voudrait fuir dans une mauvaise solution.

À ce moment je ne savais pas que la vie était notre partenaire, alors, ne pars pas avant d'avoir récolté les fruits des bonnes choses que tu as semées...

Les gens sont hypocrites. Même, une personne m'a trahi. Ça fait vraiment mal. C'est une douleur particulière. Tu as beaucoup donné, tu étais sincère dans ton amour, il y avait des moments merveilleux. **Toi aussi**, tu as connu l'abandon et la trahison. Comment y échapper sur terre ?

Et puis, tout a éclaté comme une bulle. Les choses sont devenues pénibles, avec les disputes et les regrets. On n'arrivait plus à rafistoler la relation. Au travail, pareil. On t'a fait un coup en douce. Toi tu étais honnête.

Bien sûr, tu t'arrangeais un peu, mais dans l'ensemble, tu ne méritais pas de subir cette injustice. Mais c'est inévitable. Parce qu'aujourd'hui tu vis les blessures de la guérison, tes blessures te guérissent et te renforcent. **Un jour, bientôt, tu guériras quelqu'un. Ne me crois pas tout de suite !**

Tiens, j'ai lu l'histoire d'un homme qui avait passé six ans en prison, avant qu'on ne découvre le véritable assassin. Tu imagines ? En plus on l'accusait d'avoir tué une enfant. Pendant ces années, il vivait l'enfer, les autres se vengeaient sur lui, d'être enfermés. Et puis il est sorti, tout chancelant, le visage déformé, et il a tout repris là où il l'avait laissé.

Un peu comme quand on meurt, on laisse des choses en suspens. Il y a un film qu'on n'a pas vu, et des gens qu'on ne connaîtra plus. Un fois, j'ai vu un film formidable, tu te souviens. L'héroïne était une jeune femme qu'un méchant voulait tuer. J'avais peur pour elle, sur le pont, près des entrepôts du port. Ce soulagement, quand elle a réussi à coincer le méchant.

Le plus drôle, c'est qu'avant elle était déprimée. Un peu comme pendant la guerre, les gens sont occupés à survivre, ils oublient de se suicider. Parfois tu as honte de te plaindre, mais franchement, tu peux **jeter** la culpabilité à la poubelle, tu n'en as plus besoin.

Pourtant, la personne dont je te parle avait écouté les chansons qu'elle aimait. Les gens trouvaient que les paroles étaient tristes. Mais toi, tu ne trouvais pas ça triste. C'était comme une ivresse, ou comme un fumée, on veut juste rester là, avachi, à moitié dans le coma.

Et en même temps, vaguement souriant. Pendant quelques minutes encore, c'est bon de laisser l'angoisse se transformer en tristesse, puis en chagrin. Après c'est juste ennuyeux comme une mouche tombée amoureuse de toi.

La peur ? J'en parle juste un peu, tout le monde connaît.

J'étais en train de lire ce livre qui racontait ton histoire, quand une personne m'a demandé ce que je lisais. Je lui ai répondu : on dit que c'est un livre qui parle de la vie irrésistible,

ne meurs pas trop vite, vis s'il te plaît, tu as le temps d'être utile à quelqu'un même si aujourd'hui **tu t'en fous**, cette personne est déjà partie à ta rencontre. Cela raconte l'histoire de quelqu'un **qui lit ses pensées** dans un livre.

Elle a trouvé cela étonnant. Moi je ressentais un malaise, et en même temps un soulagement, j'avais envie de continuer à lire. Je lui ai fait un petit signe, qu'on ne me dérange pas. Je savais qu'elle avait compris, c'était bon.

J'aurais aimé serrer quelqu'un contre ma poitrine, en me demandant si vraiment ce livre te connaissait, si ce livre te parlait de toi. J'ai l'impression que tu comprends les mots au fur et à mesure, comme s'ils sortaient de ton cerveau. Avant c'étaient des lettres noires sur un écran. En les lisant tu leur donnes vie, ces mots t'appartiennent, et les paroles du bien-être sont écrites pour toi.

J'étais intrigué. Je me demandais ce que j'allais ressentir, **en ayant lu tous les mots sans en oublier aucun**. J'avais l'impression

que c'était écrit d'une manière décousue, mais logique dans ma tête.

Un peu comme quand il y a un vent léger, une légère caresse sur le visage. Tu as envie de te remplir les poumons de ce plaisir respiré. Tu sens ton corps, tes pieds, ton ventre, et tu te demandes ce que c'est, d'être vivant. L'impression d'être une plante, ou un animal qui dort le ventre à l'air.

Ensuite, ce monsieur qui était en prison, je l'ai rencontré. Chaque matin il avait peur de ce qui allait lui arriver. Il se demandait lui aussi s'il allait **rencontrer** une personne qui lui parlerait du livre de la vie irrésistible. Il restait éveillé plusieurs jours, avec quelques minutes de bien-être, les idées se bouscuaient dans la tête ; il avait l'impression d'être une boule de flipper, et savait comment arrêter le jeu, bien, un peu plus tard.

Ça, c'est agréable. Quand tu ressens la paix de l'esprit. Tu te sens bien, sans trop savoir pourquoi. Des fois, tu te dis que tu vas te sentir **bien**, dès que tu marcheras, ou la prochaine fois que

tu parleras à quelqu'un. Ce sont comme des petits cadeaux cachés, qu'on peut **chercher** dans la journée.

Après cela, tu respires et la boule disparaît un instant. Tu connais. L'angoisse qui te serre la poitrine, ou le plexus.

Parfois c'est la gorge nouée. C'est lourd. Et malgré les médicaments, elle reste là. Des fois elle t'envahit, tu voudrais l'arracher. Et quand **tu la regardes longtemps**, elle change de forme et de couleur.

Et puis il y a les psychiatres, qui te regardent d'un air bizarre. Ou d'autres psys, qui sont bien, avec leur femme, leurs gosses, leur voiture, sans trop se soucier de toi. Enfin tu crois.

Alors tu te dis que personne ne te comprend. Manqueras-tu à quelqu'un ? Tu joues avec l'idée, comme quand je vivais une souffrance que je ne comprenais pas. On veut se suicider, mais on ne veut pas vraiment mourir.

Peut-être juste arrêter la souffrance. **Qu'en penses-tu ?** C'est comme une énigme à résoudre, tu peux te demander comment

les autres la transforment en sérénité. Tu sais, cet éclair dans la tête, quand tu te sens merveilleusement bien, l'espace d'une seconde. Mais **attends**, c'est encore trop loin.

J'étais en train de me dire : si seulement quelqu'un avait pu m'enlever cette souffrance, me parler de ce livre. Ou même, me montrer, en moi, ce qui me fait du bien.

En réalité, quelqu'un voulait m'en parler, ce garçon dont le regard disait : j'ai compris ce que tu ressens. Il aurait peut-être voulu me raconter son expérience, mais ça ne m'intéressait pas à ce moment-là. Et puis je n'avais pas envie qu'il me serre dans ses bras.

Ou des fois, quelques mots suffisent, inutile de s'étaler pendant des heures. C'est comme **un pont de sentiment**, entre deux inconnus, qui ne se reverront jamais. Des fois, un oiseau passe au-dessus de toi en lançant un cri, et tu te sens bien, sans savoir pourquoi.

Pareil pour cette femme qui m'avait dit un mot gentil. Cela m'énervait. Je ne voulais pas que les gens aient de la compassion pour moi. Ou de la pitié.

Ils nous regardent avec des yeux pleins de bonté, on a l'impression qu'ils vont nous étouffer de gentillesse gluante. C'est une traversée qu'on fait seul. Alors on fuit. On sort moins. On ressasse devant la télé ou l'ordinateur. On se sent isolé, comme un chien lèche sa plaie.

Et pourtant, c'est bon de savoir que même si tu ne les vois pas, les gens sont là, prêts à t'aider. Parfois ils te disent des conneries, mais tu sens que leur intention est bonne.

Qu'est-ce qui s'est passé ? Avant tu avais des amis, une famille, et puis ce sont presque des étrangers. Tu avais des rêves et des projets. Tu as aimé quelqu'un, très fort. Pourquoi cela n'a pas marché, tu n'en sais rien. C'est ainsi. La vie est un fouillis d'incompréhensions.

Des fois, ça m'arrangeait que ça ne marche pas. Même si ensuite, je regrettais très fort. Un peu comme si je n'avais plus la force. J'ai saboté pas mal d'instant.

Est-ce que je t'ai parlé de mon ami ? Peut-être **le connais-tu ?** Un jour il était au fond du trou. C'était grave. Il n'arrivait pas à bouger. Paralysé, sans raison. Il a fallu qu'on l'emmène aux urgences. Il est resté quatre mois chez lui, anéanti. On disait que c'était dans la tête, une dépression. Lui, il regardait sa femme, ses enfants, sa maison, sans comprendre.

C'est le plus difficile : **ne pas comprendre** ce qu'on ressent. C'est angoissant, déstabilisant. Il aurait voulu avoir une raison d'aller mal, et n'en avait pas. Ou alors, des choses enfouies dans l'inconscient, tu vois ce que je veux dire.

Un peu comme quand une pensée étrangère prend possession de ta tête. Tu voudrais la renvoyer d'où elle vient, mais justement, tu ne sais pas d'où elle vient. Une sensation désagréable envahit le corps. Alors, on se cabre, on lutte, on lutte encore.

Moi je te dis de ne pas lutter. **Laisse-la te traverser et poursuivre son chemin.** Parfois ce sont des énergies sombres, qui cherchent où se poser. Regarde la souffrance dans ton corps et dans ta tête, et ses formes disparaissent. Observe-la, car elle est la graine du bien-être.

D'ailleurs, tu as sans doute remarqué que des fois le malaise s'apaise, et qu'il devient plus léger. Peut-être connaîtras-tu quelques sensations agréables en lisant ce livre.

Parfois, tu voulais être le roi du monde. Qu'on te remarque, qu'on t'aime. Mais après tu en souris. Qu'est-ce qui est vraiment important pour toi ?

En lisant, tu peux faire semblant que ce n'est pas pour toi. Ce que tu as compris, tu en feras profiter quelqu'un au moment où tu ne t'y attendras pas. Un jour tu rencontreras la personne qui a besoin de toi, et tu lui parleras du livre qui fait du bien, parce qu'il y a en toi l'appel à la vie irrésistible. **Tiens-toi prêt.**

Le pire, c'est quand les autres te méprisent. Ils se croient très forts, tout va bien pour eux, ils te disent de te secouer. Ils ont

envie de te donner des coups de pied aux fesses. Ils voudraient t'obliger à aller bien. Alors qu'on a le droit d'aller mal. Ça ne les regarde pas. Ils font des efforts pour t'aider, te submergent de bons conseils. Ils n'ont pas de mauvaise intention, mais ils sont envahissants.

Et comme tu n'y arrives pas, ils commencent à s'énerver. Mais lui, qui est-il pour te traiter ainsi ? Avec son air supérieur, comme s'il savait tout ce qu'on peut savoir. Mais il ne sait rien de ce que tu ressens, ou peu. Bien sûr il a souffert, mais en ce moment il oublie, et se consacre à faire un truc sympa par jour.

Il ne sait pas comment c'est dur, le matin. Et pas seulement le matin. Le soir aussi, c'est dur, quand la nuit tombe. Et à d'autres moments de la journée. Ces pensées horribles qu'on voudrait arracher de sa tête. Il faudrait un shampoing qui enlève les mauvais neurones, les cellules qui contiennent de mauvais souvenirs. Ça alors ! On dirait que ça ne leur est jamais arrivé, à eux.

Pourtant toi tu t'en souviens, quand on t'a humilié. Les autres riaient parce que tu étais différent d'eux. Oui, tu es différent, et **c'est comme ça**. Tu es quelqu'un de spécial. Toi, tu n'es pas en train de faire semblant. Tu as enlevé le masque. Tu n'en as rien à foutre, des masques. Tu es juste un être humain, en train de souffrir et de chercher l'issue. La solution c'est comme le jour, elle est en train de naître au loin, on ne peut pas la voir tout de suite.

Cet homme, c'était pire : un vrai dur. Toujours en train de se battre. Un méchant, teigneux. Il pleurait, ce jour-là. Sa copine était morte d'une overdose. C'est lui qui lui avait appris. Après, je ne sais pas ce qu'il est devenu, peut-être meilleur, ou pire, c'est son choix.

Je vais te dire une autre partie du secret : tu es libre. Essaie, tu verras : appelle n'importe quelle pensée. Ne te soucie pas des bonnes ou des mauvaises pensées.

Tu vois ? Tes pensées sont libres.

Il paraît que voilà huit mille ans, nos ancêtres ont écrit sur des tablettes d'argile : « La vie s'incline devant l'être authentique ». La vie s'incline devant toi, en ce moment, puisque tu cherches ta vérité. Tu traverses la nuit, et c'est ta grandeur, car en ce moment tu es l'être humain authentique.

S'il te plaît, veux-tu écrire avec moi le livre de la vie irrésistible ? Tu verras, ce n'est pas si difficile. Tu voudrais savoir si je vais te parler de courage, ou de plaisir de vivre. Non, on s'en fiche, du courage, tu en as assez comme ça.

Et puis tu te demandes aussi si dans ce livre, il y a d'autres secrets cachés ? Ça, je ne vais pas te répondre, tu le sais déjà. Le secret tu es en train de le **découvrir**. Quelque chose va s'éclairer, tu vas te sentir bien, peut-être sourire.

Un jour, un sage pas si vieux, n'eut pas besoin de monter au sommet d'une montagne. Il pensa à l'absurdité de la vie, et au lieu de l'accabler, cela déclencha un fou-rire pendant des heures, tu vois ce que je veux dire.

A un moment, tu tourneras une page comme ou ouvre une nouvelle journée, et tu auras la certitude d'aller mieux un jour, pas si lointain. Ou peut-être même plus tôt que tu ne le crois. Un de ces matins tu auras toi aussi ce fou-rire. On te prendra pour un illuminé... qui sait ?

Quand on se sent bien, ce n'est pas comme appuyer sur l'interrupteur. Il y a des hauts et des bas. Les hauts deviennent plus nombreux chaque semaine, jusqu'à l'équilibre.

Tiens, ressens ton pied gauche, ton pied droit, puis ta langue. Tu vois. C'est exactement pareil pour ce que te dit ce livre. C'est après qu'on comprend. Sur l'instant, tu comprends beaucoup de choses, et dans quelques jours tu auras beaucoup mieux compris. Une idée qui cherche à venir à ta conscience.

Imagine comment tu regarderas les gens, dans quelque temps. Peut-être auras-tu le sourire indulgent et amusé des sages. Parce qu'en fait, c'est ce que tu es en train de vivre, même si personne ne te l'a expliqué : tu es en train d'atteindre un sommet de toi-même.

Les autres, prisonniers de trop petites habitudes, n'attends pas qu'ils te comprennent.

Tu riras bien, dans quelque temps, en repensant à tout cela, pendant que tu commenceras à connaître quelques moments de sérénité.

Il y a de grands secrets, dans la vie. Je ne parle pas des secrets qu'on nous cache. Je te parle du secret que tu connais. C'est un jardin magique, qui t'appartient. Là tu peux dessiner tes rêves, avant de tes faire descendre sur terre.

Des fois, tu auras envie d'en parler à quelqu'un. C'est comme une graine, en toi, une graine inconnue.

As-tu déjà ressenti la sensation d'être quelqu'un de bien ? Il y a cette graine de bonheur, en toi, cachée sous les feuilles, comme au fond d'une rivière, dans la forêt sans doute. On en passe, du temps, à la chercher !

Peut-être sais-tu déjà comment en prendre soin. Tu lui parles gentiment, tu lui dis des mots pleins de patience et de

tendresse. Tu es penché sur la rivière, en train de chercher cette graine, comme une pierre précieuse, qui contient toutes les explications du monde.

Et tu vois ton visage dans l'eau. Tu ne te reconnais pas. Tu as les yeux gonflés, par les larmes ou l'inquiétude. Tu as les traits tirés, car c'est dur de dormir. Tu ne te retrouves pas comme tu t'étais laissé, avant que ce malheur n'arrive en toi, cette tristesse.

Moi, je trouve qu'on ne peut **pas** éliminer totalement la tristesse de la vie humaine. Il y a des écrivains, et des musiciens, qui l'ont exprimée. C'est même sublime parfois ce que tu ressens. C'est **immense**, cette sensation d'être écrasé par la condition humaine.

En même temps, c'est intéressant. Tu pourras dire, quand tu seras bien mort, descendant dans la tombe : « *J'y étais, sur terre ; j'ai connu l'amour, la peur, la souffrance et la joie, et c'était la vie. J'y étais, dans l'univers, sur cette petite planète pleine de couleurs, grouillante et contrastée.* »

Tu sais, c'est naturel de n'avoir plus de force, de vouloir mourir. Cela existe depuis la nuit des temps. C'est comme une expérience unique, presque mystique, que tu traverses. Tu es devant le plus grand mystère humain. Sous la souffrance, la graine de ta vérité cherche le jour.

Pour l'instant la graine est petite, mais des fois tu te demandes si elle a déjà commencé à grandir. Par exemple, quand tu as réussi quelque chose, voilà longtemps, c'était peut-être cette graine irrésistible qui fait du bien.

Et pendant que tu lis ces lignes, tu te demandes ce qui se passera quand tu percevras mieux cette graine du bien-être. Franchement, je ne peux pas te répondre. Je ne sais pas si tu remarqueras quelque chose de particulier tout à l'heure, ou demain matin.

Toi, c'est quand ? Moi, c'est plutôt quand je me réveille. Tu sais, la journée est comme un mystère : vais-je recevoir quelque chose de la distribution des bons moments ? Quelques gouttes, rien du tout ou un peu plus ?

Même un peu plus tard, je ressens encore quelque chose d'agréable. Comme demain matin, en pensant à ce livre, tu ressentiras un moment de paix.

Je me demande aussi si quelqu'un pense à toi. Quelqu'un t'en veut, sur terre. Quelle importance ? Toi aussi, tu en as voulu à quelqu'un. Tu avais de bonnes raisons d'être en colère ! A ta place, j'aurais sans doute réagi comme toi.

Aujourd'hui, ce n'est plus la peine de rester attaché à cette personne, en lui en voulant. Tu préfères laisser tomber. Quand tu vois son visage dans ta tête, tu te dis : c'est comme ça, c'est tout. Elle rapetisse, elle disparaît à l'horizon.

Et puis finalement ça m'a appris quelque chose. Je n'en suis pas encore à la remercier. J'ai une amie qui en est capable. Son mari l'a quittée, après vingt-cinq ans de vie commune. D'abord elle a souffert, elle était déboussolée, elle a attiré des personnes qui souffraient, et elle a vécu quelques années de trouble.

Puis elle s'est aperçu qu'elle avait totalement changé de vie. Elle a même changé de métier. Elle a cherché les secrets, tu sais,

le sens de la vie, le destin, l'amélioration des pensées, ce genre de choses.

En fait, elle est devenue elle-même. C'était bien pour elle de s'occuper des enfants, de la maison. Et ensuite, c'était bien pour elle, d'exprimer une autre facette de sa personnalité.

Toi non plus tu n'es pas toujours identique. Des fois tu te sens bien, et tu voudrais que ça dure, comme avant et comme dans le futur.

Il y a aussi une autre personne qui pense à toi. C'est la personne qui t'a parlé du livre de la vie irrésistible. Elle y pensait, et tu as été attiré.

Parce que tu crois que ce livre est arrivé **par hasard** dans tes mains ? ! Mais enfin, non, bien sûr. Tu fais partie d'un plan. Ta présence est indispensable au projet dont te parle le livre de la vie irrésistible. Tu es le personnage central de ce livre. Je t'expliquerai.

En ce moment, je me demande qui pense à toi. Si on est au milieu de la nuit, je crois qu'il n'y a pas grand monde. Tu décides de penser à quelques personnes, qui doivent dormir.

As-tu déjà essayé de penser à quelqu'un, délibérément ? Comme quand on t'observe dans ton dos, tu sens le malaise dans ta nuque.

C'est bizarre, ce qui se passe entre les êtres. Si on t'avait dit, voilà quelques jours, que tu serais en train de lire ce livre te parlant d'un secret, comment aurais-tu réagi ? Donc, c'est normal que les autres ne réagissent pas comme toi.

Un peu comme cette personne, au bord de la rivière. Tu prends un peu d'eau dans tes mains et t'asperges le visage. C'est agréable. Il y a ces bons moments, par exemple tu es allongé dans l'herbe, une fleur entre les lèvres, tu entends les oiseaux siffler.

Tu dors à moitié et tu fais un rêve étrange. Le livre qui dit ne meurs pas trop vite est posé à côté de toi, dans un ordinateur, sur du papier, ou simplement dans ton cœur : il est partout où tu

l'emmènes, car le livre de la vie irrésistible n'est plus un livre maintenant, c'est une goutte d'amour que tu déposes dans la main de ceux qui ont soif.

Et il y a cette personne qui va très mal. Elle s'approche, regarde ton écran, et lis quelques lignes. Elle est bouleversée, parce qu'elle comprend que tu ressens la même chose qu'elle. Alors elle lit chaque mot, comme si elle était en train d'écrire le texte. Et ce qu'elle lit est très différent de ce que toi tu lis. C'est comme **une caresse dans tes cheveux**, quelqu'un qui cherche à te dire combien on t'aime, simplement parce que tu es toi.

Et pendant ce temps, tu dors du sommeil du bienheureux, et tu n'as même pas conscience de tout ce que tu apportes aux autres.

Tu te souviens, quand la voix d'un être qui t'aime profondément te parle à l'oreille. Et cette voix est si juste qu'elle devient ta propre voix.

Je me demande ce que te dirait une personne qui t'aime, en ce moment. Moi, si je te parlais à l'oreille, je verrais toutes tes

qualités, tu ne pourrais m'en cacher aucune ! On serait complices, tous les deux. Je te lancerai un regard, un petit signe de la main. Et ensuite dans la foule, on se serait compris. Je continuerai mon chemin, le chaud au cœur, en pensant à toi.

Tu as sans doute croisé cette personne : dans son regard tu as compris qu'elle avait lu le livre qui nous dit d'attendre demain, ou après-demain. Ou qu'elle allait bientôt le lire. D'ailleurs tu peux penser à quelqu'un à qui envoyer ce livre. Dès maintenant ou demain matin.

Et puis la personne qui allait mal repose le livre et s'éloigne sans faire de bruit. C'est quand même incroyable, que cette personne qui avait l'intention de mourir t'ait croisé récemment. Tu t'en souviens ? Elle a lu dans tes yeux. Cela l'a fait réfléchir. Je me demande si elle a trouvé ton secret.

C'est drôle, en ressentant ce que tu ressentais, cette personne s'est sentie mieux. Comme si une souffrance **partagée** avec un inconnu devenait moins forte. Parler à n'importe qui, de

n'importe quoi, et en parlant de **petites choses**, des paroles silencieuses sont échangées.

Mais il y a un autre secret. Et quand tu l'as découvert, tout d'abord **tu n'y as pas cru**. C'est même le contraire de la logique. Parce que maintenant, cette graine du bonheur a commencé à grandir. En fait, elle a commencé à grandir voilà longtemps, maintenant tu lui fais de la place. Tu vas la voir de plus en plus clairement, à travers le brouillard de la souffrance.

Dans le temps, j'avais un ami, tu le connais peut-être. On en parle dans le livre de la vie irrésistible. Tu sais, l'éternel optimiste, toujours souriant. Et un jour sa vie s'est effondré, il a failli être englouti par les difficultés.

Ce jour-là, tu l'avais regardé d'une certaine manière. Je ne me souviens plus si tu lui as parlé. En tout cas il s'est senti mieux. Peu importe ce qu'on dit de toi : un jour, tu as fait du bien à quelqu'un. Et plusieurs personnes te féliciteront.

En tout cas, c'était écrit dans le livre de tes pensées, et il me semble que ça s'adressait à toi. Aujourd'hui, il est sorti d'affaire.

Bien sûr, quand il était au fond du trou, il haussait les épaules. Il en voulait aux gens qui lui parlaient d'avenir ou d'espoir.

Alors que la souffrance c'est comme un mur devant soi, et quand tu veux cogner dedans, ce n'est que du vide, et tu as mal, comme si tu te cognais la tête.

Oui, je me demande si tu as ressenti cette sensation d'être une mouche dans un bocal. Les fêtes, dehors. Les cours, le travail. Les copains, les copines. Les profs, les commerçants, les gens qui bougent, les collègues, les gosses, les occupations et tout ce fouillis compliqué qu'on appelle les plaisirs.

Et toi, tu ne peux pas toucher cela. Ou alors ça te dégoûte. Pourquoi on se réduit à faire de petites choses, quand on a le **cœur immense** ? Parce que tu es en train de traverser le mur, pour devenir toi-même, l'amour pour toi grandit.

Imagine quand tu seras au sommet de la montagne ; tu hurles ton nom. L'écho te répond. Et une voix douce, en toi, murmure tendrement ton prénom. Tu reconnais ta voix ?

Une fois, j'ai eu l'impression qu'une voix montait de la terre, pour m'envelopper, et me parler de la mort. Je me sentais appelé, appelé vers la vie. C'était comme si cette voix me disait de patienter, de vivre beaucoup d'expériences.

Je te parle de cela, c'était il y a des années. J'ai vécu tant de choses depuis ! Toi aussi, tu le peux. Entends-tu la voix qui te parle de ta vie ?

Je me demande comment tu vas tirer profit de ton expérience. Tu sais, quand tous les signes sont semés sur ton chemin. Il n'y a que toi qui les remarques. Les autres ne voient rien. As-tu déjà ressenti cette sensation ? Tout s'organise autour de toi. Le monde te parle de la vie.

Maintenant, ne lâche surtout pas de livre. Garde-le près de toi. Parfois tu en liras quelques lignes, au hasard. Laisse ce livre te parler, il aime le son de ta voix, à l'intérieur de toi.

Tu sais, comme quand tu veux te consoler, en te balançant d'avant en arrière, ou de gauche à droite, dans ton lit. On

voudrait gémir. On met la musique. Et ensuite, on se sent juste un peu mieux.

Un peu comme cette personne qui me racontait ça : des fois, je m'assois sur un banc et je **pense à tout ça**. Je regarde les gens qui passent, comme si je voyais les fils invisibles qui nous relient les uns aux autres.

On est un peu comme dans une grande tribu, une place pour chacun. Parfois j'ai l'impression qu'il n'y a pas de place pour moi. Que je ne manque à personne. Que je ne compte pour personne.

C'est fou, quand on est jeune. Je me souviens de cet adolescent, ranimé suite à sa tentative. Elle l'avait quittée, il se croyait minable. Alors qu'en fait, ils n'étaient même pas faits l'un pour l'autre.

Quelques mois plus tard, il n'y pensait même plus. Je me souviens aussi de ce jeune homme qui s'est tué pour la même raison, et ses parents souffrent terriblement. C'est pour ça que j'ai décidé de ne plus me venger des peines de cœur. Sur

l'instant, cela semble insurmontable. Et pourtant, depuis que tu es bébé, tu as passé ton temps à surmonter l'insurmontable.

Si quelqu'un t'a fait souffrir, un autre se chargera de le punir. Je sais, ces pensées ne sont pas très jolies. Pourtant c'est vrai. Des fois on est mesquin. Assieds-toi au bord de la rivière et laisse la vie te venger sans ton intervention. Bien sûr, pendant un moment, on a envie que tout ça s'arrête. C'est si compliqué.

Assis, il te vient une idée étrange. J'imagine mon enterrement. Comme quand on est adolescent. Je l'ai vu sous tous les angles, sachant qui vient ou pas autour du cercueil. Je pensais à une jeune fille de mon âge. Ainsi elle aurait pleuré, elle aurait su à quel point je l'aimais.

Et après la vie continue. J'ai l'impression que la scène se passait dans un tableau naïf, et charmant. Pourtant j'ai oublié son prénom. C'est drôle, je voulais mourir pour elle, et maintenant je ne la reconnaîtrais pas, elle doit être une grand-mère aussi !

Et, comme toi, j'étais sur le point de découvrir un secret qui te permet d'être mieux dans ta vie. Tu imagines ? Tous ces gens

qui continuent à vivre, tu les croises chaque jour, parce qu'ils ne voulaient pas rater cette expérience, pas être oubliés dans une tombe pendant que les autres vivent. Tu sais exactement ce que je veux dire.

Tu as envie de lâcher le livre ? Aurais-tu peur ? Nous avons un contrat moral, j'ai vraiment envie que tu lises **tous les mots**, même les mots qui semblent sans importance. Je te fais confiance, parce que ces mots sont en train de faire grandir la graine. Attention ! C'est maintenant que tu es en train de vraiment comprendre.

Accorde-toi encore un petit moment. Tu n'as rien à perdre. A moins que tu n'aimes pas la vérité cachée ? Ce serait trop bête, de ne pas savoir. De toute façon, tu fais partie du plan.

En fait, les personnes qui ont vécu ce que tu vis, sont en train de faire du bien aux autres. C'est pour ça que tu les vois resplendissantes. Non, **pas maintenant**, c'est beaucoup trop tôt pour toi. Mais quand tu te seras prêt à faire circuler ton humanité, tu le sauras.

Tiens toi prêt à être utile à un inconnu. Moi, je ne m'occupe pas de ce qu'on dit de toi. Je sais que tu es quelqu'un de bien. Je sais que tu as du cœur. J'ai oublié le mal que tu avais fait, et tu effaces celui qu'on t'a fait.

Des fois, on a l'impression que l'univers nous parle. Les affiches, la radio, les conversations, tout s'organise comme un plan. Tout te concerne. On cherche qui rédige ce plan. Tu regardes une affiche, et un mot vient de tes pensées. Tu entends une chanson ou des informations, et mêmes des conversations : on te fait signe. Tu penses à une couleur, et aussitôt tu la vois. C'est fou, comme tu perçois la magie du monde en ce moment. Des moments d'enchantement.

Peut-être es-tu toi aussi dans le plan d'un autre. Quelqu'un a besoin de toi, pour comprendre quelque chose. Tu donnes sans savoir, les autres s'instruisent sur la condition humaine, en te côtoyant.

L'enterrement, c'était comme la mort. Mais ce n'était pas un squelette avec une faux. C'était plutôt une sensation. Un

malaise. Des fois, on parle de la présence de la mort. Comme si quelqu'un allait nous enlever. Cela donne des frissons. Même la peur est parfois agréable, de temps en temps, on joue avec l'idée. Tu en parleras à quelqu'un, un jour.

Maintenant, es-tu prêt à affronter la sérénité ? Es-tu prêt à ressentir ce qu'ont vécu les sages ? **Prend garde !** le sage peut déjà être en train de s'éveiller en toi.

Ne crois pas que si tu acceptes tu pourras continuer à vivre une vie médiocre, de jérémiades et de pleurnicheries. Laisse cela à ceux qui souffrent moins que toi.

Si tu n'es pas prêt, tu liras une histoire intéressante, parfois tu as l'impression de ne pas tout comprendre. Te parle de toi, te rend ta dignité. Tourne les pages, et deviens toi-même la vie irrésistible. Bientôt tu sauras le précieux secret, qui donnera à ta vie sa vraie saveur.

Mais si tu es **prêt**, attention, chaque mot te pénètre profondément. Tu liras une histoire inouïe, et tu disposeras, à tout moment, de la fontaine de force. Tu seras libre en toute

circonstance. Tu pourras affronter n'importe quelle épreuve. Tu seras ce que l'espèce humaine produit de plus sensé. Tu pourras résoudre les problèmes. Maintenant la clé s'approche de ton cœur, bientôt va s'ouvrir le coffre mystérieux que des ermites ont cherché pendant des décennies.

Tu ne me crois pas ? Crois-tu que je parle à la légère à quelqu'un qui a mal à la vie ? En tournant les pages, tu es en train de devenir la personne que tu es au fond de toi. Quand tu repenseras à ce livre, tu ne te souviendras de presque rien, et pourtant le monde sera différent.

Alors maintenant **choisis soigneusement** l'être que tu veux exprimer :

... je dois t'informer d'une chose qu'on t'a cachée jusque là. Tu es mort. Ta vie n'a aucune importance. Il y a eu des dizaines de milliards d'êtres humains. Te soucies-tu d'eux ? De toute façon notre planète est perdue parmi des centaines de milliards de galaxies.

Crois-tu que l'univers se préoccupe de tes chagrins d'amour, de tes soucis ? Crois-tu vraiment que Dieu, ou des dieux, s'intéressent à tes problèmes d'argent ou de santé ? Alors si un dieu se soucie de toi, ne vois-tu pas qu'il a déjà placé, en avant sur ta route, une joie inouïe qui va te catapulte vers les sommets de l'extase ?

Chacun ne pense qu'à lui, chacun veut capter l'énergie pour se l'approprier. Alors, pendant que tu écris ce livre avec tes pensées, pendant que tu penses avec amour à quelqu'un qui souffre au loin, l'univers t'entend, parce que tu émetts quelque chose de généreux.

Et quand tu émetts, les gens s'approchent de toi, parce que tu deviens la fontaine d'amour et de bonnes pensées. Mais je ne te dis pas de donner de l'amour pour les autres, je te dis de donner de l'amour pour toi.

Et toi, tout gonflé de toi-même, tu occupes tout l'horizon et ne vois plus rien. Et tu crois que ta vie est personnelle, alors qu'elle est programmée par les gènes et la culture. Ta vie est

personnelle parce que tu te l'appropries, et tu te souviens que tu es dans le grand fleuve du vivant, depuis nos ancêtres lointains.

C'est incroyable, toutes les expériences vécues par nos semblables. J'ai l'impression que plusieurs ont vécu le passage que tu vis. Je compte sur toi pour que tu **transmettes** ce signe à d'autres. Tu croieras quelqu'un qui en a vraiment besoin, et tu sauras exactement comment te comporter.

Tu es mort, et tu ne le sais pas. C'est une question de quelques dizaines d'années, dérisoires comme des secondes sur cette planète qui existe sans toi, depuis des milliards d'années. Oh, tu peux encore faire semblant. Ces factures à régler. Ces achats à faire. Manger, se lamenter, et autres passe-temps.

Demain, tu parleras encore à des gens. Je parie que personne ne verra la différence. Les gens croiront que tu es vivant à la manière d'hier.

En ce moment, tu es en train de traverser la mort. Tu t'avances, majestueusement, pour vivre la plus épatante des expériences humaines.

Et quand tu en reviendras, porteur du secret, au début personne ne s'en apercevra. Peut-être même pas toi.

Ensuite, les gens se demanderont ce qui a changé en toi. Ce sera très progressif. Tu ne seras pas un grand maître demain matin ; heureusement. Tu as d'autres choses à vivre.

La personne qui t'a guidé vers ce livre pense que tu deviendras quelqu'un de formidable, car elle sait qu'un jour tu seras le héros de quelqu'un, peut-être même sans t'en apercevoir.

Car il faut bien te dire que les choses ne seront **plus comme avant**. Comme tu es mort, plus personne ne te doit rien. La vie ne te doit rien. C'est même toi, qui dois à la vie, pour occuper de l'espace alors que tu n'es plus là. Et qu'as-tu envie de faire pour toi ?

C'est dans cette impuissance face à la vie, quand tu renonces à tout contrôler ; quand les événements, et même les catastrophes, surviennent sans ta permission. C'est là que tu franchis la porte de la sérénité. Tu n'as plus envie de diriger les

pensées et les comportements des gens. Ils pensent ce qu'ils veulent.

Mieux vaut aller vers ceux qui t'aiment parce que tu es comme ça. Plutôt que d'essayer de convaincre ceux qui ne t'aiment pas, parce que tu es comme ça. Les gens qui t'aiment ont des raisons qui les regardent.

La jeune femme qui voulait se suicider, dont je t'ai parlé, y pense souvent. Elle se dit : je ne suis pas responsable du monde, je ne peux rien faire, alors je vais faire juste une petite chose pour quelqu'un.

On se demande, puisque faire du bien fait tant de bien, pourquoi on oublie. Un peu comme l'offrande, qui ouvre la prison. La souffrance s'en va, elle se dissipe comme les fumées du matin.

Maintenant, fais le tour de tes occupations : tes relations, tes occupations, tes activités. Franchement, crois-tu que cela change la face du monde ? Imagine, si je suis en train de dire adieu à la

vie. Je vais me séparer de quelques personnes, je n'ai pas eu le temps de les connaître.

A côté de ça, j'ai des pensées mesquines, par exemple, je vais regretter ce vêtement ou une nuit d'amour. Je vais aussi regretter de ne pas retourner en vacances pour manger une glace vraiment bonne.

Tu es déçu ? Parce que tu crois que je dois te parler de choses nobles ? Mais on n'en est plus là, entre nous ! Ce n'est plus la peine de jouer la comédie, de poser, de singer les jolis cœurs. Non, la mort c'est moche. On fait de la peine à ceux qui ne le méritent pas, et on fait plaisir aux plus mauvais.

En plus, une fois que c'est expédié, les larmes, les fleurs, les rires, tu es là comme un con, sans corps ! Et c'est une expérience assez bizarre. Tu vois les gens, tu voudrais leur parler. Tu es même surpris d'une personne qui t'appréciait, tu l'ignorais. Mais évidemment c'est trop tard. A moins que...

A moins qu'on puisse être mort, et continuer à vivre.

Attends. Souviens-toi de la façon dont tu choisis de comprendre les mots que tu lis. Soit tu peux te sentir bien, soit tu peux obtenir une manière de régler tous tes problèmes, pendant toute ta vie.

Imagine que tu es mort, et tout ce que tu vis est une expérience supplémentaire. Tu n'attends rien des gens, tu n'es jamais déçu. Tu n'attends rien de la vie, tu n'es jamais frustré. Tu comprends ce que je veux te dire ?

Des ermites ont passé des dizaines d'années à le découvrir, c'est pour ça que je te le transmets aujourd'hui. J'ai **confiance** en toi. Es-tu en train de comprendre en profondeur le secret de la sérénité ? Tu souffres parce que tu accouches de la sagesse intérieure.

Ce qui est bien, c'est de ne rien attendre. Tu ne dépends de personne. Personne ne dépend de toi. Tu prends plaisir à ce que tu fais. Tu respires, tu te sens bien, un instant. L'espace d'une vie.

Une personne, à ce passage du livre, était en train de se dire : c'est n'importe quoi, ça ne marche pas. Tu vois, cette personne avait raison. Elle a écrit le livre de la vie irrésistible à sa façon, sans s'engager à fond. Elle ne l'a même pas relu. Alors elle est restée dans le même état, attendant de comprendre quelque chose, notant les mots, pour savoir quel mot elle avait oublié.

Mais tu comprends, le secret n'est pas dans les mots, il est dans les mots qui sont en toi. Relis ce livre tout de suite, et un autre jour tu le reliras encore, tu verras qu'il s'agit d'une histoire bien différente de ce que tu avais déjà imaginé. Les mots du livre rejoignent les mots de ta tête, comme des papillons se posant sur des fleurs.

Et puis, tu connais une personne en train d'appliquer ça, dès maintenant. Elle a découvert une autre partie du secret : elle donne quelque chose à quelqu'un. Avant, tu avais peur du bonheur, tu avais peur de recevoir. Tu avais peur de la liberté et de l'amour. Donne quelque chose à ce quelqu'un qui est en toi.

Tu seras surpris, quand tu regarderas avec bonté, combien tu es beaucoup mieux que ce qu'en pensent certains.

Maintenant, tu avances sur terre comme un seigneur, totalement libre. Personne ne peut durablement prendre le pouvoir sur toi, puisque tu apprends chaque jour à rayonner. Appelle tes bonnes pensées. Ta souffrance a sa place dans ton passé.

Un peu comme la personne qui a lu ce livre pendant que tu dormais, et qui attend de toi un signe de connivence. Parce que tu fais partie d'un grand groupe, ceux qui ont voulu mourir, et qui ont choisi de vivre sereins, comme s'ils étaient déjà morts.

A quoi bon attendre d'être de l'autre côté pour être heureux ? Regarde avec compassion tes petits et tes grands soucis, qui t'enseignent la force. Ne me fais pas croire, à moi, que tu es faible. Je te connais trop bien. Tu ne m'as pas remarqué, mais je t'ai croisé, l'autre jour. Ou quelqu'un qui te connaissait, et qui m'a parlé de toi.

C'est en pensant à toi qu'est né ce livre de la patience, un peu de patience pour laisser grandir le bonheur. Je me suis dit que tu voulais qu'il existe.

Depuis quelque temps, plusieurs bienfaits ont quitté le futur pour se rapprocher de toi, laisse-leur le temps d'arriver. Ces pensées ne viennent pas du hasard, c'est le message de tes semblables qui ont organisé les coïncidences pour dire qu'ils pensent à toi.

C'est important, tu comptes à nos yeux. Nous avons besoin de gens ayant traversé les épreuves, pour guider les prochains qui tomberont dans la souffrance. Seras-tu là pour te tendre la main ?

D'ailleurs, quand tu étais petit, cela peut te faire penser à cet enfant qui gambade ; il saute et compte de un à dix. Et toi aussi tu peux avoir envie de compter avec lui, comme pour entrer dans une sensation de bien-être. Enfin, quand les pensées s'arrêtent, ton visage se détend. Imagine si tu comptes jusqu'à dix minutes, ou dix heures, ou dix jours. Compte en même temps que tu lis.

Souviens-toi, quand tu étais devant l'écran, lisant ce livre. Tu as bien le droit d'aller mal de temps en temps. Et en même temps ce malaise parfois s'atténue, les larmes sont séchées. Dans la gorge, la boule s'allège et commence à se dissiper.

Parfois, tu remarques que tu peux de nouveau dilater ta poitrine. D'ailleurs dans quelques jours tu auras un bon moment de sommeil, et tu te sentiras bien, sans trop savoir pourquoi.

D'abord l'enfant ne voit qu'un soleil, n'ayant pas d'autre choix, parce qu'au fond, tu es comme le soleil, unique dans ce système. L'enfant court sur ses deux jambes. Un enfant ça joue et ça rit, et après on oublie, surtout ce qui se passe avant deux ans.

Les premières années, c'est juste une offrande aux parents. Il a beaucoup d'avenir, comme il le verra quand il sera bien vieux. Il se dit que s'il voit trois oiseaux au-dessus de sa tête, ça lui portera chance. Il y a beaucoup de signes magiques dans la vie.

Ensuite il arrive au carrefour de quatre chemins, et c'est fou, toutes les choses qui vont par quatre. On peut les compter sur les cinq doigts de la main. Toutes ces petites choses qu'on pourra remarquer aujourd'hui. Toi aussi, tu as parfois remarqué cinq choses vraiment intéressantes, j'aimerais savoir si **tu t'en souviens**.

Et pendant ce temps, tu te demandes comment le six te fait du bien comme six œufs frais, six cerises et six éclats de rire, comme le sept d'ailleurs, avec cette nouvelle énergie en toi, qui prend cet air neuf, avec le huit infini. Quand tu répètes en toi : un, deux, trois, quatre... et quand tu arrives à dix, tu ressens comme un allègement. Recommence, juste pour voir.

Peut-être verras-tu huit signes dans les jours qui viennent, comme des messages de soutien dans les affiches, à la radio ou à la télévision. C'est le moyen qu'utilisent les inconnus pour nous consoler.

Et le huit évoque la magie du neuf, en même temps ça tourne à l'infini, tu souhaites renouveler en profondeur ta vie, et

quand tu atteins le dix, tu te sens un peu mieux. Pose la souffrance près de ton lit. Un jour tu la mettras dans la réserve des souvenirs.

Attends, pas tout de suite. Peut-être dans une semaine, ou demain. Simplement, pose ta souffrance sur la table, pendant dix secondes, et regarde à quoi elle ressemble.

Ne la jette pas, elle t'apprend encore quelque chose ; car la réalité est parfois un dur maître, comme quand tu te cognes ou que tu te brûles, tu apprends de la manière forte. Et ensuite ça t'est utile toute ta vie.

Tu comprends pourquoi tu es le personnage central de ce livre. Tout dépend de toi. Tu fais partie du plan de la vie.

Il paraît que tu vivras des choses incroyables, dans quelques temps. Souviens-toi de relire ce livre, un peu comme si cette personne te disait : je suis ton ami. Ce livre est ton ami. Ce livre est venu devant toi, parce que la vie t'aime.

C'est bon, de savoir que tu es quelque part, en train de comprendre quelque chose de fondamental. Quelqu'un a traversé ce chemin, et te montre un point lumineux, au loin. Ce que tu comprends est important pour l'humanité.

C'est mystérieux, je ne sais pas si tu es en train de te dire la même chose : je n'ai jamais été nulle part sans croiser des oiseaux. Fais l'expérience. Sors dans la rue le matin, observe un peu plus loin que d'habitude, et compte-les. As-tu pu passer une journée sans voir un oiseau ? Le ciel est vraiment changeant. Ils sont toujours là.

Parfois, la lumière du soleil vient percer à travers les volets fermés. Dehors, ce rayon de soleil est comme un message, de la part de quelqu'un qui t'aime en secret, caché dans le futur.

Cette graine est en train de se réveiller. Je me demande si tu sais déjà à quoi elle ressemblera. Cependant, tu peux t'accorder un peu de temps.

Une femme s'en est aperçue quelques semaines après avoir lu ce livre. Un matin, elle n'avait plus ce poids sur la poitrine.

Un homme, lui, l'avait déjà lu, et en fait il était en train de le relire avant de l'offrir à quelqu'un.

Cela lui rappelait quelque chose de très ancien et de très beau, en lui, quand il se demandait si la personne qui lisait ce livre avait déjà pensé à la mort. Il se sentait lié aux autres êtres humains, même ceux qui étaient morts depuis bien longtemps. Comme un secret partagé après bien des années.

Tu sais, il est bon d'aller à ton rythme. Après tout, tu n'es pas obligé de te presser pour te sentir mieux. Je ne sais pas si tu as besoin de quelques semaines ou de quelques mois, pour vivre à fond cette expérience.

Plus tard, tu t'en souviendras comme d'un moment important de ta vie. Tu deviens l'alchimiste de toi-même, transformant les expériences en sagesse. Aujourd'hui c'est difficile à croire, c'est pourquoi ces pensées viendront un peu plus tard.

Parce que tu as compris. Je te connais juste un peu, mais une personne un jour me dira combien tu es utile pour elle. Plusieurs

humains attachent une grande importance à ta vie. Un jour, quelqu'un pensera à toi avec reconnaissance. D'ailleurs c'est déjà le cas. Tu as marqué quelqu'un, même si tu l'as oublié.

Ce jour-là, tu souriras, ce sera bon. Garde ce secret au fond de toi. Tu es en train de **devenir la personne** qui fait du bien, tu contiens les preuves que la vie est irrésistible. Et ta vie fait du bien à une personne que tu ne connais pas encore. Combien de personnes vas-tu encore rendre heureuses dans ta vie ?

Relis ce livre plusieurs fois et tu découvriras d'autres secrets inattendus.

Souviens-toi de transmettre la Vie Irrésistible tout de suite. Es-tu prêt ? Relis-le maintenant, et laisse s'éveiller en toi le message des êtres humains authentiques, depuis la nuit des temps. Nous t'attendons dans la vie... Car **c'est toi** la vie irrésistible.

Ouvre la porte, mon frère, ma sœur, entre lentement, ,majestueusement dans la sérénité...



Reste avec nous sur terre, et va fièrement dans le monde,
pour montrer la grandeur d'un être humain vivant...

Va dans le monde, et ouvre des routes !



(Merci d'avoir lu La Vie Irrésistible... Merci de faire suivre...)

Amie Lectrice, Ami Lecteur,

Vous avez le droit de diffuser cet e-livre (livre électronique), par tout moyen que vous jugez bon. Il est gratuit et diffusé gratuitement. Vous avez donc le droit de :

- le distribuer à vos amis et à vos futurs amis
- le diffuser par vos réseaux sociaux
- l'offrir gratuitement sur votre site, et le site de vos amis
- l'offrir sur votre blog et les forums que vous fréquentez
- l'offrir en cadeau avec vos produits payants.

Cependant, vous ne pouvez pas le modifier en quoi que ce soit, ni de quelque manière que ce soit.

Pour ceux qui préfèrent le lire sous forme de livre, une édition papier existe, payante à cause des frais de fabrication et de livraison – Bernard Raquin ne prend pas de droit d'auteur – et le diffuseur renonce aussi à ses droits de diffuseur. Pour connaître le prix et les conditions de livraison selon votre pays, rendez-vous sur le site www.bernard-raquin.com

Découvrez de nouvelles façons d'aller bien
en vous inscrivant directement sur le site :

<http://www.bernard-raquin.com>

Newsletter gratuite

Vidéos, CD, DVD, nouveautés, surprises...

CD PNL, Hypnose, Démanipulation, Humour

Formations en ligne

Psychologie pratique

Épanouissement personnel

Le fameux Cours d'Humour ®

Spiritualité pratique

Santé naturelle

Vidéos

Écoutez [Quelques Mots de Bernard Raquin](#)