

7

Aurélie Jeannin
LÂCHE!

★★★★★

PASSAGE 17 • 18

18



la Petite Maison à Plumes
CRÉATRICE DE RÉCITS



la Petite Maison à Plumes
CRÉATRICE DE RÉCITS

www.lapetitemaisonaplumes.fr

LÂCHE!

De 2017 à 2018
Conception graphique: Dessine-moi un Gangster
Imprimé en France, Connivence – Angers

La Petite Maison à Plumes
Aurélie Jeannin
aurelie@lapetitemaisonaplumes.fr
06 77 13 99 87
www.lapetitemaisonaplumes.fr

Aurélie Jeannin

LÂCHE!

★ ★ ★ ★ ★

PASSAGE 17 • 18

*Il faut toujours connaître les limites
du possible. Pas pour s'arrêter,
mais pour tenter l'impossible
dans les meilleures conditions.*

Romain Gary

À la télévision, le programme est tapageur. Des lumières partout, des couleurs criardes. D'ailleurs, ça crie dans tous les sens. Tour à tour, les participants s'élancent sur un parcours qui demande de l'agilité et de la force. Les hommes ont pour la plupart, des muscles gonflés et luisants. Dopés à la confiance, ils carburent à la détermination. Des guerriers féroces, tendus vers l'objectif. Les femmes ont tiré leurs cheveux en arrière. Rien ne dépasse. On oublie les vêtements amples et les artifices. Tous, ils se sont entraînés comme des fous, pendant des mois. Ils ont la rage de vaincre !

Je suis assise dans mon fauteuil. Je jongle avec un pot de glace trop froid pour mes mains. Là tout de suite, à chacun son combat. C'est la première fois que je me retrouve devant cette émission. Je ne suis pas sûre de bien comprendre mais suis vite embarquée par la rhétorique flamboyante des animateurs. Encore un effort et j'envisage de rejoindre la communauté qui s'affaire à s'échauffer sur place avant de se jeter dans l'arène. Heureusement que la glace a cette impatience qui empêche la dispersion.

LÂCHE !

Dans la bouche des participants comme dans celle des animateurs ou des soutiens qui s'excitent dans les tribunes, les mêmes mots: « On ne lâche rien! » La formule est devenue une rengaine galvanisante. Un leitmotiv qui invite à être courageux (surtout pas lâche!), à être fort et solide en toutes circonstances. Tu souffres ? Ok, mais ne lâche rien ! Dépasse-toi !

Les candidats s'élancent un par un. Je les vois sauter, courir, se suspendre, grimper. Ils grimacent. Alternent concentration posée et accélérations dynamiques. Le montage de l'émission me tient en haleine. Je ne sais plus distinguer le difficile du facile. Saurais-je sauter à la façon d'un cabri, comme ce candidat qui, avant de tenter sa chance, lâche à l'animatrice qu'il s'est entraîné entre 50 à 70 heures par semaine jusqu'à la veille de l'émission ? « Je suis prêt à tout donner ! »

J'ai oublié la défaite ou la victoire de ces athlètes surentraînés, motivés par la gloire éphémère d'un passage télévisé, par l'argent, par l'objectif final qui légitime des mois d'entraînement, qui donne sens à une existence. Une deadline qui donne l'illusion de savoir enfin ce que nous pouvons bien tous tramer ici sur Terre, dans nos peaux de vivants. J'ai oublié le visage de ces monstres de ténacité, capables de ne rien lâcher, même quand leurs muscles les abandonnent. J'ai éteint la télévision, découragée et peinée de voir ces ardeurs authentiques douchées par des défaites rapides. Ils ne lâchent rien mais ils souffrent quand même.

Il peut être encourageant, voire stimulant, d'entendre les témoignages de ces athlètes, entrepreneurs, résilients ou autres héros, lorsqu'ils partagent ce qui leur a permis, selon les cas, d'aller plus loin, plus haut, de sortir de l'épreuve ou de la douleur. Ils n'ont rien lâché ! Vraiment ? Rien ? Rien de chez rien ? Car je lis autre chose d'autre part. Des unes de magazines et des injonctions de psychologues. Je lis : « Lâchez prise ! » On nous intime d'apprendre à lâcher. De nous autoriser enfin, à laisser couler, laisser venir, laisser faire. Apprendre à accueillir, cesser de tout anticiper, de nous crispier, de tout contrôler.

Alors les gars, on lâche ou on ne lâche pas ? On ne lâche rien ou on lâche un peu ? On lâche le contrôle mais on ne lâche pas la détermination ? On ne lâche pas l'objectif mais on se détend sur le chemin ? On lâche les doutes mais on tient la motivation ? On détend les muscles mais on fortifie le mental ? Dans notre tête et notre corps, deux cordes côte à côte ; celle pour tenir bon et se dépasser, celle pour laisser du mou et de la distance. Tellement évident...

Alors, bien sûr, je n'ai rien contre. C'est bien d'aller au-delà de soi. C'est au-delà de soi que l'on apprend, dans l'inconfort de l'inconnu et de l'instable. C'est là que l'on devient plus que ce que l'on est déjà. Soit. Mais comment savoir jusqu'où aller ? Quand lâcher ? Si

LÂCHE !

nous ne sommes pas nos propres limites, où sont-elles ? Comment savoir quand on les dépasse délicieusement, ou dangereusement ? Je repense à ces mots de Marc Halévy qui face à mes interrogations m'écrit : « Ne rien lâcher de l'intériorité et lâcher prise sur l'extériorité. Être l'eau qui coule parce qu'elle doit couler et laisser la pierre là où elle est et doit être, la contourner sans s'en préoccuper. Faire couler l'eau et ne jamais combattre la pierre. L'eau est toujours plus puissante que la pierre. Mais ne jamais nier la pierre. Elle est là parce qu'elle doit être là. L'eau prend force, vigueur, turbulence et écume par son heurt avec la pierre. La pierre empêche l'eau dormante. »

Tenir en lâchant. Lâcher pour mieux tenir.

Quelques semaines après cette inavouable soirée de débauche télévisuelle, à l'aube des vacances estivales, je suis à ce mariage. J'ai autour de moi nombre de mes amis les plus chers. Il fait à peine beau. L'été n'est pas encore là. Nous avons quand même osé les dos et jambes nus pour être plus beaux. Et si la formule peut sembler simpliste, elle n'en est pas moins vraie : nous nous réchauffons au plaisir de nous retrouver tous ensemble. Nous sommes heureux d'être là. Vêtus de nos plus beaux atours pour célébrer l'amour. Heureux de la perspective d'une soirée partagée.

Avec délice, j'observe donc mes amis réunis. Je regarde ce et ceux que nous sommes devenus, quinze après notre

rencontre. Pourtant, alors que nous marchons en cortège ému vers la mairie, je ne peux voir uniquement nos sourires béats. Il y a autre chose. Qui est en arrêt de travail pour épuisement, qui est en reconversion professionnelle sans idée précise de son avenir, qui vit des relations difficiles dans son travail, qui est fatigué de gérer le développement de son entreprise, qui est en arrêt pour des raisons de santé, qui est au chômage, qui est en manque d'amour,... À part nos jeunes mariés, il me semble que nous traînons tous notre épuisement. Bien sûr, nous sommes en juillet. À l'heure où les mois d'hiver pèsent sur l'organisme, où il est temps de calmer le rythme et de prendre du repos. Mais au-delà, je vois en nous tous ici présents, un échantillon d'une société sur-sollicitée et fatiguée. Jouisseuse de tant de choses mais épuisée d'être dans tant d'endroits à la fois, physiquement et virtuellement, de devoir répondre toujours plus vite à tout, tout le temps. Fatiguée de ne rien lâcher. Mauvaisement ivre.

Ce jour-là, nous avons dansé jusque tard dans la nuit. Nous avons lâché des bombes de rire et de bonne humeur, de plaisir, de joie. Nous avons mangé et bu, balancé nos corps en cadence et ouvert bouches et bras, sans retenue. Parce que, de toute évidence, il fallait lâcher pour mieux tenir les lendemains chancelants.

Et si tout n'était pas toujours possible? Et si l'on s'épargnait parfois, de devoir se dépasser sans cesse? Si l'on s'autorisait à lâcher? Si l'on apprenait à mieux nous

LÂCHE !

écouter, à voir quand nos doigts ensanglantés ne sont plus en mesure de tenir la prise au mur ? Et si abandonner pouvait être salutaire ? Tant pis pour ce projet, cette promotion ou cette perspective. Tant pis pour ce Graal alléchant mais si loin et si difficile à atteindre. Tant pis pour les exploits et les records. Tant mieux pour moi, pour mon équilibre et mon respect intime. Pour mon écologie personnelle et mon développement durable. Et si c'était nous que nous ne lâchions pas ?

Chers amis, pour 2018, et si l'on apprenait à vouloir, à agir, à entreprendre et à créer, si l'on maintenait nos efforts pour avancer et dépasser les bornes, mais en s'épargnant la souffrance ? Ceux qui savent le faire nous intiment d'entamer ce chemin. Je ne suis pas la plus douée de la troupe amassée au bord de la ligne. D'autres arriveront bien avant moi mais j'ai fait le premier pas. Sur ce chemin, je compte quelques ressources inspirantes. Parmi elles, le philosophe Bertrand Vergely ; je vous invite à découvrir notre conversation dans les pages qui suivent. Ses mots pourraient bien être du carburant pour demain. Et je concède mon plaisir malicieux à les faire cohabiter avec les exploits sportifs de ces Ninjas Warriors qui ont accompagné ma solitude et mon pot de glace durant une si instructive soirée d'été.



**CONVERSATION
AVEC BERTRAND VERGELY**

Philosophe et essayiste
Professeur en khâgne
Théologien orthodoxe

Auteur de (sélection) :

Traité de résistance pour le monde qui vient
(Le Passeur)

Une vie pour se mettre au monde,
avec Marie de Hennezel (Carnets Nord)

Retour à l'émerveillement (Albin Michel)

Deviens qui tu es (Albin Michel)

La Souffrance (Gallimard)

Petite philosophie du bonheur (Milan)

Bertrand, je suis perdue ! À votre avis, il faut lâcher ou pas ?

Bertrand Vergely

Dans le « Il faut ou pas lâcher » ou « Il ne faut rien lâcher », le problème est dans le « Il faut » qui empêche de penser les choses parce qu'il renvoie à un individu extérieur. Aborder la question sous l'angle du « Il faut ou il ne faut pas » fait grandir le risque de passer à côté de soi, de son être intérieur. Or, le lâcher prise renvoie à une expérience intérieure. Le vrai chemin consiste à laisser se révéler et vivre l'homme intérieur en nous. Car la vérité est que les choses importantes se font seules. Elles ne nécessitent pas d'effort.

Quand l'homme intérieur se révèle en nous, alors les choses se lâchent et se détachent. Le premier pas consiste

déjà à lâcher le « Il faut » qui vient de l'individu passif en nous, qui attend une solution, qui exige. Il est vraiment temps d'arrêter avec ça pour se mettre en route.

Que pensez-vous de ces injonctions à ne rien lâcher et à lâcher prise ?

C'est du bricolage ! Nous invitons quelqu'un de crispé à lâcher un peu comme nous encourageons quelqu'un qui a tendance à abandonner à s'accrocher. Ce sont des réactions humaines, peu éclairées peut-être, mais qui aident parfois les personnes à se ressaisir, dans un sens comme dans l'autre. Bien entendu, en profondeur, cela ne résout pas le problème car cela ne traite pas la cause. La cause, nous la trouvons lorsque précisément, nous parvenons à trouver cet être

intérieur. C'est alors extraordinaire ! La mystique occidentale parle d'abandon. Les bouddhistes, de lâcher prise. Dans les deux cas, ils font référence au fait de lâcher l'individu banal pour écouter autre chose. Ils invitent à apprendre à écouter le silence, à regarder. Et à arrêter de toujours revenir à l'individu immédiat avec ses problèmes. Regardez les grands maîtres ou les champions ; ils sont détendus dans l'effort.

Il existerait une dialectique de l'effort et de la détente ?

Cela va de pair. Ici, nous parlons d'un « vide plein ». Il faut le dire une bonne fois pour toutes : nous ne pouvons pas faire le vide dans notre tête uniquement en nous intimant d'y parvenir. Cela ne suffit pas. Comment se décrisper si l'on est crispé par le fait de devoir se

décrisper ? Encore une fois, le « Il faut » est de trop. Un Maître ne dit jamais ça. Le lâcher prise ne s'exige pas. Il se fait. Et il se fait seul. C'est un chemin intime et individuel qui demande à quitter le monde banal et trivial pour aller dans le vrai monde. Le lâcher prise est une présence. Une présence à soi-même qui guide. Nous ne parlons pas ici de quelque chose qui se décide et se veut mais qui arrive sans que nous ne sachions précisément ni comment, ni quand. C'est un peu comme lorsque quelque chose qui nous obsède finit un jour par nous quitter. Le lâcher prise est une expérience qui se vit.

Lâcher et agir peuvent-ils cohabiter ?

Lâcher ne signifie pas tout lâcher. On croit que le lâcher prise revient à tout laisser tomber. Ça n'est absolument

pas ça. L'enjeu est d'atteindre une autre dimension, un autre niveau d'Être. Lâcher n'empêche aucunement la grande fermeté que nous avons en nous.

Si l'on entend beaucoup parler de ce lâcher prise, ne trouvez-vous pas cependant que l'on glorifie les battants ? Ceux qui précisément, sont des modèles de ténacité et de persévérance ?

La société, l'économie, la politique, le monde... Tout est en guerre. Comme nous vivons dans l'erreur et l'ignorance, nous pensons que dans ce monde où il faut se battre, nous devons nous battre avec violence et acharnement. Or, la meilleure manière de se battre est précisément, de ne pas se battre. C'est tout l'art supérieur du guerrier ! Arrêtons de nous battre ; c'est la clé du

combat. Un chef d'entreprise qui fait en permanence face à un environnement agressif a besoin de rééquilibrer son environnement. Il a besoin de trouver du calme, de la sérénité. C'est la voie du taoïsme. L'Empereur dit: « Arrêtez d'agir. » C'est très fort! Respirer, prendre du recul pour dégager de l'énergie, c'est l'action à l'état pur. Hormis cela, on n'agit pas. On s'agite.

Comment trouver cette énergie d'être ?

Arrête de faire et commence à être!
Il n'y a rien d'autre à faire. Tout se fait tout seul. C'est la clé du lâcher prise. Toutes les grandes choses se sont faites seules. Elles coulent de source, comme le fleuve. Arrêtons de nous battre, de faire des efforts, passons à un autre niveau. Rien ne nous oblige à vivre une vie de gâchis, de conflit, de souffrance

à cause de notre ignorance. Quand on n'a pas compris, on souffre.

Pour trouver l'énergie d'agir, et non de s'agiter, il convient de remettre chaque chose à sa place. La sagesse est là. Nous vivons dans un monde de guerre car personne n'est à sa place, tout le monde est fâché et veut punir le monde de son malaise. Le vrai guerrier, le vrai dirigeant, remet les choses en place. Vous pouvez pratiquer des exercices quotidiens, la méditation ou autre. Peu importe, tant que vous vivez votre expérience. Un jour alors, sur le chemin, vous trouverez la formidable récompense qu'est ce lâcher prise, cette rencontre avec son être intérieur. Faire l'expérience, c'est vivre quelque chose qui nous traverse.

Pourquoi selon vous, lâcher est-il une expérience si difficile ?

Fondamentalement, la structure de la réalité, du corps, du monde est parfaite. Nous, nous sommes des êtres grossiers qui devons apprendre et comprendre pour, ensuite, être et vivre en confiance. Ce lâcher est en nous mais nous l'avons perdu car nous vivons dans une forme d'ignorance collective et personnelle. Nous vivons dans un monde où l'agitation est valorisée, où il existe un intérêt à rendre malade pour vendre ensuite le médicament. Lâcher est dur parce que nous sommes intoxiqués. Nous nous levons, nous tombons, nous nous relevons, nous retombons. Nous rechutons comme des drogués. Il y a un temps de mise en place. Et une mise en place harmonieuse nécessite de laisser faire son être. De se laisser

être. Nous sommes notre plus juste guide. Le chemin consiste à retrouver la connaissance de l'Être, par une présence à soi, vivante, libératoire. Accéder à cela, c'est se bâtir une base sécurisante et calme, en soi, qui permet ensuite de passer au travers de toutes les tempêtes. Tout vient alors. Ce qui se faisait avec fatigue se fait alors sans. Arrêter de vivre à côté de la plaque est génial ! Et chacun a ce potentiel en lui.

Parmi ce qui empêche de lâcher, n'y aurait-il pas aussi un attachement excessivement fort à la reconnaissance ? Je ne lâche pas, je me dépasse sans cesse, je vais au-delà de mes limites parce que je cherche la gratification dans le regard de l'Autre. Lâcher, est-ce aussi abandonner cette quête de reconnaissance ?

Exister par l'approbation est tragique. C'est un comportement infantile révélateur d'un monde sans plus aucune croissance spirituelle et qui, en conséquence, renvoie en permanence l'individu au ici et maintenant. C'est grave car cela génère beaucoup de souffrance. Dans L'Être et le Néant, Sartre écrit parfaitement à quel point le regard des autres paralyse. L'Autre est à la fois une formidable ouverture sur la vie et une aliénation si l'on n'apprend pas à laisser tomber son regard sur nous. La reconnaissance est un leurre après lequel on court sans jamais l'obtenir. Pour la simple raison que l'on ne demande pas à être aimé. Si j'avais une injonction, je dirais: ne demande pas à être aimé, aime. Aime et tu seras aimé. Laisse-toi traverser par l'Amour.

Aime et aime-toi ?

Non, le « Aime-toi. » est déjà de trop. Aime, simplement. Brûle, vis. En aimant, tu deviendras aimable et tu seras aimé. L'amour est le prototype de ce qui vit par soi-même, comme la vérité. Les choses parlent d'elles-mêmes alors laisse-les parler. Lorsqu'elles surviendront, tu sauras les reconnaître, comme une évidence, dans une forme de légèreté. Il ne s'agit donc pas de laisser faire ou au contraire d'agir. Ça n'est pas une histoire d'impulsion. C'est un chemin. Certains vont voir des psys, d'autres lisent, d'autres voyagent...

À chacun sa méthode d'exploration ?

Oui, chacun trouve son mode pour sortir du brouillard et accéder à ce moment où enfin, on entre en dialogue

avec cet être à l'intérieur de soi, et où l'on comprend. Je vous invite à regarder la guerre du monde comme un spectacle comique irréal. La prendre au tragique, c'est se laisser dévorer et ouvrir la porte aux catastrophes. Le vrai monde est intérieur, dans cette présence, dans la Beauté, dans l'équilibre en profondeur.

Êtes-vous optimiste quand vous regardez précisément ce théâtre du monde ?

Il est possible de prédire certains processus : si A agit ainsi, il entraînera B qui entraînera C... Mais globalement, en réalité, on ne sait rien. Je ne sais donc pas dire si je suis optimiste ou pas. Je crois d'ailleurs, à cet égard, que savoir si l'on est content de soi, ou pas, est une meilleure question. Je pense qu'il convient d'être positif à son égard.

Pour le reste, je ne sais pas faire de pronostics, ni positifs, ni négatifs. Pourquoi anticiper ce que l'on ne sait pas? Les gens veulent savoir où l'on va et comment ça va finir. J'ai pour ma part de la visibilité jusqu'à 18 h environ mais guère plus. Cette imprévisibilité totale me met dans un état de pleine paix. Et de joie! Dire « Je n'en sais rien » m'ouvre à toutes les surprises.



BIBLIOTHÈQUE À PLUMES

2017

Pour le Fonds Social Européen

Rédaction de portraits pour
les Trophées des Initiatives FSE

Avec l'agence événementielle Gens d'événement

Pour la MAIF

Conception-rédaction d'un magazine
sur l'histoire de la confiance à la MAIF

Pour l'association Mordus d'entreprendre

Réseau Entreprendre Maine-et-Loire

Rédaction de portraits, récits et interviews
d'entrepreneurs pour la revue Mordus d'entreprendre

*Avec Florian Lollier, Blitz Conseil, graphiste,
et Bertrand Béchard, photographe*

Pour la Chambre de Commerce et d'Industrie de Maine-et-Loire

Articles pour le magazine Anjou éco

Pour ENGIE Axima

Axéo, journal interne et Panoramag, tabloïd externe
Avec Christophe Poissenot - Dessine-moi un gangster,

Pour l'EPARC, restauration collective

Conception-rédaction d'un livre
d'histoires étymologiques et de recettes
Avec Christophe Poissenot - Dessine-moi un gangster,

Pour Signature, imprimeur grand format

Rédaction de la plaquette identitaire

Pour Petiteau, électricien-plombier

Conception-rédaction du site web (en cours)

Pour Capital Homme, cabinet de conseil en management

Rédaction d'une série de défis managériaux
Avec Christophe Poissenot - Dessine-moi un gangster,

**Pour Evolis, fabricant d'imprimantes
pour cartes plastiques**

Rédaction sur les valeurs de l'entreprise
Rewriting de voix off pour film promotionnel

Pour Aluval, fabricant de menuiseries aluminium

Rédaction du site web www.aluval.fr

*Avec DL Interactive, conseil et développement,
et Thomas Sauvage, graphiste*

Pour Tertrais, entreprise de vidéosurveillance

Conception-rédaction d'un livre d'anecdotes pour
les 40 ans de l'entreprise

Avec Christophe Poissenot - Dessine-moi un gangster,

Pour Sabh, cabinet d'architecture

Conception-rédaction d'un livre identité et références

Avec Christophe Poissenot - Dessine-moi un gangster,

**Pour la Pensée Sauvage, centre de détox,
jeûne et randonnée**

Conception-rédaction de supports print

Avec Fabien Barral, Mr Cup, graphiste

...

En ligne

**(presque) tous les projets à plumes
réalisés depuis 2013**

www.lapetitemaisonaplumes.fr

PRÉCÉDENTS LIVRES DE VŒUX



Passage 13 • 14
Envol
Dialogue avec
Marc Halévy



Passage 14 • 15
*S'abreuer
de vouloir*
Récits inspirants



Passage 15 • 16
*Je n'ai peur de
rien et je me
fous de tout*
Petites phrases
et grandes
leçons



Passage 16 • 17
La Punaise
Nouvelle

La Petite Maison à Plumes

- Conception éditoriale
- Écriture
 - Magazines
 - Livres
 - Articles, portraits, interviews,...
- Conseil en positionnement identitaire
- Communication print et web
- Récits de vie

Abonnez-vous à la page Facebook
de La Petite Maison à Plumes pour suivre
son actualité.



Aurélié Jeannin
aurelie@lapetitemaisonaplumes.fr
06 77 13 99 87

www.lapetitemaisonaplumes.fr





la Petite Maison à Plumes
CRÉATRICE DE RÉCITS

www.lapetitemaisonaplumes.fr

LÂCHE!

Conversation avec le philosophe
Bertrand Vergely

Alors les gars, on lâche ou on ne lâche pas ?
On ne lâche rien ou on lâche un peu ?
On lâche le contrôle mais on ne lâche pas
la détermination ? On ne lâche pas l'objectif
mais on se détend sur le chemin ?

Et si tout n'était pas toujours possible ?
Et si l'on s'épargnait parfois, de devoir
se dépasser sans cesse ? Si l'on s'autorisait
à lâcher ? Si l'on apprenait à mieux
nous écouter, à voir quand nos doigts
ensanglantés ne sont plus en mesure
de tenir la prise au mur ? Et si abandonner
pouvait être salutaire ?

