

À l'épreuve de l'amour de soi...

Alex Bergeron

Alex Bergeron

À l'épreuve de l'amour de soi...

© Alex Bergeron, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1095-1

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À Mathis, Loni, Enthony et à tous les enfants du monde.
“Courez le monde mes petits, courez le monde,
car il vous appartient, il est en vous ; vous êtes le monde”.

Supposons que mon éducation et tout ce qui a fait de moi la personne que je suis aujourd'hui n'a été qu'un programme, un conformisme accepté, un conditionnement validé, un puissant paradigme orchestré par la société, la famille, mon environnement, les amis, souvent au nom de la patrie, de la religion, des traditions, des origines, de ma couleur. J'ai compris que celui que je suis, cette personne, ce moi, identifié par un prénom, une date de naissance, une adresse, une fonction, une origine, une couleur, un lieu de naissance et toute mon histoire, celle que l'on m'a raconté, celle que je me raconte, n'était pas une fatalité. Chaque étiquette collée, chaque identification, a plus servi de limitation que d'expansion. À vouloir définir le monde nous l'avons limité, circonscrit, réduit à tout sauf à ce qu'il est vraiment, un champs de possibilité illimité. Et si tout ce programme pouvait être observé, modifié, effacé, changé ?

Je voulais pour moi un autre programme, une autre voie, quelque chose d'autre que cette limitation annoncée. Je voulais quelque chose d'audacieux, pour moi. Et par la suite, je me suis autorisé à penser que ça pouvait aussi s'adresser aux personnes soucieuses de vivre, à défaut de survivre, de respirer, à défaut de suffoquer, de s'épanouir profondément, à défaut de se laisser mourir, en acceptant une vie médiocre, sans saveur, sans impact, sans introspection.

Ce programme a été conçu, pensé pour apporter autres choses, aux personnes qui oseront franchir le pas de quitter le masque, trop confortable, de quitter le monde ordinaire trop limitatif, pour devenir des humains et accepter une vie extraordinaire.

Très peu de personnes seront capable de s'ouvrir à cette nouvelle approche, qui n'est pas quelque chose d'insurmontable. Juste parce qu'ils sont habitués à une mode de vie, non choisie, non satisfaisante, mais confortable finalement par

habitude.

Très peu de personnes s'aventureront, très peu de personne seront en mesure de tenir une minute, une heure, une journée, ou même une semaine, ou alors un mois hors de la cage, hors de la prison sociétale, qui chaque jour nous réduit en des robots, des robots qui courent, sans destinations, sans jamais arriver.

À la question jusqu'où êtes- vous allez ? Je répondrai que ce programme est la chose la plus audacieuse que j'ai jamais fait de ma vie. Ceci est la quintessence de celui que je suis aujourd'hui, à cet instant, et je suis donc amené à changer, encore. Car, j'ai enfin compris que la vie n'est qu'un perpétuel changement. Et toutes les choses, toutes les personnes y sont soumises, ça n'est pas une option, mais un fait absolue.

Je suis donc persuadé que ce programme vous saisira, dès l'instant que vous y accéderez, et le simple fait d'avoir pris le temps, un instant, un moment de votre précieux temps pour vous ouvrir à une autre possibilité de penser, de vivre, de profiter de la vie vous impactera durablement.

Dans ce programme, vous vous reconnaîtrez, et vous découvrirez des vérités sur vous, jusqu'ici enfouies par votre EGO, par les différentes couches de conditionnements auxquelles vous avez été soumis. Je dirais plutôt enseveli, enterré, englouti. Vous découvrirez aussi des vérités que personne n'a jamais osé vous dire, des vérités non apprises ou enseignées, que ce soit par l'éducation où l'école, où même par vos proches et amis. Ces vérités vous transpercerons, vous bouleverserons, et en fin, vous changerons à jamais. Vous n'aurez pas d'autres choix. C'est votre seule échappatoire : le changement.

Voici le programme qui va révolutionner toute votre vie ; ce programme va changer toute votre vie et vous propulsera dans une autre dimension, un champs de possibilités qui jusqu'ici vous était impossible, ou alors impensable. C'est ce que j'ai appelé la puissance extraordinaire de votre vie.

Je suis excité, curieux de voir combien de personnes seront audacieuses, curieuses d'accepter ce challenge personnel.

Accrochez vous, c'est parti !

1/ La prise de conscience :

le constat de notre vie actuelle

La prise de conscience est le déclic, le point déclencheur de la machine. Partir d'un constat simple de vous, de votre vie, de votre condition de vie actuelle, sans se blamer, sans se morfondre, sans se flageler, tout simplement porter un regard personnel sur ce qui est, sur ce qui se passe, sur ce qui constitue le quotidien. Faire ce constat comme un médecin en laboratoire. S'arrêter sur chaque information. `Ça pourrait se faire sous forme de questions. Où suis-je ? Qui suis-je ? Qu'est-ce que je fais ici ?

Prendre le temps de s'arrêter un instant pour respirer, pour y voir clair, faire un constat de ce que vous êtes réellement, de ce que vous représentez, de ce que vivre signifie pour vous. Prendre le temps qu'il faut pour le déterminer vous même, avec vos propres mots, pas celui que vous ont dit vos parents, votre mère, ou bien votre père, ou alors votre famille, vos amis. Avoir l'audace de vous définir vous même avec vos propres yeux, avec votre conscience personnelle.

Dans cette prise de conscience, dans ce long cheminement, vous devriez procéder étape par étape.

Le “vous”

Voici l'étape la plus cruciale, la plus audacieuse de ce processus.

Lorsque vous parlez de vous, ou lorsque vous pensez de vous, comment vous vous représentez ? Qui êtes-vous ?

Ne vous en faites pas. Je vois déjà vos réticences, vos limites personnelles prendre le dessus et vous vous dites que ceci ressemble à de la philosophie. Je comprends. Je vous comprends.

Et j'admets avec vous que ça ressemble à une épreuve de philosophie au BAC. Je n'ai jamais été un bon élève en philosophie, et tout comme vous peut être, je ne voyais pas trop l'utilité que la philosophie pouvait avoir dans ma vie. Ce fut un jugement erroné de ma part, et c'est le cas pour des milliers de personnes qui pensent que la philosophie n'est qu'une quelconque matière révolue sans aucune utilité ou impact dans leurs vies.

Permettez moi de vous dire que vous ne pourrez aucunement vous défaire de la philosophie. “Vivre, c'est accepter de philosopher, chaque jour”. Et vous le

faite déjà, de façon consciente, ou alors inconsciente.

Je ne voudrais pas ici sous-estimer votre capacité à comprendre votre vie. Comprenez moi bien. Prenez ceci comme un échange, un partage de connaissance.

Lorsque vous vous définissez, par quoi commencez-vous ? Est-ce que vous vous définissez par ce que vous faites au quotidien ? Si c'est le cas, alors lorsque vous ne faites rien, vous cessez d'être ? Pouvez-vous vous décrire par votre corps ? Alors quelle est la partie de votre corps qui est réellement vous ? Est-ce votre tête, vos bras, votre coeur, vos pieds, ? Dans ce cas, si vous perdez votre bras par exemple, vous n'existez plus ? Ou si vous perdez votre jambe, vous cessez d'être ?

Est-ce que ce que vous êtes c'est votre travail ? Ou votre voiture, ou votre maison, ou votre compte en banque ? Dans ce cas vous n'existez plus si vous perdez votre job, ou votre maison, ou votre argent ?

Voilà qu'en réfléchissant sur ces différents aspects de notre vie, nous pouvons comprendre que nous ne sommes rien de tout cela. Alors que sommes nous finalement ? Comment pouvons-nous nous décrire de façon simple ?

De façon simple je pourrais vous donner cette définition. "Nous sommes individuellement une force, une vibration qui enveloppe le corps, ce corps que nous amenons partout avec nous. Cette force est identique à la force de la vie qui fait pousser les arbres, qui permet aux fleurs de s'ouvrir, qui permet au vent de souffler, qui permet à la pluie de tomber, qui permet au soleil de se lever et de se coucher, qui permet aux oiseaux de chanter, qui permet à notre coeur de battre et à notre sang de circuler dans ce corps. Nous parcourons le monde reliés les uns aux autres par cette vibration. Nous ne sommes que des vibrations tout simplement".

Cette force que nous sommes est invisible et illimitée. Le corps et tout ce qui est visible ne sont que des supports. Notre corps, en d'autre terme, n'est qu'un véhicule dans lequel nous pouvons nous mouvoir. Cette force est silencieuse et pourtant elle fait tout. Cette force fait battre notre coeur, fait circuler le sang dans ce corps, nous permet de voir, non pas avec nos yeux, mais à travers nos yeux, nous permet d'entendre, non pas avec nos oreilles, mais à travers nos oreilles, nous permet de respirer, non pas avec notre nez, mais à travers notre nez, nous permet de bouger, de courir, de danser, de pleurer, de créer, de chanter, tout cela à travers ce corps qui est son outil d'expression. Cette force nous permet de digérer nos aliments. Cette force est à l'origine de ce corps qui est d'un fonctionnement incomparable. Le corps humain est d'une composition parfaite et

extraordinaire. N'en doutez pas. Ce corps fonctionne sans que nous ayons quoique ce soit à faire. Et lorsque nous réfléchissons à la façon dont ce corps est conçu à la base, nous pouvons admettre avec beaucoup d'humilité que c'est un phénomène extraordinaire ; deux cellules, deux petites gouttes de plasmas s'entremellent, et subitement, la vie est possible... Incroyable, indescriptible. Ce phénomène dépasse l'entendement des humains limités par leurs EGO.

Aucune intelligence, aucune réflexion ne parviendra à expliquer ce qui se passe pour que celà soit possible. Avec nos mots et notre intellect, nous pensons pouvoir apporter une réponse à tous, et c'est ainsi que notre EGO prends place. Nous nous lançons dans les multiples recherches scientifiques, pour à la fin découvrir que notre intelligence est limitée. De plus nous la couvrons de toutes les conditionnements accumulés et acceptés, que la vie, nos familles, nos amis nous imposent. Au final nous ne nous reposons que sur une infime partie de notre intelligence pour penser notre vie.

Voici tout le paradoxe de l'humain, "c'est celui d'arriver à comprendre et à expliquer le monde dont il fait partie"

Toutes les manoeuvres de l'humanité sont tournées vers l'extérieur et pourtant la seule vérité qui vaille est celle de savoir qui nous sommes. Cette seule question permet de trouver les autres réponses à toutes les questions de notre vie.

N'est-ce pas formidable de savoir que toute notre vie, tout notre travail consiste à savoir qui nous sommes ? Simplissime, je dirais. Une seule question, qui suis-je ? Et voila que toutes nos illusions, toutes nos maladies, toute notre situation de vie, que nous avons appelées problèmes disparaissent comme par enchantement. Quel soulagement ! Tout le poids de notre vie enlevé.

C'est un jeu intéressant et amusant, et lorsque nous sommes enfants, nous le savons. Les enfants savent qu'ils sont illimités. Prenez le temps et observez les enfants, vous verrez à quel point ils sont extraordinaires. Ils dansent avec tous. Ils jouent sans cesse avec tous. Leurs mouvements, leurs joies de vivre, tout est harmonieux jusqu'à l'instant où les adultes leurs apprends à délaisser le jeux, cette part d'eux qui leurs rend extraordinaires, pour enfiler le masque sociétal, familial, environnemental : voilà comment l'EGO prends place dans nos vies. Quel dommage !

Voici comment nous perdons notre capacité à voler et nous nous limitons à marcher. Voici comment nous perdons notre imagination au profit des illusions héritées de nos familles, et proches, de la société ; ces illusions nous enchainent dans une vie que nous ne voulons pas, que nous n'avons pas choisie. Comment pouvons nous expliquer que l'humain qui est le seul être vivant doté de libre

arbitre, ne soit pas en mesure de s'en servir ? Comment expliquer que dans nos sociétés modernes soient-ils, nous ayons des milliers de personnes qui refusent d'utiliser leurs libre arbitres au dépens d'un profit quelconque ? Malgré les différentes décennies traversées, et malgré les différentes déconvenues, nous continuons à perpétuer les mêmes traditions, les mêmes pensées, produisant les mêmes actions. Nous faisons le constat simple qui est celui-ci : le monde a évolué, s'est modernisé, je dirais plus que modernisé, et en parallèle, les humains n'ont jamais été aussi malheureux, aussi malades, aussi déprimés, aussi perdus. Comment expliquer que la modernité censé nous élever, nous éclairer, nous rendre heureux, finalement nous enlève notre humanité ? Ce que nous avons de précieux, c'est ce que nous sommes, des humains dotés de pouvoir illimités. C'est bien notre imagination qui a donné lieu aux avions, aux bateaux, aux ordinateurs, à l'automobile, aux grandes villes, à la médecine, à la télévision, aux téléphones, à toutes les inventions possible. Tout ceci est formidable, mais elle le serait encore plus si nous étions heureux d'en profiter chaque jour, qu'en pensez-vous ?

Notre environnement

Notre environnement nous conditionne, nous enchaînes si nous ne le comprenons pas. Comprendre que, peu importe ce qui se passe autour de nous, nous sommes toujours libre de choisir qui nous voulons être. Nous sommes libre de choisir nos interactions avec les autres et non les subir comme c'est le cas trop souvent. C'est un choix fondamental qui détermine qui nous sommes et ce que nous voulons.

La famille

La famille dans laquelle nous naissons peut soit nous permettre d'atteindre un épanouissement total, ou alors nous empêcher d'être totalement celui que nous voulons être.

C'est très subtil de parler des familles et pourtant quatre vingt pour cent de nos obstacles dans la vie provient de notre famille. C'est l'endroit où tout commence. C'est aussi où tout doit se construire. Et pourtant, je peux vous assurer qu'il y a des familles où il est préférable de ne pas y grandir. Et croyez moi, je mesure ici mes propos et mes mots. Nous avons dans nos sociétés des familles qui sont des machines à détruire les humains, ou les membres comme ça se dit communément. Et c'est souvent au nom des traditions, au nom de la culture traditionnelle. C'est quelque chose qui a un impact prépondérant dans nos

vies.

Très peu de famille sont ouverte à la liberté d'opinion par exemple. Dans de nombreuses familles, les opinions personnelles sont bafouées, incomprises, et surtout pas respectées. La notion fondamentale à saisir ici, c'est le fait que nous soyons d'abord un individu avant d'appartenir à une famille, et non le contraire. Ça n'est pas à la famille de décider de votre vie, mais tout le contraire, c'est à vous de le faire librement, sous aucune pression, aucune. Ce sont des individus qui composent la famille. La famille n'existe pas sans les individus. Le contraire est tout à fait possible, vous pouvez vivre votre vie sans vous attacher ou porter le poids de votre famille, c'est un choix qui vous revient. Ce principe de choix doit être respecté afin de permettre l'harmonie et l'épanouissement de tous.

Les amis

Les amis, c'est ce qu'il y a de plus merveilleux, de plus beau au monde et pourtant, c'est très rare d'avoir de vrais amis. Dans mon livre de poésie "L'art de vivre", j'ai écrit un poème sur l'amitié : // je suis sortie pour me faire des amis, et je n'ai rien trouvé, ensuite je suis sorti pour être un ami, et depuis je suis moi même mon meilleur ami // Mohamed ALI disait "que de vrais amis étaient très rare, car un ami, cest celui qui serait près à mourir pour toi". Seul les vrais amis seraient en mesure de comprendre ce que cela signifie vraiment. Je vous souhaite d'avoir de vrais amis, mais surtout d'être vous même de vrais amis pour les autres sans rien attendre en retour.

Je connais bon nombre de personnes qui sacrifient leurs vies au nom de l'amitié, et parfois, l'amitié qu'ils définissent consiste à avoir des personnes autour d'eux qui ne sont pas capable de leurs dire la vérité ou les vérités sur leur propre vie, mais simplement accepter leur médiocrité. Cette médiocrité qui est parfois partagé entre amis, car "nous attirons ce que nous sommes", c'est une lois infallible de la vie.

Mon ami de coeur le docteur Wayne DYER disait que "nous sommes la somme des personnes proches avec lesquelles nous échangeons chaque jour". Prenez le temps et observer vos conversations, vos échanges, est-ce que ce sont des échanges qui vous renforcent ou qui vous réconfortent dans votre EGO ? Je prends le paris que vos échanges sont principalement des moments de plaintes, des conversations négatives sur vos différentes conditions de vies, où vous vous dites que vous n'avez pas de choix ; ou alors vous pensez ne pas avoir le choix. Laissez moi vous dire de la façon la plus honnête, si vous passez votre vie à vous plaindre, vous ne changerez rien, mais attirerez exactement ce que vous pensez,