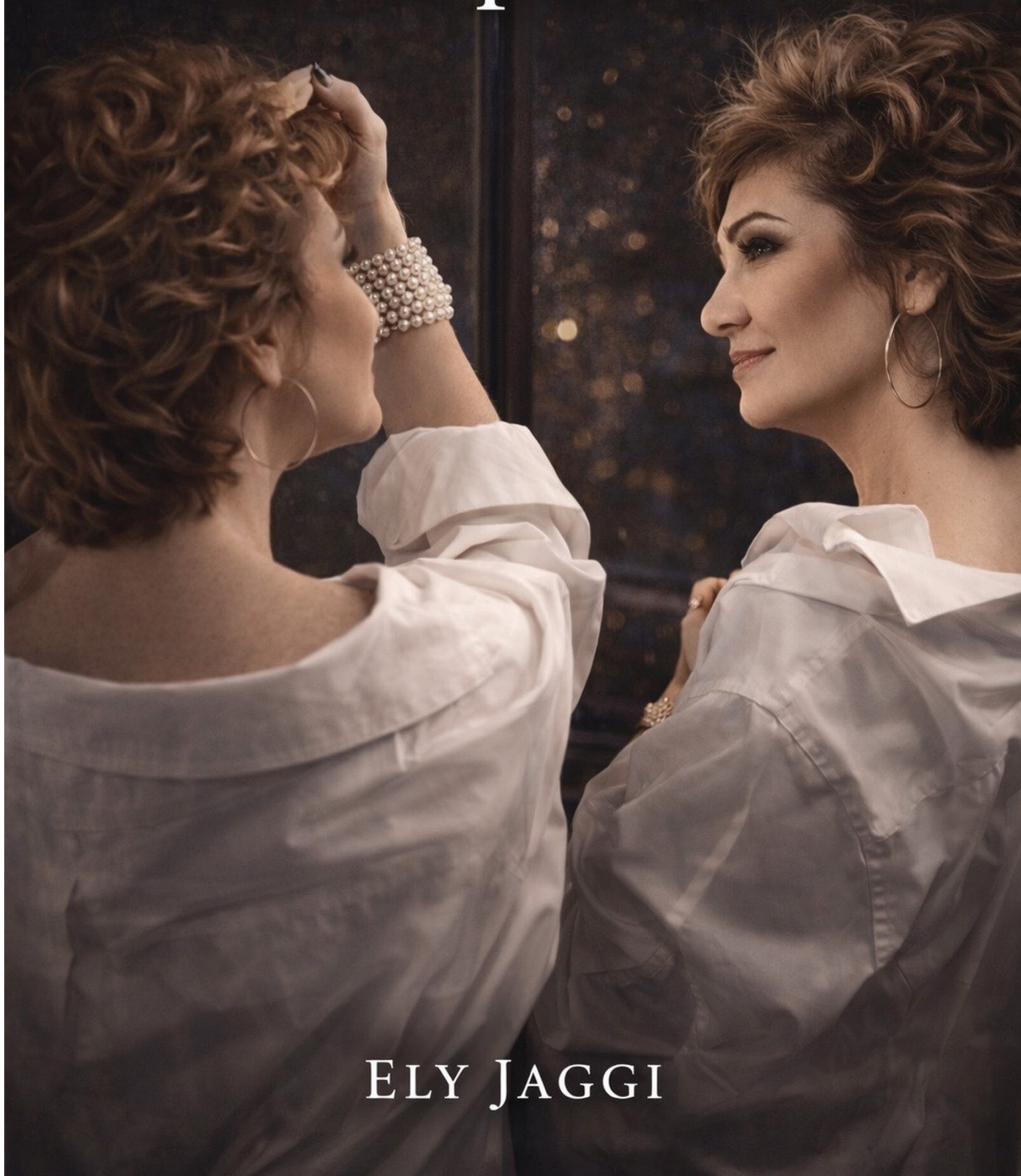


Bien-être...

ou ne pas être



ELY JAGGI

Ely Jaggi

Bien-être... ou ne pas être

© Ely Jaggi, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0672-5

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.

Introduction

Il y a des moments dans une vie où quelque chose ne s'explique pas.

Rien ne s'effondre.

Rien ne manque vraiment.

Et pourtant... quelque chose ne va pas.

Une sensation étrange.

Comme un vide discret.

Comme une fatigue sans raison.

Comme une distance invisible entre soi... et sa propre vie.

On continue.

On avance.

On fait ce qu'il faut faire.

On remplit ses journées.

On devient quelqu'un de fiable.

Quelqu'un de solide.

Quelqu'un sur qui l'on peut compter.

Et de l'extérieur, tout semble en ordre.

Mais à l'intérieur... quelque chose appelle.

Pas fort.

Pas violemment.

Mais avec une présence constante.

Un murmure que l'on tente d'ignorer.

Une question que l'on repousse.

Est-ce que je vis vraiment... ou est-ce que je me contente d'exister ?

Cette question dérange.

Parce qu'elle ne parle pas de ce que l'on a.

Elle ne parle pas de ce que l'on montre.

Elle parle de ce que l'on ressent.

De ce que l'on est... ou de ce que l'on n'est plus.

Et peut-être que, sans le vouloir,
sans même s'en rendre compte, on s'est éloigné.

Pas des autres. Mais de soi.

On s'est adapté.

On a appris.

On a fait des choix.

Parfois justes.

Parfois nécessaires.

Mais pas toujours alignés.

Alors, petit à petit,
on a commencé à exister... sans vraiment être.

Ce livre ne donne pas de réponses toutes faites.

Il ne promet pas une vie parfaite.

Il ne cherche pas à convaincre.

Il propose autre chose. Un espace.

Un espace pour s'arrêter.

Pour ressentir.

Pour se poser les bonnes questions.

Pas celles que l'on entend partout.

Mais celles que l'on évite.

Pourquoi, malgré tout, quelque chose en moi ne se sent pas à sa place ?

Pourquoi ai-je parfois l'impression de passer à côté de ma propre vie ?

Et surtout... comment revenir ?

Ce livre n'est pas un guide.

C'est un chemin.

Un chemin intérieur.

Un chemin qui ne demande pas d'être parfait,
mais d'être sincère.

Un chemin qui ne demande pas de tout comprendre,
mais d'oser regarder.

Car au fond, nous ne cherchons pas tous la même chose.

Mais nous cherchons tous, d'une manière ou d'une autre... à nous sentir vivants.

Pas occupés.

Pas remplis.

Vivants.

Présents. Alignés.

En accord avec ce que nous sommes.

Et peut-être que ce livre arrive à un moment précis.

Pas par hasard.

Mais parce qu'une part de vous est prête.

Prête à voir.

Prête à ressentir.

Prête à ne plus se contenter.

Alors, prenez ce temps.

Pas pour lire rapidement.

Pas pour trouver une réponse immédiate.

Mais pour vous rencontrer. Différemment.

Sans masque. Sans attente. Juste... avec vous.

Parce que la question n'est pas seulement de savoir comment aller bien.

Mais de comprendre enfin :

Qu'est-ce que cela signifie, être.



Chapitre 1 – Exister n'est pas être

Nous passons une grande partie de notre vie à croire que nous sommes en train de vivre.

Nous nous levons le matin, nous suivons un rythme, nous remplissons nos journées. Nous parlons, nous rions parfois, nous avançons. Tout semble en ordre. Tout semble normal.

Et pourtant...

Au fond de nous, quelque chose ne résonne pas.

Une sensation difficile à expliquer.

Comme un vide discret.

Comme une fatigue qui ne vient pas du corps.

Comme une impression d'être là... sans vraiment y être.

Alors nous continuons.

Parce que c'est ce que tout le monde fait.

Parce que c'est ce qu'on nous a appris.

Parce que s'arrêter ferait peur.

Mais un jour, une question apparaît.

Pas une grande question philosophique.

Pas quelque chose de spectaculaire.

Juste une pensée, presque silencieuse :

Est-ce que je vis vraiment... ou est-ce que je me contente d'exister ?

Et cette question change tout.

Parce qu'elle ouvre une porte.

Une porte que beaucoup préfèrent garder fermée.

Car derrière cette porte, il n'y a pas de réponse immédiate.

Il y a du doute.

De l'inconfort.

Et surtout... de la vérité.

Exister, c'est fonctionner.
C'est faire ce qu'il faut.
C'est répondre aux attentes.
C'est suivre un chemin déjà tracé.

Être... c'est autre chose.

Être, c'est ressentir.
Être, c'est choisir.
Être, c'est être présent à sa propre vie.

Et c'est là que le décalage commence.

Car on peut très bien exister sans être.
On peut réussir, construire, donner... et pourtant se perdre.

Se perdre dans les rôles.
Se perdre dans les habitudes.
Se perdre dans ce que l'on croit devoir être.

Jusqu'au moment où l'on ne sait plus vraiment qui l'on est.

Alors on cherche des réponses à l'extérieur.
Dans le travail.
Dans les relations.
Dans les objectifs.

Mais ce que l'on cherche... ne se trouve pas là.

Parce que ce manque n'est pas un manque de choses.
C'est un manque de soi.

Et tant que l'on ne se retrouve pas, rien ne comble vraiment.

C'est pour cela que certaines personnes, malgré une vie stable, ressentent une forme de tristesse.

Pas une tristesse évidente.
Pas une tristesse qui se voit.
Mais une tristesse silencieuse.

Celle de ne pas être à sa place dans sa propre vie.

Alors on s'adapte.

On sourit.
On avance.

Mais à l'intérieur, quelque chose attend.

Quelque chose de plus vrai.
Quelque chose de plus profond.

Ce quelque chose... c'est soi.

Et tôt ou tard, la vie nous y ramène.

Pas toujours doucement.
Pas toujours au bon moment.
Mais toujours avec une forme d'évidence.

Parce que l'on ne peut pas fuir indéfiniment ce que l'on est.

Et c'est là que commence le véritable chemin.

Pas celui que l'on nous a appris.
Mais celui que l'on choisit.

Le chemin de l'être.