

Revenir à Soi



4 mouvements pour
retrouver son axe intérieur.

Florent Ruart

Florent Ruart

Revenir à Soi

4 mouvements pour retrouver son axe intérieur

© Florent Ruart, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0189-8

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.

POUR JADE

Mon plus beau chapitre

Ma petite Jade, mon trésor lumineux, mon cadeau du ciel, le joyau le plus pur que la vie m’ait offert. Dans la lumière de tes yeux, je vois tout : le reflet de mes espoirs, la force de mes rêves, et l’amour sans fin qui nous relie.

Ton sourire éclaire mes silences. Ton rire fait vibrer la paix au fond de mon âme. Tu es cette étoile douce, stable, constante, celle qui me rappelle que l’amour vrai est plus fort que tout.

Un jour, la vie t’invitera à traverser des vents contraires. Il est dans la nature de chaque chemin de connaître ces zones d’ombre, elles font partie de notre voyage d’humain. Et cette page est là pour te rappeler que tu n’es jamais seule. Il y aura des remous, des doutes, des virages... mais n’oublie jamais ceci : la lumière est déjà en toi. Ce qui éclaire ton chemin ne vient pas de l’extérieur. C’est ta flamme. Ta vérité. Ton trésor intérieur.

Tu n’as rien à chercher pour être heureuse. Tu as seulement à rester connectée à ce qui est vivant en toi. Et moi, je suis là. Toujours. Dans le vent qui caresse ton visage. Dans l’étoile qui veille au-dessus de toi. Dans chaque battement discret de ton cœur – je suis là. Aucun mur, aucun silence, aucune distance ne pourra jamais effacer ce lien.

Tu es ma joie. Mon miracle. Mon évidence. Je crois en toi comme on croit à l’éclat d’un matin neuf. Je crois en ta douceur, ta force tranquille, ton courage naturel. Tu es cette petite graine de lumière qui pousse même dans les endroits où la vie semble endormie. Tu sauras transformer les larmes en perles, et les épreuves en élévation.

Tu es, et tu resteras, ma plus belle œuvre. Ma vérité la plus pure. Mon chapitre éternel.

Je t’aime bien au-delà des mots. Jusqu’à la planète.

Papa

MON ENGAGEMENT

J'ai toujours cherché le juste équilibre, dans mes relations, dans mes choix, dans ma manière d'être père. Trouver cette ligne fine entre douceur et fermeté, lucidité et bienveillance. Un chemin d'humilité, mais surtout de présence.

À 19 ans, la vie m'a jeté dans le vide. Sans repères, sans toit, sans certitude. J'ai découvert ce que signifie vivre dans un autre temps : celui où chaque minute compte, où chaque geste devient essentiel. J'ai vu la dignité vaciller dans les regards qui se détournent... et pourtant, au cœur de cette épreuve, quelque chose s'est ouvert.

J'ai appris que l'instant présent peut devenir un refuge, et que la fatalité ne semble pas exister tant que l'on avance, même à petits pas.

Cette traversée a été ma première initiation. Elle a réveillé en moi la quête de sens, la spiritualité silencieuse, la volonté de comprendre ce qui nous relève quand tout s'effondre. Très jeune, je rêvais déjà d'écrire un livre de développement personnel. Je m'en souviens encore : à 21 ans, à Biarritz, j'en parlais à mon ami Grégory. Je sentais, sans pouvoir l'expliquer, qu'un jour j'écrirais pour guider, pour transmettre. Puis Jade est arrivée. Ma fille a été mon miroir lumineux. Elle m'a rappelé l'essentiel : la joie simple, l'épanouissement intérieur, la liberté d'être soi. Sa naissance a transformé ma trajectoire. J'ai repris mes études, suivi la formation de sophrologue RNCP, pris une année entière pour l'accompagner et approfondir mes connaissances.

C'est là que ma vocation s'est révélée : aider les autres à retrouver leur axe, à pacifier leur mental, à se reconnecter à ce qu'ils portent déjà en eux.

Aujourd'hui, à 40 ans, j'accomplis ce rêve d'enfant : écrire Revenir à Soi – Les 4 étapes vers la Sérénité. Ce livre n'est pas seulement un ouvrage. C'est la synthèse d'une vie. De mes épreuves. De mes recherches. De mes apprentissages. De mes rencontres.

Une invitation à marcher plus léger, à revenir à soi, à se vivre avec clarté,

stabilité et ouverture.

J'ai appris une chose essentielle : même les tempêtes peuvent devenir des phares. Et parfois, une seule page suffit à rallumer la lumière chez celui qui la lit.

Le prologue vous attend.

PROLOGUE – Là où commence le vrai retour à soi

Le chemin en quatre mouvements

Vous êtes peut-être plus prêt que vous ne l'imaginez. Parce que l'essentiel est déjà là. En vous. Il existe en chacun un espace silencieux. Un foyer intérieur discret, vivant, parfois recouvert par le bruit. Un lieu qui continue de respirer même lorsque l'agitation prend toute la place. Et si ce que vous cherchiez depuis longtemps attendait simplement un peu plus d'espace ? Votre esprit apprend, s'adapte, évolue. Votre corps porte encore la mémoire du calme, même lorsque ce calme semble lointain. Votre cœur garde un lien essentiel : une vérité simple, stable, intacte sous les couches du quotidien. Ce centre intérieur ne se construit pas. Il se retrouve. Il revient au premier plan dès que le rythme ralentit suffisamment pour qu'il puisse être entendu.

Ce livre est né de cette écoute. Chaque mot a été pensé comme un pas possible. Chaque phrase comme un souffle qui accompagne. Une présence posée à côté de vous. Avec simplicité. Avec présence. Avec respect. Vous avancez à votre rythme. Vous reprenez votre place. Vous retrouvez votre axe.

Le chemin proposé ici se déploie en quatre mouvements naturels, qui se répondent et s'entrelacent comme les saisons d'une vie intérieure :

- La Patience, pour reconnaître le rythme juste et laisser le temps travailler pour vous.
- La Libération, pour déposer ce qui pèse et faire de la place à l'essentiel.
- La Discipline, pour installer des gestes simples et solides, capables de vous soutenir dans la durée.

- La Confiance, pour reconnaître votre valeur depuis un axe intérieur stable.

Ces mouvements existent déjà en vous. Ils demandent surtout de l'espace, de l'attention, et un rythme qui respecte ce qui s'intègre vraiment.

Tout au long de cette traversée, un repère demeure : le corps et l'esprit suivent une logique vivante. Quand cette logique est respectée, quelque chose se relâche. Et ce qui paraissait confus commence à s'organiser autrement. La compréhension du fonctionnement humain est présente ici comme un fil discret. Elle éclaire certains mécanismes lorsqu'un éclairage soutient votre expérience.

Les notions évoquées trouvent leur prolongement dans un glossaire final, conçu comme une ressource complémentaire, accessible et imagée. Ce que vous tenez entre vos mains est un compagnon de conscience. Un miroir posé sur votre traversée.

Une invitation à ralentir suffisamment pour entendre ce qui demande à être entendu.

La clarté se cultive. La présence transforme. Vous avancez depuis l'endroit exact où vous êtes. Votre attention suffit. Votre honnêteté suffit.

Le voyage commence ici. Maintenant. Pas à pas.

Et la patience ouvrira progressivement la voie vers le calme déjà vivant en vous.

MOUVEMENT I – LA PATIENCE

L'art de revenir à son propre rythme

Il existe en chacun de nous un mouvement discret, presque effacé par le bruit du monde : le rythme de notre vie intérieure. Nous avançons souvent trop vite.

Nous répondons, nous courons, nous gérons, nous endurons. Il est si facile de se laisser emporter par l'urgence ambiante, comme si chaque seconde devait être rentabilisée. Et pendant que tout s'accélère autour de nous, une part de nous murmure : « Ralentis. Reviens. Respire. »

La patience n'est pas forcément l'attente. Ce n'est pas la résignation.

Ce n'est pas un temps mort.

La patience est un retour au rythme naturel du vivant.

Un espace où l'on cesse de presser ce qui a besoin d'éclore.

Un espace où l'on cesse de contraindre ce qui a besoin de se déposer. Accepter que certaines choses demandent du temps est un défi constant pour notre désir de clarté immédiate.

Elle peut être une manière de marcher plus juste, de respirer plus large, de vivre plus vrai.

La patience n'exige pas de force.

Elle demande seulement d'écouter ce que l'on n'entend plus : la voix tranquille de notre intérieur.

Cette première partie est une invitation à ce réapprentissage. Un apprentissage simple, mais essentiel :

reprendre votre propre tempo. Ici peut commencer le chemin.