

positif * inspirant

happinez

LE PREMIER MINDSTYLE MAGAZINE

EN CADEAU !

Une méditation guidée de Thierry Janssen

Flo Delavega

Fabrice Midal

Jenny Odell

osen

Dossier : 35 clés pour une vie plus légère

Tout est imparfait

De l'adversité à la transformation

Paroles de sagesse pour nous reconforter

Méditations sonores

Rien n'est plus difficile que de ne rien faire

L 14655 - 55 H - F. 6,45 € - RD



janvier
février - 2021

BELIAN 7346 - DAVIS 7346 - N. CASAS 1001 077 - POLS 1050 077 - CH11 10105
CMI 1325 5230 - IMAI 79340 - ESPINA REPORT 7346 - D. BÉ - IJUN 11100

yor pfeiffer

Se libérer ?

Au moment où je m'installe devant mon ordinateur pour écrire cette chronique, deux épisodes de ma vie viennent irriter ma mémoire...

Deux agressions aussi différentes dans leurs formes que dans leurs effets.

La première scène se déroule en Espagne. Je rentre d'une soirée de poker, j'ai beaucoup gagné et j'ai le cœur en fête. Un homme apparaît sur le bord de la route. Il fait de grands signes, comme pour me demander de l'aide. Je m'arrête pour lui porter secours. Deux complices surgissent du fossé, me sortent de la voiture et cherchent à s'emparer de mes gains. Je choisis de leur résister et reçois en retour une série de coups, de poing, de pied et même de barre de fer. Mon arcade sourcilière éclate et le sang jaillit. Je réussis à m'enfuir en courant comme un dératé à travers les champs d'orangers, avant de m'évanouir. Je reprends conscience et j'effectue les dernières centaines de mètres qui me séparent de la maison.

Lorsque j'arrive chez moi, mon amie affolée me demande si ça va. Je réalise alors que je n'ai pas mal. Que cette agression, extrêmement violente, ne m'a pas fait mal. Oui, bien sûr, je sens un peu mes côtes, mon visage, mon dos... J'ai bien évidemment quelques légères douleurs physiques, mais presque rien au regard de ce qui m'est arrivé. Je revois chaque coup porté et, étrangement, je n'en souffre pas.

La seconde scène se passe en France. Je suis invité à une soirée qui célèbre la fin d'une année de formation. Je m'y rends un peu à contrecœur sous la pression d'amis. Je ne suis jamais complètement à mon aise dans ce genre de fêtes, mais la perspective de retrouver des visages aimés m'aide à me décider à y aller. Un homme que j'avais à peine croisé durant l'année me demande qui je suis. Je déteste les étiquettes et ne sais jamais répondre à ce type de questions. Je lui exprime le fond de mon âme, ce qui semble ne pas le satisfaire, puisqu'il me demande à nouveau qui je suis. J'imagine lui avoir offert une réponse trop abstraite et lui en fournis une bien plus "terre à terre", mais il me repose une nouvelle fois la question. Je m'applique à satisfaire ce que je prends naïvement pour de la curiosité, mais comme si je n'avais rien dit, il m'assène encore un « *qui es-tu ?* » désarçonnant. Je me permets donc de lui rétorquer que je suis honoré qu'il s'intéresse à moi au point de m'interroger sur mon "Être", mais qu'il serait utile qu'il écoute mes réponses. Son visage se métamorphose alors et avec beaucoup d'agressivité il me lance une série d'insultes. Son attaque me blesse et fait naître en moi une

"C'EST TROUBLANT DE CONSTATER À QUEL POINT

NOUS POUVONS CONSTRUIRE NOS SOUFFRANCES."

grande colère. Je préfère partir, sachant que si je lui réponds, je risque d'exploser. Au moment où il comprend que je m'en vais, il lève les bras au ciel en hurlant « *j'ai gagné* »...

Si son but était de me faire mal, il avait gagné bien plus qu'il ne le croyait.

Je souris en repensant à tout cela. Une agression d'une violence inouïe qui ne me fait pas mal et quelques insultes anodines proférées par quelqu'un que je ne connais pas, qui me détruisent...

D'ailleurs, quand j'écris "qui me détruisent", qui est ce fameux "me" ?

Qui est ce "moi" qui est détruit ?

Qui est ce "moi" qui souffre pendant plusieurs jours ?

Une amie a parlé avec l'homme après mon départ de la fête. Il était dans un état de confusion mentale énorme. Il ne me visait donc pas... mais il m'avait atteint. Les mots étaient lancés par hasard et ce sont mes blessures antérieures qui ont fait que j'ai été touché ce soir-là.

Et, par le passé, ce qui avait déjà été malmené, ce fameux "moi" qui à nouveau était détruit : c'est une image. Une belle image de moi que je voulais préserver...

C'est troublant de constater à quel point nous pouvons construire nos souffrances. Tout d'abord construire une image, nous attacher à cette belle image, puis voir cette image salie par autrui, pour enfin avoir terriblement mal...

Se libérer ? C'est toujours d'une image... 🌿



ÉMOTIONS Ilios KOTSOU • Catherine AIMELET-PÉRISSOL • DIDIER VAN CAUWELAERT • etc.

CHEMINS
Explorer les grands thèmes de la Vie

CHEMINS

Explorer les grands thèmes de la Vie

Nouveau
N°6

**Émotions,
la vie en mouvement**

Être soi, pleinement



Écouter nos ressentis • Honorer notre humanité • Ces peurs, nos alliées cachées

Trimestriel Déc. 2020 - Janv. - Fév. 2021

Chronique

Yor Pfeiffer

Penseur, poète et écrivain, compositeur et interprète, Yor Pfeiffer parcourt les routes pour transmettre la flamme du partage, de l'unité et de la résilience. Son histoire, il la raconte dans *Je suis parce que nous sommes* (éditions Ipagination, 2019) et la chante dans son nouvel album, *Maintenant*.

Les forces de vie



© Pierre-Yves Touzot

J'ai longtemps voulu faire taire mes émotions, les maîtriser, les dominer, les vaincre.

Et comme je sens et ressens de façon excessive, la bataille a souvent été rude contre celles que je considérais comme des ennemies.

Le jour de l'accident mortel de ma petite sœur, je suis allé enseigner. Pas question de flancher, il fallait assurer, "être fort". Je me suis donc obligé, efforcé, forcé.

J'ai traversé ainsi tous mes drames. J'ai souri à tous les sourires, même quand mon cœur ne souriait plus.

Je crois que nous sommes nombreux à vivre en mauvaise intelligence avec nos émotions. Nombreux qui avons peur de perdre contre elles. Comme si "moi" était identifié à ma volonté ou à mon devoir et qu'il fallait que "moi" gagne contre ma tristesse, ma colère, mon dégoût, ma perte d'envie ou mon désir, tous ces "démons" qui me font être "hors de moi".

Maîtriser, dominer, vaincre, le langage est martial, et je m'aperçois que dans ce rapport de force avec mes émotions, je me suis longtemps fait la guerre.

Et comme plus nous entrons en rapport de force, plus nous sortons du lien, je constate à quel point je n'étais pas en lien avec moi-même. Notre corps ne ment pas. Il nous parle à travers nos émotions. Mais loin de les écouter, je les ai combattues. En vouloir au messenger, un grand classique.

Je repense à tout cela avec tendresse, mais je me sens aujourd'hui à des années-lumière de cette logique de domination vis-à-vis de moi.

Mettre un couvercle sur toutes mes émotions ne m'a pas rendu plus fort, bien au contraire, cela a contribué à anéantir mes désirs, mes envies, ma joie. Je ne crois pas d'ailleurs que nous soyons forts ou faibles, nous exaltons ou nous inhibons les forces de vie qui jaillissent en nous.

J'ai voulu pendant des années être à la hauteur, respecter mes engagements, ma parole, mais je prends conscience que je ne me suis pas respecté, "moi". Une longue série noire de drames a eu raison de mon énergie vitale. Mais comme la vie a de l'humour, au moment où je me suis senti mort de l'intérieur, on m'a annoncé que j'avais un cancer et que j'allais mourir. Le diagnostic était faux, mais je l'ai cru. J'ai alors cherché ce qui pouvait me mettre en joie, me faire vibrer et augmenter la vie en moi.

Écrire, jouer de la musique, chanter... à l'évidence.

Lorsque les médecins ont reconnu qu'ils s'étaient trompés, j'ai poursuivi ma route dans cette belle direction.

J'ai ouvert tous les couvercles, fait sauter tous les verrous, donné la parole à tous mes démons.

J'ai assisté à la naissance de treize chansons en une semaine.

Elles ont allégé mon cœur. Des flots de larmes ont arrosé mes lèvres, pour faire reflourir mon sourire.

Ces textes, je les ai chantés mille fois pour extirper tous mes malheurs. Car si l'écriture est cathartique, l'interprétation l'est encore plus.

Chaque fois que je revisitais une chanson, j'offrais à mes émotions un nouveau "champ" d'expression.

Et petit à petit j'ai ressenti mes forces de vie jaillir en moi à nouveau. ●●

yor pfeiffer

L'hymne à la joie

Je me mets à mon bureau pour écrire cette chronique et le visage d'un ami, malheureusement disparu, s'invite à la table de ma mémoire. Il m'avait inspiré « *le vieil homme-enfant que j'aimais trop* » de ma chanson *Émerveille-toi*.

Combien de fois m'avait-il aidé ? Combien de fois m'avait-il invité ? Combien de fois m'avait-il hébergé ? Combien de fois m'avait-il transmise ? Car oui, il était athée, mais il transmettait une foi immense par ses paroles et par ses actes.

Notre dernier repas restera à jamais gravé dans mon esprit, tant il m'avait parlé avec enthousiasme et émerveillement.

Sa femme, qui m'avait aidé au moins autant que lui, était croyante. Celle qui croyait au ciel et celui qui n'y croyait pas, comme aurait dit Aragon, avaient l'un comme l'autre une belle foi.

Lorsque mon ami est parti, elle désira l'accompagner jusqu'à sa dernière demeure avec une cérémonie, mais elle souhaita également respecter son athéisme.

Elle eut l'idée que son frère, prêtre, conduise une "cérémonie non religieuse" dans une église.

Le cocktail fut délicieux. Des textes émouvants retentirent en l'honneur de ce "croyant" qui n'avait pas Dieu dans la peau. Contes et paraboles, chants et chansons, sacré et salé...

Cela ressemblait fort à une messe, mais ce n'était pas une messe. Et l'incontournable moment de l'eucharistie, ce moment où chaque fidèle va communier et recevoir le corps du Christ, fut remplacé par un tout autre rituel.

Nous nous sommes tous avancés vers l'autel. Mais au lieu de recevoir l'hostie, le prêtre nous a tendu un panier rempli d'autocollants de cœurs et d'étoiles. Nous étions invités à les coller sur le cercueil. J'ai suivi le mouvement, laissant une larme couler sur ma joue. Et j'ai collé mon petit cœur sur le "sapin".

Puis je me suis écarté pour m'appuyer contre une colonne. J'ai admiré cet improbable spectacle.

Les larmes se sont succédé, je n'arrivais plus à les arrêter. Quand, à la fin, enfants et petits-enfants de mon ami sont venus prendre tous les stickers restants pour décorer la dernière cachette du "vieil homme-enfant", mes pleurs sont devenus sanglots. Quelque chose coulait à flots, mais je n'étais pas triste. Je pleurais parce que c'était beau, immensément beau...

Et plus je trouvais cela beau et plus les flots coulaient. Je sentais que je me vidais, me vidais, me vidais... Je me vidais de mes vides.

"PLUS JE ME VIDAIS DE MES VIDES ET

PLUS JE ME REMPLISSAIS DE MA JOIE."

Tristesse, colère, chagrin sortaient de moi. Et plus je me vidais de mes vides et plus je me remplissais de ma joie. Une joie profonde, calme, intense, apaisée, avec le sentiment d'être chez moi, à la maison. Oui, c'est cela : le sentiment "d'être à la maison".

C'est sans doute là la puissante fonction du beau : nous vider de nos vides pour laisser place à la joie. Cette joie dont je parle, cette "maison" est à mon sens notre état de base. Les autres émotions sont des indicateurs, des signaux pour nous faire bouger, nous faire comprendre que nous ne sommes pas à notre place, que nous ne sommes pas "à la maison".

Comme le voyant d'huile sur notre tableau de bord. On peut l'ignorer et même le masquer avec un sparadrap pour qu'il ne nous gêne plus... Mais à un moment ou à un autre, notre "moteur", notre cœur, va se serrer. Et lorsqu'un des voyants s'allume, alors il y a quelque chose à faire, un mouvement à opérer. C'est le cas de la peur, de la colère et même de la tristesse. Mais ce n'est pas le cas de la joie.

Je ne parle pas des ersatz de joie qui ressemblent plus à des excitations. Je parle d'un état de plénitude. Cet état où vous ne pensez à rien, où vous n'avez besoin de rien, où vous êtes bien. Et ce jour-là, le jour de l'enterrement de mon ami, adossé à ma colonne, j'étais chez moi.

Ce jour-là, j'ai senti mon cœur chanter mon "hymne à la joie". 🌱



positif * inspirant

happinez

LE PREMIER MINDSTYLE MAGAZINE

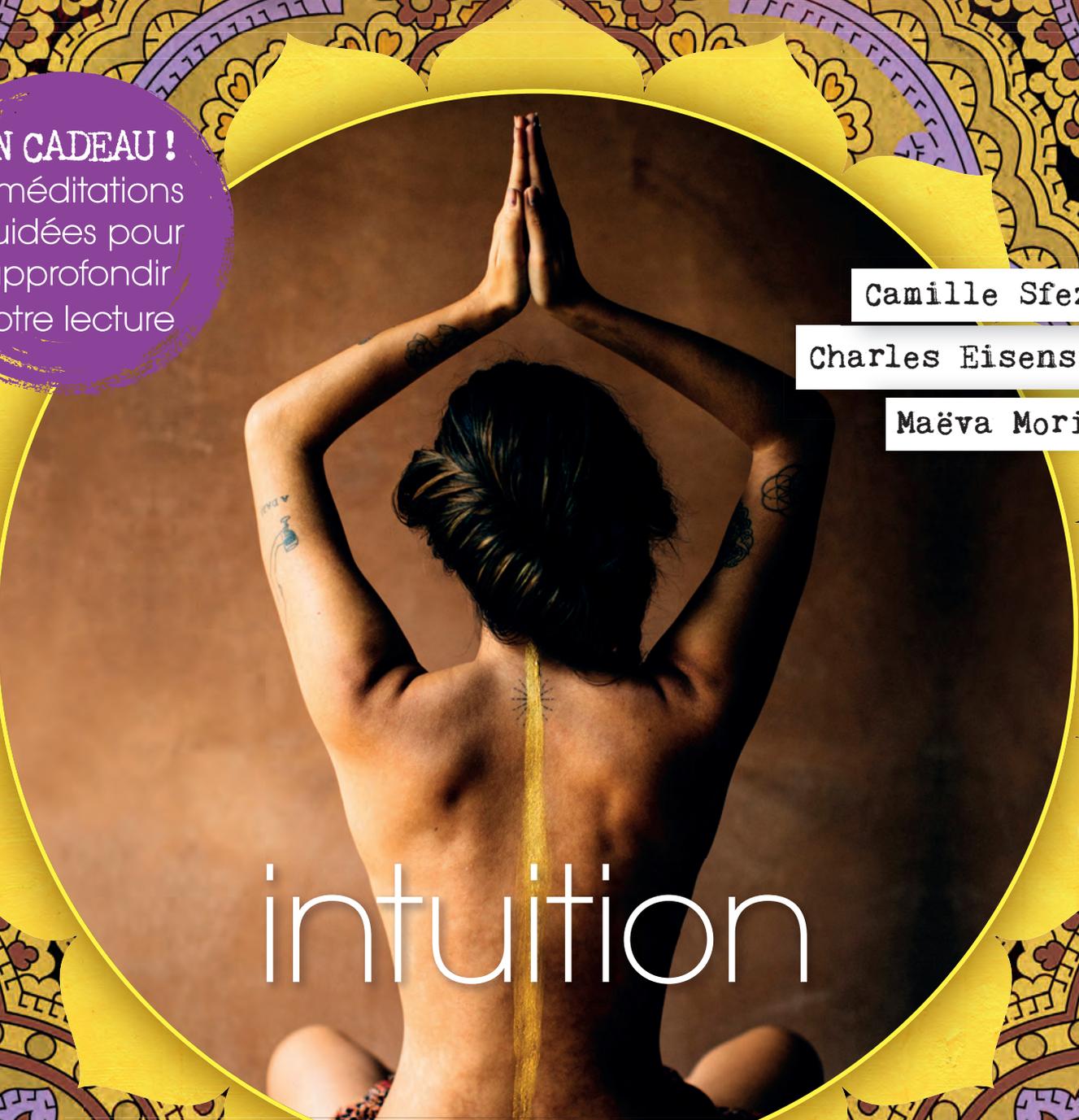
EN CADEAU !

2 méditations
guidées pour
approfondir
votre lecture

Camille Sfez

Charles Eisenstein

Maëva Morin



intuition

Dossier : le tarot, ce miroir **Osez-vous prier ?**

Le huitième chakra, siège de l'âme La cuisine comme médecine

Le pouvoir guérisseur des mantras **Se libérer de ses démons**



L 14655 - 52 - F - 6,45 € - RD

septembre
octobre - 2020

Tout ne s'explique pas, mais tout a un sens

yor pfeiffer

Une nuit d'hiver...

Au moment où je m'installe devant mon ordinateur pour écrire cette chronique, je reçois deux tristes nouvelles. Une nuit d'hiver particulière revient caresser ma mémoire...

Je ferme les yeux et m'envole trente années en arrière. Je laisse vagabonder mon esprit et des images peu agréables m'envahissent. Je suis alors enseignant et corrige mes copies tranquillement quand soudain j'ai l'impression qu'une lame de couteau me transperce le dos. La violence est telle que je tombe de ma chaise et me tords de douleur sans comprendre ce qui m'arrive. Je rampe jusqu'au téléphone et appelle du secours.

J'envisage une multitude de scénarios tous plus inquiétants les uns que les autres, en attendant que l'on vienne me sauver. J'ai mal... terriblement mal... à en hurler.

L'attente est interminable. C'est fou comme parfois le temps est sadique et s'évertue à marcher lentement, très lentement lorsqu'il est vital qu'il se mette à courir. Au bout d'une éternité, on frappe à la porte. Je rampe jusqu'à elle, et au prix d'un effort incommensurable je réussis à l'ouvrir. Le médecin me laisse au sol et commence à m'ausculter, tout en me posant des questions. Il prononce des paroles qui se veulent rassurantes. Je ne sais pas ce qui aurait pu m'apaiser tant la souffrance était intense. Au bout d'une deuxième éternité, il m'annonce que tout le conduit à penser que je fais un calcul rénal. Un caillou éprouve un malin plaisir à me déchirer les reins. Le docteur, tout en continuant à s'évertuer de me rassurer, s'apprête à me faire une piqûre et me met en garde.

« Je vais vous injecter une substance qui va vous soulager, mais vous faire déprimer. Faites bien attention ! Vous allez déprimer, mais c'est le produit qui va provoquer cela. »

Il me répète dix fois la même phrase au point d'être lourd, mais lourd... *« Vous avez bien compris ? Vous allez déprimer, mais c'est le produit... »* Bien sûr que j'ai compris, mais je ne saisis pas son insistance. Je veux être délivré, je veux arrêter de souffrir. Ce n'est pas une petite dépression passagère due à son produit qui m'inquiète. Je veux arrêter d'en bavarder !

Après son départ, je me mets effectivement à déprimer. Je souffre toujours et commence à voir tout mon avenir à travers le prisme de la douleur présente. Je ne vois rien d'autre que cela. J'ai mal et la pensée que j'aurais toujours mal m'envahit. La douleur est insupportable, mais ce qui l'est encore plus, c'est cette conviction que ça ne s'arrêtera jamais...

Je veux que ça s'arrête à n'importe quel prix ! Je commence même à envisager ce qui n'est plus pour moi le pire : en finir avec moi, pour en finir avec la douleur.

LA CROYANCE QUE TOUTE NOTRE EXISTENCE AURA LA COULEUR

DE LA DOULEUR ACTUELLE PEUT NOUS ÊTRE FATALE.

Pendant qu'elle me tenaille, je repense à ce que m'a dit le médecin.

« Yor, tu déprimes, mais c'est la substance qu'il t'a injectée qui te propulse dans cet état. »

Le combat entre la folle volonté d'en finir et la conviction que la douleur va cesser fait rage. J'essaie de me raisonner. Je me répète que mes mauvaises pensées sont le fruit de la chimie. Cette petite voix en moi devient aussi lourde que celle de l'homme qui m'a fait l'injection. *« C'est le produit qui te conduit à penser ainsi, c'est le produit, le produit, le produit... »* Et subitement, au milieu de la tempête, les nuages se dissipent. Subitement, malgré ma souffrance, je souris...

Mon souvenir s'évanouit sur cette image et je me retrouve face à mon ordinateur à sourire de nouveau. La croyance que toute notre existence aura la couleur de la douleur actuelle peut nous être fatale. L'insistance du médecin m'a peut-être sauvé la vie...

Souffrir est une chose, mais penser que l'on va toujours souffrir en est une autre. Si la première est bien réelle, la seconde est une illusion provoquée par une chimie externe ou interne...

C'est curieux comme certains souvenirs s'invitent à la table de notre conscience, sans que nous fassions rien pour cela. Comme si un allié invisible travaillait dans l'ombre, et sortait de vieux dossiers pour nous aider... 🌱

.....

Après plusieurs lapins posés à la mort, Yor Pfeiffer comprend qu'il est temps de se consacrer pleinement à ce qui le fait vibrer, la musique. Devenu auteur, compositeur et interprète, il parcourt les routes pour transmettre la flamme du partage, de l'unité et de la résilience. Son histoire, il la raconte dans *Je suis parce que nous sommes* (éditions l'apagination, 2017) et la chante dans son nouvel album, *Maintenant*.



positif * inspirant

happinez

LE PREMIER MINDSTYLE MAGAZINE

VIVE LES
VACANCES!

Comment
les célébrer
chez soi

Glenn Albrecht

Federika van Ingen

Christine Michaud



aimer

Le chemin vers l'autoguérison

Caresse sensuelle

Grandir avec les déceptions

Inspiration chamanisme

S'aimer rend belle

L'énergie, clé d'une vie heureuse

Les rêves, messagers de l'âme

Vivre, c'est apprendre à aimer



L 14655 - 51 - F - 6,45 € - RD

août-septembre
2020

BELUX: 7596 - IOWAS: 7106 - OLS: 56009 - POLS: 100.00P - CH: 10.90RS - CAN: 24.99CAD - MEX: 120.00 - ESTADOS UNIDOS: 10.00 USD

yor pfeiffer

Je suis parce que nous sommes

Comment pourrais-je manger, si mes frères sont affamés ?

Voilà résumée en une question la philosophie "Ubuntu" de la tribu xhosa d'Afrique du Sud. Ubuntu peut se traduire par : je suis parce que nous sommes.

Quel grand écart avec l'attitude que nous nous forçons d'adopter pour nous adapter, nous conformer à nos sociétés modernes !

Nous sommes formatés, dès le plus jeune âge, à considérer l'autre comme un adversaire.

Dès l'école, on apprend à se juger, se noter, se comparer. Cela nous prépare bien à ce que l'on appelle "le monde du travail". Grimper l'échelle sociale, se faire une place au soleil, qui est souvent la place d'un autre. Et si nous créons notre entreprise, nous nous sentons dans l'obligation de gagner des parts de marché, d'être compétitifs. En d'autres termes, nous nous devons de souhaiter la mort de nos concurrents pour atteindre ce que nous croyons être notre paradis.

Comment pourrais-je manger, si mes adversaires sont plus productifs ?

Vous me direz : « *Mais c'est dans la nature humaine de combattre. La vie elle-même est le fruit d'une guerre. C'est parce qu'un petit spermatozoïde est arrivé premier en dépassant tous les autres que vous existez.* »

Possible, mais à vrai dire je ne sais pas ce qu'est la nature humaine.

Nous sommes capables de lutter, certes, mais aussi de coopérer. Compter, mesurer, se mesurer fait partie des capacités de notre esprit, mais faut-il faire grandir en nous cette aptitude à tout prix pour être heureux ?

Je suis loin d'en être sûr, mais nous pouvons facilement avoir l'impression qu'il faut la développer pour gagner, c'est-à-dire "réussir". Et la confuse conviction qu'il faut réussir pour être heureux nous guette.

Les mots d'Albert Jacquard me parlent profondément : « *Pour devenir moi, j'ai besoin du regard de l'autre, j'ai besoin de tisser des liens avec lui.*

Dès que je suis en compétition avec lui, je ne tisse plus de liens, et par conséquent, je suis en train de me suicider : toute compétition est un suicide. »

J'ai passé la première partie de ma vie à me sentir totalement relié. Mais à 30 ans, tout a basculé. Certains événements que j'ai vécus comme des injustices m'ont fermé. Ces injustices sont devenues cosmiques, lorsque la mort m'a arraché les êtres les plus importants. L'"Autre" a cessé d'être une fin pour devenir un moyen. Je me croyais lucide à décrypter les intérêts, les mobiles, les intentions de tout un chacun. Je voyais l'humain comme une machine qui ne pouvait bouger que s'il avait du carburant. Et pour moi, le carburant était toujours le sexe, le

"J'AI PASSÉ LA PREMIÈRE PARTIE DE MA VIE À ME SENTIR TOTALEMENT RELIÉ. MAIS À 30 ANS, TOUT A BASCULÉ."

pouvoir ou l'argent. Et bizarrement, la vie me donnait l'impression d'avoir raison.

Cela impliquait aussi une façon d'agir. Si les gens sont mesquins, alors je peux l'être aussi...

Je dois l'être aussi. Si le monde fonctionne ainsi, je suis idiot de ne pas le voir, et encore plus de ne pas suivre ses règles.

Ces années ont été les plus tristes de mon existence...

Il m'a fallu quelques électrochocs pour me retrouver. Retrouver de l'amour, du lien.

Dans ce processus de réconciliation avec moi, avec les autres et avec le monde, je suis tombé sur l'Ubuntu... Nelson Mandela faisait partie de la tribu xhosa et il s'est servi de cette philosophie pour reconstruire l'Afrique du Sud. Certains disent que ce n'est pas du tout une philosophie traditionnelle et que c'est une pure invention. Si c'est le cas, c'est encore plus fort de sa part. Nous sommes les histoires que nous nous racontons, je préfère aujourd'hui m'en raconter de belles...

Hasard ou pas, je tombe sur une revue scientifique. Un article sur la procréation m'interpelle. Il semblerait que les spermatozoïdes agissent de concert pour que l'un des leurs féconde l'ovule. Ils se comporteraient donc comme une équipe qui œuvre à la réalisation d'un objectif commun. Je ne sais pas pourquoi, mais je préfère cette version-là... 🌱



.....

Ancien professeur de philosophie devenu auteur, compositeur, interprète après une descente aux enfers et plusieurs lapins posé à la mort,

Yor Pfeiffer parcourt les routes pour transmettre la flamme du partage, de l'unité et de la résilience. Son histoire, il la raconte dans *Je suis parce que nous sommes* (éditions l'pagination, 2019) et la chante dans son nouvel album, *Maintenant*, coup de cœur de la rédaction, présent sur toutes les plateformes.