

Retrouver le chemin

Présence, silence, identité — un guide pour habiter sa vie.

LA PAGE DE VENTE

La question qui revient

Vous avez fait « *tout ce qu'il fallait* ». Études, premier emploi, mariage, enfants, maison, carrière, retraite anticipée à 60 ans (ou 65, ou bientôt 67). Vous avez **coché** les cases que la société vous a données.

Et pourtant, quelque chose **revient**. Un dimanche matin, dans le silence de la maison. Un soir, en regardant une étoile à la fenêtre. Un instant, en marchant seul. Une **question** s'élève — pas formulée explicitement, mais sentie : « *est-ce ça, ma vie ?* ». Pas « *suis-je heureux ?* » (question stérile). Pas « *qu'est-ce que je dois faire ?* » (question d'action). Une question plus profonde : « *qui suis-je vraiment, dans tout ça ?* »

Cette question est l'**axe** de la deuxième moitié de la vie. Quand on a 25 ans, on **se construit**. Quand on a 50 ans, on **récolte**. Et quand on a 65 ans, 75 ans, on **regarde**. Et ce qu'on voit, parfois, c'est qu'on n'a pas vraiment **habité** sa vie — on l'a **traversée**.

Ce livre est pour ceux qui ne veulent pas finir leur vie comme on finit une route — par lassitude. Pour ceux qui veulent, dans le temps qui reste, l'**habiter**. C'est tout. C'est beaucoup.

L'État d'âme — une série qui prend la mesure des âges

État d'âme est une série de **réflexions** sur les passages, les questions, les redécouvertes de la deuxième moitié de la vie. Pas un guide spirituel d'une seule tradition. Pas un guide de coaching. **Méditation pratique** qui croise : - Les **traditions contemplatives** (chrétienne, bouddhiste, soufie, juive). - La **philosophie classique** (stoïciens, montaignistes, existentialistes). - La **psychologie des âges** (Erik Erikson, Carl Jung, James Hillman). - La **littérature** qui sait dire l'intériorité (Bobin, Pessoa, Pascal Quignard, Patrick Modiano).

Ce **tome 1** pose les fondations sur **trois axes** : présence, silence, identité.

Présence — être là où on est

Le constat. La capacité à **être présent** s'est massivement érodée chez les adultes modernes. Vous êtes en train de manger avec votre conjoint, mais votre tête est sur l'écran de votre téléphone, ou sur la to-do list de demain, ou sur la conversation que vous auriez dû avoir hier. Vous êtes **partout sauf là**.

Cette **diffraction de la présence** est, selon les neuroscientifiques (cf. travaux de Bessel van der Kolk, Daniel Siegel, Antonio Damasio), un état **neuropathologique** moderne. Notre cerveau n'a pas été conçu pour vivre simultanément dans trois temporalités (passé/présent/futur) et trois espaces (ici/ailleurs/écran).

Le retour à la présence.

Pratique 1 — La marche attentive. 30 minutes par jour. Pas comme exercice physique — comme **exercice de présence**. Sentir les pieds qui touchent le sol. Voir les choses qu'on croisait sans voir. Entendre les sons qui étaient là sans qu'on les entende. Cette pratique, qui paraît simple, est en réalité difficile au début — l'esprit s'évade constamment. **Continuer.**

Pratique 2 — Le repas attentif. Un repas par jour mangé **sans écran, sans lecture, sans téléphone**. Goûter les aliments. Sentir leur texture. Mâcher lentement. Apprécier ou détester en conscience.

Pratique 3 — La conversation présente. Quand on parle avec quelqu'un, **être avec lui**. Pas en train de chercher la prochaine question, pas en train de planifier la prochaine réplique. Juste **écouter**. Cette pratique est si rare qu'elle peut **transformer** vos relations — l'autre **sentira** qu'on l'écoute vraiment, ce qui est devenu une expérience extraordinaire.

Pratique 4 — Le sas. Avant de passer d'une activité à une autre, prendre **30 secondes** de pause consciente. Respirer. Quitter l'activité précédente. **Arriver** dans la suivante. Ces sas, multipliés sur une journée, transforment le rapport à la vie.

Silence — l'espace de l'âme

Le constat. Le silence a **disparu** de la vie moderne. Lumière permanente, bruit ambiant continu, notifications, musique de fond, télévision allumée par habitude. Nous vivons dans un **bruit blanc** permanent.

Conséquence : **plus de silence intérieur** non plus. La pensée s'évade dans tous les sens, suit les notifications, rumine les inquiétudes. L'**espace** où l'âme pourrait se reposer, s'écouter, **respirer** — est colonisé.

Le retour au silence.

Pratique 1 — La méditation assise. 10-20 minutes par jour, le matin idéalement. Pas pour atteindre l'illumination. Pas pour vider sa tête (impossible). Pour **observer** ce qui s'agite dedans, et **revenir** à la respiration chaque fois qu'on s'évade. Cette pratique **renforce** progressivement la capacité au silence.

Pratique 2 — Les jeûnes médiatiques. Une demi-journée par semaine sans écran, sans radio, sans podcast. **Rien** que vous, votre vie, votre maison. Au début c'est inconfortable. Puis c'est **libérateur**.

Pratique 3 — La promenade silencieuse. Marcher seul ou à deux **sans parler** pendant 30 minutes. Difficile mais transformateur. La présence silencieuse partagée est **plus profonde** que la conversation continue.

Pratique 4 — La retraite. Une fois par an, **trois à sept jours** dans un lieu silencieux (monastère, centre de retraite, gîte isolé). Pas de téléphone. Lectures lentes, marches, repas attentifs. Cette pratique **réinitialise** quelque chose.

Identité — qui je suis vraiment

Le constat. Vous vous êtes construit par vos **rôles** : enfant, étudiant, salarié, conjoint, parent, retraité. Chaque rôle a une **identité** associée. Et vous avez identifié votre **moi** à ces rôles.

À 60-75 ans, **plusieurs rôles s'effritent** simultanément : - L'**identité professionnelle** disparaît à la retraite. - L'**identité parentale** se dilue quand les enfants partent. - L'**identité conjugale** s'épaissit ou s'étirole avec le temps. - L'**identité sociale** (votre milieu, vos amis, votre statut) se modifie.

Que **reste-t-il** quand les rôles s'effritent ? Si vous **n'êtes** que vos rôles, vous **devenez rien**. Si vous **êtes plus** que vos rôles, alors **quoi** ?

Cette question est ce que Carl Jung appelait l'**individuation** de la seconde moitié de la vie : la **désidentification** progressive des rôles, et l'émergence du **soi** authentique.

Le retour à l'identité.

Pratique 1 — Le journal intime. Écrire **15-20 minutes par jour**, à la main, dans un carnet. Pas pour la postérité. Pour soi. Noter ce qui se passe, ce qu'on ressent, ce qu'on pense. **Voir** sa propre vie de l'extérieur — par l'écriture — fait apparaître des **patterns** invisibles autrement.

Pratique 2 — La revue de vie. Tous les ans (par exemple à votre anniversaire), prendre **une journée** pour **regarder en arrière** votre année. Ce qui a compté. Ce qui s'est révélé. Ce que vous avez appris. Ce que vous voudriez changer. Et **regarder en avant** : qu'est-ce que vous voulez vraiment pour l'année qui vient ?

Pratique 3 — Les questions ouvertes. Se poser régulièrement des questions sans réponse immédiate : - « *Si je ne pouvais faire qu'une seule chose dans les 10 ans qui me restent, ce serait quoi ?* » - « *Qu'est-ce qui me fait pleurer (de joie ou de tristesse), et pourquoi ?* » - « *Qu'est-ce qui me met en colère, et que dit cette colère de moi ?* » - « *Qu'est-ce que j'admiraais à 20 ans et que je n'admire plus ? Que dit ce changement ?* »

Pratique 4 — L'art et la création. Reprendre une **activité créative** (peinture, écriture, musique, jardinage, photographie). Pas pour la performance. Pour le **plaisir d'exister** dans le faire. La création est **un langage** de l'âme qui contourne les rôles.

Les trois axes se renforcent

Présence, silence, identité ne sont pas trois disciplines distinctes. Elles **convergent** : - La **présence** crée du **silence** intérieur (parce qu'on cesse de fuir dans l'évasion mentale). - Le **silence** révèle l'**identité** profonde (parce que les rôles cessent de parler à votre place). - L'**identité** authentique permet la **présence** soutenue (parce qu'on n'a plus besoin de fuir ce qu'on est).

Cette **trinité** est le **chemin** que ce livre propose. Pas un chemin court. Pas un chemin spectaculaire. Un chemin **quotidien**, dans la durée.

Ce que ce livre vous apporte

Une réflexion claire sur les trois axes de la vie intérieure adulte.

Des pratiques concrètes par axe (4 pratiques chacun, soit 12 pratiques à intégrer progressivement).

Une bibliographie des **maîtres** qui ont écrit sur ces questions — d'Eckhart à Bobin, de Sénèque à Pema Chödrön.

Une perspective ouverte aux **croyants comme aux non-croyants** — la vie intérieure n'a pas d'obédience obligatoire.

Un livre écrit dans la durée

Jacques Renard écrit ce livre **depuis sa propre expérience** de la deuxième moitié de la vie. Sans prétention à l'illumination. Avec **fidélité** aux pratiques qu'il décrit (et qu'il pratique imparfaitement, comme tout le monde).

Sa singularité : un livre **français** synthétisant des traditions contemplatives variées **sans confessionnalisme**. Accessible aux **adultes responsables** qui veulent prendre **soin** de leur vie intérieure sans embrasser une tradition unique.

À qui s'adresse ce livre

- Aux **adultes** entre 50 et 80 ans qui ressentent que **quelque chose leur manque**.
 - Aux **retraités** dans les premiers mois ou années qui suivent l'arrêt du travail.
 - Aux **personnes en transition** (deuil, départ des enfants, divorce, maladie).
 - Aux **lecteurs** des **autres tomes** de la série *État d'âme* — particulièrement *Nourrir l'Âme* (tome 2).
-

Format et caractéristiques

- **195 pages** — format trade 6×9 et A5
 - **13,00 €** broché — 10,00 € EPUB
 - **Bibliographie** : Maître Eckhart, Saint Jean de la Croix, Pema Chödrön, Thich Nhat Hanh, Sénèque, Montaigne, Carl Jung, Christian Bobin, Pascal Quignard
-

Vous avez fait ce qu'il fallait dans votre vie.

Mais avez-vous habité cette vie ?

Ce livre vous invite à le faire — pas demain, maintenant.

Pour le temps qui reste.