



LES 7 ENSEIGNEMENTS DE SAGE REN

7 jours pour retrouver la paix
dans un monde qui ne s'arrête jamais

Un court voyage vers plus de calme,
de clarté et de liberté intérieure.

*« Tu ne trouveras pas toujours la paix en changeant
le monde autour de toi. Parfois, mon ami, tu dois
commencer par changer ce que tu nourris en toi. »*

— Sage Ren

AVANT DE COMMENCER

Mon ami, ralentis un instant.

Si tu lis ces lignes, c'est peut-être parce que ton esprit est fatigué.

Fatigué de réfléchir.

Fatigué de courir.

Fatigué de vouloir comprendre ce que les autres pensent de toi.

Fatigué d'essayer de contrôler des choses qui, au fond, ne dépendent pas de toi.

Nous vivons dans un monde qui nous demande constamment d'aller plus vite.

Plus de travail.

Plus d'argent.

Plus de réussite.

Plus d'attention.

Plus de possessions.

Plus de distractions.

Et pourtant, plus nous remplissons nos journées, plus certaines personnes ressentent un étrange vide lorsqu'enfin le silence revient.

La paix intérieure ne consiste pas à quitter son travail, abandonner ses ambitions ou partir vivre seul dans une montagne.

Elle commence beaucoup plus simplement.

« Elle commence lorsque tu apprends à ne plus laisser chaque pensée, chaque personne et chaque événement décider de ton état intérieur. »

Pendant les sept prochains jours, je te propose une chose :

Quelques minutes chaque jour.

Pas pour devenir quelqu'un d'autre.

Mais peut-être pour retrouver une partie de toi que le bruit du monde avait recouverte.

Prends ce dont tu as besoin.

Laisse le reste.

Et avance doucement, mon ami. 🌸

ARRÊTE DE VOULOIR TOUT CONTRÔLER

« Tu t'épuises parfois à tenir des choses que la vie a déjà décidé d'emporter. »

Il existe deux sortes de problèmes.

1/Ceux sur lesquels tu peux agir.

2/Et ceux sur lesquels tu n'as aucun contrôle.

Pourtant, nous dépensons une quantité immense d'énergie sur la deuxième catégorie. Ce que quelqu'un pense de nous. Ce qui aurait dû arriver. Une réponse que nous attendons. Le passé. La météo. Le comportement d'une autre personne. Une situation que nous avons déjà quittée. Nous pensons que réfléchir davantage nous donnera davantage de contrôle, mais ce n'est pas toujours vrai. Parfois, réfléchir encore ne résout rien.

« Cela prolonge simplement la souffrance. »

Lâcher prise ne signifie pas que tu t'en fiches.

Cela signifie :

« J'ai fait ce que je pouvais. Maintenant, je refuse de sacrifier ma paix à ce que je ne peux plus contrôler. »

L'EXERCICE DU JOUR

Prends une feuille et trace deux colonnes.

JE PEUX CONTRÔLER :

tes actions, tes paroles, tes efforts, tes choix, ta façon de répondre.

JE NE PEUX PAS CONTRÔLER :

les réactions des autres, le passé, certaines circonstances, ce que les gens pensent de toi.

Choisis aujourd'hui une seule chose de la deuxième colonne et chaque fois que ton esprit y revient, dis-toi : « Cela ne m'appartient plus. »

Puis reviens à ce que tu peux réellement faire maintenant.

CE QUE LES AUTRES PENSENT DE TOI NE T'APPARTIENT PAS

« Si tu construis ta paix avec l'opinion des autres, mon ami, les autres pourront toujours la détruire. »

Une personne t'admire. Une autre ne t'aime pas. Une personne comprend tes choix. Une autre les critique. Laquelle a raison ? Peut-être aucune. Peut-être les deux. Chaque être humain te regarde à travers sa propre histoire, ses blessures, ses attentes et ses croyances. Tu ne contrôles donc pas complètement l'image que les autres auront de toi. Et essayer de le faire est une prison. Il y aura toujours quelqu'un pour penser que tu travailles trop. Ou pas assez. Que tu rêves trop grand. Ou pas assez grand. Que tu parles trop. Ou pas assez. Si tu adaptes constamment ta vie pour être accepté par tout le monde, tu finiras peut-être accepté...

« mais tu ne sauras plus qui tu es. »

L'EXERCICE DU JOUR

Demande-toi :

« Quelle décision prendrais-je différemment si personne ne pouvait me juger ? »

Ne change rien immédiatement.

Observe simplement ta réponse.

Elle pourrait t'apprendre quelque chose d'important.

Et aujourd'hui, avant de faire quelque chose uniquement pour impressionner quelqu'un, demande-toi :

« Est-ce que je veux réellement cela... ou est-ce que je veux être vu en train de l'avoir ? »

TU N'ES PAS CHACUNE DE TES PENSÉES

« Une pensée qui traverse ton esprit n'est pas forcément une vérité. Parfois, ce n'est qu'un nuage qui passe. »

Ton esprit produit des pensées toute la journée. Certaines sont utiles. Certaines sont absurdes. Certaines sont inquiétantes. Certaines apparaissent simplement parce que tu es fatigué, stressé ou contrarié. Le problème commence lorsque nous croyons devoir suivre chacune d'elles.

« Je vais échouer. »
« Cette personne ne m'aime plus. »
« Je ne suis pas assez bon. »
« Quelque chose va mal se passer. »

Une pensée apparaît...Puis nous construisons tout un monde autour d'elle. Mais tu peux apprendre à créer une petite distance.

Au lieu de dire :
« Je vais échouer. »

Essaie :
« J'ai actuellement la pensée que je vais échouer. »

Cela paraît insignifiant. Pourtant, quelque chose change. Tu n'es plus à l'intérieur de la pensée. Tu es celui qui l'observe.

L'EXERCICE DU JOUR

Lorsque tu remarques aujourd'hui une pensée qui t'agite, ne la combats pas.

Dis simplement :
« Ceci est une pensée. Pas nécessairement un fait. »

Respire lentement. Puis demande-toi :
« Qu'est-ce que je sais réellement, ici et maintenant ? »

Reviens aux faits.
Pas aux scénarios.

APPRENDS À QUITTER CE QUI T'ÉPUISE

« Certaines portes ne se ferment pas pour te punir. Elles se ferment parce que tu es resté trop longtemps devant elles. »

Il existe une forme étrange de souffrance : rester attaché à quelque chose uniquement parce qu'on y a déjà beaucoup investi. Une relation. Une amitié. Un projet. Une habitude. Une version ancienne de soi-même.

Nous pensons :

« J'ai déjà donné tellement de temps... je ne peux pas abandonner maintenant. »

Mais le temps déjà donné ne reviendra pas. La seule vraie question est :

« veux-tu également donner ton futur ? »

Tout ne doit pas être sauvé. Tout ne mérite pas une nouvelle chance. Et quitter quelque chose ne signifie pas toujours que tu as échoué. Parfois, partir est précisément la preuve que tu as enfin compris.

L'EXERCICE DU JOUR

Pense à quelque chose qui occupe beaucoup d'espace mental dans ta vie.

Puis écris :

« Est-ce que cette chose nourrit la personne que je veux devenir... ou est-ce qu'elle m'épuise ? »

Ensuite :

« Si je découvrais cette situation aujourd'hui pour la première fois, est-ce que je la choisirais encore ? »

Ne cherche pas une réponse parfaite.

Cherche une réponse sincère.

LE SILENCE N'EST PAS DU VIDE

« Celui qui ne supporte jamais le silence finit par écouter toutes les voix, sauf la sienne. »

Réveil. Téléphone. Messages. Musique. Travail. Notifications. Vidéos. Podcasts. Conversations. Écrans.

Puis nous nous couchons en nous demandant pourquoi notre esprit refuse de s'arrêter. Le silence peut être inconfortable. Parce que lorsque le bruit disparaît, certaines pensées que nous évitions deviennent audibles. C'est précisément pour cela qu'il peut être précieux. Tu n'as pas besoin de méditer pendant une heure. Tu n'as pas besoin de connaître une technique parfaite.

Tu peux simplement apprendre à :
« ne rien consommer pendant quelques minutes. »

L'EXERCICE DU JOUR

Aujourd'hui, prends 5 MINUTES DE SILENCE COMPLET.

Pas de téléphone.
Pas de musique.
Pas de télévision.
Pas de conversation.

Assieds-toi.
Respire normalement.
Observe ce qui apparaît.
Ne cherche pas à vider ton esprit.
Laisse simplement les pensées venir et repartir.

À la fin, demande-toi :
« Qu'est-ce que j'entends lorsque le monde cesse de parler ? »

TU N'AS PAS BESOIN DE COURIR AUSSI VITE

« Tu peux avancer très vite, mon ami. Mais assure-toi d'abord que tu aimes la direction. »

Le monde récompense la vitesse.

Faire plus.

Produire plus.

Gagner plus.

Être en avance.

Ne jamais perdre de temps.

Mais il existe une question que nous oublions parfois :

« Vers quoi courons-nous ? »

Tu peux gravir très rapidement une échelle...et découvrir un jour qu'elle était posée contre le mauvais mur. Ambition et paix ne sont pas ennemies. Tu peux vouloir réussir. Construire. Créer. Gagner de l'argent. Voyager. Progresser. Mais aucune réussite extérieure ne pourra éternellement compenser une vie intérieure que tu as négligée.

L'EXERCICE DU JOUR

Demande-toi :

« Si ma vie reste exactement comme aujourd'hui pendant les cinq prochaines années, serai-je heureux de l'endroit où elle m'emmène ? »

Puis choisis une petite action.

Pas dix.

UNE.

Quelque chose qui rapproche ta vie quotidienne de la personne que tu veux réellement devenir.

Fais-la aujourd'hui.

CHOISIS CE QUE TU VEUX NOURRIR

« Ton attention est de la nourriture. Fais attention à ce que tu nourris chaque jour. »

Deux personnes peuvent vivre exactement la même journée et rentrer chez elles avec deux expériences complètement différentes.

L'une se souviendra de l'insulte. L'autre du sourire.

L'une de ce qui manquait. L'autre de ce qui était déjà là.

Cela ne signifie pas ignorer les difficultés. Cela signifie comprendre une chose essentielle :

« ce sur quoi tu poses constamment ton attention finit par prendre davantage de place dans ta vie intérieure. »

Si chaque matin tu nourris la comparaison, elle grandira. Si tu nourris la colère, elle grandira. Si tu nourris constamment la peur, elle grandira. Mais la gratitude, le calme, la discipline et la compassion peuvent également être cultivés. La paix n'est pas toujours quelque chose que l'on trouve. Souvent...

« C'EST QUELQUE CHOSE QUE L'ON ENTRAÎNE. »

LE DERNIER EXERCICE

Ce soir, avant de dormir, écris trois choses :

1. Une chose que je veux arrêter de nourrir.
2. Une chose que je veux davantage nourrir.
3. Une petite chose pour laquelle je suis reconnaissant aujourd'hui.

Puis relis tes réponses.

Et demande-toi :

« Si je répète ces choix chaque jour, qui serai-je dans un an ? »

CECI N'ÉTAIT QUE LE DÉBUT.

Pendant ces sept jours, tu n'as probablement pas changé toute ta vie.
Et ce n'était pas le but.

Peut-être as-tu simplement commencé à regarder certaines choses différemment. Une pensée que tu prenais trop au sérieux. Une situation que tu essayais encore de contrôler. Une opinion qui occupait trop de place. Une habitude qui t'épuise. Une direction que tu dois peut-être reconsidérer. Les grandes transformations commencent rarement par de grandes décisions. Elles commencent souvent par un petit moment de lucidité. Puis un deuxième. Puis un troisième.

« Ta paix est trop précieuse pour être confiée à tout ce qui se passe autour de toi. »

Protège-la.
Travaille-la.

Et surtout, ne pense pas que tu dois devenir parfaitement calme.

Tu es humain.
Tu auras encore peur.
Tu seras encore en colère.
Tu douteras encore.

La paix ne consiste pas à ne plus jamais tomber.

« Elle consiste à apprendre à revenir à soi un peu plus rapidement. »

TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?

LE MANUEL DU CALME

21 jours pour retrouver davantage de paix intérieure
dans un monde qui ne s'arrête jamais.

Si ces 7 enseignements t'ont aidé, la suite t'attend.

Dans Le Manuel du Calme, je t'accompagne pendant 21 jours pour aller plus loin sur :

le lâcher-prise,
la surpensée,
les relations qui t'épuisent,
la peur du jugement,
la comparaison,
la solitude,
ton rapport à l'argent et à la réussite,
la discipline intérieure,
la gratitude,
et les habitudes qui permettent de construire une vie plus calme.

21 ENSEIGNEMENTS • 21 EXERCICES • QUELQUES MINUTES PAR JOUR

*« La paix ne se trouve pas en un jour, mon ami.
Elle se construit, un choix après l'autre. »*

 LE MANUEL DU CALME
EST DISPONIBLE MAINTENANT

[DÉCOUVRIR LE MANUEL DU CALME →](#)

Clique sur le lien en bio ou envoie-moi un message privé
pour commencer ton parcours de 21 jours.

« Prends ce dont tu as besoin. Avance à ton rythme. »