

Gathered

L'art de l'unification intérieure

JAWAD YOUSOFI



Gathered

L'art de l'unification intérieure

JAWAD YOUSOFI

À notre condition humaine,
et à chacun de ses fragments épars
qui retrouve le chemin de la maison.



La Dispersion



La Dispersion

Quelque part en chemin, quelque chose en nous s'est
défait.

Pas d'un seul coup.

Un morceau est parti la première fois qu'on nous a dit
d'être quelqu'un d'autre.

Un autre est resté dans une pièce que nous n'avons jamais
revue.

Un autre court encore,
pour rattraper un jour déjà terminé.



Le corps est ici.
L'esprit est déjà demain.
Le cœur est encore hier.
Et l'âme attend quelque part, en silence,
se demandant quand nous rentrerons.

Nous appelons cela manquer de temps.
Nous disons que c'est normal.

Mais tu le sens.
Cette fatigue que le sommeil ne répare pas.
Ce bruit qui ne se tait jamais tout à fait.
Cette impression de vivre à côté de ta vie,
et non en elle.

Ce petit livre ne parle pas de devenir quelqu'un de
nouveau.



Rien ne manque.

Il n'y a rien à ajouter.

Il parle de rassembler ce qui est déjà à toi.

Morceau par morceau.

Souffle après souffle.

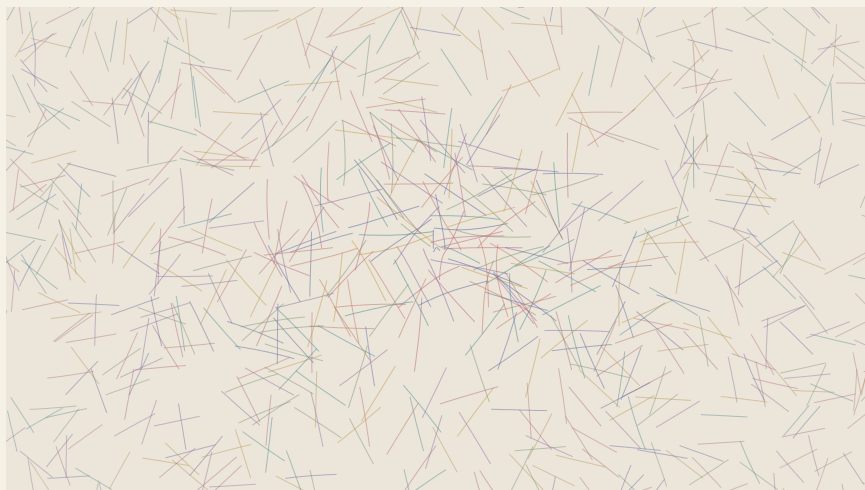
Jusqu'à ne faire qu'un.

Pause: Où es-tu en ce moment, et où est le reste de toi ?



U N

Les Morceaux



Un · Les Morceaux

Rien en nous n'a jamais été brisé.
Seulement dispersé.

Brisé veut dire que quelque chose est perdu.
Dispersé veut dire que tout est encore là,
simplement pas au même endroit.

Certains morceaux, nous les avons cachés.
Les larmes qu'on disait de trop.
Le rire trop bruyant.
Le rêve qui semblait trop grand.



Certains morceaux, nous les avons donnés.
À chaque voix qui nous disait qui être.
À un travail qui prenait plus qu'il ne rendait.
À des inquiétudes qu'il ne nous revenait pas de porter.

Et certains morceaux se sont simplement égarés
pendant que nous regardions ailleurs.

Ils n'ont pas disparu.
Ils attendent.

Le premier pas vers la maison,
c'est remarquer qu'une part de toi n'est pas là.



Sans reproche.

Sans hâte.

Juste remarquer.

Pause: Quel morceau de toi attends-tu depuis si longtemps ?

DEUX

Corps





Deux · Corps

Le rassemblement commence là où tu te tiens.

Le corps ne quitte jamais le présent.

Il ne peut pas vivre dans demain.

Il ne peut pas retourner à hier.

Il est toujours là, à attendre le reste de toi.

Sens tes pieds sur le sol.

Le poids de tes mains.

L'air qui entre et qui sort.

C'est le premier morceau qui rentre à la maison.



Nous traitons le corps comme un véhicule.
Une chose qu'on conduit d'une tâche à l'autre.
Nous oublions qu'il est la maison où nous vivons.

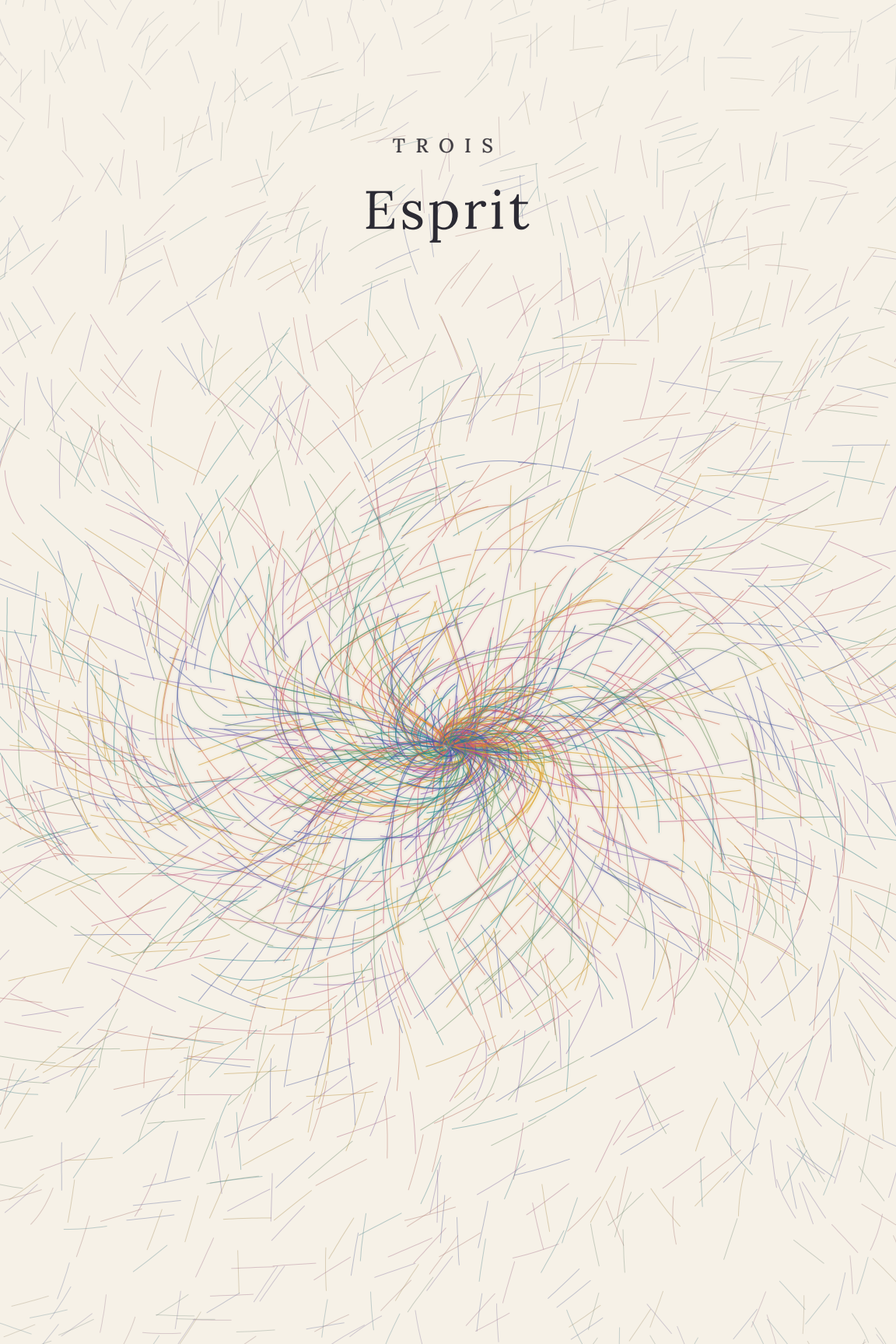
Quand tu manges, goûte.
Quand tu marches, sens la marche.
Quand la fatigue vient, accorde-toi du repos.

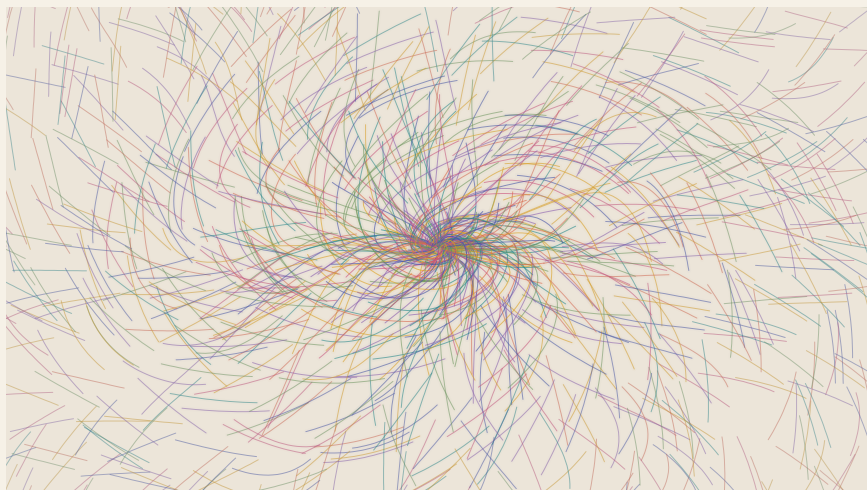
Le corps est la porte.
Chaque fois que tu y reviens,
elle s'ouvre un peu plus grand.

Pause: Sens tes pieds. Que veut te dire ton corps ?

TROIS

Esprit



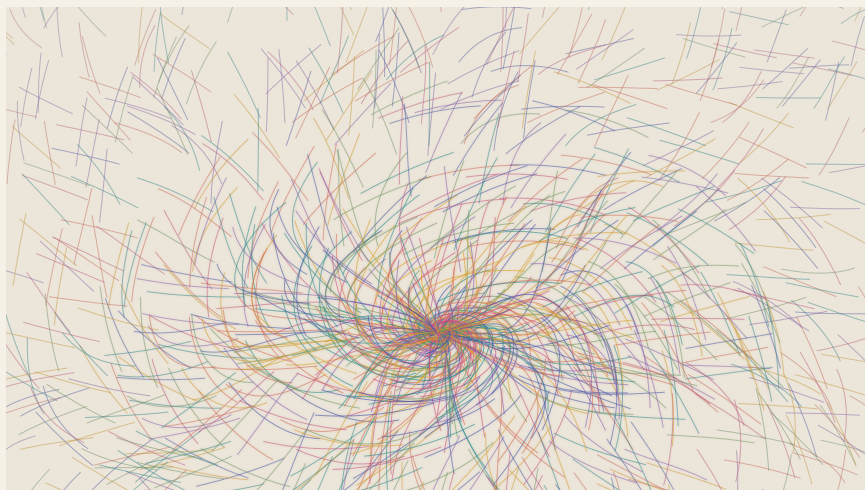


Trois · Esprit

L'esprit est un voyageur.
Il court en avant pour prévoir.
Il revient en arrière pour revivre.
Il reste rarement assis dans la pièce avec toi.

Il n'y a rien de mal à un esprit qui voyage.
Il oublie seulement le chemin du retour.

Alors rappelle-le doucement,
comme on rappelle un enfant qui joue dehors.
Pas avec colère.
Avec chaleur.



Une chose à la fois.

Une conversation, pleinement.

Une tâche, pleinement.

Un instant, pleinement.

Un esprit dispersé fait mille choses
et n'en ressent aucune.

Un esprit rassemblé fait une seule chose
et la vit tout entière.

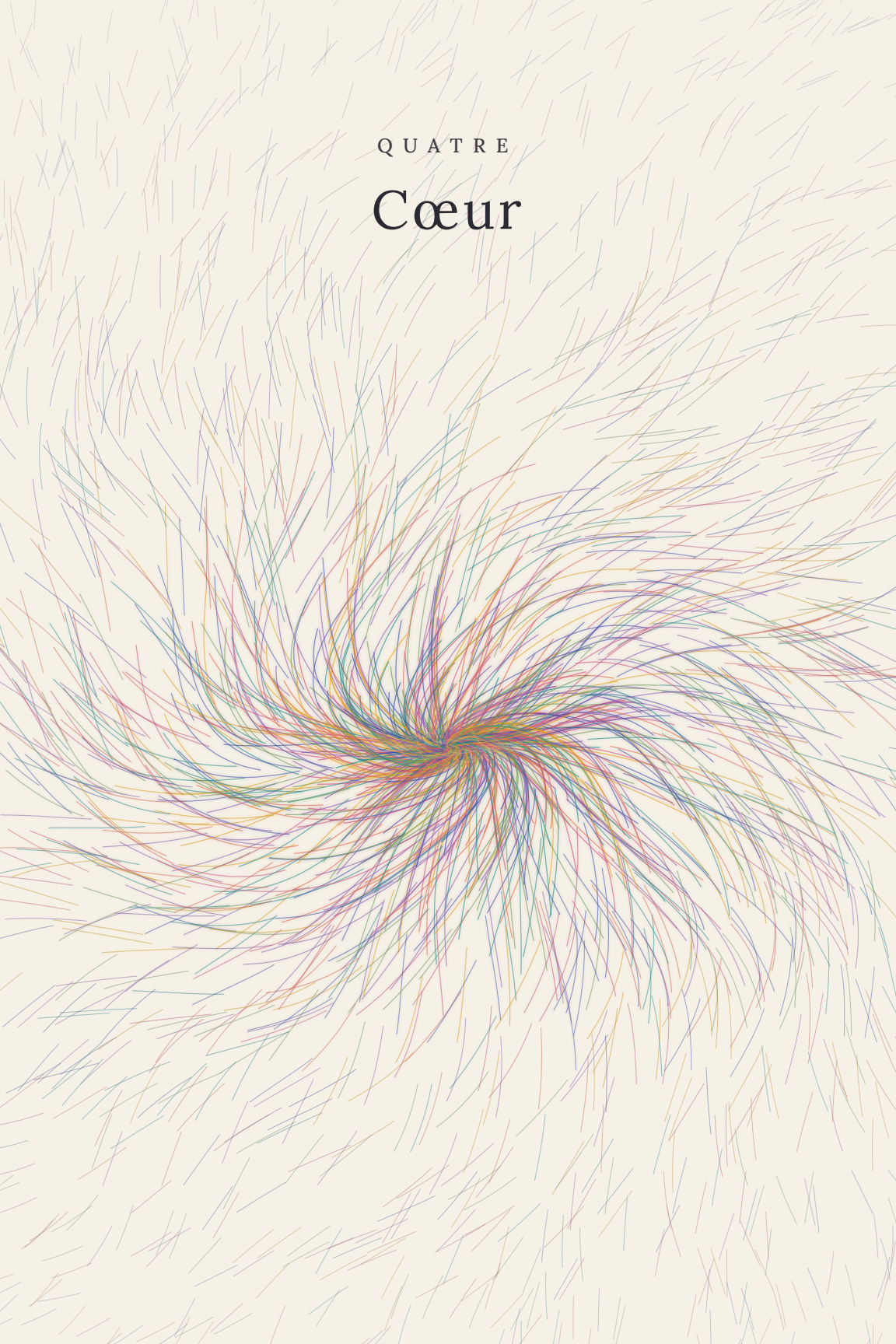
Chaque fois que tu remarques que tu as dérivé,
et que tu reviens,
ce n'est pas un échec.

C'est la pratique elle-même.

Pause: Quelle est la seule chose devant toi, maintenant ?

QUATRE

Cœur





Quatre · Cœur

Le cœur garde les morceaux dont nous ne voulions pas.

La colère que nous avons ravalée.

Le chagrin que nous avons traversé trop vite.

La peur que nous faisons semblant de ne pas sentir.

L'enfant en nous qui veut encore être pris dans les bras.

Nous les avons repoussés,
en espérant qu'ils partiraient.

Ils ne sont pas partis.

Ils se sont tus,
et ont attendu dans l'ombre.



Rassembler le cœur, c'est leur ouvrir la porte.
Les laisser de nouveau s'asseoir à la table.

Tu n'as pas à aimer chaque morceau.
Tu dois seulement cesser de les renvoyer.

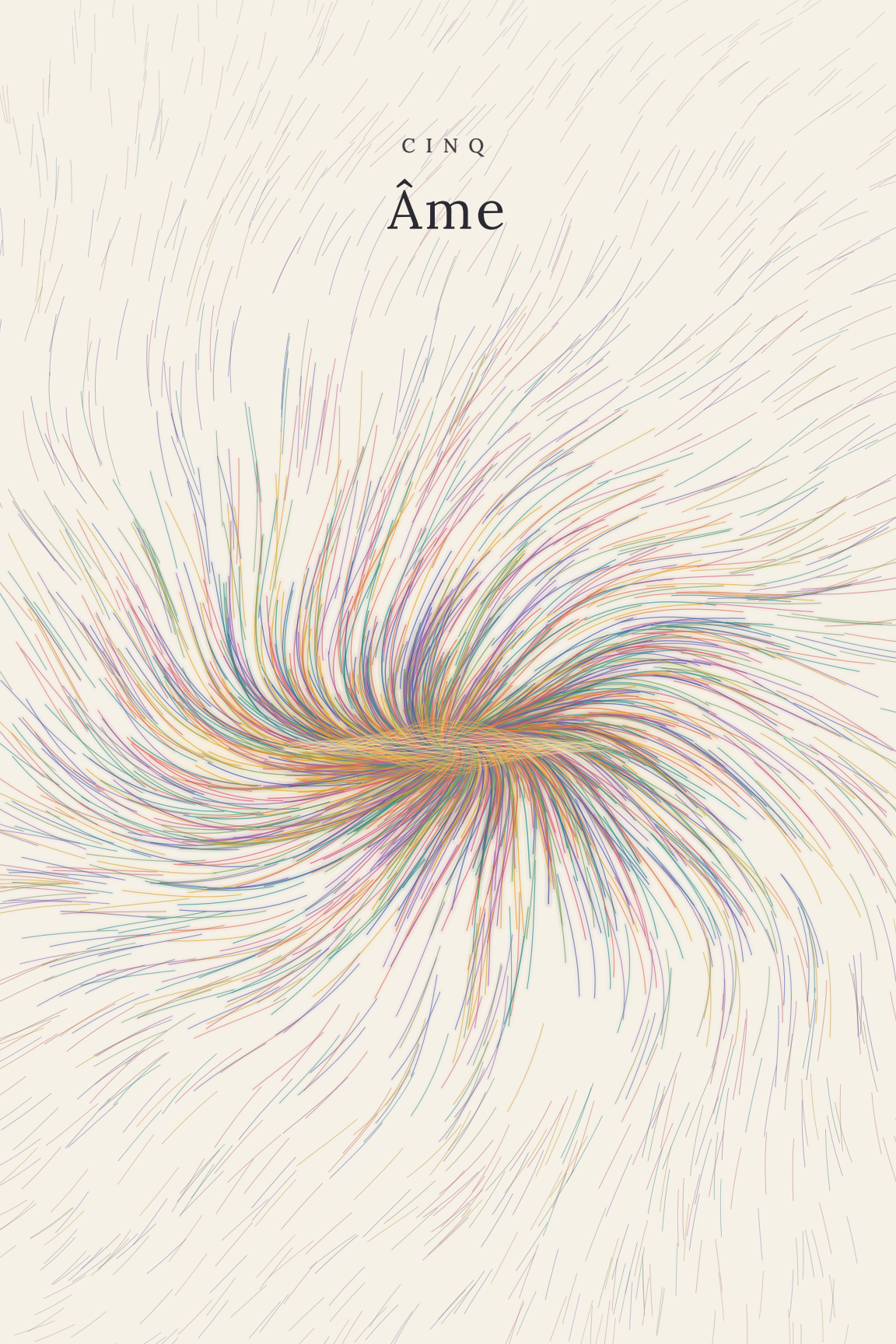
La colère, une fois accueillie, devient souvent force.
Le chagrin, une fois ressenti, devient souvent tendresse.
La peur, une fois écoutée, devient souvent bienveillance.

Rien en toi n'est l'ennemi.
Chaque morceau essayait de te protéger,
de la seule manière qu'il connaissait.

Pause: Quel sentiment as-tu tenu à l'écart ?

CINQ

Âme





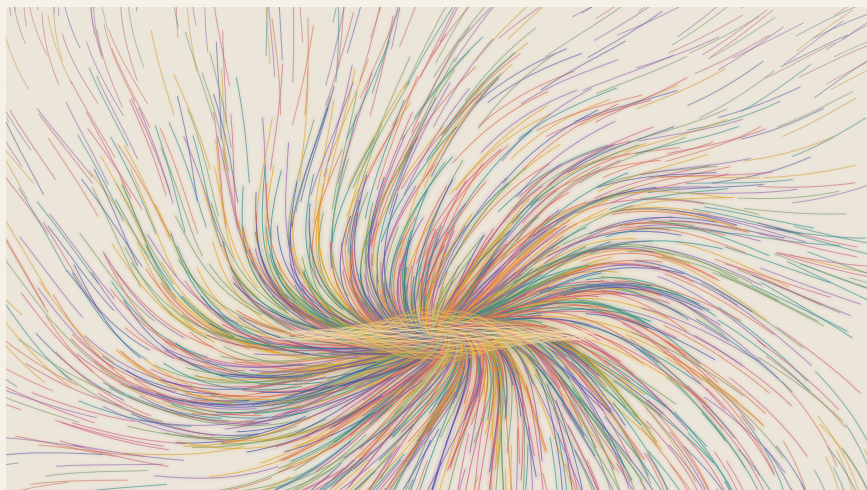
Cinq · Âme

Sous toute cette dispersion,
il y a en toi un lieu qui ne s'est jamais défait.

Regarde l'océan pendant une tempête.
La surface est sauvage.
Les vagues s'écrasent et se brisent.

Mais tout au fond,
l'eau profonde est immobile.
Elle l'était avant la tempête.
Elle le sera après.

Toi aussi, tu portes une eau profonde.

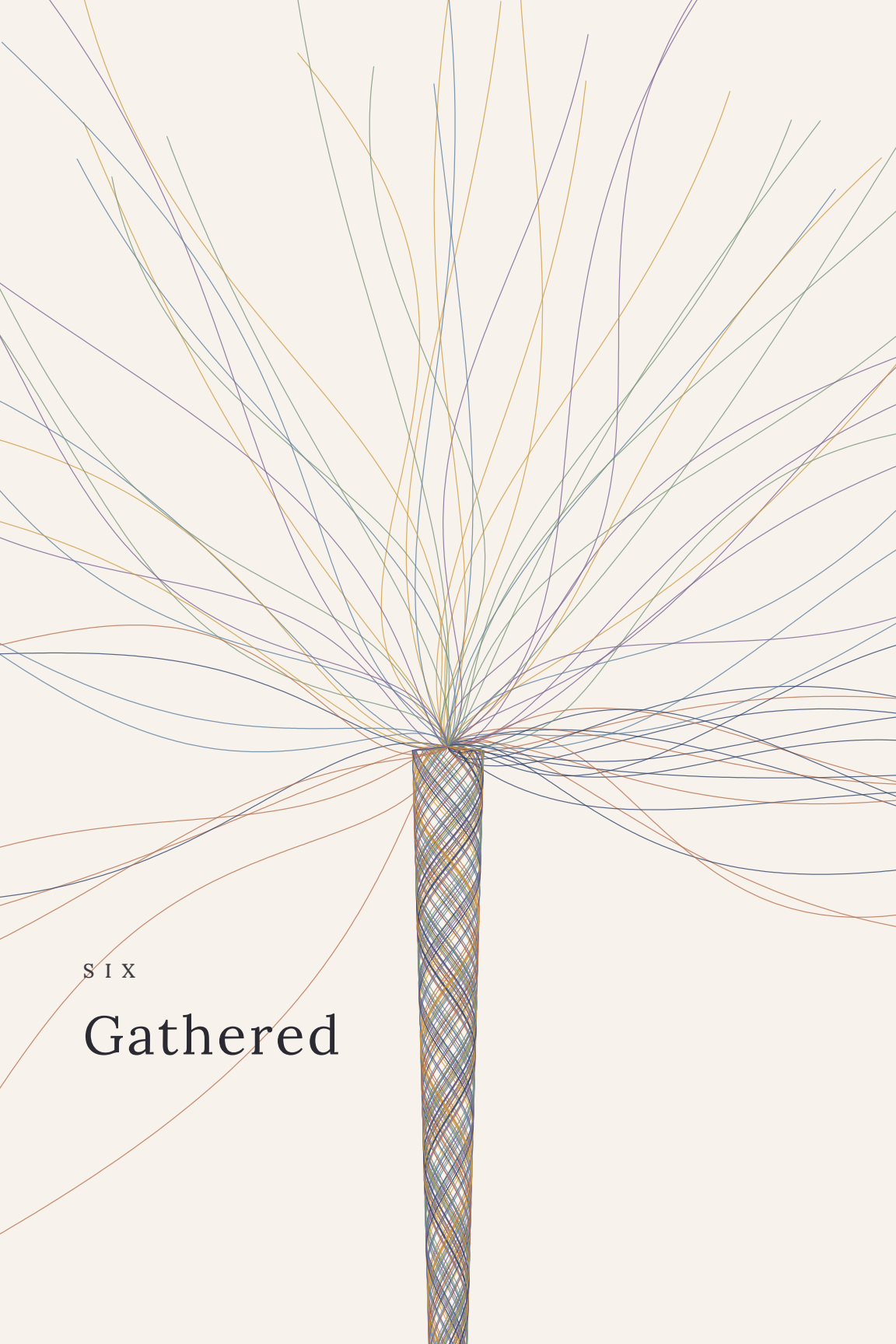


Ce n'est pas quelque chose à construire.
Elle n'a jamais été dispersée,
elle n'a donc jamais eu besoin d'être rassemblée.

C'est le lieu
où tous les autres morceaux reviennent.

Tu ne fais pas que rassembler.
Tu es aussi le lieu du rassemblement.

*Pause: Sous les vagues d'aujourd'hui, sens-tu l'eau
immobile ?*



SIX

Gathered



Six • Gathered

Alors, comment rentrer à la maison ?

Pas une seule fois.

Encore et encore.

Un peu chaque jour.

Fais une pause.

Arrête-toi, ne serait-ce que le temps d'un souffle.

La dispersion vit dans la précipitation.

Remarque.

Où suis-je en ce moment ?

Le corps, l'esprit ou le cœur.

Quel morceau s'est égaré ?



Respire.

Une lente respiration.

Le souffle est le fil qui relie chaque morceau aux autres.

Ramène-le à la maison.

Doucement.

Sans reproche.

Accueille ce qui revient.

Même les morceaux que tu n'attendais pas.

Surtout ceux-là.

Fais une chose pleinement.

Le plus petit geste, fait de tout ton être,

est une vie entière en miniature.



Reviens souvent.

Tu te disperseras encore.

Tout le monde se disperse.

Le chemin du retour ne fait que raccourcir.

*Pause: Prends une lente respiration. Qu'est-ce qui est
revenu ?*



Chez soi



Chez soi

Un jour, tu le remarqueras.

Tu manges,
et tu goûtes chaque bouchée.
Quelqu'un parle,
et tu entends chaque mot.
Tu te tiens immobile,
et tout ton être se tient là.

Aucun morceau ne manque.
Aucun morceau ne fuit.



Ce ne sera pas comme une victoire.
Ce sera comme rentrer chez soi
après un long voyage,
poser ses bagages,
et souffler.

Le monde sera toujours bruyant.
Tu te disperseras encore.

Mais maintenant, tu connais le chemin du retour.

Et chaque fois que tu reviens,
tu apportes un peu de calme avec toi
dans un monde qui en a besoin.

Une personne rassemblée
aide une autre à se souvenir.



Morceau par morceau.
Personne après personne.

Rassemblé.
Entier.
Chez soi.

La série Grand

De petits livres, offerts gratuitement.

Lire moins, vivre plus.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon · Gathered



À propos de ce livre

Gathered · L'art de l'unification intérieure

Écrit par Jawad Yousofi, avec l'aide de l'IA (Claude, par Anthropic). L'idée, la vision et le cœur de ce livre appartiennent à l'auteur. Traduit de l'anglais avec l'aide de l'IA.

© 2026 Jawad Yousofi. Sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Tu es libre de le copier, de le partager et de l'adapter à des fins non commerciales, en citant l'auteur, sous la même licence.

Les dessins ont été réalisés trait par trait pour ce livre : des milliers de lignes fines de toutes les couleurs, d'abord dispersées, puis se rassemblant pour rentrer à la maison. Toutes les illustrations ont été créées pour ce livre.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com