



*“Et si le problème n’était pas le  
monde...  
mais notre manière de le regarder ?”*



## ÉPISODE 1

# Bienvenue dans mon monde

*Une traversée intérieure entre perception, réalité et subjectivité.*

Savez-vous ce que signifie réellement le mot Tereo ?

J'ai découvert ce mot au cours d'un voyage en Grèce. Un voyage un peu particulier. Le genre de traversée qui nous emmène parfois beaucoup plus loin qu'un simple déplacement sur une carte.

Lorsque j'ai découvert le sens de ce mot, quelque chose a immédiatement résonné en moi.

Tereo signifie regarder. Mais pas simplement voir. Regarder vraiment. Observer. Comprendre. Et peut-être même, prendre soin.

Prendre soin de nous-mêmes d'abord. Puis, par extension, des autres et du monde qui nous entoure.

Avec le temps, j'ai découvert quelque chose qui correspond profondément à la diversité humaine : nous ressemblons tous à des îles. Des territoires uniques, avec leurs reliefs, leurs blessures, leurs richesses, leurs paysages cachés et leurs tempêtes parfois silencieuses.

Aucune île ne ressemble totalement à une autre. Certaines restent fermées durant toute une vie. D'autres commencent peu à peu à explorer leurs propres rivages.

Et lorsqu'elles sont prêtes, elles osent enfin regarder au-delà de l'horizon.

Alors commence la rencontre avec l'océan de la Vie. La Vie avec une majuscule, car elle dépasse largement ce que nous contrôlons.

C'est elle qui nous pousse à nous positionner. À fixer des caps. À découvrir nos limites. À revoir le regard que nous portons sur nous-mêmes.

Parfois aussi, à accepter notre différence. Notre force. Nos potentiels oubliés.

Nous sommes peut-être des îles immobiles... mais sans cesse traversées par l'océan.

Puis vient un moment particulier. Celui où il faut prendre le large.

Quitter certaines certitudes. Confronter nos idées au réel. Oser la rencontre avec le monde.

Et c'est souvent là que beaucoup d'entre nous trébuchent. Parce que personne ne nous apprend réellement comment fonctionne la Vie.

Nous apprenons des métiers. Des théories. Des règles.

Mais rarement : comment traverser une tempête intérieure. Comment regarder autrement l'échec. Comment comprendre nos réactions. Ou comment transformer certaines blessures en expérience.

C'est précisément de cette réflexion qu'est née la Tereo, diminutif de la Tereo pédagogie naturelle. Une manière d'apprendre ce qu'il convient de regarder.

Après presque trente années d'accompagnement, j'ai rencontré beaucoup d'îles.

Des îles perdues dans le brouillard. Des îles blessées. Des îles magnifiques qui ignoraient encore leur propre lumière.

Et peu à peu, je suis devenu un marin plus aguerri.

Mais un trésor enfoui au fond d'une cale ne sert à personne.

Alors aujourd'hui, je le partage avec vous.

À travers ce voyage virtuel, cette traversée, et cette route étrange qui mène peut-être, un jour, jusqu'à Tereotopia.

“Je ne suis le capitaine  
que de ma propre Vie.”



## La Vie est le Voyage

Merci d'avoir embarqué dans cette première traversée.  
Ceci n'est pas une conclusion.  
Seulement le début du voyage.

*Épisode suivant : Les grands éléments de la traversée.*

<https://www.tereotopia.com/#episode-1>