

Max Ile

MARCHE OU RÊVE

La voie du non-pouvoir



Max ILE

MARCHE OU RÊVE

La voie du non-pouvoir

DU MEME AUTEUR

ENTRE CHAOS ET RESILIENCE, ITINERAIRE D'UN PSY DE L'URGENCE, NOUVELLE EDITION, 2025

PAPILLON BLEU, RECUEIL DE POESIES, 2022

AIMONS-NOUS VIVANTS, RECUEIL DE NOUVELLES, 2021

ITINERAIRE D'UN PSY DE L'URGENCE, AUTOBIOGRAPHIE, 1998



Copyright © 2025 Max Ile Tous droits réservés.

ISBN : 9798337742182

Illustrations et mise en page : [Patte de Com'](#)

Table des matières

Un avant-goût du voyage	7
Au commencement était... la souffrance	10
Marcher : l'ombre de la liberté	12
Être rêvé : lâcher prise sur le contrôle	15
Les 5 étapes de la marche au rêve.....	18
Étape 1 : se poser la question « qui suis-je ? »	19
Étape 2 : ne pas juger.....	23
Étape 3 : ne pas s'identifier	27
Étape 4 : ne pas réagir	31
Étape 5 : lâcher prise.....	35
De la marche à la communion d'être rêvé	40
Sources et inspirations.....	44
Les Béatitudes	45
Jiddu KRISHNAMURTI.....	46
La Bhagavad Gîtâ (le chant de dieu)	47
Albert Einstein.....	50
Max Planck	51

*Imagine qu'il n'y ait pas de paradis
C'est facile si tu essaies
Pas d'enfer en-dessous de nous
Au-dessus de nous, seulement le ciel
Imagine le monde entier
Vivant le moment présent...*

*Imagine qu'il n'y ait plus de pays
Ce n'est pas difficile à faire
Aucun emblème pour laquelle tuer ou mourir
Et aucune religion non plus
Imagine le monde entier
Vivant dans la paix...*

*Tu te dis peut-être que je suis un rêveur
Mais je ne suis pas le seul
J'espère qu'un jour tu nous rejoindras
Et le monde sera comme un*

*Imagine aucune possession
Je me demande si tu le peux
Plus besoin d'avidité ou de famine
Une fraternité entre hommes
Imagine le monde entier
Partageant la planète entière...*

*Tu te dis peut-être que je suis un rêveur
Mais je ne suis pas le seul
J'espère qu'un jour tu nous rejoindras
Et que le monde entier ne fera qu'un*

John Lennon,
« Imagine »

Mais qui rêve en nous ?

INTRODUCTION
UN AVANT-GOÛT DU VOYAGE



Dans les profondeurs de notre être réside un appel incessant vers le bonheur, une quête qui nous anime dès l'instant de notre naissance. « Marche ou rêve » se propose d'être la boussole de cette quête, un guide pour ceux qui, à travers les méandres de la vie, cherchent à saisir le bonheur dans sa forme la plus pure et la plus accessible.

L'existence, dans sa complexité, enseigne que le bonheur n'est pas un état permanent, mais plutôt un ensemble de moments éphémères, de rencontres, d'expériences qui marquent et transforment. À travers mon parcours, que je détaille un peu plus loin, j'ai appris que le bonheur est une inspiration souvent érigée sur les ruines de nos douleurs les plus profondes.

Ce livre est le fruit d'un voyage introspectif, un parcours initiatique où chaque épreuve, chaque chute, chaque renaissance sont des pierres ajoutées à l'édifice de la quête du bonheur. Il est un témoignage de la résilience humaine, de notre capacité à trouver la lumière même dans les ténèbres les plus opaques, à reconnaître la beauté dans le chaos.

« Marche ou rêve » n'est pas seulement le récit de ma quête personnelle du bonheur ; c'est une invitation à vous lancer dans la vôtre, à embrasser vos propres naufrages comme les prémises d'une histoire plus belle.

Comme l'enseignent les Béatitudes¹ qui ont bercé mon enfance et guidé mon chemin (ma mère me les faisait apprendre par cœur !), le bonheur réside souvent dans les lieux les plus inattendus, dans la douceur d'un geste, dans le réconfort d'une présence, dans la paix d'un instant de solitude.

Ce livre se propose d'être votre compagnon dans cette aventure de la compréhension du bonheur.

Je fais le vœu que chaque page, chaque réflexion, chaque exemple lié à mon parcours vous inspirent, vous consolent,

¹ Voir *Sources et Inspirations* en fin d'ouvrage

vous guident et vous rappellent que, quelles que soient les épreuves, le bonheur est toujours à portée de main, dès lors que nous savons où et comment le trouver.

CHAPITRE 1

AU COMMENCEMENT ÉTAIT LA SOUFFRANCE



Enfant, je fus élevé à la dure, entre les bancs du pensionnat et un foyer où la violence en disputait au sordide. Après des années de souffrances, de coups et d'humiliations, ma mère s'enfuit de la maison commune avec ses deux enfants sous le bras après que son mari eut tenté de coucher avec sa fille et mis K.O. son fils a plusieurs reprises.

Cette femme courageuse et habitée par la foi s'effondra quelques mois plus tard en dépression et se suicida. J'avais 17 ans. Mon ego en fut brûlé vif.

La rue m'attendait à Paris quelques temps après. Rayé de la carte de la création d'une identité normée et bienséante, j'écrivais des poèmes, rêvant d'être écrivain.

La puissance de la déflagration du suicide de ma mère a obligé le garçon que j'étais à ne pas suivre les chemins habituels. J'étais habité par la recherche de Dieu et de sens tous azimuts. Mais l'église n'apportait aucun soutien véritable à mon drame - elle qui condamne le suicide - sinon une pitié dérisoire.

Je ne serais pas comme les autres. Je le vivais sans le savoir. Les méandres d'une histoire personnelle chaotique auraient dû me conduire en enfer ; un enfer, peut-être, comme celui que vous-même vivez aujourd'hui. Au contraire, cet itinéraire m'a révélé un cheminement que je souhaite aujourd'hui partager, afin d'aider mes semblables à se libérer.

... car qu'est-ce que l'enfer, sinon un concept appris et une pure illusion ?

CHAPITRE 2
MARCHER : L'OMBRE DE LA LIBERTÉ



Marcher, acte si fondamental, si instinctif est une métaphore de notre voyage intérieur, de notre quête incessante de liberté à travers les contraintes tissées par notre éducation et la société. Lorsque nous marchons, nous vivons principalement dans le mental, cet espace où nous construisons et déconstruisons sans cesse des concepts, des réalités, des idéaux : nous sommes emprisonnés par la raison.

Lorsque nous nous délivrons de la marche, nous pouvons nous libérer du connu, ce cadre appris, sécurisant mais restrictif ; ce cadre dans lequel nous avons tous choisi de nous mouvoir, de marcher selon les règles, de nous comporter en écho aux voix de l'autorité et de la tradition. Ce sont ces voix qui, dès notre plus tendre enfance, ont dicté le rythme de nos pas et influencé notre manière de percevoir le bien et le mal, le juste et l'injuste, le vrai et le faux.

Pourtant, marcher c'est aussi le moyen de s'aventurer au-delà des chemins balisés, explorer l'inconnu avec la conscience aiguë que le bien et le mal sont des concepts relatifs, des choix qui se présentent à nous à chaque carrefour de notre existence. Marcher, dans ce sens, c'est embrasser la liberté de choisir, de croire, non pas à une vérité absolue mais à la pluralité des vérités qui s'offrent à nous comme dans chaque papillon et libellule. Tel est le message que la nature nous délivre.

Un autre aspect de cette marche apprise est de croire que notre existence a un commencement et un parcours définis, admettre notre temporalité, notre finitude et y trouver une forme de « libération-poison ». C'est dans la reconnaissance de notre mortalité que nous pouvons pleinement désespérer : chaque pas devient alors un acte de défiance contre l'inéluctabilité de la mort.

Le Moi² est une construction fragile qui semble très puissante. Il est le résultat de nos différentes marches, de nos choix, de nos croyances ; bâti sur un échafaudage de raisons, un amas de mémoires accumulées au gré de nos expériences. Dire que tout être humain qui a raison est déjà mort, c'est affirmer que la vérité absolue, la raison pure, est une forme de stagnation, de fin. Vivre, vivre vraiment, c'est apercevoir l'incertitude, embrasser les contradictions, et continuer à marcher malgré l'ombre de la liberté qui plane sur nos parcours.

Marcher, c'est donc bien plus que déplacer un pied devant l'autre ; c'est un acte de foi en la vie apprise et normée, sans la possibilité constante de renouvellement et de redécouverte de soi et du monde qui nous entoure. C'est dans cette marche, avec ses choix et ses croyances, que nous tissons la trame de l'absence de la vraie liberté ; une liberté qui se dessine uniquement dans l'horrible destin d'être né et de mourir.

² Caractérisé par l'emploi du Je, le Moi est un concept essentiel en psychologie, l'un des trois éléments qui constituent la personnalité. Il se construit à partir des sensations éprouvées, des expériences vécues et de séries d'identifications. Il est à la fois le lieu de l'identité personnelle, du contrôle du comportement, du rapport aux autres et de la confrontation entre la réalité extérieure, les normes morales et sociales et les désirs inconscients.

CHAPITRE 3

ETRE RÊVÉ : LÂCHER PRISE SUR LE CONTRÔLE



Être rêvé c'est lâcher prise sur ce monde de contrôle, de prévisions et de certitudes dans lequel nous nous enfermons souvent nous-mêmes. Il s'agit d'accepter de ne plus enchaîner les expériences les unes aux autres dans une quête incessante de cohérence et de sens, mais plutôt de les laisser exister de manière autonome, libres et sauvages comme des vagues en mer : qui montent, qui descendent et qui se rencontrent sans jamais se fixer.

Dans ce voyage onirique qu'il nous est possible de rejoindre, prendre des ciseaux et couper le lien qui nous retient à notre personnage figé équivaut à embrasser la liberté. Ce geste symbolique met fin à l'emprise que notre Moi construit exerce sur notre essence véritable. Pour Accepter de vivre le moment présent, c'est observer que chaque instant est un univers en soi, sans nécessairement chercher à le lier à d'autres.

Être rêvé, c'est consentir à être sans cause précise, à se laisser porter par le vent de l'existence sans mobile apparent. Cela révèle la prise de conscience d'une dualité entre deux états d'être au monde : la conscience réflexive, qui donne des noms à tout, qui réfléchit et analyse tout ce qui l'entoure, et la conscience pure, qui observe sans jugement et sans attachement à l'individualité. La conscience pure est un état d'être naturel contrairement à la conscience réflexive qui constitue un monde de différenciation qui mène au cauchemar d'existence³.

Si j'ai conscience d'être rêvé, je parviens à un silence intérieur profond, un état où la pause devient une ouverture, une fracture dans le continuum de mes désirs et de mes ambitions. Cette pause est un acte de libération,

³ Le « cauchemar d'existence » est inspiré par la notion de *Souffrance* ou *Dukkha* ; un concept central du bouddhisme, composant des *Quatre nobles vérités*. Le terme *Dukkha* n'a pas d'équivalent exact en français mais peut être traduit par « souffrance », « malaise », « insatisfaction », ou « més-existence », « mal-être ».

Avec la conscience réflexive, le sujet nomme les choses ; il apprend, retient et s'identifie. Par exemple, il apprend qu'il est né et qu'il va mourir : voilà un des cauchemars d'existence fondamentaux.

un espace où arrêter de vouloir permet une acceptation et une confiance renouvelées dans le flot de la vie.

Dans cet état, l'important est de comprendre que la pause n'est pas une fin en soi. Il s'agit de reconnaître que « Je » n'est plus le centre de l'univers, que les événements ne « m'arrivent » pas personnellement. Je deviens innocent et je permets aux expériences de traverser sans accrocher, sans blesser, sans faire « passer par la fenêtre » tout ce qui apparaît au mental comme dysfonctionnel.

L'invitation à quitter le mental, dans une société obnubilée par la réussite et le conformisme, devient un impératif pour qui est rêvé. Considérer son corps comme simple enveloppe, une marionnette dont il faut couper les fils permet de s'émanciper et de commencer à avoir conscience d'être rêvé.

Cependant, la conscience d'être rêvé n'est pas une échappatoire. Bien au contraire c'est un acte de rébellion contre un monde qui nous pousse à entrer dans une case, à devenir quelqu'un d'obéissant et de malade. C'est un appel à reconnaître et à honorer notre essence véritable, à embrasser la liberté qui réside dans le fait d'être simplement, sans les fardeaux du « Moi-Je ». Dans l'acte d'être rêvé, nous trouvons la clé pour ouvrir les portes de la cage, pour voler au-delà des limites imposées par notre mental société. C'est dans la conscience d'être rêvé que réside notre véritable liberté.

CHAPITRE 5

5 ÉTAPES POUR PASSER DE LA MARCHÉ AU RÊVE





ÉTAPE 1
QUI SUIS-JE ?



La première marche de l'escalier vers un nouvel état d'être nous invite à une introspection profonde, à une remise en question fondamentale de notre identité. Au-delà de mes rôles sociaux, des titres que je porte et des masques que j'arbore, se pose une question primordiale : « qui suis-je réellement ? »

La quête de réponse nous conduit sur deux interrogations parallèles, l'une spirituelle et l'autre scientifique. Max Planck⁴, père de la théorie quantique, nous rappelle que nous sommes, à l'échelle la plus élémentaire, vibrations et énergie mues par un Esprit qui gouverne cela en harmonie. Il n'y a pas de matière.

Mais est-ce là tout ce que nous sommes ? La physique peut expliquer le « comment », mais elle tâtonne devant le « pourquoi » et le « qui ».

Répondre à « qui suis-je ? » nécessite d'observer en nous-même, de déchirer les voiles de l'illusion pour révéler l'essence de ce que nous sommes. Ce « vrai Soi » réside en chacun de nous et attend d'être découvert pour nous offrir une paix et une félicité authentiques.

La clé de cette énigme repose dans la conscience : avez-vous conscience d'être conscient ?

Notre existence, si intimement liée à nos pensées, crée notre réalité. Dans ce théâtre de la vie, nous ne sommes pas seulement les acteurs ; nous sommes également les scénaristes, les metteurs en scène, et même, dans un sens mystique, nous sommes la divinité créatrice de notre propre existence. À la question « qui suis-je ? », la réponse est révélatrice : je suis celui qui observe, celui qui expérimente, je suis à la fois la partie et le tout, l'acteur et Dieu.

« Je suis ce que je suis »

⁴ Physicien allemand (1858-1947), voir *Sources et inspirations* en fin d'ouvrage

a dit Dieu à Moïse au Mont Sinaï.

Lorsque nous parvenons à cette compréhension, l'ego et le mental, avec leurs frustrations et leurs limites, s'effacent devant l'expérience ultime de l'Être. Le monde extérieur, source d'attachement, ne peut nous définir. Le bouddhisme, avec son principe que toute existence est souffrance, propose une voie de libération à travers une méthode, un chemin que nous explorons à travers les cinq étapes de l'octuple sentier.

Se pressentir comme immortel, comprendre que notre naissance et notre mort sont des illusions de l'ego nous rapproche de notre nature véritable. Cette découverte est une invitation à embrasser « la vie éternelle », à reconnaître que, dans l'essence la plus profonde de notre être et dans le sens le plus libérateur du terme, nous ne sommes « rien ».

Ainsi, en posant la question « qui suis-je ? », nous amorçons un voyage de retour vers notre essence, un voyage qui offre non seulement la libération de la souffrance (le cauchemar d'existence) mais aussi l'accès à une félicité éternelle. Ce n'est qu'en se dépouillant de l'attachement et de l'illusion du Moi que nous pouvons véritablement nous sentir être rêvé par plus grand que nous, être dans la plénitude la plus totale, hors philosophie et religion.

En ce début de quête, qui pour moi n'en était pas encore une, à 18 ans, que pouvais-je répondre à cette question ?

J'étais le fils d'une femme de ménage suicidée et d'un père officier, vaillant parachutiste, détruit par les incidences de la guerre d'Algérie et devenu alcoolique.

J'étais aussi un délinquant, un chef de bande de quartier. J'étais ce que les gens voulaient que je sois. La vie à Paris, les rencontres insolites, extraordinaires ou piteuses, ont révélé en moi une présence étrangement vide : celle de vivre un rêve et d'être rêvé. J'étais encore l'écrivain en devenir, mu par le désir profond de devenir poète et écrivain, à l'instar d'Arthur Rimbaud ou Jack London. J'ai écrit à cette époque « Enfant à vendre », un recueil de poèmes disparu. Ce n'était pas morbide. C'était juste mon état. Le Moi psychologique des années passées avait disparu. Je ne savais pas qui j'étais.

ÉTAPE 2
NE PAS JUGER



Dans le cheminement vers notre but qui est de rejoindre le rêve, apprendre à observer nos pensées et actions sans jugement occupe une place centrale. Cette étape nous invite à transcender les dualités du bien et du mal, du succès et de l'échec, qui font de notre expérience du monde une réalité segmentée.

Le jugement dépasse la simple appréciation des faits ; il imprègne même nos évaluations apparemment neutres ou positives telles que la remarque anodine sur la beauté d'une journée ensoleillée. Le jugement est omniprésent car tout ce que nous nommons ou percevons à travers le prisme de notre interprétation est, en essence, une forme de jugement. En donnant un nom, une forme à ce que nous expérimentons, nous confinons l'infinité de l'existence dans les limites étroites de notre compréhension.

Ce processus de jugement est l'œuvre du « Moi-Je », notre ego, cette instance qui cherche à définir, à classer, à séparer. Juger, c'est figer le dynamisme perpétuel de la vie dans des catégories rigides ; c'est trancher le flux continu de l'existence en entités distinctes et souvent opposées. Ce faisant, nous créons une division non seulement entre les concepts abstraits de bien et de mal mais également entre les individus eux-mêmes, alimentant ainsi les séparations, les incompréhensions et les conflits.

Un sage a jadis observé que là où nous percevons des objets distincts, il n'y a en réalité que de la lumière. Cette perspective nous révèle que notre tendance à juger, à diviser le monde en fragments isolés, masque une réalité plus profonde et plus unifiée. Les objets, les personnes, les situations n'existent en tant que telles que parce que nous les avons jugés, parce que nous leur avons attribué une essence fixe.

Cette étape vers le rêve nous appelle donc à un défi majeur : apprendre à voir au-delà des jugements, à percevoir le monde et nous-mêmes sans les filtres de nos évaluations habituelles. Cela implique une profonde remise

en question de notre façon de comprendre et d'interagir avec notre environnement. En cultivant un regard neuf, dénué de jugement, nous nous ouvrons à une expérience de vie plus riche, plus fluide et finalement plus harmonieuse. Cette pratique de non-jugement ne nous éloigne pas de la réalité ; au contraire, elle nous en rapproche, nous permettant d'entrer en contact plus authentiquement avec le cœur vibrant de l'existence.

Avec mon bagage d'enfant délinquant, maltraité de tous côtés, je n'étais bon qu'à finir en hôpital psychiatrique, en prison ou mort suicidé. La rue me tendait les bras et m'invitait à être redistribué autrement. Quitter Nantes, ma ville d'adoption, à 18 ans, me donnait l'occasion de me présenter comme un sou neuf, nu et vulnérable. Une situation inédite, qui obligeait le jeune homme que j'étais à être « redistribué » autrement : ni connu, ni plaint, ni jugé, j'existais en dépit de toute souffrance.

ÉTAPE 3
NE PAS S'IDENTIFIER



La troisième étape vers l'abandon de la marche implique un détachement radical : celui de ne plus s'identifier à une personnalité figée, à des rôles ou à des situations, qu'ils soient perçus comme dramatiques ou bénéfiques. Cette étape nous invite à embrasser le changement et l'évolution constante qui caractérisent l'essence même de la vie. Rien n'est permanent et c'est une délivrance.

J'ai l'habitude de dire « lâche ton masque et tu verras les étoiles. » comme un conseil poétique pour rappeler que c'est en abandonnant nos identifications que nous pouvons enfin contempler l'univers dans toute sa splendeur. Ne pas s'identifier signifie comprendre que nous ne sommes pas réduits aux événements de notre vie ; nous ne sommes pas éteints lorsque le deuil frappe, ni définis par les rôles que la société nous attribue. La réalité illusoire, Maya⁵ de l'ego, fonctionne en nous faisant croire à ces identifications, mais la seule véritable appartenance est celle à la Source, à l'essence fondamentale de notre être. Ne pas s'identifier, c'est révéler notre véritable nature. C'est comprendre que nous sommes au-delà des codes et des attentes humaines. C'est reconnaître que nous jouons des rôles sans pour autant être ces rôles. Pour respirer pleinement, pour vivre librement, il est crucial de transcender l'identification.

Atteindre un niveau de conscience supérieur où l'identification s'efface et ne nous blesse plus, c'est réaliser que nous ne sommes pas confinés dans une case. L'identification, avec les croyances en notre invincibilité ou en notre statut permanent, est un piège. Elle nous fait croire à une sécurité et à une permanence qui n'existent pas. L'identification est mortelle ; elle peut infliger de la

⁵ Dans la philosophie védique, la Mâyā est l'illusion d'un monde physique que notre conscience considère comme la réalité. De nombreuses philosophies ou recherches spirituelles cherchent à « percer le voile » afin d'apercevoir la vérité transcendante, d'où s'écoule l'illusion d'une réalité physique. Voir aussi l'Advaita védanta.

douleur lorsque les circonstances changent, comme dans la perte d'un être cher ou l'échec d'une entreprise.

Comprendre que tout est provisoire, que nous pouvons glisser d'une identité à une autre sans y perdre notre essence, est libérateur. Cela nous permet de vivre pleinement chaque moment, conscient du caractère unique et éphémère de chaque expérience. Rien n'est permanent, tout change constamment.

Croire en une identité fixe est une illusion ; la permanence nous ramène toujours à la réalité éphémère de l'existence. En acceptant que tout, y compris nous-mêmes, est en perpétuel mouvement, nous cessons de nous accrocher à des identifications qui limitent notre capacité à rêver, à évoluer et à embrasser la plénitude de notre être.

Ainsi, cette étape nous entraîne à considérer la fluidité de l'identité, en nous libérant des chaînes de l'auto-identification et en nous ouvrant à l'infini des possibilités qui s'offrent à nous. Lorsque nous évitons de nous identifier, nous occupons le terrain de notre propre vie avec une présence renouvelée, prêts à accueillir le changement et à vivre dans l'acceptation totale de notre nature véritable.

A Nantes, j'étais identifié comme l'enfant d'une mère pieuse mais suicidée. Un paria ? Maudit ! A l'époque, l'Eglise refusait de faire une messe de funérailles à une personne suicidée. Qu'est-ce qui a poussé le jeune homme à sortir de sa ville d'adoption à 18 ans, dès qu'il fut émancipé par un père peu aimant ? Instinctivement, sortir du cauchemar d'existence. Le désir d'être poète, de devenir écrivain, comédien, d'être autre.

La rue à Paris a été glaciale et déstabilisante. Cela tombait bien ; elle devint une « auberge de changement » : elle me redistribuait à la grâce du présent créateur. Sans identité connue et affirmée, je les avais toutes.

ÉTAPE 4
NE PAS RÉAGIR



La quatrième étape sur le chemin du rêve est peut-être l'une des plus contre-intuitives et pourtant essentielles : apprendre à ne pas réagir impulsivement aux circonstances de la vie, mais à observer ce qui est. La capacité à prendre du recul, à laisser passer un moment avant de répondre, est la clé pour préserver notre paix intérieure dans un monde en perpétuel mouvement.

Jiddu Krishnamurti⁶, dans sa sagesse profonde, a fait de la non-réaction un secret de vie. Cultiver un état d'esprit qui n'est pas conditionné par les réponses automatiques requiert un travail préalable sur soi, une préparation intérieure qui permet d'observer les réactions des autres et de comprendre que réagir n'est pas nécessaire. Ne pas réagir, c'est accepter l'incertitude inhérente à l'existence, c'est comprendre que tout peut nous arriver à tout moment. Ainsi nous adoptons une attitude équanime face aux événements, sans leur accorder d'importance, sans noter chaque instant qui passe comme s'il devait définir notre être ou notre journée. Cela signifie qu'aucun événement, qu'il soit jugé positif ou négatif, ne reçoit de notre part une émotion excessive ou disproportionnée. Si nous parvenons à voir toutes les choses de la même manière, nous agissons en conséquence, faisant ce qui doit être fait, guidé non par l'impulsivité mais par la sagesse.

Cela dit, opter pour la non-réaction peut paraître étrange, voire difficile à accepter pour certains. Vivre sans réagir n'est pas se transformer en super-héros, ou en Saint détaché de la réalité, mais plutôt développer une confiance profonde en la vie et dans le flux des événements. Avoir la même attitude en toutes circonstances n'est pas un signe d'indifférence mais une marque de compréhension profonde de la nature éphémère de nos expériences. C'est nous laisser rêver.

⁶ Penseur indien (1895-1986), voir « Sources et inspirations » en fin d'ouvrage

Cette étape nous enseigne que la réaction est souvent une chaîne automatique qui nous emprisonne dans des cycles de stress et d'émotions perturbatrices. En choisissant consciemment de ne pas réagir, nous ouvrons un espace pour la réflexion, la compassion et l'action mesurée. C'est dans ce calme intérieur que l'on peut véritablement rêver avec plus grand que soi, envisager des possibilités au-delà des limites auto-imposées par nos réponses conditionnées au monde qui nous entoure.

Ainsi, ne pas réagir devient un acte de liberté, un pas de plus à la découverte d'un horizon où le rêve peut prendre son véritable envol, libéré de ses chaînes, libéré des réactions impulsives. Ne pas réagir est un pas de plus vers la réalisation de soi.

Je n'avais pas beaucoup de moyen pour réagir, hormis me jeter dans la Seine comme l'a fait mon amie Béatrice, jeune femme handicapée. Lorsque l'on vit dans la rue, il nous faut consentir, obéir ou mourir. Il s'y passe constamment des choses graves, d'autres joyeuses et curieusement, pour l'homme conscient d'être rêvé, cela n'a que peu d'importance.

Quand j'ai commencé mes études au CNAM⁷ en psychologie du travail (en cours du soir), mon entourage m'a mis en garde : « c'est une voie sans issue. Fais de la gestion » me disait-on.

Mes difficultés pour apprendre au départ ont été des obstacles furieux, mais j'étais aligné avec ce qu'il y avait au fond de moi : j'ai choisi psychologie du travail pour utiliser l'outil de connaissance dont j'avais besoin. Ce suicide de notre amie Béatrice nous a profondément touchés, mon épouse (décédée depuis) et moi. Nous l'avons portée dans nos cœurs et elle est toujours dans le mien aujourd'hui : elle est une vitalité d'amour bienveillant. Nous n'avons pas pleuré ; mais nous avons embelli *bien des choses dans nos vies, en son honneur.*

⁷ C.N.A.M. : Conservatoire National des Arts et Métiers

ÉTAPE 5
LÂCHER PRISE



La cinquième et ultime étape de notre transition de la marche au sentiment d'être rêvé nous conduit au cœur même de la transformation : le lâcher-prise. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, lâcher-prise ne veut pas dire se résigner ou abandonner la partie. C'est tout l'inverse : il s'agit d'embrasser la vie totalement, dans toute sa fluidité, d'accepter pleinement l'impermanence qui caractérise notre existence.

Le lâcher-prise se distingue par une compréhension profonde du fait que nous ne sommes pas les maîtres à bord de notre navire existentiel. Reconnaître que nous ne tenons pas les rênes, que nous ne pouvons contrôler chaque aspect de notre vie, est le premier pas vers une liberté véritable. Ce n'est pas admettre une défaite, mais plutôt reconnaître la beauté et la sagesse inhérente à la danse du cosmos.

Il s'agit d'une forme de méditation active, une pleine conscience de l'instant présent sans l'encombrement de nos désirs, attentes ou peurs. Le lâcher-prise est un moment de solitude sacrée, une fenêtre de clarté où la pensée cesse de tourner en boucle sur elle-même pour s'ouvrir à l'immensité de ce qui est. C'est dans cet espace libéré de l'attachement que nous pouvons véritablement entendre le murmure de l'univers, comprendre notre place dans le grand tout. Se taire et rester tranquille.

Ce n'est pas non plus une simple humilité face à l'ordre des choses ; c'est une profonde révérence envers la vie elle-même, une reconnaissance que, malgré notre illusion de contrôle, nous sommes partie intégrante d'un mystère bien plus grand. Le lâcher-prise est donc un rééquilibrage, un retour à l'essence de ce que nous sommes réellement, à ce que nous n'avons jamais cessé d'être.

Dans la pratique du lâcher-prise, nous nous trouvons face à la véritable méditation, où la pleine conscience devient notre état naturel. Se libérer de l'illusion du contrôle, c'est accueillir chaque moment avec gratitude et

émerveillement, sans la peur de perdre ou le désir de gagner.

Lorsque nous lâchons prise, nous revenons à notre nature véritable : une nature que nous n'avons jamais quittée. Nous reconnaissons que dans l'abandon de la lutte, dans l'acceptation de notre vulnérabilité, réside notre plus grande force. Dans cet espace de non-attachement, le bonheur fleurit, non pas comme une quête ou un objectif à atteindre, mais comme l'expression naturelle de notre être profond, libéré des chaînes de l'identification, de la réaction et du jugement.

Ainsi, le voyage de la marche au rêve culmine dans l'art du lâcher-prise, une porte ouverte vers une existence où chaque souffle est un miracle, où chaque instant est un fragment d'éternité à chérir et à célébrer. Ainsi nous avons été créés pour être merveilleux avec l'Être. Il est bon de se laisser rêver en harmonie avec le TOUT.

J'étais à l'époque déjà patron de mon cabinet psy « Gestion des équilibres » en pleine progression, « habité » par les contraintes de business et d'employeur, « habité » par mon couple avec trois enfants, « habité » par mille et une aspirations de mes sens...

Ordre et désordre étaient mêlés. Je faisais une retraite de 3 jours dans un château de jésuites. Dans la petite boutique où étaient vendus des livres d'enseignement et de petites cartes postales, l'une d'entre elles attira mon attention. Il s'agissait de la prière d'abandon de Charles de Foucault :

« MON PERE, JE M'ABANDONNE A TOI, FAIS DE MOI CE QU'IL TE PLAIRA. QUOI QUE TU FASSES DE MOI, JE TE REMERCIE, JE SUIS PRET A TOUT, J'ACCEPTTE TOUT. POURVU QUE TA VOLONTE SE FASSE EN MOI, EN TOUTES TES CREATURES, JE NE DESIRE RIEN D'AUTRE, MON DIEU. JE REMETS MON AME ENTRE TES MAINS. JE TE LA DONNE, MON DIEU, AVEC TOUT L'AMOUR DE MON CŒUR, PARCE QUE JE T'AIME, ET QUE CE M'EST UN BESOIN D'AMOUR DE ME DONNER, DE ME REMETTRE ENTRE TES MAINS SANS MESURE, AVEC UNE INFINIE CONFIANCE, CAR TU ES MON PERE ».

La clef se trouvait là. Ce fut un lavage
express.

J'ai acheté une dizaine de ces cartes
pour les offrir et j'en ai conservé une dans
ma veste de la vie de tous les jours
pendant plus de 20 ans. Il ne s'agissait
pas d'un renoncement ou d'un
bégaiement tristounet mais d'un hold-up
de l'absolu sur ma personnalité : « TOI
TU ES MOI ». Un ultime lâcher-prise.

Mon Père, je m'abandonne à **Toi**,
fais de moi ce qu'il Te plaira.
Quoi que Tu fasses de moi,
je Te remercie,
je suis prêt à tout, **j'accepte tout.**
Pourvu que **ta volonté se fasse** en moi, en toutes tes
créatures, je ne désire rien d'autre, mon Dieu.
Je remets **mon âme entre tes mains.**
Je Te la donne, **mon Dieu**, avec tout **l'amour** de mon
cœur, parce que **je T'aime,**
et que ce m'est un besoin d'amour de me donner, de
me remettre entre tes mains sans mesure, avec une
infinie **confiance,**
car **Tu es mon Père**



CHAPITRE 5

DE LA MARCHE A LA COMMUNION D'ÊTRE RÊVÉ



Au terme de notre voyage, le passage de la marche à la communion d'être rêvé se présente non comme un choix arbitraire, mais comme une évidence surgie des tréfonds de notre être, après une suite ininterrompue de désagréments et de déconvenues. C'est le moment où l'édifice du « Moi-Je » s'effondre ou renonce, laissant la place à un appel plus profond, celui de l'inconnaissable, toujours présent, qui ne demande qu'à émerger et prendre sa place légitime au sein de notre existence.

Ce passage signifie reconnaître la primauté de l'inconnaissable, accepter la mort du « Moi/Je » pour laisser s'épanouir le « seul et grand Je ». Dans cette transformation, nous réalisons que les mots, enfermés dans leurs boîtes rigides, étouffent ce qui nous est proposé de rêver ensemble, de rêver avec Lui. Libérer ces mots, c'est ouvrir la porte à l'inconnaissable que nous sommes, découvrir cet inconnu intérieur et lui faire l'amour, en harmonie avec l'esprit et le corps.

Adhérer au fait d'être rêvé, c'est aussi transcender les tracas mineurs, les petites douleurs et les aléas du quotidien pour s'ouvrir à une lumière plus grande, plus englobante. C'est comprendre que nous sommes le rêve avec Lui, le rêve de l'inconnaissable ; nous ne sommes plus rien par nous-mêmes, perdant ainsi le contrôle et le libre arbitre, pour nous fondre dans une présence plus vaste.

Cela implique de « mettre un genou à terre », de reconnaître positivement notre ignorance, de comprendre qu'il n'y a pas de matière... nous ne sommes que des vibrations ou des ondes guidées par un esprit universel (Max Planck). Ce renoncement, loin d'être une faiblesse, est une force : il nous montre que pour véritablement rêver avec Lui, pour accéder au bonheur et à la joie, nous devons admettre que notre perception du monde, lorsqu'elle est rigide et limitée, nous éloigne de notre véritable essence.

Pour ceux qui arrivent à ce point de l'histoire, sachez que le voyage ne s'arrête pas là. Faire le voyage d'être rêvé

ouvre des horizons infinis d'exploration, de découverte et d'émerveillement. Dans cet espace de non-attachement et de flux constant, la vie se révèle dans toute sa splendeur, invitante et mystérieuse. Si ce périple résonne en vous, si vous sentez l'appel à plonger plus profondément dans les mystères de votre propre être, sachez qu'il existe des chemins, des guides, des compagnons de route prêts à partager cette aventure. Sans jamais verser dans le commercialisme, il est possible d'explorer ensemble ces territoires de l'âme, d'apprendre à vivre en harmonie avec l'inconnaissable, à embrasser pleinement notre nature de rêveurs.

Ce livre n'est qu'un début, une porte entre-ouverte sur un univers où chaque instant est un acte de création, où chaque respiration est un pas de plus vers notre essence véritable. Puissiez-vous trouver la paix, la joie, et l'amour sur votre propre chemin et peut-être, au fil de cette quête, découvrirons-nous ensemble que nous ne sommes jamais seuls. Le rêve est pure splendeur. C'est la plus belle étoile qui soit.

Sources et inspirations

Les Béatitudes

Sermon sur la montagne de Jésus. (Mathieu 5-1-12)

Heureux les pauvres de cœur,

car le royaume des Cieux est à eux.

Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés.

Heureux les doux, car ils recevront la terre en héritage.

Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice,

car ils seront rassasiés.

Heureux les miséricordieux,

car ils obtiendront miséricorde.

Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu.

Heureux les artisans de paix,

car ils seront appelés fils de Dieu.

Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice,

car le royaume des Cieux est à eux.

Heureux êtes-vous si l'on vous insulte,

si l'on vous persécute et si l'on dit faussement

toute sorte de mal contre vous, à cause de moi.

Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse,

car votre récompense est grande dans les cieux !

Jiddu KRISHNAMURTI (penseur indien, 1895 – 1986)

« Lorsqu'on est directement en contact avec la nature ; lorsqu'on observe le mouvement de l'oiseau sur son aile ; lorsqu'on voit la beauté de chaque mouvement du ciel ; lorsqu'on regarde le jeu des ombres sur les collines ou la beauté d'un visage, pensez-vous que l'on éprouve le besoin d'aller voir des peintures dans un musée ? »

(*Se libérer du connu*, 1995)
www.krishnamurti-france.org

La Bhagavad Gîtâ (le chant de dieu)

présentée et commentée par Shrî Aurobindo

Parmi les grandes Ecritures Sacrées qui constituent notre héritage universel, figure la Bhagavad Gîtâ. Ce texte, vénéré par des millions d'êtres humains depuis des siècles, occupe une place unique parmi les textes sacrés de l'Inde, car elle est un véritable traité sur la vie. Le problème essentiel de l'être humain est posé : comment prendre la bonne décision ? Comment faire le bon choix ? Ce problème est mis en scène à travers un personnage, Arjuna, qui est confronté à un véritable dilemme.

Dans le contexte général du Mahâbhârata, la Bhagavad Gîtâ est plus précisément inscrite dans le récit d'un conflit opposant deux branches d'une même famille royale, les Pandavas et les Kauravas, qui se disputent un royaume. Fortune, possession pouvoir, vanité... Les problèmes des hommes vraiment varient peu... La Gîtâ met en scène deux personnages principaux : Arjuna, un des frères Pandavas, et Krishna, un ami, un parent, mais aussi l'incarnation du Seigneur et du maître spirituel.

Au début du texte, Arjuna traverse une crise. Le jeune prince jusque-là n'avait aucun doute sur la conduite à tenir : les Pandavas, injustement spoliés de leur royaume, n'ont pas d'autre choix que de se battre avec les Kauravas, leurs cousins brutaux et tyranniques. Cependant, juste avant que la guerre ne commence, Krishna mène Arjuna entre les deux armées, et soudain Arjuna réalise qu'il va devoir se battre contre des amis, des parents qui ont choisi le camp des Kauravas, et faire couler leur sang. Son courage l'abandonne, il renonce à combattre et demande à Krishna de l'aider : ce désespoir est décrit dans le premier chapitre. Ensuite, dans les dix-sept autres chapitres, nous assistons au dialogue qui se déroule entre Krishna et Arjuna : Krishna délivre son enseignement à Arjuna, qui peu à peu sort de son abattement, s'enthousiasme, exprime ses doutes, ses interrogations et finalement son émerveillement.

Mais une question se pose : en quoi ce message délivré il y a des millénaires nous concerne-t-il ? Plus largement, quelle est la pertinence des Ecritures sacrées aujourd'hui ? A notre époque où tant de valeurs et de repères sont remis en cause, beaucoup n'y voient aucun intérêt : le mode de penser qui domine notre époque n'incite pas les esprits à se tourner vers ces textes pour y puiser leur inspiration et y découvrir des enseignements concrets.

Notre siècle se caractérise par une aspiration très forte à la liberté individuelle, qui conduit souvent au rejet des disciplines préconisées par les enseignements traditionnels. Depuis des dizaines d'années, diverses méthodes ont ainsi fleuri en Occident, souvent inspirées des philosophies orientales, mais coupées de la profondeur métaphysique ou symbolique de leurs textes fondateurs, amputées de disciplines physiques et mentales jugées superflues et mal comprises.

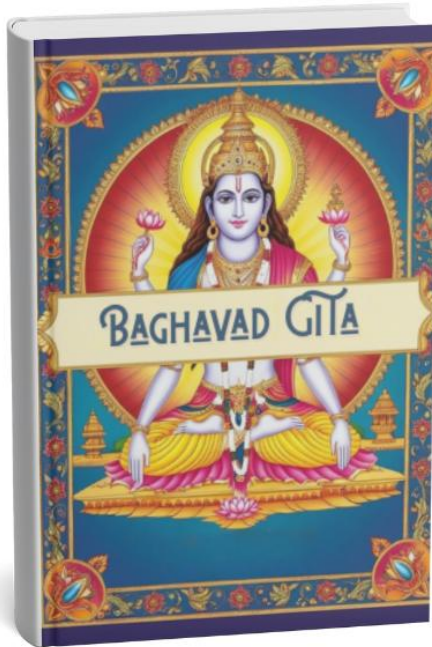
Et puis, aujourd'hui, tout le monde est pressé, veut aller vite et désire des résultats rapides : peu ont la patience, ou même l'envie, d'aller en profondeur. On se tourne souvent vers des textes plus faciles, des résumés, des condensés, des présentations simplifiées... Enfin, dans une ère dominée par la science, tout ce qui est ancien n'est plus toujours considéré comme crédible.

Pourtant, c'est le caractère millénaire et profond des Ecritures qui fait leur prix : ces textes ont traversé les siècles, ce qui témoigne de leur valeur. Si les Ecritures ont ainsi traversé les siècles, c'est parce qu'elles contiennent un message éternel. Elles ont de tous temps indiqué aux hommes une alternative universelle : d'un côté la voie de la sagesse, de l'autre celle de la facilité et de l'égoïsme. Miroir de l'âme humaine, les Ecritures montrent sans concession où mène chacune de ces deux voies. Elles traitent de sujets existentiels qui restent d'actualité et que la science n'a jamais pu épuiser : le mystère de la vie, de l'univers, de l'existence humaine, de la mort...

La lecture de la Bhagavad Gîtâ illustre parfaitement la pertinence qu'ont les Ecritures pour le monde d'aujourd'hui.

Shrî Aurobindo (1872-1950) philosophe, poète et écrivain indien.

La Bhagavad Gîtâ, traduction française de 1970, Albin Michel



Albert Einstein (physicien 1879 – 1955)

La plus belle chose que nous puissions éprouver c'est le côté mystérieux de la vie. C'est le sentiment profond qui se trouve au berceau de l'art et de la science véritables. Celui qui ne peut plus éprouver ni étonnement, ni surprise, est pour ainsi dire mort ; ses yeux sont éteints. L'impression du mystérieux, même mêlée de crainte, a créé aussi la religion. Savoir qu'il existe quelque chose qui nous est impénétrable, connaître les manifestations de l'entendement le plus profond et de la beauté la plus éclatante, qui ne sont accessibles à notre raison que dans leurs formes les plus primitives, cette connaissance et ce sentiment, voilà ce qui constitue la vraie dévotion : en ce sens et seulement en ce sens, je compte parmi les hommes les plus profondément religieux.

Je ne puis me faire l'illusion d'un Dieu qui récompense et punisse l'objet de sa réaction, qui surtout exerce sa volonté de la manière que nous l'exerçons nous-même. Je ne veux pas et ne puis pas non plus me figurer un individu qui survive à sa mort corporelle, que des âmes faibles par peur ou par égoïsme ridicule, se nourrissent de pareilles idées ! Il me suffit d'éprouver le sentiment du mystère de l'éternité de la vie, d'avoir la conscience et le pressentiment de la construction admirable de tout ce qui est, de lutter activement pour saisir une parcelle, si minime soit-elle, de la raison qui se manifeste dans la nature.

Comment je vois le monde, 1934, Flammarion.

Max Planck, prix Nobel de physique 1918

(extrait de son discours lors de la remise de son prix)

« Pour moi qui ai consacré toute ma vie à la science la plus rigoureuse, l'étude de la matière, voilà tout ce que je puis vous dire des résultats de mes recherches : il n'existe pas, à proprement parler, de matière ! Toute matière tire son origine et n'existe qu'en vertu d'une force qui fait vibrer les particules de l'atome et tient ce minuscule système solaire qu'est l'atome en un seul morceau [...]. Nous devons supposer, derrière cette force, l'existence d'un Esprit conscient et intelligent. Cet Esprit est la matrice de toute matière. »

Retrouvez l'auteur sur
Son site : marcheoureve.fr
Sa boutique : [Max Ile](#)
Sur Facebook : [Marche ou Rêve](#)
Sur Instagram : [Max Ile](#)

MARCHE OU RÊVE *Max Ile*

La voie du non-pouvoir

« Marche ou Rêve : La voie du non-pouvoir » est une invitation à entreprendre un voyage intérieur, un parcours initiatique vers la découverte de soi et la quête du bonheur véritable. À travers une série de réflexions personnelles, philosophiques et spirituelles, Max Ile nous guide pas à pas, de la souffrance à la libération, de la marche imposée par la société au rêve vivant de l'Être.

Issu d'une enfance marquée par la violence et la perte, l'auteur partage avec sincérité son propre cheminement à travers cinq étapes essentielles pour passer de la vie structurée et contrainte à une existence libre guidée par l'Être.

« Marche ou Rêve » n'est pas seulement un récit de résilience ; c'est un mode d'emploi de sa boussole intérieure pour apaiser la souffrance et embrasser la vie rêvée en confiance et avec sérénité. Un ouvrage inspirant qui résonnera profondément en chacun, rappelant que la vraie joie et le vrai bonheur ne sont jamais séparés de nous.



Max ILE (de son vrai nom Jean-Yves Huvey), ex-psychothérapeute de l'urgence, a créé et dirigé durant 35 ans un cabinet spécialisé dans l'accompagnement aux victimes d'événements traumatiques (violences, agressions, suicides, attentats, catastrophes naturelles...).

Devenu écrivain, poète, auteur de conférences, il a choisi aujourd'hui d'ouvrir un nouvel espace plus personnel et intime pour guider les personnes dans leur quête d'identité vers l'épanouissement mental et émotionnel.

Max ILE propose par ailleurs des accompagnements en ligne et organise des stages sur l'île de Noirmoutier, son lieu de prédilection, où vous pouvez le rejoindre pour approfondir votre exploration intérieure.

 Rejoignez son groupe « Marche ou rêve »

<https://max-ile.fr>