

## POUR ÊTRE UN HOMME

Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie,  
Et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir,  
Ou perdre en un seul coup le gain de cent parties,  
Sans un geste et sans un soupir;  
Si tu peux supporter d'entendre tes paroles  
Travesties par des gueux pour exciter des sots,  
Et d'entendre mentir sur toi leurs bouches folles  
Sans mentir toi-même d'un seul mot;

Si tu peux rester digne en étant populaire,  
Si tu peux rester peuple en conseillant les rois  
Si tu peux aimer tous tes amis en frères  
Sans qu'aucun d'eux ne soit tout pour toi;  
Si tu sais méditer, observer et connaître  
Sans jamais devenir sceptique ou destructeur,  
Rêver, mais sans laisser le rêve être ton maître,  
Penser sans n'être qu'un penseur;

Si tu peux être dur sans jamais être en rage,  
Si tu peux être brave et jamais imprudent,  
Si tu sais être bon, si tu sais être sage,  
Sans être moral ni pédant;  
Si tu peux rencontrer Triomphe après Défaite  
Et recevoir ces deux menteurs d'un même front,  
Si tu peux conserver ton courage et ta tête  
Quand tous les autres les perdront,

Alors les Rois, la Chance et la Victoire  
Seront à tout jamais tes esclaves soumis  
Et, ce qui vaut bien mieux que les Rois et la Gloire,  
Tu seras un homme, mon fils.

Source : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Rudyard\\_Kipling](http://fr.wikipedia.org/wiki/Rudyard_Kipling)  
Rudyard Kipling, écrivain anglais (1865-1936); le texte original s'intitule : If-  
(Traduction de André Maurois)

---

### Réflexions : (Vincent « 20 100 » Richard, Notes)

-« Donnez-moi la sérénité d'accepter ce que je ne peux changer. Le courage de changer ce que je peux. La sagesse d'en reconnaître la différence (Thomas d'Aquin) ».

-« **Tout peut être pris à un homme sauf ceci : la dernière des libertés de l'être humain – choisir son attitude dans n'importe quelles circonstances données; choisir sa propre voie (Viktor Frankl)** ».

-« Nourrir ceux qui ont faim, pardonner à ceux qui m'insultent et aimer mon ennemi. Voilà de nobles vertus. Mais que se passerait-il si je découvrais que le plus démuné des mendiants et que le plus impudent des offenseurs vivent en moi. Et que j'ai grand besoin de faire preuve de bonté à mon égard, que je suis moi-même l'ennemi qui a besoin d'être aimé. Que se passerait-il alors ? (Carl Gustav Jung) ».

-« The only real mistake is the one from which we learn nothing (John Powell) ». « Experience is not what happens to a man. It is what a man does with what happens to him (Aldous Huxley) ». « Give peace a chance (John Lennon) »...

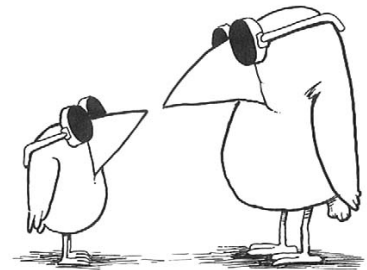
**-L'expérience : on le sait juste après ! Tâchons d'être prudents et souhaitons-nous bonne route...20 100**



**Attention à ce que nous voulons,  
Nous pourrions l'obtenir !**



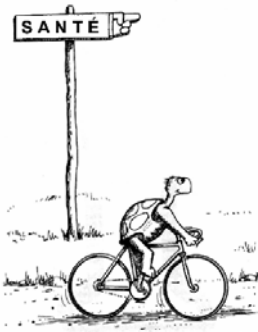
**Qui attrape qui ?**



**Si ...**

## CONNAISSANCE DE SOI ET VIE QUOTIDIENNE : OBSERVER ET S'OBSERVER...

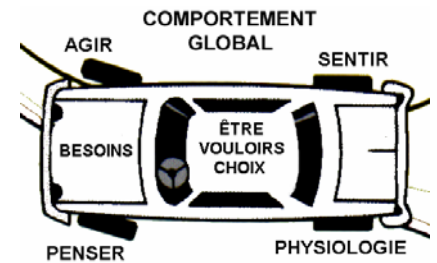
Par Vincent Richard (20 100, Enseignant Cégep André-Laurendeau, passeur culturel, un de vos miroirs, cycliste maître C !).



**La vie malgré tout.** « L'homme n'a d'autre destin que d'habiter du mieux qu'il peut ce qu'il est et ce qui lui arrive. On apprend toute sa vie à vivre. Apprendre à même les épreuves, les difficultés, les culs-de-sac, les impossibilités (Pierre Bertrand) ». **Quelle attitude choisir d'adopter devant l'obstacle ?** « **La vie commence là où vous êtes.** Comment utiliser l'adversité, finalement, c'est ça la grande leçon... Surmonter les obstacles en étant son propre témoin. En travaillant de bon cœur avec la vie telle qu'elle est, tout simplement. **Travailler avec ce qui est...** Garder toujours un même esprit joyeux... Si tu peux pratiquer même distrait, tu es bien entraîné. Être bien entraîné signifie qu'on peut se rattraper et revenir à

**l'instant présent** (Pema Chödrön) ». Ah, « le pouvoir du moment présent » (Eckhart Tolle) ! « **Vivre dans le présent, complètement, totalement, c'est vivre avec ce qui est, avec l'actuel, sans le condamner ni le justifier. Tout problème vu dans cette clarté est résolu (Krishnamurti) ».**

**Il faut apprendre** à devenir la présence, le témoin silencieux ou « l'observateur » qui, derrière les émotions, les pensées, les comportements, les événements, observe ! **C'est ce qu'on fait qui témoigne de ce qu'on est...** L'action se révèle à travers notre **comportement global (physiologie+sentir+penser+agir)** qui s'apparente à une automobile à rouage intégrale (4x4). Notre comportement est toujours généré de l'intérieur. Évidemment, pour arriver à bon port, vaut mieux regarder dans le pare-brise que dans les rétroviseurs !



**Tout se ramène à la manière dont nous entrons en contact avec les choses** – soit nous continuons à nous battre contre tout ce qui nous arrive, soit nous commençons à **travailler avec les choses telles qu'elles sont. On ne peut changer ce que l'on ne reconnaît pas. C'est le travail que nous faisons sur nous-mêmes qui transforme la situation dans laquelle nous nous trouvons**, quelle qu'elle soit; rarement l'inverse... Pussions-nous être vivant avec celui que l'on est et travailler de bon cœur avec les choses telles qu'elles sont. Partir de *ce qui est*. Faire face, voir et se voir, observer et s'observer, conclure, améliorer...

**Apprendre à vivre** et à affronter le quotidien, comporte sous de multiples visages, son lot de difficultés, de grandes fatigues parfois, de souffrances mais aussi, heureusement, si fragilisés pussions-nous être, de petits moments de plaisirs et de bonheurs dont il faut être les artisans. **Tout nous est promis mais rien ne nous est donné.** Mon action de la semaine : si je l'ai accompli, je me félicite. Sinon, je re-planifie et me pose la question : mon désir était-il réaliste, spécifique et mesurable ? Il suffit de commencer, de faire un pas.

**Chacun son chemin.** Il n'y a pas d'erreurs; il n'y a que des leçons. **Chacun est une leçon. Agir** : le seul moyen dont nous disposons pour passer du rêve à la réalité. Le futur n'est pas un moment à venir mais un **choix** que l'on fait **maintenant**. Une vieille maxime : on récolte ce que l'on sème ! Chaque pas, même petit, est une leçon. Chaque pas parcouru vers un objectif est un pas de plus parcouru en nous-mêmes. **Gagner, c'est un plus ! Ne pas gagner, ce n'est pas un moins ! L'essentiel est de faire de notre mieux. La vie récompense l'action. Il n'y a pas d'âge pour apprendre et devenir une meilleure personne si on veut en sachant très bien que tout est toujours à recommencer car jamais rien n'est acquis...**

Bertrand, Pierre, Éloge de la fragilité (2000), Connaissance de soi et vie quotidienne (2003), La conversion du regard (2005), Éditions Liber.

Chödrön, Pema, La vie commence là où vous êtes, Éditions La Table Ronde, 2000.

Csikszentmihalyi, Mihaly, Vivre. La psychologie du bonheur, Éditions Robert Laffont, Collections Réponses, 2004.

Orlick, Terry, (Seven) Reminders for Excelling; The Wheel of Excellence. 2005. Site : [www.zoneofexcellence.com](http://www.zoneofexcellence.com)

Tolle, Eckhart, Le pouvoir du moment présent (« The Power of Now »), Éditions Ariane, 2000.