PASCAL PROUST

Contes de sagesse qui font du bien

Illustré par Manoj Dixit

Yalodé Éditions

PASCAL PROUST

Contes de sagesse qui font du bien

« Contes de sagesse qui font du bien » est un recueil d'histoires aussi riches d'enseignement que de plaisir.

Découvrez des « pépites de sagesse » immémoriales qui respirent l'air du large et des forêts. Ces contes seront toujours présents dans votre vie, toujours prêts à vous conseiller, comme autant de cadeaux n'attendant que d'être ouverts. Vous découvrirez des personnages étonnants qui transforment les difficultés en opportunités et les menaces en miracles. Une invitation à se transformer sans cesse et à accueillir l'imprévu en ces temps incertains.

Pascal Proust

Passionné de nature et de légendes. Guide conteur naturaliste fondateur de Yalodé Kayak, Canyoning, Bain de forêt.

www.kayak-guadeloupe.fr

Illustrations : Manoj Dixit
Design : Mourad Zouaoui - *screenetideal.fr*
ISBN : 9791069979604
8€

© 2023 **Pascal Proust**
Droits de reproduction réservés pour tous les pays. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants-cause, est illicite et constitue un délit de contrefaçon sanctionné par l'article L335-2 du code la propriété intellectuelle.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	**11**
GUIDE DE LECTURE	**17**
LE SENS DE LA VIE	**18**
LA RIVIÈRE À CONTRE COURANT	**20**
LES BONNES QUESTIONS	**22**
LA PEUR DU STYX	**24**
LE PERCUSSIONNISTE	**26**
LE CONSEIL DE MAMAN	**28**
LE MESSAGE DE PAPI	**30**
LA GLISSADE	**32**
L'AVENIR, LE PROFESSIONNEL	**34**
LE COSTUME EN CACHEMIRE	**36**
L'ÂNE	**38**
LESS IS MORE	**40**
LE GUIDE	**42**
LE CONTEUR	**44**
EUREKA	**46**
LA COLÈRE DU TENNISMAN	**48**
LE VOYAGE DU KAYAKISTE	**50**

LE BILLET DE 1000 FRANCS PACIFIQUE **52**

LES AVENTURIERS DE L'INUTILE **54**

LA FABRIQUE DU VOYAGE **56**

LA BONNE AVENTURE **58**

LE BIZUTAGE **60**

LE BERGER ERMITE **62**

LA PARTIE DE PÊCHE **64**

RÉPONSE DE NORMAND **66**

L'AIR, L'ESPACE **68**

L'EVEIL **70**

À LA RECHERCHE DE LA PAIX INTÉRIEURE **72**

ENTRETIEN AVEC UN MYSTIQUE DE L'INSTANT PRÉSENT **74**

LE SECRET **76**

LE CENTIÈME SINGE **78**

REMERCIEMENTS **79**

PRÉSENTATION DE L'ILLUSTRATEUR **80**

BIBLIOGRAPHIE **82**

FILMOGRAPHIE **84**

Les contes de fées c'est comme ça.
Un matin on se réveille.
On dit : « Ce n'était qu'un conte de fées… »
On sourit de soi.
Mais au fond on ne sourit guère.
On sait bien que les contes de fées
c'est la seule vérité de la vie.

(Antoine de Saint-Exupéry)

Avant-propos

Certaines de ces histoires m'ont été racontées par des amis…
Parfois je m'en souviens, parfois je les crée.
Dans tous les cas, j'ai tenté de ne pas trahir l'esprit du conte qui est de susciter une réflexion libre en vue d'améliorer la vie du lecteur.

Les contes de sagesse, un remède miraculeux contre la maladie et la mort.

« Je vais vous dire quelque chose au sujet des histoires. Elles ne sont pas qu'un amusement, ne vous y trompez pas. Elles sont tout ce que nous savons, voyez-vous, tout ce que nous savons pour combattre la maladie et la mort. Vous n'avez rien si vous n'avez pas les histoires. » (Leslie M. Silko)

Les contes sont miraculeux. Prenez le temps de les lire avec une attention émerveillée. Les contes sont présents depuis toujours dans votre vie, toujours prêts à vous conseiller, comme autant de cadeaux n'attendant que d'être ouverts. Les miracles ont lieu tous les jours, pas seulement à Lourdes ou dans les lieux sacrés. Si vous avez des préoccupations, que vous êtes trop occupés ou trop pressés, vous risquez de ne pas vous en apercevoir. Lorsque vous vous concentrerez sur la lecture de ces contes, vous pourrez alors commencer à observer des miracles dans votre vie. Au-delà de vous, il existe un monde de potentiel pur. Dans cet espace, tout est possible. Aujourd'hui, vous pouvez vous ouvrir à la présence du miracle des contes.
Personnellement, les histoires ont fait partie de ce que j'ai trouvé de mieux pour ne pas sombrer dans les marécages de la plainte et de la tristesse. Cela a constitué un ingrédient essentiel pour explorer et mettre de la lumière sur mes ombres. Alors que j'étudiais à Paris 8 pour l'obtention du diplôme d'études supérieures universitaires « Pratiques du coaching », j'ai entrepris un « travail thérapeutique ». Je venais de déménager.

J'étais séparé de 7000 km de ma compagne. Un moment difficile. J'avais beaucoup de temps. J'ai dévoré le développement personnel, la psychologie et les contes de sagesse (appelés aussi contes philosophiques ou encore fables). Je n'ai rien trouvé de mieux que les contes pour me passer du baume au coeur et éclairer ma lanterne. Ils sont souvent simples à comprendre et, comme les blagues les plus courts sont les meilleurs (mais ce n'est que mon humble avis). Toujours est-il que je peux dire qu'entendre et lire les histoires m'ont éveillés à une vérité que je n'avais pas pu savoir autrement. Quelque chose de l'ordre de l'humain, de ses contradictions et de ses paradoxes. Un langage universel qui vient parler à notre imaginaire foisonnant. Le moyen idéal pour s'auto-recadrer en douceur. La lecture miraculeuse par excellence.

Les contes peuvent vous aider à surmonter les obstacles et avancer dans votre vie.

« Les contes de sagesse sont essentiels parce qu'ils nous disent que les dragons existent et surtout parce qu'ils nous disent qu'on peut les battre.(Francis Dannemark) »

Rêveur dans l'âme et amoureux de la nature, j'ai lancé mon activité de guide conteur naturaliste en kayak et canyoning en 2012 (kayak-guadeloupe.fr). La fleur au fusil et deux-trois sous en poche ! Deux années après m'être lancé, je suis complètement désespéré et à deux doigts de tout laisser tomber. Concours de circonstances : véhicule hors-service et rupture amoureuse… bref ! je suis seul et fauché. Et même un petit peu endetté. Je ne me sens pas du tout « sécure ». Tout plaquer ?

Dans mon malheur, je décide de me tourner vers les contes. Étrange, non ?
Non. Car pour moi, les histoires sont ce que nous avons de plus important au monde. Elles sont utiles comme les rivières, les océans, les forêts, le plancton… Quoi de mieux pour répondre à mes questions ? Je suis persuadé qu'elles vont m'aider. Et si elles peuvent m'aider; pourquoi ne pourraient-elles pas aider d'autres personnes en quête de sens ?

Me voilà parti pour raconter, écrire et réécrire des contes traditionnels qui me touchent et m'invitent à me transformer en douceur (et devenir le créateur de ma vie). Il me faudra plusieurs hivers pour laisser infuser ces sagesses en moi. Une bonne dose de synthèses, de doutes, de courage et d'autodérision pour arriver à cet écrit que je vous confie. Comme un compagnon de route sur ce chemin mystérieux qu'est la vie. Si ces contes m'ont nourri et m'ont permis de me transformer, je fais le pari qu'ils pourront vous aider aussi.

Les contes ont le pouvoir de vous transformer en profondeur.

« Les contes ont pour berceau la nuit des temps. Combien de siècles, de pestes, de révolutions, de montagnes et de mers ont-ils traversé avant de nous parvenir ? Les contes sont dans l'âme humaine comme dans leur maison. Ils ont vécu assez longtemps dans l'intimité des êtres pour tout savoir de nos soucis, de nos rêves, de nos désirs. Ils savent ce que vous ignorez. Demandez-leur une réponse aux questions qui vous préoccupent, ils vous répondront. » (Henri Gougaud)

GUIDE DE LECTURE

Vous trouverez un conte de sagesse, s'en suivra une ou deux citations en guise de morale et une illustration.

Ces contes sont libres comme l'air. Ils ne portent ni uniformes, ni insignes, ni étendards.

Vous pouvez lire cela comme ça vient ou piocher au hasard une histoire par-ci, par-là.

Tous abordent des thèmes proches de votre quotidien d'une manière imagée et subtile, pour mieux éclairer votre lanterne.

LE SENS DE LA VIE

Il était une fois un voyageur qui cheminait le long de la côte caraïbe. L'homme décida de se rendre à un festival de musique. Il s'approcha d'un musicien qui semblait un peu fatigué. Il lui demanda : Qu'est-ce que tu fais ? L'autre lui répondit :
- Je gratte mes cordes mais j'sais pas trop ce que je fais là. Ça m'ennuie tout ça, c'est toujours le même cinéma.
Plus tard, il rencontra un autre musicien qui jouait avec un peu plus d'entrain. Il lui demanda :
- Et toi, qu'est-ce que tu fais ?
- Je chante. C'est mon travail. C'est alimentaire. Il faut bien vivre.
Notre voyageur continua son chemin. Il rencontra un musicien doué d'une présence incroyable. C'etait une sorte d'ovni dans le paysage artistique. Il était très touchant. Il lui demanda :
- Et toi, qu'est-ce que tu fais ?
- Moi, je soigne mon public ! Je veux qu'il ait suffisamment de musique dans le coeur pour faire danser sa vie !

« Essayez de laisser ce monde un peu meilleur qu'il ne l'était quand vous y êtes venus. » (Robert Baden-Powell)

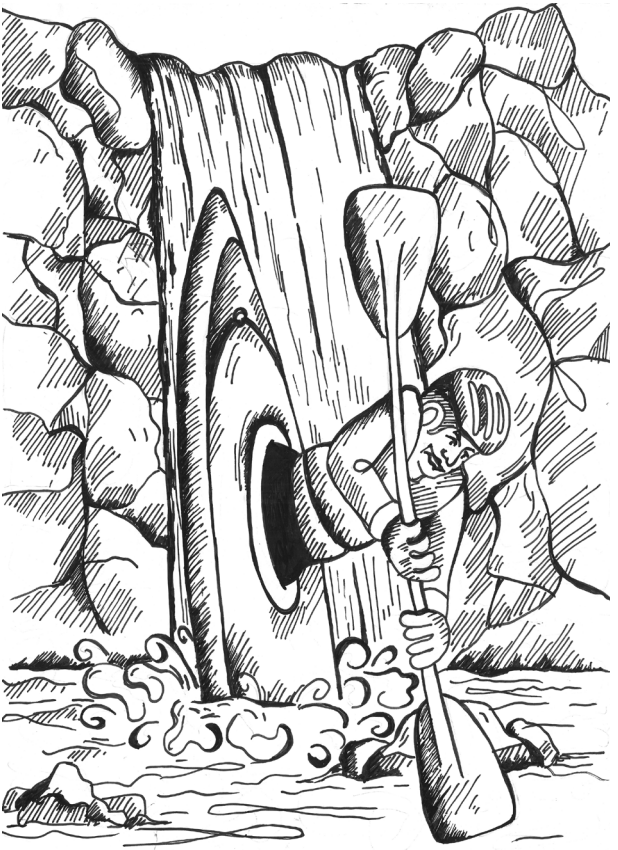
« L'important n'était pas ce que nous attendions de la vie, mais ce que nous apportions à la vie. Au lieu de se demander si la vie avait un sens, il fallait s'imaginer que c'était à nous de donner un sens à la vie chaque jour et à chaque heure. » (Frankl)

LA RIVIÈRE À CONTRE COURANT

Par un mois d'août ensoleillé, en Haute Savoie, France, le cirque du fer à cheval était toujours aussi sublime. Nous pouvions faire des allers et retours incessants sur ces mille cascades sans jamais pouvoir en distinguer la totalité.
Les aigles volaient haut dans le ciel et les chamois escaladaient des pentes vertigineuses. La fonte des neiges avait fait gonfler la rivière. Elle était rapide et sournoise. Un jour, un homme embarqua sur le cours d'eau en plein tumulte. L'histoire ne dit pas pourquoi. Il s'engagea dans une redoutable section de rivière appelée les Gorges de Tines, se retourna et descendit une cascade à l'envers dans son kayak. Notre homme se cogna violemment le visage contre une roche, déssala et fut emporté à la nage par le courant, totalement inconscient.
Quelques heures plus tard, il se réveilla au soleil sur une plage sauvage à la sortie des gorges. Sans résister, il s'était offert là où il aurait dû se battre et nager pour regagner les berges.

Le véritable changement ne se fait pas en luttant mais en laissant les choses se faire d'elles-mêmes. (Sagesse orientale)

Notre inconscient nous apporte des solutions plus élégantes, pertinentes et efficaces que ne pourrait le faire notre conscience.



LES BONNES QUESTIONS

Traversant une période de découragement, un homme décida d'aller voir un ami pour lui parler. Il commença à lui parler de ses soucis puis finit par se lamenter :

- Mais pourquoi est-ce si dur ? Mais qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? Le monde est mal fait, le monde est mal fait !

Son ami le coupa net :

- Je t'en prie. Ne sombre pas dans les marécages de la plainte et du désespoir. S'il te plaît, réponds plutôt à ces questions :
- Envers qui et envers quoi éprouves-tu de la gratitude ?
- Qui es-tu ?
- Qu'est-ce que tu veux vraiment ?

Encore 7 ans de psychanalyse et j'essaie Lourdes ! (Woody Allen)

Si votre quotidien vous paraît pauvre, ne l'accusez pas. Accusez-vous vous-même de ne pas être assez poète pour appeler à vous ses richesses. (Rainer Maria Rilke)