

# Bâtir son rêve

*A tous ceux qui sentent qu'ils ne vivent pas encore la vie qu'ils devraient !*

## Citations

- **Horace**  
(-65 / -8 AVJ.C.) :  
« Jouis du jour présent,  
sans te fier le moins du  
monde du lendemain. »
- **Félix Leclerc**  
(1914-1988) :  
« Abuse du présent.  
Laisse le futur aux  
rêveurs et le passé aux  
morts. »
- **Charles Caleb Colton**  
(1780-1832) :  
« Le moment présent a  
un avantage sur tous les  
autres : il nous  
appartient. »
- **Francisco de Quevedo**  
(1580-1645) :  
« Qui s'embarrasse à  
regretter le passé perd le  
présent et risque  
l'avenir. »

## Pleins feux sur :

Citation de la semaine	1
Réflexion de la semaine	1
Histoire ou métaphore de la semaine	2
Objectif de la semaine	2

[contact@vivresonreve.com](mailto:contact@vivresonreve.com)

## Citation de la semaine

« Entre le passé, où sont nos souvenirs et  
l'avenir où sont nos espérances, il y a le présent  
où sont nos devoirs. »

**Henri Lacordaire (1802 – 1861)**



## Réflexion de la semaine

En réalité, nous ne pouvons vivre un autre instant que l'instant présent. C'est le seul moment qui compte, le seul qui existe, le seul qui nous soit donné de vivre. Pourtant, certains d'entre nous, parviennent à oublier cette évidence et fuient l'instant présent pour vivre dans le passé, révolu. Un temps qu'ils ne peuvent changer, si ce n'est lui redonner un nouveau sens avec leurs yeux d'aujourd'hui. Car chaque souvenir, dans lequel nous nous plongeons est un souvenir éclairé par notre regard d'aujourd'hui. Nous pouvons le revisiter, mais certainement pas y vivre. D'autres sont perpétuellement conditionnés à sacrifier le présent pour l'avenir. Un avenir, qui n'est rien de plus qu'une projection, un autre instant présent que nous vivons lorsqu'il sera là. Ce qu'il faut bien comprendre c'est que ces attitudes, nous conduisent non seulement à refuser de jouir du présent, mais surtout nous détournent irrémédiablement du bonheur. Car si le bonheur est pour demain, il nous échappera toujours. Notre rôle, notre responsabilité est précisément de nous concentrer

exclusivement sur le présent qui lui seul prépare l'avenir. **Notre futur portera les fruits des graines que nous plantons aujourd'hui.** Nous le fabriquons chaque jour, en concentrant nos efforts et en faisant tout ce que nous avons à faire, tout ce qui est en notre pouvoir maintenant. C'est en nous perdant en lui que nous jouirons le plus merveilleusement de l'instant présent, fugace par définition. Cueillons-le quand il s'offre en oubliant le passé qui est achevé et le futur qui viendra à son heure. Appropriions-nous l'instant présent comme s'il ne devait pas y en avoir d'autre et rappelons-nous que souhaiter, espérer et regretter sont les tactiques les plus courantes et les plus dangereuses pour refuser le présent. Ce refus conduit souvent à idéaliser l'avenir. Nous nous disons qu'à un moment ou à un autre de notre vie future, miraculeusement, tout s'harmonisera et nous trouverons enfin le bonheur. Nous le conditionnons à un événement - l'obtention d'un diplôme, un mariage, la naissance d'un enfant, une promotion - et nous espérons qu'une fois cet

événement produit, notre vie commencera vraiment. Quelle méprise !! La plupart du temps, ce qui arrive n'est jamais conforme à ce qu'on imaginait. En 1903, Henry James donnait ce conseil dans les Ambassadeurs :  
« Vivez au maximum. Ne pas le faire est une erreur. Ce que l'on fait exactement n'a guère d'importance du moment que l'on vit. Si l'on n'a pas eu cela, qu'a-t-on eu ? ... Ce qui est perdu est perdu, ne nous y trompons pas... L'heure propice c'est celle que l'on a encore la chance d'avoir... Vivez ! »  
C'est ce que nous n'avons pas fait qui torture. Alors la conclusion est claire: n'hésitez pas ! Faites en sorte de jouir de l'instant présent. Savourez chaque seconde de votre vie. Car sacrifier l'instant présent au passé ou à l'avenir, c'est le perdre à tout jamais.  
Les gens qui savent jouir de l'instant présent et en tirer le maximum ont choisi une vie libre, efficace, source de bonheur. Ce choix, chacun d'entre nous est en mesure de le faire.  
Bien chaleureusement,  
**Serge Touka**

## L'histoire ou métaphore de la semaine



*« Je ne veux ni gémir sur le passé qui n'est plus, ni rêver follement de l'avenir qui n'est pas. Le devoir de l'homme se concentre sur un point, l'action du moment présent. »*

Cardinal Mercier  
(1851-1926)

*« Tu dois vivre dans le présent, te lancer au-devant de chaque vague, trouver ton éternité à chaque instant. »*

Henry David Thoreau  
(1817-1862)

*« Que chacun examine ses pensées, il les retrouvera toutes occupées au passé et à l'avenir. Nous ne pensons presque point au présent. »*

Blaise Pascal  
(1623-1662)

Diogène, le mystique grec, fut un des sommets de la conscience humaine. Avant de se rendre en Inde, Alexandre le Grand lui rendit visite. Il faisait frais et Diogène était couché, nu, au bord d'une rivière en train de se réchauffer au soleil. C'était un bel homme, il avait cette beauté particulière qui rayonne d'une âme pure. Alexandre en fut impressionné.

- Monsieur, dit-il avec un respect qui ne lui était pas habituel, j'aimerais faire quelque chose pour vous.

- Otez-vous de mon soleil, fit Diogène, cela suffira.

- Si une autre vie m'est offerte sur cette terre, dit Alexandre, je souhaite que Dieu fasse de moi un Diogène et non un Alexandre.

- Qui vous empêche de l'être à présent ? Demanda Diogène. Où allez-vous, Pourquoi vos troupes sont-elles en mouvements ?

- Je vais conquérir le monde, répondit Alexandre.

- Et ensuite ? Voulut savoir Diogène.

- Ensuite, déclara Alexandre, je me reposerai.

Diogène se mit à rire :

- Quelle sottise ! Moi je me repose maintenant. Je n'ai pas conquis le monde, cela ne m'a jamais tenté. Si votre but est de vous détendre et de vous reposer, pourquoi ne pas le faire tout de suite ?

- Qu'est-ce qui vous fait croire que vous devez d'abord remuer ciel et terre ? En vérité, si vous ne vous reposez pas aujourd'hui, vous ne le ferez jamais. Assujettir le monde est impossible, vous mourrez bien avant. On meurt toujours au beau milieu du voyage.

Alexandre remercia Diogène pour ses sages paroles, poursuivit sa route et ne revint jamais. Il

mourut en pays étranger. La légende raconte que Diogène rendit l'âme quelques heures après Alexandre. Les deux hommes se reconnurent en traversant la rivière qui conduit au royaume des esprits.

-Ainsi, donc l'empereur et le mendiant sont de nouveau ensemble ! Plaisanta Alexandre pour masquer sa gêne.

-En effet, répondit Diogène, bien que l'empereur ne soit pas celui que vous croyez. J'ai pleinement vécu et savouré ma vie et puis regardé Dieu en face. Vous, vous en serez incapable, vous ne pouvez même pas regarder Diogène dans les yeux. Vous avez gaspillé votre vie.



## Objectif de la semaine

Que reportez-vous à plus tard ? Quel événement de votre passé vous empêche de vous réaliser aujourd'hui ? Conditionnez-vous votre bonheur, à la réalisation d'une chose ou d'un événement en particulier ? Vivez-vous intensément dans le présent ? Vos pensées vous ramènent-elles régulièrement dans le passé ? Vous empêchez-vous de vivre heureux aujourd'hui

parce que vous n'avez pas encore réalisé votre objectif ? **Le bonheur est un chemin et non un endroit dans lequel se rendre.** Vous décidez chaque jour, à chaque instant d'être heureux ou non ? Et votre bonheur vous ne pouvez le consommer que dans l'instant présent, ici et maintenant. Ni hier, ni demain, mais aujourd'hui. Carpe diem ! Profitez du moment pré-

sent, vivez-le pleinement, c'est le seul qui vous soit donné de vivre. Si vos pensées vous conduisent ailleurs, ramenez les ici ! Refusez-vous désormais de gâcher une seule minute de votre vie à tenter de vivre à un autre instant que dans l'instant présent. C'est la condition pour vous sentir pleinement vivant !

Bien chaleureusement,

Serge Touka