

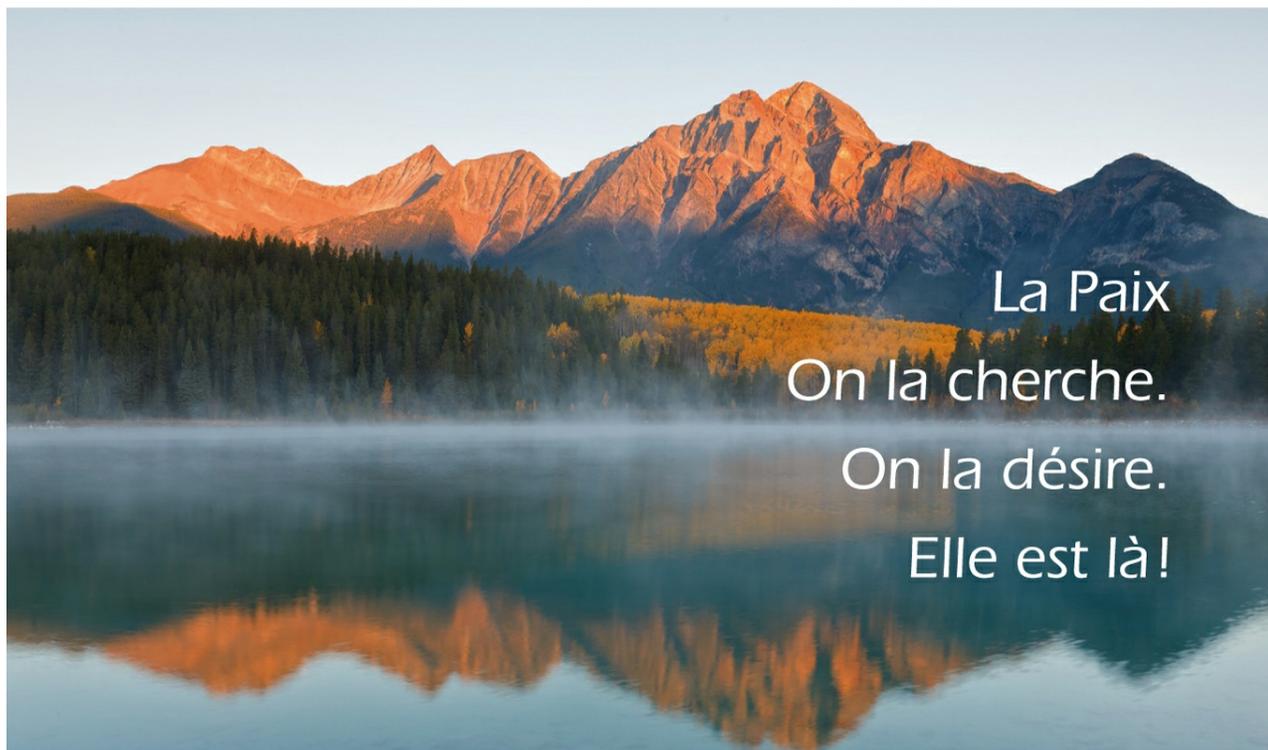
Yves Boulvin



100

chemins pour  
trouver  
la paix

EdB



La Paix  
On la cherche.  
On la désire.  
Elle est là!

Ce petit livre est un ami.

On peut l'ouvrir à n'importe quelle page « au hasard » pour qu'il nous parle. Il propose des chemins tout simples pour trouver la paix intérieure et y demeurer, aussi bien au niveau physique, mental et psychologique que sur le plan spirituel.

Chaque page propose un exercice à mettre en pratique.

C'est la répétition qui fait le changement!

La Paix est en nous. Un océan de paix nous habite en profondeur.

À nous de nous y connecter!

Yves Boulvin est formateur en relations humaines, psychologue et consultant. Il anime depuis plus de vingt ans les émissions *Foi et psychologie*. Ses premiers livres ont connu un grand succès.

**Yves Boulvin**

**100 chemins pour trouver la paix**

**EdB**



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

## Je fais des pauses

Une journée bien remplie demande de faire de nombreuses petites pauses. Savoir se « pauser » est tout un art. Le paradoxe, c'est qu'aujourd'hui dans les entreprises, ce sont ceux qui fument ou boivent du café à la machine qui font le plus de pauses régulières car leurs habitudes les obligent à sortir de leur bureau ou atelier. D'autres font des pauses en allant discuter avec leurs collègues ou en téléphonant à leurs proches. Mais si je n'ai aucune de ces tendances, quelles seront pour moi les occasions d'arrêts périodiques ? **Il me faut donc les décider, les organiser**, me donner des objectifs pour me poser : une prière, un petit repos (les décideurs font des siestes minute), un changement d'activité, un coup de téléphone, un peu de musique, de télévision ou de radio, une aération dans tous les sens du terme. Si je reste à la maison, **c'est une vraie discipline à mettre en place**. Combien de temps à la suite puis-je m'activer physiquement, intellectuellement sans m'arrêter ? Une heure, une heure trente ? À moi de voir. **Si je ne m'organise pas mieux, je vais vite être saturé, énervé**. Je partirai dans des pensées ou vagabondages mentaux qui me tiendront lieu de pauses !

## Je choisis ma nourriture

Chacun de nous pourrait être typifié par un ou plusieurs animaux comme le faisaient les Indiens ou comme on le pratique chez les scouts en donnant des totems. Or, chaque type d'animal se nourrit différemment. Sans m'y enfermer, je comprends qu'il n'y a pas qu'une seule façon de se nourrir, que celle qu'on m'a apprise a sans doute des lacunes, que je mange plus par habitude, conditionnement, croyance que par vrai désir et besoin. Alors **je me libère des schémas trop rigides, je me demande ce qui me fait vraiment du bien** : quels aliments, quelles quantités, quelle origine, quel équilibre. J'évite les excès, les mélanges que je digère mal. **Je me donne la permission de choisir et de remplacer la quantité par la qualité.** Si je vis en communauté, si je vais souvent au restaurant, à la cantine, chez des amis, là aussi simplement, sans juger les autres, sans peur d'être critiqué, je ne prends que ce qui me convient, en remerciant pour ce qu'on me donne. J'ose le faire. Je ne prends pas de tout. Je n'en reprends pas forcément, même si l'on m'y invite. Je remercie et je souris. Il s'agit simplement de se sentir plus libre pour ne pas s'encombrer davantage.

## J'évite les excitants

Je fais attention à ce que je mange mais aussi à ce que je bois, aux médicaments que je prends. Trop de café ou de thé énerve ou empêche de dormir surtout s'ils sont pris en fin de journée. Il en est de même de certaines vitamines ou « dopants ». Il vaudrait mieux que je trouve la paix profonde et permanente qui m'habite pour avoir moins besoin de me stimuler artificiellement, ce que je paie par la suite. Il serait préférable que je réagisse plus positivement aux événements de la journée pour ne pas prendre l'habitude de sortir de mes états dépressifs à coups de médicaments. J'évite au maximum les montées d'adrénaline suivies de chutes de moral, les exaltations suivies de dépressions. **J'ai comme objectif d'apprendre petit à petit à rester d'une humeur constante branchée sur la paix des profondeurs.** Je fais attention à mes « drogues ». Elles ne pourront jamais remplacer **un vrai approfondissement.** J'ai été conditionné à vivre des hauts suivis de bas. Je me rends compte qu'il y a une autre façon de vivre mieux : en paix et plus intensément.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

## Je développe l'attention, la présence

Je regarde autour de moi : tant de choses que je ne vois pas, que je néglige : la beauté d'une pierre, d'une feuille, d'un animal, d'un sourire. Alors je deviens plus présent. **Je fais attention. Je vis ici et maintenant.** Quand on me parle, j'arrête de penser, j'écoute vraiment, au lieu de m'évader, de planer ou de réfléchir à ce que je vais répondre. Je me donne comme objectif de formaliser dans ma tête ce que l'autre vient d'exprimer et de le reformuler. **J'observe ce qui m'entoure et je m'entraîne à le décrire puis à le retenir.** J'écoute une conférence, je regarde une émission, et je deviens de plus en plus capable d'en faire la synthèse et de la raconter à quelqu'un qui n'était pas présent. Je fixe les moments importants dans ma mémoire pour pouvoir m'en rappeler. Au lieu de dire : « Je n'ai pas de mémoire, c'est Alzheimer » ou « Je perds tout », **je me concentre, je suis vigilant** : quand je pose mes clés, quand je gare ma voiture, quand quelqu'un me dit son nom et son prénom. Chaque jour je me répète ces mots : « être attentif », « vigilance », présence ».

## Je reviens ici et maintenant

Tu me parles et je me rends compte que je ne t'écoute pas. **Je reviens « ici et maintenant » et je refixe mon attention.** Je décide d'être conscient en descendant les poubelles : je me prends en flagrant délit de rêvasserie, j'en prends conscience et je reviens à ce que je fais. Ainsi tout au long de la journée : quand je suis au travail, quand je repasse ou fais la vaisselle, quand je suis dans ma voiture, le bus ou le métro... je profite de toutes ces occasions pour être de plus en plus présent, attentif, **pour ne plus m'évader, rêver, m'éparpiller**. Dès que je m'aperçois que je décolle, je reviens : une fois, deux fois, dix fois, cent fois. Je m'aperçois que grâce à cet exercice **d'attention permanente** mais non crispée, je vais mieux. **Je me sens plus unifié intérieurement.** J'ai moins de peurs. Je sais faire face et je suis plus en paix car je suis là. J'existe. Je ne suis plus « transparent » au mauvais sens du terme. J'ai plus de densité. Je me pose et s'il le faut, je m'impose, moi qui manque de confiance en moi. Je m'affirme davantage, je deviens plus consistant, plus ferme, plus rigoureux.

## J'observe mes pensées

Je prends l'habitude de contrôler mes pensées, que cela ne soit plus « ça pense en moi » mais « **je** pense, **je** prends conscience de mes pensées, **je** fais le tri ». **Je** repousse celles qui ne me conviennent pas et **je** garde les pensées utiles, bénéfiques, constructives. Quant aux autres, je me demande sobrement d'où elles viennent. **Est-ce bien moi qui pense cela ?** Ou sont-ce des pensées toutes faites, des programmations de mon enfance ou de la société, des pensées « perroquet » ? Je reprends le contrôle de mon mental, de mon intelligence. **J'arrête petit à petit mon cinéma, le vagabondage mental dans lequel je me complais**, mes ruminations, interprétations, projections. Symboliquement, je reprends le contrôle de mon véhicule, j'apprends à fermer les robinets quand il le faut, je choisis mes programmes. Quand j'allume un poste de radio ou de télévision, je suis libre de changer de longueur d'onde, de tourner le bouton ou d'éteindre. J'apprends à faire de même pour mes pensées. Mais le préalable pour réussir, c'est que je sois plus conscient de ce qui se passe en moi...



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

## J'apprends à ne plus (m') en vouloir

J'avais pris une décision. Je ne l'ai pas tenue. Je m'en veux. Mon mari, mon ami(e), tel(e) collègue, s'est moqué(e) de moi en public. Je n'ai rien su dire. J'ai rougi. Je m'en veux et je m'en veux de m'en vouloir. Je lui en veux. Je lui fais la tête. Je « suis » susceptible et je m'en veux de l'être... **Comment réagir autrement et plus efficacement ?** D'abord en acceptant ce qui est : je n'ai pas tenu cette décision, je n'ai pas su rétorquer, j'ai rougi : Oui ! C'est ! M'en vouloir ne sert à rien, me sentir coupable non plus. J'accepte ce qui s'est passé, ma réaction ou mon manque de réaction. Mais je me donne un objectif d'amélioration : apprendre à décider – savoir dire non – répliquer – prendre du recul – avoir plus d'humour ou de légèreté – ne pas dramatiser... **J'accepte d'apprendre.** J'accepte mes failles et mes erreurs et « Cent fois sur le métier je remets mon ouvrage ». J'avance pas à pas. Parallèlement, j'apprends à ne pas en vouloir aux autres. Les mots ne sont que des mots. **Les phrases les plus assassines ne sont qu'un ensemble de mots.** Je les relativise. J'accorde le droit à l'erreur. Je tourne la page et je décide : « La prochaine fois, je... »

## **J'accepte de ne pas être en paix**

**Je trouve la paix en acceptant, en décidant, en positivant, en relativisant, en dédramatisant.** Mais si je n'y arrive pas, du moins pour l'instant, du moins aussi bien que je le voudrais, aussitôt **j'accepte de ne pas avoir réussi.** C'est ainsi que finalement je me remets dans la paix. **Comment être vraiment dans la paix si je me tends, si je me crispe pour y arriver ?** Je ne suis pas en paix : je dis oui de mieux en mieux à mon état d'agitation intérieure, j'accepte de « n'en être que là ». Je ne m'envoie pas de phrase poison. Et **c'est parce que je suis doux, patient, miséricordieux avec moi-même et mes imperfections que la paix revient.** En vérité, **la paix profonde ne trouvant plus d'obstacles en moi,** à son expression, remonte d'elle-même et **(re) prend place.** Ce sont tous mes refus qui l'empêchent de se déployer. Quelles que soient mes « bêtises » et erreurs, je dis oui. Non pour les justifier mais pour, une fois que j'en ai pris conscience et ai décidé d'un changement, ne pas leur donner trop d'importance, ne pas me focaliser, m'obséder, ce qui est contraire à la paix intérieure.

## Paix aux hommes de bonne volonté

Voilà la seule question que je dois me poser. Puis-je dire de moi que je suis un homme ou une femme de bonne volonté ? « *Paix aux hommes que Dieu aime !* » (Lc 2, 14). C'est ce que les anges ont dit aux bergers lors de la naissance de Jésus que nous fêtons chaque année à Noël mais que nous devrions vivre chaque jour en nous. **Il y a dans notre profondeur un puits de bonne volonté**, mais il y a aussi plus en périphérie tout un tas de raisons, revendications, blessures, griefs, qui obscurcissent celle-ci et la transforment en mauvaise volonté ou l'annihilent en pas de volonté du tout. **Souhaitons-nous développer notre bonne volonté, notre détermination à bien faire ?**

Le voulons-nous vraiment ? Désirons-nous plus que tout nous améliorer ? Les bergers étaient des gens simples, frustrés. Pas de grands érudits, pas des savants ou des saints. À eux comme à nous il est demandé simplement d'être « de bonne volonté », de chercher à bien accomplir notre travail, notre mission, à être juste. Joseph était un « isch » : un homme fidèle, juste et bon !



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

harcèle.

## La joie de savoir dire non

Me suis-je réconcilié avec le droit et même le devoir de savoir dire « non » clairement, sans agressivité ni culpabilité, mais simplement non : parce que je ne suis pas d'accord, parce que ce n'est pas le moment, parce que quelqu'un abuse, me harcèle ou me manipule. Un enfant apprend vite à dire non, c'est vital pour lui. Si ce non est accueilli avec discernement, si les parents y réagissent bien en donnant leur accord quand ce non leur semble légitime et en le refusant clairement dans le cas contraire, tout en donnant une explication courte, l'enfant se construira dans l'équilibre : « Je peux accepter. Je peux refuser. Et toi aussi... ». Si par contre, enfant, je n'ai pu dire que oui et me nier, me renier, j'ai aujourd'hui à apprendre la joie de savoir dire non aux autres. Mes premiers « non » ne seront peut-être pas assurés, sans doute sortiront-ils mal, mais **je persévérerai jusqu'à ce que le non soit pour moi aussi facile que le oui. Envers qui ne sais-je pas dire non ? Quel pouvoir cette personne a-t-elle sur moi ? Sais-je aussi me dire des non positifs, me mettre des limites, arrêter certains comportements répétitifs, destructeurs ?**

**Je découvre la joie du non.**

## Je trouve des solutions et j'agis

Une des clés de ma pacification intérieure est de chercher chaque fois des solutions au lieu de m'engluer dans des problèmes. **À tout problème, plusieurs solutions.** Être adulte, c'est en être certain et utiliser son ingéniosité pour ouvrir son champ de vision et **trouver de nouvelles alternatives.** Certains d'entre nous ont été bien plus formés à poser des problèmes qu'à en sortir, à chercher des coupables (les autres, Dieu ou moi) plutôt que d'avancer en mettant en pratique de nouvelles solutions. Ai-je le désir de développer ma perspicacité, d'utiliser le potentiel que Dieu a mis en moi, d'utiliser son GPS ? « *Rien n'est impossible à Dieu* » (Lc 1, 37 ; Mt 19, 26). Et moi, ai-je vraiment le désir d'envisager diverses possibilités, de les tester et de choisir celle qui convient le mieux dans la situation actuelle ? « *Tout est possible à celui qui croit* » (Mc 9, 23). **Je veux devenir petit à petit un décideur,** quelqu'un de plus efficace dans la vie de tous les jours, quelqu'un qui reçoit de **Dieu** l'inspiration. En Lui, pas d'impasse. Il **ouvre sans cesse de nouveaux chemins.** Alors je décide d'agir en Lui, avec Lui, par Lui. **La contemplation m'amène à l'action.**



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

## Je ne me laisse pas distraire

Je suis en train de travailler ou d'effectuer une tâche, très vite une partie de moi trouve le temps long, veut faire autre chose. **J'apprends à résister à la tentation, à l'éparpillement, à la fuite de ce que je suis en train d'accomplir** (qui peut d'ailleurs aussi être un temps de prière, de méditation, d'adoration ou de repos). **Je me reconcentre.** Je décide de me « pauser » un peu plus tard, de me donner à telle heure un moment de récréation (re-création), et je continue d'accomplir mon travail. Je boirai, grignoterai, téléphonerai plus tard... Faire face de nombreuses fois à la tentation de distraction inutile m'apprendra à rester sur ce que je suis en train d'accomplir, me renforcera, me donnera et plus d'efficacité et plus de paix. Cela s'applique aussi aux sollicitations extérieures : portable, entrée inopinée... **Je reste concentré.** Ce n'est pas un manque de charité que de dire : « Je te verrai plus tard, peux-tu repasser » ou « Je te rappelle dès que j'ai fini... ». Il vaut bien mieux que je m'en donne le droit plutôt que d'exploser parce qu'on me dérange, d'en vouloir au « perturbateur (à la perturbatrice) » ou de me sentir contraint d'abandonner ce qui était important pour moi et me reprocher ensuite de ne pas avoir persévéré, de m'être laissé déconcentrer...

## Je demeure et persévère

On est souvent tenté de vouloir autre chose et ailleurs, au lieu de **poursuivre jusqu'au bout ce qu'on entreprend ou ce sur quoi on s'est engagé. Pourtant, la fécondité et la paix viennent de l'accomplissement d'une tâche, d'un projet, avec patience, persévérance et détermination.** Je creuse un sillon et je l'approfondis : ce sera la réussite de ma vie. J'écris en grosses lettres **DEMEURER** et encore **PERSÉVÉRER** et je me le rappelle chaque jour. Si un changement doit avoir lieu, j'y suis prêt. Mais je ferai les choses dans l'ordre, en leur temps, et tout en restant ancré dans ma profondeur. Je ne m'éparpillerai pas. Je ne me bousculerai pas. Simplement, j'accomplirai ce changement avec Dieu et en toute confiance. Je me souviens de toutes les fois où je suis sorti du chemin, ou j'ai erré. Je n'en veux plus ! **J'avance sans me décourager.** J'accomplis de mieux en mieux ce que j'ai à faire et je me réjouis d'avoir tenu. **Dieu me dit merci** : « Je sais que ce n'était pas facile. Tu as douté, tu t'es dit "à quoi bon" mais tu as continué. Bravo, "bon et fidèle serviteur, entre dans la joie de ton maître" (Mt 25, 21). »

## Je fais des bilans positifs

**Je fais le point régulièrement.** Je le fais tous les jours, quelques minutes.

1) **Que s'est-il bien passé aujourd'hui ?** Qu'est-ce que j'ai objectivement réalisé (même si cela me paraît anodin) ? Que je ne puisse plus dire : « Je n'ai rien fait de ma journée ». Quelles ont été mes petites réussites, mes avancées ?

Je m'en réjouis simplement. Cela m'aide à prendre davantage confiance en moi et à avoir une meilleure estime de moi-même.

2) **Puis je regarde ce qui selon moi s'est mal passé.** Quels ont été mes « ratages » ? Pourquoi ai-je réagi de la sorte ? Avec le recul, qu'y avait-il en filigrane ? (Des fantômes de mon passé, de vieilles blessures mal cicatrisées...). Qu'ai-je ressenti et dit (ou qu'ai-je tu) ?

3) **Enfin je prends des décisions.** Que ferai-je la prochaine fois en pareille circonstance ? Quelle leçon est-ce que j'en tire ?

De quoi ai-je besoin pour mieux réagir ?

Une fois ce bilan réalisé, je n'y pense plus, je me décontracte pour pouvoir ensuite m'endormir en paix. J'ai fait le point dans une approche plus/moins/plus<sup>4</sup> (ce qui a marché – ce qui n'a pas été selon moi – ce que je ferai dans l'avenir). « À chaque jour suffit sa peine. » (Mt 6, 34)

---

<sup>4</sup> Rebondir après l'échec, Saint Augustin, 2006 ; La vie combat ou cadeau, EDB, 2008.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

# Table des matières

Avant-propos

1 La paix est en moi

2 Mon roc : une paix profonde

3 J'entre dans le silence de mon sanctuaire intérieur

4 J'apprends à faire le vide en moi

5 Je goûte l'intensité de l'instant présent

6 Je dis simplement « paix » et je la visualise

7 Je me remémore les moments calmes, sereins de ma vie

8 J'écoute des musiques douces, profondes

9 Je contemple des visages pacifiés

10 Je me détends

11 Je respire profondément

12 J'habite mon corps

13 Je me ressource dans la nature

14 Je sais où et comment me revitaliser

15 Je fais des pauses

16 Je choisis ma nourriture

17 J'évite les excitants

18 Je sors de l'excitation-dépression

19 J'évacue mes tensions

20 Je contrôle mes impulsions

21 Je ne m'emporte plus

22 J'apprends à gérer et canaliser mes émotions

23 J'utilise positivement mes colères

24 Je prends des bains de douceur et d'amour

25 J'apprends à bien dormir

- 26 Je prends le temps
- 27 Est-ce si pressé ?
- 28 J'attends avec confiance
- 29 Je fais des gestes lents
- 30 J'adhère à ce qui est
- 31 Je change de regard
- 32 Je développe l'attention, la présence
- 33 Je reviens ici et maintenant
- 34 J'observe mes pensées
- 35 Je ne nourris plus de pensées parasites
- 36 Je démine mes phrases-poison
- 37 Je me méfie des rumeurs
- 38 Je me libère des programmations négatives
- 39 Je sors des scénarios d'échec
- 40 Tout peut se retourner positivement
- 41 Je me réconcilie avec mon passé
- 42 Je dis oui à tout ce que j'ai vécu
- 43 Ce qui est fait est fait !
- 44 J'ai fait ce que j'ai pu
- 45 Je place la barre moins haut
- 46 Je me donne le droit à l'erreur
- 47 J'accepte mes imperfections
- 48 Je me réconcilie avec tous mes élans d'amour
- 49 J'apprends à ne plus (m') en vouloir
- 50 J'accepte de ne pas être en paix
- 51 Paix aux hommes de bonne volonté
- 52 Je reçois le Pardon de Dieu pour toutes mes fautes
- 53 Je deviens plus bienveillant

- 54 Quelle était mon intention ?
- 55 Est-ce si grave ?
- 56 Suis-je vraiment (le seul) responsable ?
- 57 Est-ce à moi d'intervenir ?
- 58 Je modifie mes réactions habituelles
- 59 Je n'en rajoute pas
- 60 Mes craintes sont-elles fondées ?
- 61 Je me libère de mes peurs
- 62 Je suis habité, béni et protégé
- 63 Dieu protège ceux que j'aime
- 64 Je m'exprime davantage
- 65 Je cherche la réponse juste, à bien me positionner
- 66 La joie de savoir dire non
- 67 Je trouve des solutions et j'agis
- 68 Je décide clairement
- 69 Je développe mon potentiel créatif
- 70 Je prends les choses avec humour
- 71 Je réalise certains de mes désirs
- 72 Je renonce aux désirs que je n'ai pu réaliser
- 73 J'avance à petits pas
- 74 Je m'appuie sur mes qualités
- 75 Je travaille mes défauts
- 76 Je me souviens de mes réussites
- 77 Je me fais un emploi du temps
- 78 Je ne m'embête (plus) jamais
- 79 J'établis des priorités
- 80 Je fais tout de suite ce que j'ai à faire
- 81 Je sais aussi différer

82 Je ne me laisse pas distraire  
83 Je demeure et persévère  
84 Je fais des bilans positifs  
85 Je suis heureux de ce que j'accomplis  
86 Je vais à mon rythme  
87 Je me donne des permissions  
88 Je prends ma place dans le puzzle de l'humanité  
89 Dans l'autre, je vois un ami  
90 Je me réjouis de servir  
91 Je suis content – J'ai de la chance  
92 J'offre tout sans exception  
93 Je me relie à mon cœur profond  
94 Je découvre l'Amour de Dieu et l'amour universel  
95 Je me désencombe et je m'allège  
96 J'apprends avec joie  
97 Ma mort : une libération !  
98 Je vis déjà dans l'éternité  
99 Heureux les artisans de paix  
100 La Paix de Dieu  
Que la Paix du Christ règne en vos cœurs ! Col 3, 15  
Couverture  
Titre  
4e de couverture