

NICOLE BORDELEAU

EYROLLES • POCHE

TOUT PASSE

Comment vivre les changements
avec sérénité



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
info@eyrolles.com
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est paru pour la première fois en 2020
aux Éditions Édito (Canada).
Maquette et mise en pages : Soft Office

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Madrigall Canada inc. – Édito 2025
© Édition Eyrolles, 2025, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01827-5

Nicole Bordeleau

Tout passe

Comment vivre
les changements
avec sérénité

● Éditions
EYROLLES

*Ce livre est dédié à ceux et celles qui
accueillent le chaos de la vie en eux.*

*Il n'existe que deux façons de vivre votre vie.
L'une comme si rien n'était un miracle.
L'autre comme si tout était un miracle.*

Albert Einstein

SOMMAIRE

Préambule. La vertigineuse aventure de vivre. . .	11
Introduction. Être là, simplement	15

Première partie

Accueillir les changements

Avis de recherche	23
Au commencement était le chaos	29
En chute libre	37
Cartographie d'un désir	41

Deuxième partie

Le pouvoir de l'attention

Être pleinement au présent	51
La force de la concentration, la sagesse de l'attention	57
S'ouvrir à la présence attentive	65
Vers un nouvel art de vivre	75
Écllosion de l'instant présent	83
Sortir de l'attente	87

Troisième partie
Vers une joie de vivre

La joie pure et simple d'être vivant	91
Déconfinement en cours	95
Transformer l'inconfort en réconfort	101
Vol d'identité	109
Désarmement intérieur	115
Les causes de nos souffrances inutiles	123

Quatrième partie
À ciel ouvert

Le temps qu'il fait intérieurement	131
Transcender la peur	135
Le courage du cœur	141
L'éternité d'un instant	145
L'amour qui manque au monde	149
Correspondance de nuit	155
Bibliographie	157
Remerciements	159

PRÉAMBULE

La vertigineuse aventure de vivre

Hier, le temps était superbe. Au début de la matinée, une belle grosse bordée de neige toute blanche est tombée sur la ville. En une heure, le décor s'est transformé en un paysage féérique. Aujourd'hui, une pluie verglaçante s'abat sur la région. Dehors, tout est recouvert d'une fine couche de glace : les arbres, les trottoirs, les rues, les ponts, les voitures. Demain, on prédit le retour du soleil. Ce jeu complexe, changeant, unique et mouvant, c'est l'impermanence. C'est ainsi que l'on appelle cette force invisible et agissante qui fait, défait et refait le monde. Sous son influence, le jour cède sa place à la nuit. Les semaines se succèdent. Les mois passent. Les saisons se suivent. Les années s'envolent. Nos visages se creusent de rides, nos cheveux grisonnent, nos corps vieillissent. Le succès, la renommée, le pouvoir, s'ils nous sont donnés, se révéleront tôt ou tard comme des expériences transitoires. Il en sera de même pour les échecs, les défaites, les pertes. Les joies, les chagrins, les gains, les compliments, les critiques, les douleurs, les plaisirs – tout

est marqué du sceau de l'éphémère. Cette instabilité touche tout ce qui vit.

Dès que l'on s'exerce à vivre avec plus d'attention, la conscience de l'impermanence des choses s'approfondit. On comprend alors que ce que l'on appelle « je » ou « moi » n'est pas une entité figée dans le temps, mais plutôt un processus dynamique d'interactions entre nos pensées, nos sentiments et nos sensations. Notre perception de nous-mêmes, les idées et les concepts que nous entretenons sur la personne que nous sommes sont voués à se modifier. Nous créons notre monde intérieur en croyant être notre corps, nos opinions et les rôles qui nous identifient aux yeux des autres, or ces phénomènes fluctuent. En tant qu'êtres humains, nous sommes constamment ballottés par les vents changeants de l'existence. Le courant insaisissable de l'impermanence touche tout ce qui est. Nous pourrions toujours essayer de lui résister, mais ce serait comme tenter de retenir de l'eau dans la paume de notre main. Rien ni personne ne peut interrompre le cycle de ces perpétuels changements.

N'avez-vous pas remarqué que, chaque fois que vous vous construisez un nid douillet au creux de vos habitudes, les grands vents de la vie viennent balayer votre quai ? La raison en est simple : tout ce qui vit se doit de participer à cet incessant mouvement de transformation. Alors que l'existence nous apporte sans cesse des preuves que rien ne demeure toujours, nous nous obstinons à croire que les choses vont durer. Cette réaction, bien qu'elle soit des plus humaines, est l'une des causes premières de nos souffrances. Tant de nuits blanches, de peurs, d'angoisses et d'inquiétudes pourraient nous être évitées

si nous apprenions à vivre en harmonie avec cette brûlante vérité selon laquelle tout passe. Ainsi, il est inutile de chercher la permanence et la sécurité de notre monde. Alors, comment avancer sereinement au cœur de cette instabilité ? Existe-t-il un bonheur durable, un état de paix qui ne dépendrait d'aucune de ces circonstances extérieures ? Où trouver la quiétude intérieure dans un univers si fluctuant, si incertain ?

Dans ses *Lettres à un jeune poète*, Rainer Maria Rilke écrit une chose merveilleuse : « Ne vivez pour l'instant que vos questions. Peut-être, simplement en les vivant, finirez-vous par entrer insensiblement, un jour, dans les réponses. » « Vivre nos questions », c'est accepter qu'il n'y ait aucune finalité sur laquelle nous appuyer. Ce que l'on croit solide, acquis et stable aujourd'hui pourrait se révéler demain fragile, inconstant et instable. En vérité, une seule certitude tient la route : peu importe ce qui survient en ce moment même, cela aussi est appelé à changer. Au lieu de tenter de construire des remparts, de nous dissimuler derrière des façades, de nous protéger avec des boucliers, nous pourrions vivre plus sereinement avec les circonstances mouvantes de l'existence si seulement nous pouvions comprendre que tout est en perpétuel changement. Swâmi Prajñânpad disait : « On ne peut arrêter les vagues, mais on peut apprendre à naviguer. »

Ce qui nous attend dans les années à venir sera en grande partie façonné par notre manière d'être aujourd'hui. Notre plus grand défi est de ne pas nous laisser passivement emporter par les courants de notre attention dispersée. C'est ici et maintenant que l'avenir se dessine. Habiter pleinement l'instant qui

nous est donné est un premier pas dans cette belle et grande aventure de vivre plus consciemment.

Quel est le secret pour vivre sereinement avec la brièveté des choses ? Développer une présence entière, vibrante, vivante.

INTRODUCTION

Être là, simplement

Une nuit d'encre vient tout juste de tirer sa révérence. Derrière elle, une étoile oubliée trône au-dessus d'un horizon faiblement éclairé. À travers le flou et le familier, quelque chose cherche à naître. Et me voilà devant l'aurore qui se lève. Cette heure fragile du monde. Le moment du jour où je m'assois sur un petit banc de bois. Je suis à pratiquer l'art de la pleine attention. Ici, « pratiquer » n'est pas tout à fait adéquat. Il ne s'agit pas de m'entraîner en vue d'une compétition ou d'une performance. Il ne s'agit pas d'un exercice mental, pas plus que d'un acte de volonté. Ni même d'une technique à laquelle je m'exerce pour devenir plus concentrée. Nul besoin d'effort ou d'acharnement. Je ne tente pas d'être calme. Je ne recherche aucun état particulier, même pas celui de la relaxation. Il est évident que, si quelqu'un passait et me demandait ce que je fais là, il me faudrait répondre : rien. Je ne fais rien. À l'extérieur, du moins. Or, à l'intérieur de moi, tous les possibles se rencontrent. L'esprit de l'art de l'attention est une manière d'être à soi et au