

CHAQUE JOUR  
EST UN BON JOUR

Pascal **Spiler**

**CHAQUE JOUR  
EST UN BON JOUR**

**Pour mieux accueillir le changement**

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Et si j'étais plus*, Elina Vorger

*La Performance : desserrer les freins, booster les ressources*, Denis Inkei

*Méditation : apaiser l'esprit*, Osho

*Méthode Pilates pour enfants*, Angelika Constam, Jacqueline Mirsadeghi  
et Sylviane Maire

*Accompagner son enfant zèbre : à haut potentiel, hypersensible ou Asperger*,  
Jasmine Gage

*Enfin libre d'être soi-même !*, Christian Junod et Evelyne Faniel

*Rêves et Intuition*, Mireille Rosselet-Capt

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)**

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-045-8

Mise en pages intérieure : iorem ipsum

Couverture : Charlotte Thomas

Illustration de couverture : iStock / ©abu

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

En mémoire de mon père, Lucien Isidore Spiler (1929-2016).  
Tu n'aurais pas partagé toutes mes idées, mais tu aurais su le  
dire avec tact et bienveillance, avec ce beau sourire dont tu avais  
le secret.

## AVERTISSEMENT

En sa qualité d'hypnothérapeute, l'auteur, pour obtenir l'effet désiré, s'autorise parfois certaines libertés avec les règles grammaticales. On ne s'étonnera donc pas de rencontrer, en de rares occasions (signalées par un astérisque), un usage quelque peu inhabituel de la conjugaison (cf. pages 51, 57, 176, 185, 191 et 199).

”

— *Quel jour sommes-nous? demande Winnie.*

— *On est aujourd’hui, répond Porcinet.*

— *C’est mon jour préféré, dit Winnie.*

# SOMMAIRE

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Avant-propos .....</b>                                      | <b>11</b>  |
| <b>Début : prendre soin de soi avant tout .....</b>            | <b>13</b>  |
| Collaborer avec l'inévitable.....                              | 17         |
| Il n'y a pas de « normalement ».....                           | 20         |
| Rigueur ou rigidité ?.....                                     | 24         |
| Le critique intérieur.....                                     | 28         |
| Poussières d'étoiles.....                                      | 36         |
| Émotion, mon amie .....                                        | 41         |
| L'expérience du moment.....                                    | 48         |
| Toute émotion est positive.....                                | 56         |
| Apprendre à gérer l'anxiété .....                              | 61         |
| Une capacité d'adaptation infinie .....                        | 67         |
| Vulnérable mais pas fragile !.....                             | 75         |
| Thérapeutes les uns des autres.....                            | 81         |
| Le bonheur est à l'intérieur.....                              | 87         |
| L'esprit du débutant.....                                      | 92         |
| Choisir son histoire personnelle.....                          | 98         |
| Ici, maintenant et d'accord .....                              | 106        |
| La réalité au congélateur.....                                 | 110        |
| Si on pouvait changer sans changer.....                        | 116        |
| <b>Milieu : plonger joyeusement au cœur du changement.....</b> | <b>121</b> |
| Le moteur du changement.....                                   | 129        |
| Désir ou besoin, là est la question.....                       | 136        |
| J'y crois, donc c'est vrai .....                               | 145        |

|                                                                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Aller vers l'impossible .....                                                                                     | 154        |
| Vivre le changement en conscience .....                                                                           | 159        |
| Les héros du quotidien .....                                                                                      | 162        |
| <b>Les Cinq Contemplations : emprunter la voie de la sérénité.....</b>                                            | <b>169</b> |
| Il est dans ma nature de vieillir, je ne peux pas l'éviter .....                                                  | 170        |
| Il est dans ma nature d'être malade, je ne peux pas l'éviter ...                                                  | 176        |
| Il est dans ma nature de mourir, je ne peux pas l'éviter.....                                                     | 187        |
| Un jour ou l'autre, d'une manière ou d'une autre, je serai séparé<br>des personnes et des choses que j'aime ..... | 194        |
| Mes paroles, mes actions et mes pensées ont des conséquences<br>que je ne peux pas éviter .....                   | 202        |
| <b>Fin (ou presque...) : danser avec l'univers.....</b>                                                           | <b>209</b> |
| Comme si tout était miracle .....                                                                                 | 214        |
| <b>Postface.....</b>                                                                                              | <b>219</b> |
| <b>Remerciements .....</b>                                                                                        | <b>223</b> |



## AVANT-PROPOS

Pour rédiger ce livre, j'ai fait le choix du féminin en tant que genre par défaut, et cela pour trois raisons.

La première, tout simplement parce que la grande majorité des lecteurs de mes précédents livres... sont des lectrices, comme le montrent les retours qui m'en ont été faits<sup>1</sup>.

La seconde, parce que, notre langue française étant extrêmement genrée, je trouve très injuste que le masculin soit devenu, de manière arbitraire, le genre par défaut. L'idée saugrenue que « c'est toujours le masculin qui l'emporte » a des conséquences sur notre vie sociale qui vont bien au-delà d'une simple règle grammaticale<sup>2</sup>.

La troisième raison de mon choix est exposée dans la postface.

Enfin, j'ai choisi d'adopter le tutoiement, comme il est très courant de le faire en espagnol, en français du Québec, dans les langues scandinaves ou même en anglais où la distinction n'existe pas en tant que telle – le mot *you* signifiant à la fois « tu » et « vous » –, la différence étant marquée par le degré de familiarité de l'écriture.

J'ai donc écrit ce livre pour toi, chère lectrice, et si j'ai tout de même quelques lecteurs, je compte sur leur bonne volonté pour entrer avec nous dans la danse des mots.

---

1. *Le Chemin de Mille Pas*, 2011, Guy Trédaniel, prix ALEF 2012 et *L'Étrange Enseignement du professeur Lucie Grande*, 2014, Guy Trédaniel.

2. À l'origine, la règle disait que c'est « le genre le plus noble qui s'impose ». Tout un programme...

## DÉBUT : PRENDRE SOIN DE SOI AVANT TOUT



*Viens, je t'emmène  
Où l'illusion devient réalité  
Viens, je t'emmène  
Derrière le miroir de l'autre côté.*  
Michel BERGER (1947-1992)

« Cette époque, comme toutes les époques, est une très bonne époque, à condition que nous sachions quoi en faire. » Ce n'est pas moi qui le dis, mais le philosophe américain Ralph Waldo Emerson. À sa suite, on pourrait ajouter : « *Nichi nichu koreko nichu* », proverbe zen qui signifie : « Chaque jour est un bon jour. » Et c'est vrai, au fond, en quoi un jour est-il plus mauvais qu'un autre ? Un jour est un jour, quoi qu'on mette à l'intérieur. Une bouteille reste une bouteille, qu'elle contienne un bon vin ou du poison. Le soleil se lève le matin et se couche le soir et, entre ces deux moments, des événements se produisent. Certains de ces événements seront agréables, d'autres moins. La journée reste une journée, quel qu'en soit son contenu.

Sans doute, objectera-t-on, mais certaines journées et certaines époques sont *réellement* affreuses et remplies de choses horribles, et ce ne sont pas de belles phrases qui les rendront plus douces et plus humaines. C'est vrai. Certaines journées et certaines époques sont



pleines de choses horribles. La vie est faite ainsi. L'essence même de notre existence est constituée d'une alternance de moments agréables et de moments désagréables. La question qui nous est posée est la suivante : qu'allons-nous en faire ?

Les choses sont. Agréables ou désagréables, les choses sont. Le soleil se lève, des événements se produisent, le soleil se couche. *Nichi nichi koreko nichi*. « Chaque jour est un bon jour » signifie que nos problèmes proviennent essentiellement, non pas des événements, mais de notre manière d'y réagir. Depuis qu'elle existe, l'humanité a été confrontée aux pires fléaux. Nous avons connu les glaciations, les éruptions volcaniques, les tremblements de terre et les raz-de-marée, la peste noire, la grippe espagnole, l'Inquisition, le nazisme, des guerres en tout genre et avec toutes sortes d'armes, la torture, l'esclavage, les attentats et la violence aveugle, la famine, la sécheresse, la pollution, les différentes sortes de drogues, la société numérique hypermatérialiste, les génocides et les ethnocides, les invasions, les conquêtes, les colonisations et l'asservissement de peuples par d'autres peuples...

Le psychiatre autrichien Viktor Frankl a connu les camps nazis de Theresienstadt et Auschwitz où ses parents ont été exterminés. Son épouse est morte au camp de Bergen-Belsen. Viktor Frankl a survécu à l'horreur absolue. À la suite de cette expérience, il a conçu la *logothérapie*, la thérapie par le sens. « *Face à l'absurde, les plus fragiles avaient développé une vie intérieure qui leur laissait une place pour garder l'espoir et questionner le sens* », rapporte-t-il. « *La seule liberté qu'on ne pourra jamais vous retirer*, nous dit Viktor Frankl, *c'est votre manière de réagir aux événements.* » Cette phrase lumineuse résume à elle seule le sens de *nichi nichi koreko nichi*.

Les choses sont. Les événements se produisent et notre liberté réside dans notre manière d'y réagir. Sir James Stephen, abolitionniste britannique, nous invite alors à la découverte : « *Tout être*

*humain porte en lui un continent inconnu. Heureux celui qui devient le Christophe Colomb de son âme. »*

Allez, viens, je t'emmène.

Ce livre parle du changement. Le changement est l'essence de l'univers. La tradition bouddhiste<sup>1</sup> le nomme impermanence. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, le savant et philosophe Antoine Laurent de Lavoisier énonce : « *Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.* » Le changement – ou impermanence – est un processus de création constant, universel et incontournable. Rien n'existe qui ne soit en changement permanent. Ce livre que tu tiens dans tes mains ou l'écran sur lequel tu le lis sont composés de molécules, elles-mêmes composées d'atomes puis de particules subatomiques. D'une certaine manière, les particules subatomiques sont les briques à partir desquelles toute matière est formée. Pourtant, il est impossible de les décrire uniquement en termes de « particules » puisqu'elles sont également et simultanément une onde, autrement dit un espace qui se modifie, à l'image de l'onde produite par une pierre jetée dans une eau calme.

Ainsi, la matière constituant toute chose est un espace en constante modification. Mieux encore, pour qu'une chose existe, il faut qu'elle soit en interaction. Une onde se propage dans un milieu. Sans milieu, pas d'onde. Si je lance ma pierre dans le lit d'une rivière asséchée, il n'en résultera aucune ondulation visible. En plus d'être impermanents, les phénomènes sont donc interdépendants. Impermanence et interdépendance sont deux caractéristiques majeures de notre expérience quotidienne. Le changement et les liens de cause à effet. Depuis le moment de notre conception et jusqu'à celui de notre mort, ce que nous appelons la vie – notre vie – se résume en un flot continu de

---

1. Par souci de simplification, je fais le choix d'utiliser le terme « bouddhiste » en remplacement de « bouddhique », grammaticalement plus correct mais dont l'usage tend à se perdre.

changement et d'interactions. Pas un instant, ce flot – ce flux – ne s'arrêtera. De la première seconde à la dernière, notre existence se manifestera sous la forme d'un flux de changement constant et inévitable.

« *Souffrir, c'est vouloir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont.* » Si tu ne devais retenir qu'une seule des nombreuses citations qui émaillent ce livre, ce serait celle-ci. La nature de toute chose, de toute expérience est l'impermanence, le changement. Refuser l'impermanence constitue l'une des principales causes de la souffrance humaine. Plus loin, *les Cinq Contemplations* t'inviteront à approfondir cette question. Pour l'heure, je te propose de te préparer à lâcher les bords de la rive pour te laisser glisser dans le courant des choses telles qu'elles sont. Ensemble, nous découvrirons les multiples formes du changement ainsi que le plaisir d'accueillir et d'accompagner l'impermanence de notre existence.

## Collaborer avec l'inévitable



- *Quel est le secret de ta sérénité ? demanda le disciple.*  
— *Coopérer de manière inconditionnelle avec l'inévitable,*  
*répondit le maître.*  
Anthony de MELLO<sup>1</sup>

Au niveau absolu, l'essence de l'univers est changement. Mais le changement intervient également au niveau relatif, celui des êtres humains, toi et moi. Changer, c'est s'adapter. « *L'expérience, ce n'est pas ce qui vous arrive*, écrit Aldous Huxley, *c'est ce que vous faites de ce qui vous arrive*<sup>2</sup>. » Avec les années, j'ai acquis la conviction que l'être humain est doté d'une capacité d'adaptation quasiment infinie. Là encore, nos difficultés proviennent souvent du fait que nous cherchons à agir sur les événements plutôt que sur nous-mêmes. Pourtant, il te suffit parfois de modifier légèrement ton point de vue pour qu'un problème n'en soit plus un, car *un point de vue, c'est toujours la vue d'un point*.

Changer, s'adapter, ajuster. Ta vie est faite d'ajustements successifs en réponse aux inévitables crises traversées. Une crise est une invitation au changement, à l'adaptation. Venir au monde est une crise, entrer pour la première fois à l'école, tomber amoureux, avoir un enfant, trouver un travail, en changer, ne plus en avoir, se casser une jambe, hériter d'une somme d'argent, partir en retraite, perdre un parent, tous ces événements constituent des crises qui invitent à l'ajustement.

---

1. Anthony de Mello (1931-1987) : prêtre jésuite et psychothérapeute indien.

2. Aldous Huxley (1894-1963), écrivain britannique, est l'auteur du roman *Le Meilleur des mondes*.

À moins d'être munis d'une boule de cristal, nous n'avons aucun moyen de savoir ce qui se produira dans un an, un mois, un jour ou simplement dans une heure. Je ne sais même pas si je parviendrai au bout de la phrase que je suis en train d'écrire même si, de toute évidence, j'y suis parvenu... Nous ne savons pas ce qui va se produire et pourtant nous pensons le savoir. Nous *savons* où nous voulons aller, c'est là et pas ailleurs. Nous sommes comme sur des rails et nous connaissons parfaitement la direction de la ligne que nous avons empruntée. Mais la ligne comporte des aiguillages et il arrive que le train à bord duquel nous sommes montés change brusquement de direction. C'est la crise.

C'est la crise et c'est la vie. C'est *ça*, la vie, rien d'autre. Par nature, la vie est imprévisible et impermanente. Rien ne dure et tout change. Confortablement installée dans le train de ton existence, tu avances dans la direction que tu penses avoir choisie. Peut-être même t'es-tu légèrement assoupie et ton train est devenu train-train... Et puis soudain, rien ne va plus. Le train a changé de direction. Catastrophe ! Ce n'était pas prévu au programme ! Tu te précipites aux fenêtres, tu fais de grands gestes et pousses de grands cris. Arrêtez ! C'est une erreur ! Ma vie ne prend pas la direction prévue. Serrez les freins, inversez la vapeur, machine arrière toute !

C'est la recette de la souffrance. Refuser le changement. J'ai connu un homme qui, les jours de pluie, lorsqu'il me saluait, me tendait la main, la mine renfrognée, en disant : « Quel temps de m... ! » Dès lors qu'il avait décidé de sortir de chez lui, il n'était pas normal qu'il se mette à pleuvoir. De telles circonstances et d'autres, aux conséquences plus ou moins importantes, nous placent devant un choix. Refuser le changement ou nous adapter. Refuser amène la souffrance, mais la bonne nouvelle est que s'adapter fait grandir. Tu apprends, tu découvres et finalement tu continues d'avancer sur ton chemin qui a simplement pris une

direction différente de celle que tu avais prévue. Mais tu le fais avec de nouvelles habiletés, de nouvelles aptitudes développées non pas à cause mais *grâce* à ces incessants changements de direction. Car, comme tout être humain, tu es dotée d'une capacité d'adaptation quasiment infinie. Choisir d'accepter et d'accompagner le changement te propulse dans une nouvelle dimension, plus dynamique, plus joyeuse et tellement plus riche.

Alors, viens, je t'emmène sur le réjouissant chemin du changement. Ensemble, nous explorerons les différentes manières de changer ton regard sur le monde et sur toi-même. Nous verrons qu'à tout moment, tu es libre d'ajuster tes comportements aux circonstances, de manière à te couler toujours plus agréablement dans le grand flux des événements. Modifier ton langage et ta manière de te considérer revêtira une importance cruciale et aura une influence majeure sur ta présence au monde. Tu découvriras que l'univers des possibles commence juste sur le pas de ta porte et que, pour y accéder, il te suffit d'ouvrir les yeux sur la réalité et de tranquillement lâcher les bords de la rive car *même si un navire à quai est en sécurité, ce n'est pas pour cela que l'on construit des navires.*



## Il n'y a pas de « normalement »



*Une femme se réveille un matin et, dans le miroir de sa salle de bains, elle a la surprise de constater qu'elle n'a plus que trois cheveux sur la tête.*

*— Parfait, se dit-elle, aujourd'hui je me fais une tresse !*

*Le lendemain matin, elle s'aperçoit qu'il ne lui reste que deux cheveux.*

*— Génial, aujourd'hui, je me fais une raie au milieu !*

*Le matin suivant, elle découvre dans son miroir qu'il n'y a plus qu'un cheveu sur sa tête.*

*— Formidable, ce matin je me fais une queue-de-cheval !*

*Finalement, le quatrième matin, elle constate qu'il ne lui reste plus aucun cheveu.*

*— Extraordinaire, s'exclame-t-elle, me voilà définitivement débarrassée de tout souci de coiffure !*

Notre vie est régie par des règles. Certaines sont explicites comme : « Il est interdit de stationner sur les passages piétons », « Les visiteurs doivent prendre un ticket à la machine », « Pour voter, vous devez être âgé de dix-huit ans révolus »... D'autres sont implicites : « On doit gagner sa vie honnêtement », « Je dois réussir ce que j'entreprends », « Mon passé détermine mon avenir »... Les règles implicites sont rarement énoncées. Elles vont de soi et ne sont pratiquement jamais remises en question. Parmi les plus redoutables, on trouve *le piège du bonheur*, règle éminemment contraignante qui prétend qu'une vie normale est une vie où tout va bien<sup>1</sup>.

---

1. Voir l'excellent livre de Russ Harris, *Le Piège du bonheur*, Pocket.

## distinction n° 1

Quelle distinction fais-tu entre norme et moyenne ?

Voici quelques exemples de phrases entendues dans mon cabinet : « À mon âge, ce n'est pas normal de ne pas avoir d'enfant », « Vous trouvez ça normal de ne jamais aller au bout de ce que j'entreprends ? », « Avec les fantasmes que j'ai, je ne dois pas être normal », « Normalement, je devrais avoir un métier, une famille, une maison... ». Ma réponse est invariablement la même : normal par rapport à quoi ? Qui décide de ce qui est normal ou pas ? À quelle échelle vous mesurez-vous ?

Pour une population donnée, il y a une moyenne. Par exemple, l'âge moyen auquel les femmes françaises ont leur premier bébé est d'environ vingt-huit ans. Certaines femmes sont mamans plus tôt, d'autres plus tard et toutes sont normales. Celles de vingt-huit ans sont dans la moyenne, celles de quinze ou de cinquante ans sont aux extrémités de la courbe et toutes sont normales.

Plus important encore, la plupart du temps, la moyenne est fantasmée. Nous nous comparons à une moyenne parfaitement imaginaire, comme cette femme qui pense que son couple est un échec car *normalement* son mari et elle devraient toujours se parler sur un ton égal, partager de nombreuses activités, se suffire l'un à l'autre et – tant que nous y sommes – avoir les mêmes pensées au même moment ! Mais nous ne savons pas ce qui se passe chez les autres. Nous ne mangeons pas à leur table et nous ne dormons pas dans leur lit. C'est pourquoi se comparer est une très mauvaise idée. Et c'est surtout très injuste car cela suppose qu'il existe une bonne façon de faire, une bonne façon d'être, et tu as certainement remarqué que, quand tu te compares, c'est rarement à ton avantage... ■

