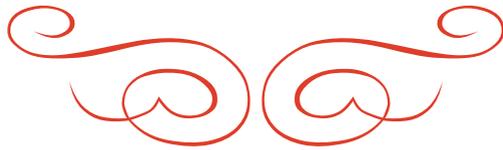


La Danse de l'Air



« Tu n'as pas à vivre comme les autres s'y attendent »

Version démo

Damien Fauché

La Danse de l'Air

Copyright © 2015 Damien Fauché. Tous droits réservés.

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5.2° et 3°a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

De quoi on va parler...

Partie I - Un nouveau paradigme

Commençons par les présentations	8
1. La réalisation la plus importante de ta vie	12
2. Les attentes des autres et de la société	18
3. Tes propres fantasmes	23
4. Tes valeurs et les valeurs sociales	27
5. L'égoïsme	31
6. Assumer ta position	37
7. Ton cercle social	42
8. L'amour ne suffit pas	48
9. Devenir indépendant	52
10. Ton rapport aux autres	56
11. Prendre tes responsabilités	60
12. Chambouler ton identité	63
13. Le courage d'avoir de nouveaux résultats	68
14. Le prix à payer	71
15. Tu ne passes à côté de rien	74
16. Affronter l'incertitude	79

17. Appréhender la médiocrité	-----	83
18. Réinterpréter l'échec	-----	86
19. Devenir vraiment bon	-----	89
20. Le rôle du travail	-----	93

Partie II - Maîtriser la Danse de l'Air

21. Ce que tu vas faire de ta vie	-----	97
22. Embrasse la réalité	-----	101
23. Façonne ton environnement	-----	107
24. Fais quelque chose de nouveau	-----	112
25. Libère une source infinie de motivation	-----	116
26. Prends de bonnes habitudes	-----	121
27. Continue d'avancer	-----	126
28. Choisis tes relations et leur nature avec circonspection		130
29. Établis clairement tes limites personnelles	-----	135
30. Accepte de vivre libre	-----	142
31. Cultive ta gratitude	-----	148
32. Laisse filer le passé	-----	154
33. Laisse le futur arriver	-----	161

34. Apprécie ce moment	-----	167
35. Libère du temps	-----	171
36. Donne du sens à ton quotidien	-----	176
37. La superbe	-----	180
38. Tu n'as pas à vivre comme les autres s'y attendent	--	184
39. La prochaine étape de l'Humanité	-----	188
40. Un voyage en apesanteur	-----	191
À propos de l'auteur	-----	193
Aller plus loin	-----	194
Remerciements	-----	196
Bibliographie et notes	-----	198

Ce livre est structuré en deux parties.

Une première partie théorique composée de 20 chapitres. L'objectif est de questionner le rapport que tu entretiens avec le monde.

Une seconde partie pratique composée elle aussi de 20 chapitres. *Tu trouveras un exercice à la fin de chacun d'entre eux.* L'objectif est de te faire avancer progressivement dans ta maîtrise de la Danse de l'Air.

La théorie n'apporte aucun résultat concret sans la pratique.

Certains exercices sont très simples.

D'autres ne le sont pas.

Tous sont efficaces.

C'est en les exécutant que tu apprendras à danser.

Partie 1

Un nouveau paradigme

Le monde change.

La « vie normale » qu'on nous propose n'est plus adaptée, ni satisfaisante.

L'objectif de ce livre, c'est de t'aider à te libérer de ce que tu crois devoir faire de ta vie.

Te désembourber d'un quotidien pesant.

Prendre ton envol.

Mener ton existence d'une nouvelle manière.

À quelques mètres au-dessus du sol.

Je te propose une autre façon de vivre :

Maîtriser la **Danse de l'Air**.

Commençons par les présentations

Je m'appelle Damien Fauché.

Je suis un humain.

J'habite sur Terre depuis 1987.

Parmi 7,3 milliards d'autres humains.

Dont toi.

Je fais partie de ceux qui ne savent pas trop ni pourquoi ils sont là, ni ce qu'ils doivent faire.

Et honnêtement... je m'en passe !

Au lieu de suivre bêtement des chemins qui ne me plaisent pas, j'en ai créé un nouveau.

Celui-là me plaît.

Le poursuivre me rend heureux.

J'aimerais le partager avec toi.

Ces dernières années, j'ai fait un certain nombre de choses.

J'ai quitté mon boulot et créé plusieurs sociétés qui me permettent de gagner ma vie, j'ai dormi 2h par jour pendant presque deux mois, j'ai écrit deux livres (dont celui-là), j'ai voyagé dans une vingtaine de pays pendant un peu plus d'un mois par pays en moyenne, j'ai sauté en parachute, plongé avec des tortues, des lions de mer et des requins marteaux, j'ai acheté un appartement, et j'ai fait un tas d'autres trucs plus ou moins intéressants !

Je ne suis pas resté assis dans un bureau 8h par jour, 5 jours par semaine, avec 4 semaines de vacances par an.

Je n'ai pas accumulé un tas de biens matériels.

Je n'ai pas suivi les informations ni les modes.

Je ne sais même pas qui est le président de la république Française. *Je plaisante, je sais très bien que c'est Jacques Chirac¹.*

J'ai fait des choix.

Ils ne sont pas mieux ou moins bien que d'autres.

Peu importe, c'est ce que j'avais envie de faire.

C'est ce que j'ai fait.

Et faire tout ça, ça m'a rendu heureux.

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que ce n'est pas tellement ce que j'ai fait qui me rend heureux, **c'est la possibilité de pouvoir choisir ce que je fais.**

Si j'ai pu faire toutes ces choses, c'est parce que j'ai réalisé que j'avais le droit de les faire.

J'ai réalisé que je n'avais pas à vivre de la manière dont les autres, mes proches et mes pairs y compris, et la société s'attendaient à ce que je vive.

J'ai réalisé un aspect de la vie au-delà des conventions et du conditionnement.

Ça m'a semblé, clair, évident : le droit de réclamer ma propre existence.

Exister, moi, Damien Fauché, au milieu de ces 7,3 milliards d'êtres humains.

Exister avec toi qui lis ces lignes.

Exister selon mes propres termes tout comme tu as le droit d'exister selon les tiens.

Avoir droit à l'existence dont nous avons envie.

Être heureux.

J'écris ce livre pour te montrer ce que ça fait.

Renaître.

Dans le même monde.

Avec une nouvelle perception.

Pour que tu puisses percevoir ce que je perçois à ton tour.

J'aurais aimé lire ce livre il y a des années.

Pour réaliser ce que la vie peut être, au-delà de ce qu'on m'avait appris à l'école, dans mon environnement et à la télé.

Le truc, c'est que ce livre n'existait pas encore.

Alors, je l'ai écrit.

Pour les autres.

Pour toi.

J'espère qu'il tiendra ses promesses :

- Te permettre de te libérer de ce que tu crois devoir faire
- Réaliser que tu peux vivre selon tes propres termes
- Vivre en accord avec les autres et le monde sans te soumettre à leurs volontés

Je ne prétends pas avoir les *véritables* réponses sur quoi que ce soit.

J'ai juste des réponses qui fonctionnent pour se sentir libre et heureux.

J'espère que ces 201 pages pourront t'y aider.

1. La réalisation la plus importante de ta vie

Juillet 2011.

Je suis au boulot, comme d'habitude. Le soleil respandit dans le ciel azur du sud de la France, comme d'habitude. Le jeu vidéo sur lequel je suis en train de travailler est stimulant et intéressant, comme d'habitude. L'ambiance avec les collègues est créative et détendue, comme d'habitude.

Tout est normalement normal.

À une exception près : notre stagiaire, Manu, n'est pas là.

Il ne reviendra jamais.

La veille au soir, il a fait une rupture d'anévrisme, il est dans le coma.

Manu, je ne le connaissais pas trop. Je l'aimais bien pourtant. C'était le stagiaire, je trouvais qu'il avait un bon potentiel. Il ne pourra plus s'en servir.

Il avait un an de plus que moi.

Cet événement, ça m'a fait réaliser à quel point la vie est imprévisible.

Un jour tout va bien. Le lendemain il n'y a plus rien.

Heureusement, après plusieurs semaines à l'hôpital, Manu s'en est sorti.

Dans la vie quotidienne, on vit comme si on n'allait jamais mourir.

Du coup, on répète les mêmes schémas quotidiens. Encore et encore.

On existe sans questionner son existence. En autopilote.

La vérité c'est que tu vas mourir.

Tout comme je vais mourir.

C'est comme ça, que tu l'acceptes ou non.

Et même si sur le plan intellectuel, tu es parfaitement conscient de mourir un jour, sur le plan émotionnel, tu ne le reconnais peut-être pas vraiment.

Tu te crées des divertissements de toutes sortes pour ne pas y penser.

Mon pote Billy-Boy Pascal² disait en 1662 que la finalité de tous nos divertissements, c'était d'éloigner la pensée de la mort.

Il disait aussi que c'était nécessaire de se divertir.

Je pense que l'un n'empêche pas l'autre.

Je pense également que se divertir est indispensable dans une certaine mesure.

Et surtout que le divertissement intempestif ne doit pas occulter la réalité du décès.

Quand je regarde la manière dont la plupart des personnes autour de moi se comportent, je me dis qu'ils y ont succombé.

Au lieu de se concentrer sur les enjeux de l'existence, de prendre du recul sur leurs propres vies, les gens se créent des mini-jeux qui prennent tout l'espace de leur réflexion.

Ils se noient dans des disputes, des jalousies, des évolutions sociales, des histoires d'amour, des compétitions.

On dirait des hamsters en train de courir inlassablement dans leur roue vers une destination certaine : la mort.

Et bien sûr, cette destination, c'est la même pour tout le monde.

Sauf que certains la regardent droit dans les yeux et d'autres se laissent surprendre.

Tu vas mourir.

Si tu es mal à l'aise à lire ces mots, c'est que tu fais partie de la seconde catégorie.

Ça ne change rien au fait que tu vas mourir un jour.

Du moment que tu confrontes l'idée de la mort, tu peux raisonner sur deux plans.

Le premier, que j'appelle la petite fuite, c'est de te dire que ça ne te concerne pas pour l'instant et que tu penseras à la mort le moment venu.

Tu peux donc continuer de courir, de divertissement en diversion jusqu'à ce que ton heure arrive.

Tu feras un certain nombre de choses, prisonnier de ta propre cage, avec un aveuglement sélectif.

Tout ce que tu feras sera obscurci tacitement par cette pensée omniprésente qui régit l'humanité.

Plus tu t'agiteras en créant ton propre mélodrame, plus tu arriveras à fuir la funeste réalité.

C'est sur ce mode de pensée que la plupart des individus fonctionnent.

Ce n'est ni bien ni mal.

De mon point de vue, c'est surtout frustrant et extrêmement limitant.

Le deuxième plan sur lequel tu peux raisonner, c'est l'acceptation de ta propre mort.

Lorsque tu reconnais émotionnellement que ton temps est limité, tu distingues ce qui différencie le mélodrame de ton existence avec ce qui compte réellement à tes yeux.

Tu arrêtes de faire autant de place au superficiel et ta vie prend un sens plus profond, plus sensible et plus sensé.

Tu abordes alors ton quotidien avec une profondeur inaccessible pour ceux qui fuient cette réalité.

Tu n'es plus coincé dans ta roue. Tu es sur le côté. Tu regardes la machine tourner. Tu souris.

Tu regardes ta relation de couple d'un autre œil, tu regardes ta relation familiale d'un autre œil, tu regardes ton boulot d'un autre œil.

Tu vas mourir et c'est comme ça.

Tu n'es plus esclave de la petite fuite.

Tu ne te crois plus inconsciemment immortel.

Tu sais que ton temps est compté.

Tu es libre de choisir ce que tu vas faire d'ici là.

Tu es conscient que tu ne peux utiliser que ce temps-là et pas un instant de plus.

C'est la beauté éphémère de l'existence.

Tu es en train de mourir : tu peux choisir ce que tu veux faire en attendant, à chaque instant.

Personne ne peut vivre ta vie à ta place. Tu es le seul responsable de tes actes. Même si ceux-ci sont en désaccord avec les attentes des autres.

Tu es vivant pour une durée limitée et indéterminée.

Qu'est-ce que tu vas faire de ce temps ?

Je sais que c'est une question effrayante.

Surtout si jusqu'à présent tu fuyais l'idée de ta propre mort.

Accepter cette dernière comme faisant partie de ta vie ne se fera peut-être pas instantanément pour autant. Laisse cette idée raisonner et prendre de la place dans ta manière de penser. Réalise que tu n'as aucun intérêt – *autre que d'éviter le malaise occasionné* – à te voiler la face sur ta mortalité.

L'objectif de ce premier chapitre, c'est de t'aider à reconnaître qu'accepter émotionnellement ta propre temporalité peut-être

la première clef de ta liberté.

Ainsi tu te libères de la petite fuite et des divertissements que te prodigue ton mental pour fuir la réalité.

J'espère que ces lignes ont pu réveiller en toi le sentiment sensible de ta propre temporalité. Une note suspendue dans l'éternité. Pour quelques mesures. Infimes.

C'est l'essence même de la vie. Fragile. Ancrée dans le temps.

Et même si le concept te semble encore flou, laisse-lui la place de cheminer dans tes pensées.

D'ici la fin de ce livre, tu comprendras clairement ce sentiment.

En attendant, tu es vivant, maintenant.

2. Les attentes des autres et de la société

« *Fais pas ci, fais pas ça, [...] met pas les doigts dans ton nez.* »
Jacques Dutronc, Fais pas ci fais pas ça³, 1966

Eh ouais, je place du Jacques Dutronc dans un bouquin philosophique. *Parce que je suis un ouf.*

Dans ce chapitre, on va voir à quel point les attentes des autres et de la société conditionnent ta réalité.

L'objectif, c'est que tu prennes un peu de recul par rapport à ce qui te semble « normal ».

C'est parti.

Depuis que tu es né, tu es soumis au jugement. Tout comme ton voisin, tes collègues de boulot et moi aussi d'ailleurs.

La personne que tu es, que tu es sensé être et tes actions sont jugées en fonction de perceptions extérieures à toi-même.

« Qu'il est joli le bébé »

« Arrête de chanter, tu me casses les oreilles »

« Sois poli avec la dame »

« Tu réponds pas à ton père »

« Écoute bien la maîtresse »

« Bien manger, c'est le début du bonheur »

Ce sont des considérations omniprésentes, tellement rabâchées qu'elles en deviennent des réalités personnelles.

« Je suis beau(belle)/moche »

« Je (ne) sais (pas) bien chanter »

« Je suis nul(le)/bon(ne) à l'école »

Ça s'infuse dans tes pensées. Ça s'immisce dans ta réalité.

Rentre dans le cadre, c'est là que tu dois te trouver.

Tu deviens un produit.

Ta valeur est jugée en fonction de ta capacité à correspondre au pinacle de ce qui est édicté.

« C'est quelqu'un de vraiment serviable »

« Woaw, tu es super intelligent(e) »

« Je suis médecin »

Tu t'élèves dans la société et dans l'estime des autres en jouant le pantin.

Plus tu es bon, plus tu es respecté.

Tu choisis de faire un bac S parce que « ça t'ouvre toutes les portes ».

Puis tu vas faire une prépa en math ou médecine.

Et tu auras un super boulot, très bien payé.

Tu vas bosser jusqu'à 60 ans.

Tu auras accumulé un beau paquet d'objets.

Et un jour tu vas te réveiller en te demandant où toutes tes années sont passées.

C'est le diktat de la société.

En plus de ça, tu seras poli, gentil, tu ne voudras pas déranger, consensuel, suave, et même un peu empoté.

Ou alors tu seras amer, tenace, compétitif et entêté.

Tu vas réussir, sans trop faire de vagues, éviter les risques, procréer.

Tu vas mourir. *Cf. chapitre 1 !*

Ok, je caricature un tantinet.

Pousse un peu le raisonnement, applique-le à ta propre identité et constate que je ne suis pas loin de ta réalité.

Ça fait mal au *gilgabrèche chrosoïde* mais c'est comme ça qu'on s'est tous créés.

Dans le moule.

Bien conditionné.

À partir de là, ce qu'il faut bien analyser, c'est la légitimité de cette manière de penser.

D'où vient-elle ?

Est-ce que tu as déjà pris la peine de la questionner ?

Et si tout ça n'était qu'un rêve.

Qu'une illusion généralement acceptée.

Petit à petit. Année après année. Siècle après siècle.

Continuellement perpétuée et lentement transformée.

Sortir du cadre, ça pourrait bien te tuer.

Alors suis le mouvement.

Apprends-le à tes enfants.

Ou fait une pause. Un petit pas sur le côté.

Pendant un instant seulement, envisage cette idée :

Tout le système de jugement de valeur n'a pas d'autre légitimité que de maintenir en ordre la société.

Ne te contente pas de lire ces mots : fais les raisonner. Applique-les à ton quotidien, à tout ce qui fait que tu es qui tu es.

Prends le temps de le faire. Pose le livre. Cinq minutes.

Tu la sens la grosse arnaque de la prétendue réalité ?

Tu ne chantes pas mal : tu chantes mal pour la société.

Ce n'est pas ton identité : c'est ton identité en fonction de la société.

Et là, tu te dis que, quand même, si tout le monde pense pareil, c'est qu'ils doivent avoir raison. Non ?

Déjà, tout le monde à raison dans sa propre réalité.

Ensuite, tout le monde ne pense pas pareil.

Enfin, on s'en fout royalement de qui a raison !

Si « tout le monde » te dit que tu chantes mal - *ou que tu es gros(se) ou con(ne) ou n'importe quoi d'autre* - c'est que c'est comme ça qu'on te perçoit.

En aucun cas, ce n'est la réalité.

La seule chose sur laquelle ça t'informe, c'est que chanter n'est pas un choix judicieux pour toi pour faire carrière dans la société.

Le retour des autres, ça t'indique juste ce qui est ou non accepté, reconnu ou méprisé.

Dans tous les cas, tu fais partie de la société.

Alors, aie un certain respect pour ses règles.

Et par pitié, arrête de chanter !

Ok, je déconne.

Tu peux continuer de faire ce qu'il te plait.

Prends simplement en compte l'incidence de ce que tu fais.

Même si les jugements externes ne reflètent pas la réalité.

Si ton trip, c'est de massacrer des écoliers à coup de bilboquet, ça risque de causer un hic avec les autorités.

Ceci dit, tu peux tout de même apprendre à t'écouter.

3. Tes propres fantasmes

Il y a des choses que tu désires.

Certaines sont avouables.

D'autres non.

Certaines sont réfléchies.

D'autres non.

Certaines fonctionnent avec le système de la société.

D'autres non.

D'ailleurs, ces choses que tu désires, tu les désires probablement à cause de ton conditionnement, de tes frustrations et des rêves qu'on t'a inculqués. *Cf. chapitre 2 !*

Le fait est que tu les désires.

Tu voudrais être moins gros(se), plus musclé(e), manger ce miam-miam-burger, gagner plus d'argent, parler Molambaquais, gagner la coupe du monde, sauter en parachute, avoir ton propre chalet, toucher les seins de la voisine, coucher avec ton prof de poney...

Tes désirs, c'est un puits sans fond.

Et quand bien même, à un moment donné, ils seraient exaucés, ça ne durerait pas longtemps avant qu'ils ne soient renouvelés.

C'est comme ça que le mental fonctionne : il veut plus, il veut