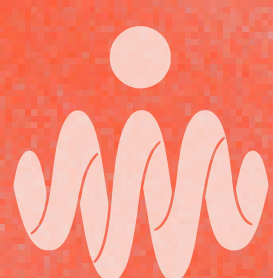


# PLEINEMENT LÀ

*CALMER L'ESPRIT  
HABITER LE CORPS  
REVENIR À SOI*



STEVE DUBOIS



# PLEINEMENT LÀ

**Calmer l'esprit · Habiter le corps  
Revenir à soi**

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage par quelque procédé que ce soit, numérique, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou tout autre moyen, est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Cet ebook est une œuvre originale protégée par le droit d'auteur. Il est destiné à un usage personnel et ne peut être revendu, redistribué ni transmis à des tiers sans accord explicite.

Publié en avril 2026.

© Steve Dubois - Tous droits réservés.

A surreal landscape with a person on a red rock formation and a large profile of a face in the background. The scene is composed of layered, torn-paper-like textures. In the foreground, a person in a red suit stands on a jagged, red rock formation. The background features a large, stylized profile of a human face, rendered in shades of blue and white, set against a sky with soft, white clouds. The overall color palette is dominated by blues, oranges, and reds, creating a dreamlike and contemplative atmosphere.

“

Le futur est une idée. Le passé est un souvenir. Le présent est le seul endroit où quelque chose peut se faire.

## AVANT DE COMMENCER

Tu lis ces lignes sur ton écran, et c'est déjà un geste qui compte. Prendre ce temps, c'est choisir de te donner quelque chose de rare : un espace pour toi.

Je t'en remercie sincèrement.

Ce que tu vas lire ici, je l'ai traversé, pratiqué, questionné, dans ma propre vie d'abord, puis dans l'accompagnement des personnes que je rencontre. Des chemins simples pour calmer l'esprit sans le combattre, habiter le corps, et revenir à toi avec douceur et honnêteté.

Les chapitres sont courts, les pratiques accessibles, même au cœur d'une journée chargée, même assis à ton bureau, même fatigué.

Tu arrives ici comme tu es. Cet ebook est fait pour être lu là où tu es, avec ce que tu as aujourd'hui.

Alors si tu veux, avant de faire défiler la prochaine page, pose les deux pieds à plat sur le sol. Sens le poids de ton corps. Laisse entrer un peu d'air, et laisse-le repartir doucement. Ce geste simple, c'est déjà le début.

Bonne lecture, et bon retour à toi.

# SOMMAIRE

- 1** REVIENS ICI.  
ARRÊTE DE FUIR. p. 6
- 2** CALME LE MENTAL  
SANS LE COMBATTRE p. 13
- 3** RESPIRE  
ET RETROUVE TON CENTRE p. 21
- 4** COUPE LE PILOTE AUTOMATIQUE  
ET REVIENS À TOI p. 28
- 5** OBSERVE TES PENSÉES  
ET LAISSE-LES PASSER p. 36
- 6** SENS LE CORPS  
ET ANCRE TA PRÉSENCE p. 45
- 7** APPRIVOISE LA PAUSE  
ET RÉDUIS TES RÉACTIONS p. 54
- 8** LÂCHE LE CONTRÔLE  
ET GAGNE EN LIBERTÉ p. 62
- 9** PRATIQUE LA BIENVEILLANCE  
ET RENFORCE TON CALME p. 70
- 10** SOUTIENS LE MAINTENANT  
ET TRANSFORME TA VIE p. 79

-4-

# 1

CHAPITRE

REVIENS ICI.  
ARRÊTE DE FUIR.

## **LA SORTIE LA PLUS COURTE EST VERS L'INTÉRIEURE**

Il existe une fatigue qui ne vient ni du travail, ni du manque de sommeil. Elle vient de cet effort constant d'être ailleurs. La vie se passe ici, mais ton attention vit en transit. Tu te lèves et tu es déjà dans l'après. Tu t'assieds et tu es déjà dans ce qui manque. Tu parles à quelqu'un et tu prépares déjà ta réponse pour ne pas être pris au dépourvu. Tu te couches et tu rejoues ta journée. Tout cela semble normal parce que presque tout le monde vit ainsi, mais normal ne veut pas dire sain.

Il y a un prix invisible à passer son temps en dehors de soi. Ce prix ressemble à une tension dans la poitrine qui devient familière, à une pensée qui ne s'arrête jamais vraiment, à un corps qui ne se détend pas tout à fait, à cette sensation que le temps file trop vite, comme si tu arrivais toujours en retard dans ta propre vie.

Revenir au présent, c'est te proposer d'arrêter de t'abandonner. Parce que la fuite, au fond, c'est un abandon. Un abandon doux et fréquent, fait en quelques fractions de seconde. Tu t'abandonnes quand tu ignores ce que tu ressens pour paraître solide. Tu t'abandonnes quand tu n'as pas remarqué ta respiration depuis des heures. Tu t'abandonnes quand tu vis en pilote automatique et que tu réalises qu'une journée entière s'est écoulée seulement quand elle est déjà terminée.

Le chemin du retour est plus simple que le mental ne l'imagine. Il commence par un geste petit et répété, comme quelqu'un qui apprend à retrouver son chemin en suivant des repères discrets.

## **CE QUE TU APPELLES DISTRACTION EST UNE DEMANDE DE SOULAGEMENT**

Avant d'essayer d'arrêter de fuir, il vaut la peine de regarder la fuite avec un peu de respect. Elle est presque jamais malveillante. C'est une demande de soulagement. Ton système a appris que certains états intérieurs sont difficiles à soutenir, alors il cherche une sortie. Certains fuient dans le trop-plein de contenu, d'autres dans le trop-plein d'activité. D'autres encore dans la nourriture, dans le téléphone, dans le drama, dans le sommeil, dans la fantaisie. Et il y a ceux qui fuient jusque dans les pensées spirituelles, utilisant de belles formules comme un bouclier pour ne pas sentir ce qui est vivant en eux.

Au fond, la question derrière la fuite est presque toujours la même : Comment je fais pour ne pas ressentir ça maintenant ?

Le présent ne se laisse pas indéfiniment repousser sans se rappeler à toi. Tu peux déplacer un inconfort à plus tard, mais il revient sous forme d'irritabilité, d'insomnie, de compulsions, de vide, d'anxiété, d'impatience, de découragement. Non parce que tu es faible, mais parce que le corps et le mental sont honnêtes. Ils enregistrent. Ils accumulent. Et à un moment, ils demandent présence, écoute, contact.

La proposition ici est de te redonner du choix. Quand tu as le choix, tu peux utiliser la distraction comme un vrai repos conscient, plutôt que comme une fuite aveugle. Tu peux regarder quelque chose pour te détendre et être réellement en train de te détendre, sans t'effacer de l'intérieur. Tu peux travailler avec concentration et t'arrêter quand c'est le moment, sans utiliser la productivité pour éviter le silence. Le choix, c'est la liberté. La fuite, c'est le pilote automatique.

## **COMMENT LA FUITE SE DÉGUISE EN QUELQUE CHOSE DE BIEN**

La fuite se présente rarement avec une pancarte. Elle arrive avec des arguments convaincants. Elle se costume en urgence, en responsabilité, en curiosité, en nécessité. Elle te dit que tu dois régler ça maintenant, vérifier ça maintenant, en savoir plus maintenant, répondre maintenant. Elle t'offre une sensation de mouvement pour que tu n'aies pas à rester tranquille à l'intérieur.

Il y a aussi la fuite élégante, celle qui ressemble à de la maturité mais qui est en réalité un durcissement. C'est quand tu dis "peu importe" sans que ce soit de la paix, "je m'en fiche" sans que ce soit du détachement, "j'ai tourné la page" sans avoir vraiment ressenti. Cette fuite ne fait pas de bruit, mais elle crée de la distance. Elle te transforme en quelqu'un qui vit avec le cœur à demi fermé, comme une fenêtre qu'on laisse toujours entrouverte par peur du vent.

Et il y a la fuite silencieuse de la pensée répétitive. Tu ne prends pas ton téléphone, tu ne cours nulle part, tu ne fais rien d'extérieur, mais à l'intérieur tu tournes en rond. Tu répètes des conversations, tu réécrites le passé, tu anticipes des catastrophes, tu cherches des garanties, tu essaies de contrôler l'incontrôlable. Ça ressemble à de la réflexion, mais c'est une tentative d'éviter un ressenti que tu ne veux pas toucher. Le mental fabrique des

histoires pour ne pas effleurer l'inconfort brut.

Apprendre à revenir au présent demande que tu reconnaisse tes propres déguisements. Pour ne plus te laisser berner à chaque fois.

## **LE PRÉSENT EST LE SEUL ENDROIT OÙ TU PEUX VRAIMENT RESPIRER**

Le futur est une idée. Le passé est un souvenir. Le présent est le seul endroit où quelque chose peut se faire, se ressentir, s'ajuster, se traverser, se percevoir. C'est à la fois simple et profond. Simple parce que c'est évident. Profond parce que c'est rarement vécu.

Revenir au présent signifie sortir de la prison mentale qui te pousse ailleurs en permanence. Quand tu reviens, tu trouves quelque chose qui n'est pas parfait, mais qui est réel. Et le réel a un pouvoir qu'aucune fantaisie ne possède : il tient. Le mental peut créer mille scénarios, mais seul le réel te donne un sol sous les pieds, de l'air qui entre dans la poitrine, de la lumière dans les yeux, le poids du corps, la possibilité de choisir une action petite et vraie.

Il est courant de penser que le présent "manque de quelque chose". Mais cette sensation de manque naît bien souvent de l'absence à soi. Quand tu es vraiment là, le présent s'élargit. Il a de la texture, des détails, de la vie. Et tu découvres que beaucoup de paix ne vient pas de conquérir quelque chose de lointain. Elle vient d'arrêter de fuir ce qui est déjà là.

## **LA PREMIÈRE COMPÉTENCE : REMARQUER LE DÉBUT**

Tu n'as pas besoin de repérer toutes tes fuites. Tu as besoin d'en repérer le début, au moins quelques fois par jour. Ce début est presque toujours petit. Une impulsion à vérifier. Un inconfort qui cherche une sortie. Une précipitation sans raison. Un besoin de parler. Un désir de remplir. Une tension qui demande à se contrôler.

Pense à la fuite comme à une porte qui s'ouvre toute seule. Le début, c'est le clic de la poignée. Si tu perçois ce clic, tu peux choisir. Si tu ne le remarques que de l'autre côté de la porte,

le choix est plus difficile à récupérer.

Alors entraîne-toi à une question courte, posée des dizaines de fois dans la journée, sans solennité : Qu'est-ce que je suis sur le point de faire là ? Cette question interrompt la transe. Tu es peut-être en train d'aller chercher ton téléphone et, en te posant la question, tu réalises que ce n'est pas une vraie envie, c'est de la nervosité. Tu es peut-être sur le point de répondre à quelqu'un et tu remarques que tu réagis par défense. Tu es peut-être sur le point de manger et tu te rends compte que c'est de l'anxiété, plutôt que de la faim. Cette question allume la lumière dans la pièce. Quand la lumière s'allume, tu vois déjà.

## **LE RETOUR PAR LES CINQ SENS**

Il existe un retour très efficace qui ne demande ni croyance, ni théorie, ni silence absolu. C'est le retour par les cinq sens. La fuite vit dans les histoires mentales. Les sens vivent dans le présent. Quand tu reviens au ressenti, tu reviens au maintenant de façon immédiate.

Choisis un sens à la fois, pendant quelques secondes. Remarque trois choses que tu vois, leur forme, leur lumière, sans analyser, juste percevoir. Écoute deux sons, aussi ordinaires soient-ils. Pose la main sur une surface et sens sa texture, sa température. Puis reviens à ta respiration : sens l'air qui entre, l'air qui sort, le mouvement léger dans la poitrine ou le ventre.

Ça prend trente secondes. Et ça ramène en totalité.

Ce que j'observe, pratique après pratique, c'est que le retour au corps est une compétence humaine, accessible à tous, qui s'affine avec la répétition.

## **SENTIR SANS DEVENIR L'HISTOIRE**

Une des choses les plus libératrices que j'aie apprises, c'est que tu peux ressentir une émotion sans en devenir le récit. Tu ressens de la peur sans devenir "quelqu'un de peureux". Tu ressens de la tristesse sans devenir "quelqu'un de brisé". Tu ressens de l'agitation sans devenir "quelqu'un qui n'a jamais la paix".