

Le bien-être par la poésie  
Manuel de contre-culture psychique  
*David Christoffel et Maël Guesdon*



Ce livre appartient à

---

qui est aussi

---

et parfois

---

sans compter

---

voire

---

C'est-à-dire

---

Mais

---



Introduction 7

- I. La victime de soi-même 11  
*Réglage des niveaux* 23
  - II. Dilapider son potentiel, mais lequel? 25  
*Le paradoxe de la potion* 40
  - III. L'ours dans la belette 43  
*biais jusqu'à déniement* 56
  - IV. Chérir ses TOCS 59
  - v. Radio Moi-Moi 69  
*14 expériences avec mon enceinte connectée* 83
  - IV. Apprendre à dire peut-être 91  
*La fête des voisins* 98
  - VII. Chapitre 7 L'orthoflexie incontrôlée 102  
*Debrief de l'Exercice* 120
  - VIII. Encore heureux 123  
*Le jeu de l'oie contre-psychique* 135
  - IX. La reconquête des illusions 145  
*Les amis de mes amis* 158
- Conclusion Grand bien vous défonce 169

Index 172

Sources 181

# Introduction

### *Le développement personnel élargi à l'absurde*

Le développement personnel a du succès. Il va à l'école. Il cuisine. Il écrit des romans. Il s'occupe des enfants. Il facilite, fluidifie. Il détache. Il énonce clairement ce qu'il conçoit. Il range sa chambre comme nos cerveaux. Il donne de la richesse à ceux qui le suivent et parfois à ceux qui le retournent. Il réfléchit, devient riche. Il a le pouvoir du moment présent. Il se fout la paix. Il surmonte les chagrins. Il s'exerce, se forge un mental. Il accompagne le psychisme bodybuildé qui veut prolonger son optimisation.

Mais, non, le Prince charmant ne va pas forcément mieux depuis qu'il est devenu coach. Oui, l'amour préfère tourner en rond. Non, les mots doux ne font pas toujours du bien. Oui et non, la poésie ne s'arrête pas là. L'imagination déborde l'autodiscipline: l'entraîneur et l'entraîné peuvent jouer le même jeu. Au bout de sa transformation, le soi bien musclé espère enfin se retrouver lui-même. Mais l'optimisation de soi à soi suppose que l'un des deux sois est meilleur que l'autre sans dire lequel bénéficie de l'autre.

### *À chacun son soi et le bien-être pour tous*

Croyez bien qu'en négligeant les Exercices de ce Manuel, vous pourrez en profiter. L'Exercice ne constitue pas l'essentiel d'un Système qui vise à remplacer des habitudes moins bonnes par d'autres habitudes. Il constitue l'habitude exceptionnelle de la Méthode qui vise à remplacer les Exercices par des habitudes indifféremment bonnes ou mauvaises. Dans leur élan, les habitudes se détachent du Système qui, devenu Méthode, préfère diluer ses objectifs. Voyez donc comme l'autodiscipline est finalement une élongation. Il faut exécuter les Exercices tels qu'ils sont prescrits: ils vous assoupliront et vous prouveront aussitôt qu'ils sont interchangeable et donc qu'il

est possible de ne pas les suivre tels qu'ils sont prescrits. L'échec en amour est un exercice. Les conflits professionnels, le zapping méditatif, la décroissance, le patinage heuristique, l'errance dans les regrets et les fantasmes impossibles sont des exercices qui poursuivent l'effort d'un côté ou de l'autre. Non, l'univers tout entier ne prend pas, à chaque fois, les couleurs que l'en-soi de l'entraînement se raconte pour lui-même. Mais, oui, à les regarder pour des mieux-nous-mêmes qu'eux, les ange-gardiens se cognent souvent aux fenêtres du solipisme globalisé.

*Neuf chapitres pour faire grincer le soi à soi*

Vous allez donc apprendre à pédaler en cours de route afin de répéter d'abord le point de départ. En soi, c'est un programme assez limité, plutôt déceptif, qui va vous permettre de rebondir immédiatement. Mais pas trop haut. Nous l'avons même conçu exprès pour rebondir avec mesure de sorte à rester dans la capacité de lire le chapitre suivant intitulé « Dilapider son potentiel mais lequel ? ». Vous balancerez alors entre impuissance et peur. Dans ce balancement, vous tenterez de distinguer votre expérience la moins préoccupante parmi les plus désagréables du détail schématique le plus triste de votre expérience la plus heureuse. Si bien que nous pourrons vous dévoiler une méthode pour apprendre à dévisager un chaudron ou, de manière plus générale, vous méfier de n'importe quel contenant, donc de n'importe quel contenu. Car dans le troisième chapitre, il y aura beaucoup de monde. Vous y croiserez tous les prétendants de votre zoo intérieur où jouent à se distinguer, au fond d'on ne sait où, le chat dégonflé de la belette hésitante, le vison qui se voit ours du renard qui se cache pour enquêter sur soi, le lion hypersomniaque du lapin-canard et le canard-lapin de vous-mêmes.

Mais une vive impression nous révèle, à ce stade, que 85% des personnes qui lisent, de façon linéaire, de la première à la dernière page, un livre d'optimisation de soi finissent par croire que la progression des chapitres correspond à un accroissement de leur nécessité de poursuivre, surtout quand le plan du livre qu'elles sont en train de lire a été annoncé dès le début. Pour nous déprendre de ce genre d'illusion, nous vous proposons maintenant de noter mentalement dans quel ordre idéal il faudrait lire les chapitres suivants pour mieux le confronter à l'ordre réel dans lequel vous risquez de les découvrir, suivant ou non l'ordre de lecture des chapitres<sup>1</sup> :

« Chérir ses TOCS » explore une manière confuse de rigidifier l'aléas. Par cette vision du monde débarrassée des faux-semblants (du moins, ceux des effets bénéfiques des mains invisibles des circonvolutions de la bonté universelle), vous pouvez accéder directement à tout le reste. Grâce à ce saut spéculatif, les vannes de la méditation s'ouvrent. Elles se branchent sur le réseau télégraphique général. L'hyper-connexion fait entrer, à l'intérieur de vous, cet intérieur de l'extérieur que vous avez été un jour tout au fond de l'un de vous. Dans un très bel imaginaire méditatif qui en fait très certainement le meilleur Chapitre de ce Manuel, « Radio Moi-Moi » offre des techniques de visualisation d'une simplicité extravagante. D'où l'impression de pouvoir sauter dans un ascenseur émotionnel qui, à un étage sur deux, ne sait plus du tout ce qu'il ressent à vouloir le mesurer. C'est une impression dont le point d'arrivée reste obstinément indéfini. Si bien que les chapitres suivants ne viendront peut-être pas à la suite les uns des autres, tant il est sûr qu'ils ouvrent dès maintenant un regard renouvelé sur les précédents.