

Nicolas **Chauvat**

# Surmonter les **incertitudes**

*Les enseignements du désert*



## **Du même auteur aux Éditions Jouvence**

*30 enseignements zen des maîtres du thé*

*Genki, les dix règles d'or des Japonais*

*Daishizen*

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

*Accueillir le monde avec courage...*, Frans Goetghebeur

*Le Millionième cercle*, Jean Shinoda Bolen

*Les Bases spirituelles de la Communication NonViolente*,  
Marshall B. Rosenberg

*Être en harmonie. Oublier ses soucis. Simplement vivre*, Anselm Grün

*Les 4 Cercles Maasäi du bonheur*, Xavier Péron

*Vivre ma spiritualité au quotidien*, Pierre Pradervand

*Ose le renouveau et vis-le en confiance*, Anselm Grün

Catalogue gratuit sur simple demande.

## **ÉDITIONS JOUVENCE**

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

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

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

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

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-310-7

Maquette intérieure : Virginie Cauchy

Mise en pages : Morgane Postaire

Illustration de couverture : Charlotte Thomas

Illustrations : Adobe Stock / © sudowoodo (dunes)

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

# SOMMAIRE



|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Introduction.....</b>                         | <b>7</b>   |
| <b>Chapitre I : La voix des djinns.....</b>      | <b>13</b>  |
| <b>Chapitre II : La dune et l'étoile .....</b>   | <b>23</b>  |
| <b>Chapitre III : Les feux de l'athanor.....</b> | <b>33</b>  |
| <b>Chapitre IV : Ne pas compter.....</b>         | <b>41</b>  |
| <b>Chapitre V : L'enthousiasme .....</b>         | <b>53</b>  |
| <b>Chapitre VI : Mécanisme.....</b>              | <b>63</b>  |
| <b>Chapitre VII : La prière du scarabée.....</b> | <b>79</b>  |
| <b>Chapitre VIII : La palmeraie.....</b>         | <b>89</b>  |
| <b>Chapitre IX : Le renonçant.....</b>           | <b>101</b> |
| <b>Chapitre X : Conclusion .....</b>             | <b>109</b> |
| <b>Mots de l'auteur .....</b>                    | <b>115</b> |
| <b>Bibliographie et filmographie .....</b>       | <b>121</b> |

# Introduction



Quelle que soit l'étoile sous laquelle nous sommes nés, il y a toujours une phase de notre existence qui ressemble à une traversée du désert. Dans ce genre d'épreuve, c'est bien souvent les derniers kilomètres qui sont les plus difficiles.

Inspiré par d'anciennes sagesses héritées des caravanes de la route de la soie adaptées aux divers défis de nos sociétés modernes, ce livre vous accompagnera au cours des phases de changements et des périodes de doute de votre vie, afin de vous permettre de surmonter les incertitudes et de continuer d'avancer.

Pratique et poétique à la fois, cet ouvrage est conçu comme un conte initiatique qui enseigne des techniques mentales concrètes pour apprendre à surmonter les incertitudes.

En suivant l'aventure intemporelle d'un voyageur parti dans le désert à la recherche d'une cité perdue dont l'existence lui a été révélée par son maître, vous remarquerez que les difficultés et les doutes qu'il affronte tout au long de sa traversée sont similaires à ceux auxquels nous devons nous aussi faire face dans nos sociétés modernes. Au fil des pages, vous découvrirez plusieurs enseignements inspirés de sagesse ancestrales qui vous permettront d'aborder différemment les périodes de doute afin de les traverser avec succès.

Conçu davantage comme un livre pratique qu'un roman, cet ouvrage est divisé en dix chapitres détaillant dix techniques pour surmonter les incertitudes. Chacun de ces chapitres est accompagné d'une note de l'auteur présentant des outils pour comprendre comment réagir quand le doute vous envahit ; pour ne pas vous laisser affecter par la négativité de votre entourage ; pour vous aider à surmonter vos premiers échecs et apprendre à vous fixer des repères stables ; pour vous permettre de retrouver vos véritables aspirations et ne pas vous laisser piéger dans une zone de confort ou dans une vie qui ne vous convient plus...

En accompagnant un voyageur à travers son aventure dans le désert, vous allez découvrir des méthodes qui vous permettront de mieux contrôler vos émotions face aux incertitudes, afin de retrouver le courage de choisir votre chemin et d'y prendre du plaisir malgré les nombreuses difficultés qui s'y présentent.

**Chapitre I**

**LA VOIX  
DES DJINNS**





Cet enfer a-t-il une fin ? Après plusieurs jours à errer tels des fantômes au milieu du désert, une caravane de marchands perdue entre des dunes inconnues ralentit sa progression. Les hommes et leurs montures sentent leurs forces les abandonner. Leurs silhouettes titubantes semblent risquer de s'évanouir à tout instant au milieu de l'immensité de sable qui s'étend à perte de vue.

Ces nomades aguerris se sont aventurés dans une nouvelle expédition. Mais cette fois-ci, leur traversée est différente. Ils ne se dirigent pas vers les villes où ils ont l'habitude d'aller vendre leurs marchandises. Ils accompagnent un homme de leur village qui a été envoyé par son maître pour chercher un mystérieux trésor dans une antique cité. Aucun d'entre eux n'est jamais allé aussi loin. Pour la première fois, ils cherchent eux-mêmes un chemin dans une partie du désert où aucun de leurs ancêtres n'a mis les pieds. Partis de chez eux en chantant, ces héros à la bravoure

légendaire sont désormais aux prises avec le doute. L'un d'entre eux s'écrie : « Il n'y a pas de puits en dehors des routes que nous connaissons. C'est pour cela que nos ancêtres ne sont jamais venus par ici. Rebroussons chemin pendant qu'il est encore temps, ou nous allons tous mourir. » Alors qu'une partie de la caravane sombre dans le désespoir, un cri d'allégresse déchire soudain le silence. « L'eau, il y a de l'eau ! » Il suffit d'un seul mot pour que le mystère de l'esprit humain dévoile sa puissance. Un seul son pour que tous ces hommes qui arrivaient à peine à mettre un pied devant l'autre commencent à se déplacer aussi agilement que des gazelles bondissantes. Ils accourent tous vers l'avant de la caravane pour constater de leurs propres yeux les dires de leur compagnon. Quel miracle ! À la place du petit puits qu'ils cherchaient, ils aperçoivent une rangée de palmiers traversée par un petit cours d'eau. Un sourire illumine leur visage. Mais... ah ! comme ce monde est parfois bien cruel, il semble prendre un malin plaisir à donner de faux espoirs aux personnes tourmentées afin de les enfoncer encore plus profondément dans leur détresse.



*« Les mirages sont en quelque sorte les mensonges du désert. »*

Jean Cocteau