ÉRIC EUZEN

LA MARÉE DU DEDANS

Éditions Maïa

Découvrez notre catalogue sur :

https://editions-maia.com

Un grand merci à tous les participants de *euthena.com* qui ont permis à ce livre de voir le jour :

… …

© Éditions Maïa
Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en encre, ils sont conçus et imprimés en France.

Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation interdits pour tous pays.
ISBN 9791042520823
Dépôt légal : novembre 2025

Il n'est pas facile de savoir où l'on en est. On doute beaucoup. Et pourtant, il arrive, parfois, un moment, discret, parfois bouleversant, où la vie nous invite à faire une pause. À détourner les yeux de ce que l'on croyait être des évidences. À s'interroger autrement.

C'est à cet instant, fragile, fécond, que commence le véritable voyage intérieur.

Ce livre est né d'une intuition simple : et si la paix intérieure ne dépendait pas de ce que l'on possède, mais de ce que l'on accepte d'explorer en soi ? Et si nos plus grandes batailles n'étaient pas celles livrées contre les travers de la société, mais celles menées dans le silence de nos doutes, de nos peurs, de nos élans non exprimés ?

Il ne s'agit pas ici d'apporter des réponses toutes faites, ni de proposer des recettes miracles, ni de vérités figées. Ce livre est une traversée. Une invitation à naviguer en soi, à son propre rythme. À travers les remous de la société, les injonctions silencieuses, les tempêtes intérieures et les douceurs inattendues.

Les pages qui suivent mêlent réflexions philosophiques, expériences vécues, métaphores maritimes, inspirations spirituelles, exercices pratiques et confidences lucides. C'est un carnet de bord, autant qu'un miroir. Il s'adresse à celles et ceux qui ressentent le besoin de reprendre leur souffle. De se réapproprier leur récit. De se souvenir que vivre, vraiment vivre, c'est souvent désapprendre pour mieux renaître.

Chaque chapitre est une escale. Parfois une accalmie, parfois une secousse. Mais toujours une invitation à avancer.

Je n'ai pas de carte toute tracée à vous proposer. Mais je peux vous offrir la mienne, en espérant qu'elle vous aide à tracer la vôtre. Parce qu'il y a, en chacun de nous, un marin, un poète, un bâtisseur d'horizons intérieurs. Et que le vrai courage, c'est peut-être simplement d'accepter d'embarquer.

Le monde et moi : se positionner face à l'extérieur

« Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris ! »
Oscar Wilde

Nous naissons dans un monde tissé d'attentes, de normes, d'injonctions. Dès l'enfance, un regard extérieur nous définit : sois sage, réussis, conforme-toi, brille selon nos critères.

À force d'écouter ces voix venues de l'extérieur, nous oublions parfois la nôtre. Or, la quête intérieure commence quand on ose se demander où finit le monde, et où commence notre propre territoire intérieur.

Comment vivre dans un monde sans en être l'otage ? Comment écouter l'extérieur sans s'y dissoudre ? Comment appartenir sans se perdre ?

Comment peut-on se plaindre des conséquences alors qu'on en est la cause ?

Ce chapitre explore l'art de se positionner face au monde, non en rejetant l'autre, mais en trouvant sa juste distance.

Le poids invisible des attentes sociales

Dès la naissance, nous sommes pris dans une toile invisible.

Famille, école, société, médias : tout nous dicte ce qu'il faudrait être pour réussir, pour être heureux, pour être aimé. Ces injonctions créent une pression diffuse : être performant, beau, drôle, brillant, rentable, séduisant. Et peu à peu, nous construisons un masque, un personnage social. Une version de nous-mêmes adaptée à l'attente des autres. Mais derrière le masque, une question persiste : Et moi, dans tout ça ?

Se positionner face au monde, c'est d'abord repérer ce masque. Le regarder sans honte. Comprendre qu'il a peut-être protégé, mais qu'il ne doit pas nous étouffer.

Accepter d'être différent

Être soi, vraiment soi, suppose parfois d'être en décalage. De ne pas correspondre exactement aux standards. D'aimer autrement. De penser autrement. De rêver autrement. Et cela demande du courage. Parce que « l'homme est un animal social » (Aristote), il redoute l'exclusion. Mais ce qui exclut parfois au début, c'est ce qui, à terme, devient la source de sa singularité, donc de sa force.

« Être différent est parfois ce qui sauve. » Albert Camus

Rester à la marge, ce n'est pas rejeter le monde.

Cependant deux pièges nous guettent : se dissoudre dans l'extérieur, devenir ce que l'on attend de nous. Se couper du monde, sombrer dans un isolement blessé.

Le défi est de trouver une distance vivante : suffisamment proche pour être en lien, partager, aimer, créer. Suffisamment détaché pour ne pas être englouti par ce qui ne nous ressemble pas.

Une étude sur le *future of job survey 2024* relève que les compétences émergentes d'aujourd'hui (design, réseaux et cybersécurité, sensibilité environnementale) ne seront pas les compétences clés qui pointeront en 2030 (Intelligence et big date, culture tech, gestion des talents, pensée analytique, systémique…). Et donc rester soi-même peut être un trait de personnalité avant-gardiste.

Cette distance est un art vivant. Elle évolue selon les moments, les relations, les contextes. Elle demande une écoute fine entre me perdre dans l'autre et partir de peur de souffrir

Se positionner veut dire oser être clair. Avec calme. Avec simplicité. Sans haine. Simplement parce que tu as reconnu ton espace intérieur comme légitime. La vraie affirmation de soi n'a pas besoin de cris ni de justification. Elle respire. Elle éclaire.

L'illusion du bonheur prêt-à-porter

« Quand c'est gratuit, c'est toi le produit ! »

Tout autour de nous, le bonheur est devenu un produit. Un idéal préfabriqué. Un modèle standardisé qu'il suffirait d'acheter, d'atteindre, d'imiter. Réussis ta carrière, construis ta famille modèle, sois mince, souriant, dynamique, connecté, et tu seras heureux…

C'est un scénario tout tracé, sans aspérités, où chacun est sommé d'entrer… ou de se sentir en échec. Mais ce bonheur prêt-à-porter ne fait pas vibrer l'âme. Il habille l'apparence. Pas la profondeur.

Ce chapitre est une invitation à déconstruire ces faux récits, pour retrouver un bonheur vrai, singulier, respirant.

Le bonheur de vitrine

Regardez autour de vous. Les réseaux sociaux, la publicité, même certaines *success-stories*… tout semble dire que le bonheur est visible, mesurable, photographiable.

On expose ses voyages, son couple parfait, ses réussites professionnelles, ses moments de joie lissée. Et sans le vouloir, on se compare. On se juge. On se demande : « Pourquoi eux, et pas moi ? »

« À force de contempler les images du bonheur des autres, on oublie de sentir la sève de la nôtre. »

Mais ce bonheur de vitrine est souvent creux. Derrière la photo, il y a parfois la solitude. Derrière le sourire, il y a parfois la fatigue. Derrière la réussite affichée, il y a parfois le doute. Le bonheur authentique ne se photographie pas toujours. Parce qu'il est un état intérieur, pas une mise en scène.

Le piège de l'uniformisation

En prétendant définir ce qu'est « réussir sa vie », notre époque tend à uniformiser le désir. Tout le monde devrait vouloir la même chose : une maison spacieuse, une carrière ascendante, un couple harmonieux, des loisirs valorisants, une santé sans faille… Et si ce n'est pas ton rêve ? Et si ton bonheur ressemblait à autre chose ?

À un mode de vie plus simple ? À des relations différentes ? À un rythme plus lent ? Le vrai scandale, peut-être, ce n'est pas d'échouer dans la norme. C'est d'oser exister en dehors d'elle.

Redéfinir le bonheur

Le bonheur n'est pas un modèle qu'on copie. C'est un chemin qu'on trace en soi. Parfois discret. Parfois étrange aux yeux des autres. Parfois bancal, mais profondément nôtre.

Le bonheur peut être dans un matin tranquille. Dans un livre lu sous un arbre. Dans un projet porteur de sens. Dans une main serrée sans mot. Dans l'écho d'une vérité intérieure…

Redéfinir son bonheur, c'est accepter d'être inclassable. C'est avoir le courage de dire : « Je choisis ce qui me rend vivant(e), pas ce qui me rend conforme. »

Le bonheur n'est pas à l'horizon. Il n'attend pas que tout soit réglé. Il n'est pas une récompense pour les bons élèves de la vie. Il est ici, dans la façon de vivre chaque instant. Pas dans l'exceptionnel. Dans le profond ordinaire. Cultiver son bonheur, ce n'est pas atteindre quelque chose. C'est habiter pleinement ce qui est là, avec gratitude, avec tendresse.

Même dans l'inachevé. Même dans l'imperfection.

« Le bonheur n'est pas l'absence de nuages.

C'est la capacité à danser sous la pluie. »

Il n'y a pas de formule universelle pour le bonheur. Il y a ton chemin. Ta couleur intérieure. Ton rythme propre.

Choisis de regarder ton ciel, même quand il est voilé. Choisis de cultiver ta lumière, même quand elle tremble. Parce que le seul bonheur qui vaille est celui qui te ressemble.

Celui que personne d'autre ne pourra jamais t'imposer… ni t'enlever. D'ailleurs le bonheur n'est-il pas une addiction de petites occasions heureuses, de petits bonheurs ?