



## Quand le doute s'installe

Extraits du livre « Phares dans la Tempête »

---

Ces pages vous sont offertes par Pascal N. Paquette afin de nourrir l'espace de l'Interstice entre les rencontres.

Parfois notre état peut vaciller, le doute peut s'installer. Il est important d'avoir quelques ressources à portée de main pour pouvoir retrouver le centre dans lequel nous retrouvons notre stabilité et notre paix intérieure.

Ces extraits sont tirés de *Phares dans la Tempête — Garder sa lumière allumée quand le monde chavire*. Ils sont là pour vous dans le moment précis où quelque chose vacille en vous — où l'autre voix reprend le dessus, où ce que vous aviez compris semble moins réel qu'avant.

---

Pascal N. Paquette

Éditions Parlecoeur, 2026 — [parlecoeur.com](http://parlecoeur.com)

## QUAND L'AUTRE VOIX PREND LE DESSUS

Chapitre 6 — Discerner les voix

**“La voix de la peur est bruyante.  
La voix de l'Âme est calme.”**

---

Quand nous sommes seuls, dans le silence, nous ne sommes jamais vraiment dans le silence. Il y a toujours des voix qui parlent. Des dialogues qui se déroulent. Des débats intérieurs.

Ces voix sont des parties de vous. Des aspects de votre Être qui ont des agendas différents, des peurs différentes, des désirs différents. Le vous véritable — celui qui peut choisir consciemment — c'est celui qui écoute toutes ces voix sans se laisser dicter par aucune d'elles automatiquement. C'est celui qui peut dire : « Merci pour vos opinions. J'ai entendu. Et voici ce que je choisis. »

### Comment distinguer la peur de l'intuition?

#### La voix de la peur :

- Est bruyante, insistante, répétitive
- Génère de l'anxiété, de l'agitation
- S'accompagne de scénarios catastrophes
- Vous fait sentir petit, incapable, menacé
- Vient souvent de blessures passées non guéries

#### La voix de l'intuition :

- Est calme, claire, simple
  - Génère une certitude tranquille
  - Vous fait sentir ancré, aligné
  - Vient d'une sagesse profonde en vous
  - Ne force jamais. Elle attend que vous soyez prêt à écouter.
- 

### Les quatre questions de discernement

Quand une voix — intérieure ou extérieure — vous dit quelque chose d'important, arrêtez-vous. Posez-vous ces quatre questions :

### **1. D'où vient cette voix?**

Quelle partie de moi parle? La peur? Le désir? La sagesse? Un vieux conditionnement?

### **2. Cette voix cherche-t-elle à m'élever ou à me diminuer?**

Les voix qui viennent de la sagesse vous élèvent. Les voix qui viennent de la peur vous diminuent. Elles vous font sentir petit, incapable, dépendant.

### **3. Cette voix crée-t-elle de l'ouverture ou de la fermeture?**

La sagesse ouvre. Elle vous fait voir plus large, plus de possibilités. La peur ferme. Elle rétrécit votre vision et réduit vos options.

### **4. Qu'est-ce que je ressens dans mon corps quand j'écoute cette voix?**

Votre corps sait. Il sait toujours. Quand vous écoutez une voix qui résonne avec votre vérité profonde, votre corps se détend. Vous respirez plus librement. Quand vous écoutez une voix qui vous éloigne de votre vérité, votre corps se contracte.

Il y a une voix dont je veux vous parler. La plus importante de toutes. **La voix du cœur.**

Pas le cœur émotionnel qui réagit à tout. Plutôt le cœur profond. Ce centre en vous, qui sait. Qui a toujours su. Qui sera là quand toutes les autres voix se seront tues.

Cette voix-là : elle est calme, même dans la tempête. Elle est claire, même dans la confusion. Elle est aimante, même face à la peur.

Le problème? Cette voix est souvent la plus discrète. La plus facile à manquer au milieu du bruit. Alors, comment l'entendre? Par le silence. Dans ce silence, attendez. Respirez. Ne cherchez pas activement. Laissez simplement l'espace pour que cette voix puisse émerger.

## QUAND RIEN NE SEMBLE BOUGER

Chapitre 13 — Le plateau et la persévérance

### ***“La persévérance vient de la confiance dans le processus.”***

---

Il y a quelque chose qu'on ne vous dit jamais sur le chemin de la transformation. Quelque chose que tous les livres de développement personnel oublient de mentionner.

Vous allez atteindre un plateau. Plusieurs, en fait. Et ils vont durer longtemps.

La vraie transformation fonctionne par vagues. Par cycles. Par montées spectaculaires suivies de longs plateaux où rien ne semble bouger. Et c'est sur ces plateaux — pas dans les montées — que se joue votre véritable croissance.

Voici ce qui se passe dans votre tête quand vous êtes sur un plateau :

*“Est-ce que ça fonctionne vraiment?”*

*“Est-ce que je perds mon temps?”*

*“Peut-être que ce n'est pas pour moi.”*

*“Peut-être que je devrais essayer autre chose.”*

Et c'est là que vous abandonnez. Juste avant la prochaine montée. Juste avant que les changements profonds — ceux qui prennent du temps à s'intégrer — ne se manifestent.

---

***Le plateau n'est pas un signe  
que ça ne fonctionne pas.  
C'est un signe que ça fonctionne profondément.***

---

Les changements profonds se produisent au niveau de votre Être. Votre identité. Votre système nerveux. Vos schémas neuronaux les plus enracinés. Et ces changements-là? Ils prennent du temps. Beaucoup de temps. Parce qu'ils doivent s'intégrer couche par couche. Se solidifier. Devenir votre nouvelle normale.

**Le plateau, c'est cette période d'intégration.** Rien ne semble bouger en surface. En profondeur? Tout se restructure.

### **L'histoire du bambou japonais**

Quand vous plantez une graine de bambou japonais, vous l'arrosez. Vous la fertilisez. Vous prenez soin du sol.

La première année? Rien. Pas une pousse.

La deuxième année? Rien.

La troisième année? Toujours rien.

La quatrième année? Rien.

La cinquième année? Toujours rien en surface.

Puis soudain, au cours de la cinquième ou sixième année, quelque chose se passe. Le bambou pousse. Pas un peu. Pas doucement. Il peut grandir jusqu'à un mètre par jour. En quelques semaines, il atteint 20 mètres.

Qu'est-ce qui s'est passé? Pendant ces années où rien n'était visible en surface, le bambou développait un système racinaire massif. Profond. Étendu. Capable de soutenir une croissance explosive.

**Vos plateaux — ces périodes où rien ne semble bouger — c'est votre système racinaire qui se développe.** Profondément. Solidement. Et quand la croissance visible viendra — et elle viendra — vous serez prêt. Vous aurez les racines pour la soutenir.

---

### **La discipline douce**

La persévérance ne veut pas dire rigidité. En fait, la vraie persévérance nécessite de la douceur.

Douceur avec vous-même les jours où c'est difficile.

Douceur quand vous manquez une pratique.

Douceur quand vous ne voyez aucun progrès et que le doute vous envahit.

*« Je n'ai pas pratiqué hier. Ce n'est pas grave. Je pratique aujourd'hui. »*

*« Je n'ai pas pratiqué hier. Je suis nul. Je n'y arriverai jamais. À quoi bon? »*

L'un vous ramène à votre pratique. L'autre vous en éloigne.

Si vous êtes sur un plateau en ce moment : arrêtez de paniquer. Arrêtez de vous demander si ça fonctionne. Et faites simplement ceci : **continuez**. Pas avec acharnement. Pas en forçant. Doucement. Patiemment. Avec confiance.

Vos racines s'enfoncent. Votre fondation se solidifie. Votre transformation s'intègre.

## POUR CE SOIR, MAINTENANT

Chapitre 8 — L'œil du cyclone

**“La paix intérieure n'est pas l'absence de tempête.  
C'est le calme au cœur du cyclone.”**

---

Au centre même d'un ouragan — là où la tempête fait rage le plus intensément tout autour — il y a un endroit de calme parfait. L'œil du cyclone. Un havre de paix totale au milieu du chaos absolu.

C'est exactement ce que vous pouvez cultiver ce soir. Pas la capacité d'éviter les tempêtes. La capacité de trouver — et de maintenir — ce centre de paix, même quand tout tourbillonne autour.

### 1. La respiration — toujours la respiration

Quand quelque chose vous déstabilise, la première chose qui se passe c'est que votre respiration change. Elle devient courte, rapide, superficielle. Votre système nerveux passe en mode survie — et depuis là, vous ne pouvez pas accéder à votre sagesse.

Voici la clé : dès que vous remarquez une réaction forte monter en vous,

**Inspirez par le nez — 4 temps**

**Retenez — 4 temps**

**Expirez par la bouche — 6 à 8 temps**

**Faites cela trois fois. Juste trois fois.**

En trente secondes, vous passez de la réaction à la réponse consciente. Vous créez l'espace.

### 2. Observer sans juger

Quand le chaos survient, la plupart des gens font l'une de deux choses : soit ils se laissent emporter, soit ils résistent. Les deux créent de la souffrance.

Voici une troisième option : **observer sans juger.**

« Ah, voici de la colère qui monte. » « Ah, voici de l'anxiété. » « Ah, voici une situation difficile. »

Vous ne jugez pas. Vous ne résistez pas. Vous observez. Comme un scientifique observe un phénomène. Avec curiosité. Vous n'êtes plus la tempête. Vous êtes celui

qui observe la tempête.

### 3. La question magique

Dans n'importe quelle situation chaotique, posez-vous cette question simple :

**« Qu'est-ce que je peux contrôler ici, maintenant? »**

Non pas « Qu'est-ce qui ne va pas? » ou « Pourquoi ça m'arrive? ». Simplement : qu'est-ce que je peux contrôler?

La réponse est souvent étonnamment limitée. Et dans cette limitation, il y a une libération. Vous êtes libre de poser ce qui ne vous appartient pas.

---

Ces extraits ne sont qu'une fenêtre sur ce que le livre contient. *Phares dans la Tempête* vous guide à travers seize chapitres qui forment un chemin complet — de la compréhension du chaos extérieur à la consolidation de votre lumière intérieure, jusqu'à la perspective des milliers d'années.

**Pour commander votre exemplaire :**

[parlecoeur.com/phares-dans-la-tempete](https://parlecoeur.com/phares-dans-la-tempete)

Ces pages vous ont été offertes par Pascal N. Paquette dans le cadre de L'Interstice — l'espace entre les rencontres. © 2026 Éditions Parlecoeur. Tous droits réservés.