

# **BOUGE-TOI**

**sinon continue de te plaindre...**

**KCNARF MANDON**



# **AVANT DE TOURNER LA PAGE**

Avant de lire, respire.

Ce livre n'est pas là pour t'ajouter du bruit, mais pour t'aider à retrouver ton propre son.

Tu n'y trouveras pas de plan de bataille, juste des impulsions.

Des éclats d'honnêteté, parfois crus, souvent tendres.

Des mots qui ne t'enseignent rien, mais qui t'invitent à bouger, à douter, à te relever.

Tu n'as rien à prouver ici.

Rien à réussir.

Seulement à te reconnecter.

À la terre, au souffle, au vivant.

À toi.



# **POURQUOI CE LIVRE EXISTE**

Ce livre n'est pas un mode d'emploi.

C'est un bout de route.

Un chemin que j'ai décidé de partager, parce que marcher seul n'a plus de sens.

J'ai longtemps cru que ma naissance datait du jour où j'étais venu au monde.

En réalité, je crois que je suis né pour de vrai à seize ans.

Ce jour-là, tout s'est fissuré : mes repères, mes certitudes, mon image.

Et dans la faille, j'ai trouvé une graine — minuscule, mais vivante.

Celle qui m'a permis de tenir debout depuis.

J'ai grandi dans un monde où on ne parlait pas trop.

Où les hommes devaient être forts et les femmes discrètes.

Où la fatigue se cachait derrière le travail et la peur derrière l'humour.

Un monde plein d'amour, mais un amour maladroit, souvent silencieux.

Moi, j'ai choisi d'écouter ce silence.

De comprendre ce qu'il disait quand plus personne ne parlait.

C'est là que j'ai découvert ma différence, celle qu'on ne nommait pas encore.

Ce regard un peu à côté, ce cerveau qui s'enflamme, ce besoin de sens permanent.

Et puis un jour, la vérité m'a rattrapé.

Elle m'a traversé comme une évidence : je n'étais pas « à côté de la vie », j'étais juste fait autrement.

Neuroatypique, hypersensible, humain jusqu'à la moelle.

Pas une faiblesse. Pas un drame.

Juste une autre manière de lire le monde.

Alors j'ai voulu comprendre.

Comprendre pourquoi tant de gens s'éteignent lentement, pourquoi on s'enferme dans des vies qui ne nous ressemblent pas, pourquoi on confond la survie et la vie.

J'ai observé, noté, expérimenté.

Et j'ai compris une chose : le problème n'est pas qu'on soit perdu.

C'est qu'on a arrêté de sentir.

On ne regarde plus vraiment le monde, on le commente.

On ne vit plus les instants, on les compare.

On ne se parle plus pour se comprendre, on débat pour avoir raison.

Alors j'ai écrit.

Pour remettre un peu de vivant là-dedans.

Pour que chacun retrouve ce geste simple : respirer, agir, aimer, et recommencer.

Pas pour changer le monde — il se débrouille très bien sans moi — mais pour rappeler qu'on peut encore le regarder autrement.

Ce livre, c'est un cri, oui.

Mais pas un cri contre le monde.

Un cri pour le monde.

Un cri de vie, d'équilibre et de bon sens.

Un cri qui dit :

*Bouge-toi.*

*Pas pour aller plus vite.*

*Pour redevenir vrai.*

*« Je ne cherche pas à décrocher la lune, vu que de par mon  
cerveau, j'y habite déjà.  
Moi, je cherche à décrocher la terre. »*

Kcnnarf Mandon

# PARTIE I — COMPRENDRE

Avant de bouger, il faut regarder où l'on pose les pieds.

On passe notre vie à courir après des buts sans savoir d'où l'on part.

On veut grandir, réussir, avancer, sans avoir pris une seule seconde pour comprendre ce qui nous retient ou nous pousse.

Comprendre, ce n'est pas tout savoir.

C'est apprendre à écouter le silence entre deux pensées, le tremblement d'un doute, le poids d'un regard.

Quand tu comprehends ce qui t'anime, ce qui te freine, ce qui t'étouffe, alors la route devient visible.

Décrocher la terre, ce n'est pas fuir le ciel, c'est oser s'enraciner dans le réel.

Et le réel commence toujours par un regard honnête sur soi.

# IMPULSION 1

## LE MONDE EST VIVANT

Tu crois que tu marches dans un décor.

Mais tout autour de toi, **ça bouge, ça écoute, ça réagit.**

Le sol sous tes pieds respire. Les arbres t'observent.

L'air change selon ce que tu ressens.

Même ton silence parle.

On t'a appris à ne plus voir que ce qui s'achète ou s'use.

À confondre mouvement et agitation.

Mais la vie, la vraie, celle qui t'entoure, **n'a jamais cessé de te parler.**

C'est toi qui as mis des écouteurs sur ton âme.

*Ce qu'on regarde change selon la lumière qu'on porte.*

Le monde est vivant.

Pas au sens poétique, au sens biologique, brut.

Chaque feuille, chaque regard, chaque frisson d'air t'envoie un message.

Le vivant t'invite à le sentir, pas à le comprendre.

Mais nous avons peur de ce qui ne se contrôle pas.

Alors on s'enferme derrière des écrans, des concepts, des horaires.

On croit que respirer, c'est perdre du temps.

On ne respire plus qu'à moitié, comme si le monde pouvait attendre.

Regarde autour de toi, maintenant.

Pas demain, pas quand tu auras cinq minutes.

Là.

Le vent qui passe. La lumière sur la table. Le bruit d'une vie ordinaire.

**C'est ça, le vivant.**

Ne cherche pas à l'expliquer.

Regarde-le simplement.

Et quand tu le sentiras t'effleurer, n'essaie pas de lui répondre :  
**écoute-le.**

*La vie ne se comprend pas, elle se traverse.*

