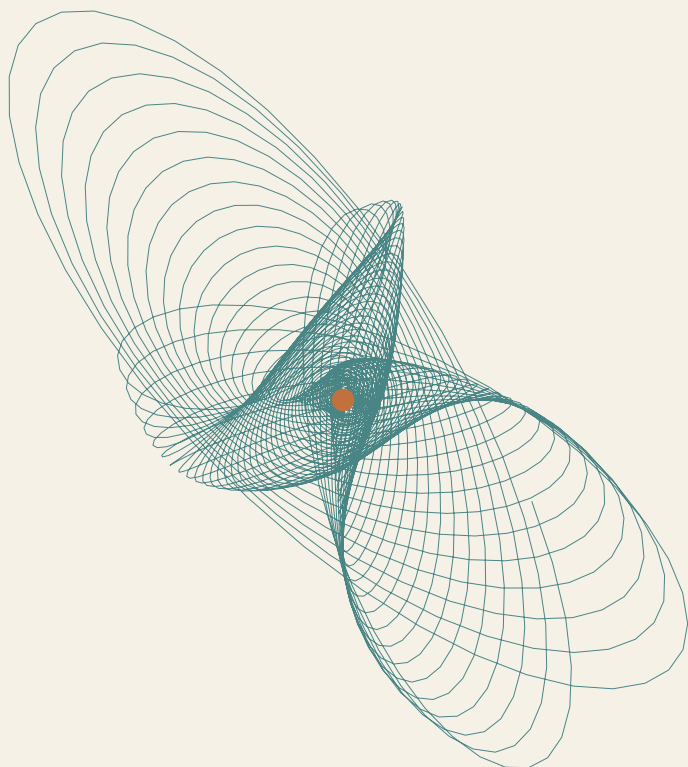




Pendulum

*La modération moderne dans un monde du
toujours plus*



JAWAD YOUSOFI

Trop, c'est un élan.
Trop peu, c'est un élan.
Assez, c'est là où le pendule se repose.

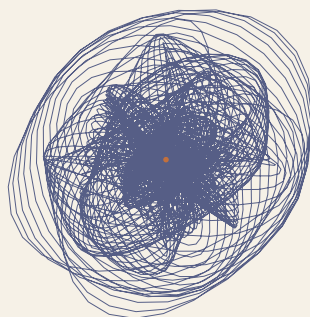
Avant de commencer

Voici un petit livre sur une grande question : combien, c'est assez ?

Lis-le comme bouge un pendule. Sans hâte. Une page, puis un repos.

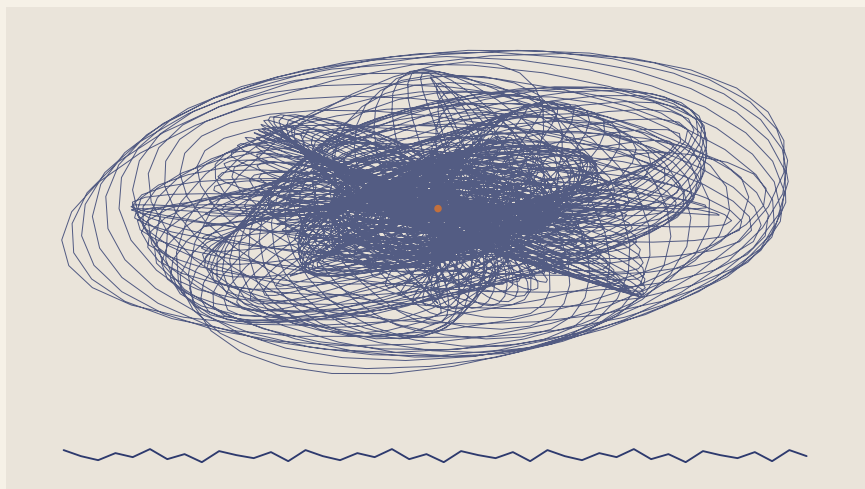
Rien ici ne te demande de vouloir moins. Il t'invite seulement à remarquer ce que tu as déjà.

Il est gratuit, parce que l'assez n'a jamais été à vendre.



PREMIÈRE PARTIE

L'élan : un monde du toujours plus



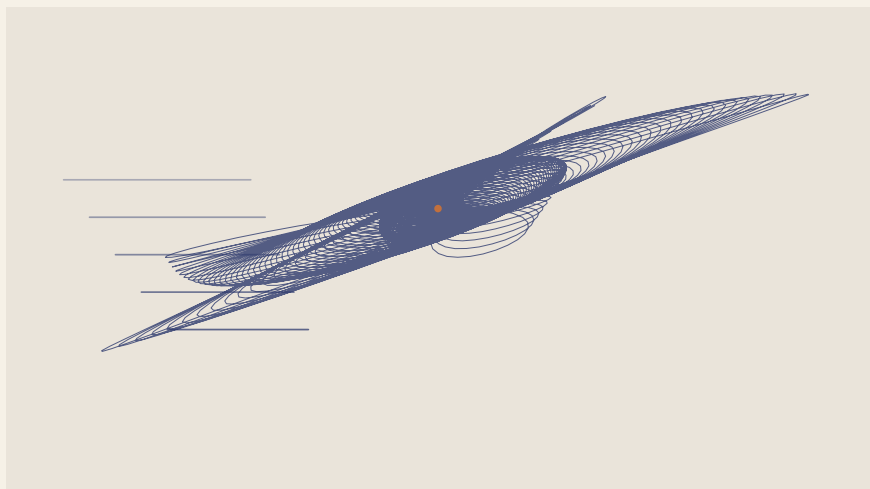
1 · Nous nous dépassons

Nous courons si vite que nous nous dépassons.

Debout avant le jour, endormis bien après lui. Occupés du premier souffle au dernier défilement.

Quelque part en chemin, nous avons laissé quelqu'un derrière nous. C'était nous.

Pause: Quand as-tu, pour la dernière fois, atteint un lieu et pris le temps d'y rester vraiment ?



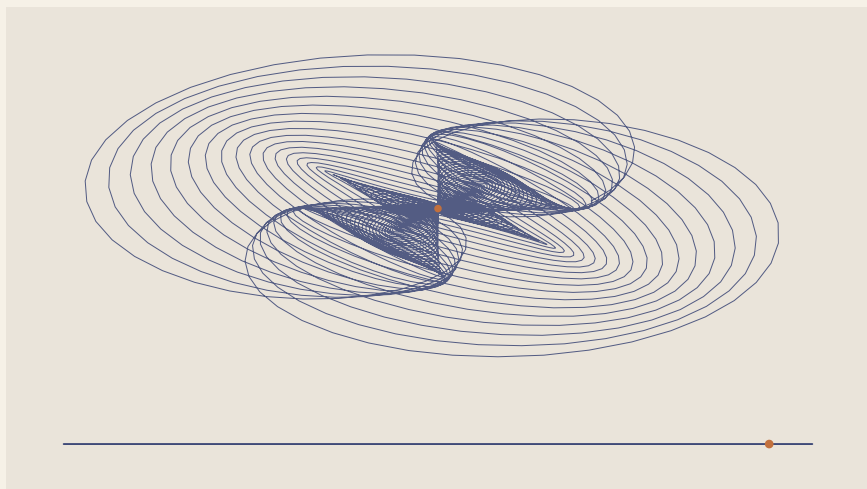
2 · De zéro au calme

Nos voitures passent de zéro à cent en une seconde. Nos téléphones répondent avant que nous ayons fini de demander.

Mais aucune machine n'a jamais porté personne de zéro au calme.

Cette route-là, nous la faisons encore à pied.

Pause: Vers quoi cours-tu si vite, et que feras-tu une fois là-bas ?



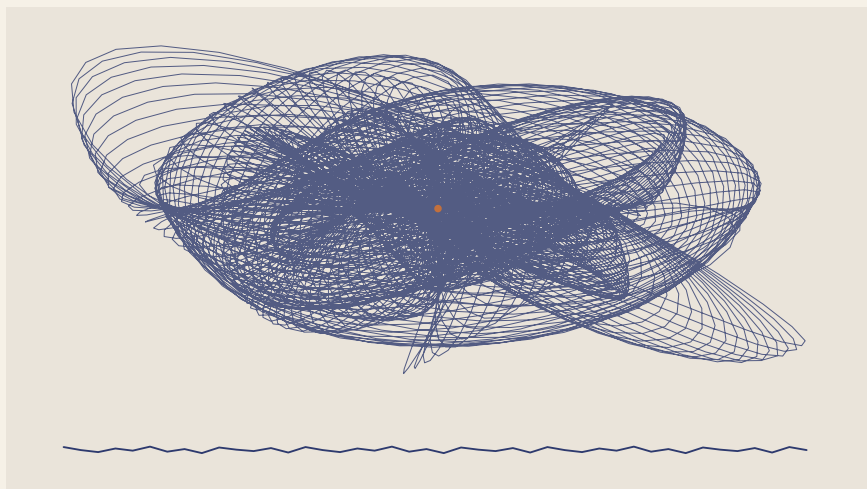
3 · Le plus est un horizon

Le plus est un horizon. Marche vers lui, il s'éloigne.

La chose neuve devient ancienne avant même que le carton soit au recyclage.

Non parce que nous avons mal choisi. Parce que le plus n'a jamais été un lieu où l'on arrive.

Pause: Qu'as-tu un jour tant désiré que tu ne le remarques même plus ?



4 · Assiettes pleines, moments

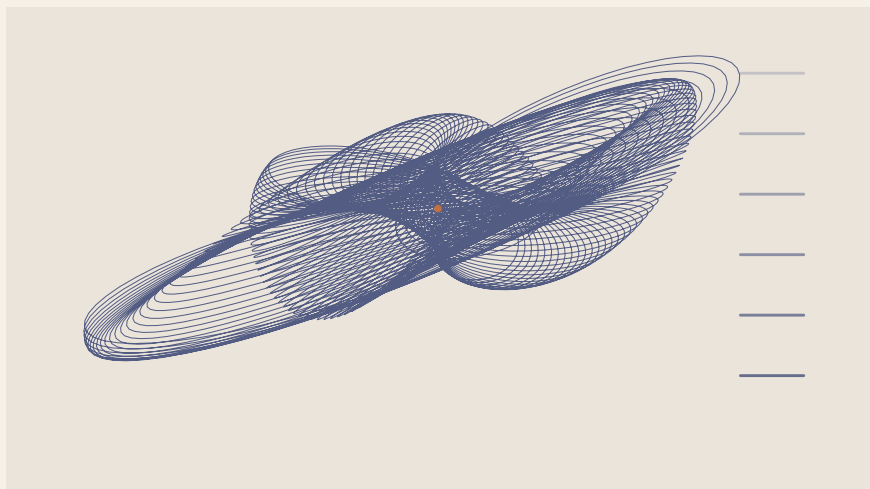
yides

Assiettes pleines. Agendas pleins. Boîtes de réception pleines.

Et pourtant, une faim discrète qu'aucun repas n'atteint.

Nous n'avons pas faim de plus. Nous avons faim du goût de ce que nous avons déjà.

Pause: Que goûterais-tu si tu ralentissais assez pour le remarquer ?

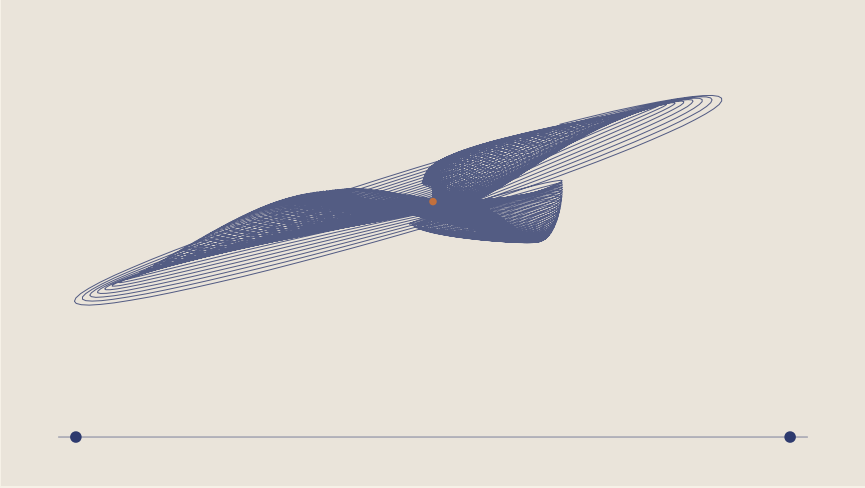


5 · Le fil sans fin

Nous faisons défiler pour avoir plus, et trouvons moins.

Le fil a été conçu pour ne jamais finir. Cet instant a été fait pour finir, et c'est ce qui le rend précieux.

Pause: Qui, devant toi, attend ton regard?



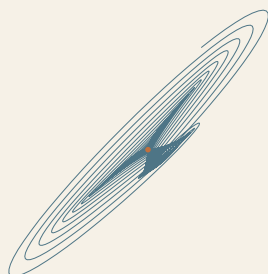
6 · L'autre extrême

Quand nous allons trop loin, nous repartons souvent tout aussi loin dans l'autre sens.

Le régime draconien après le festin. Le serment de tout arrêter après avoir abusé de quelque chose.

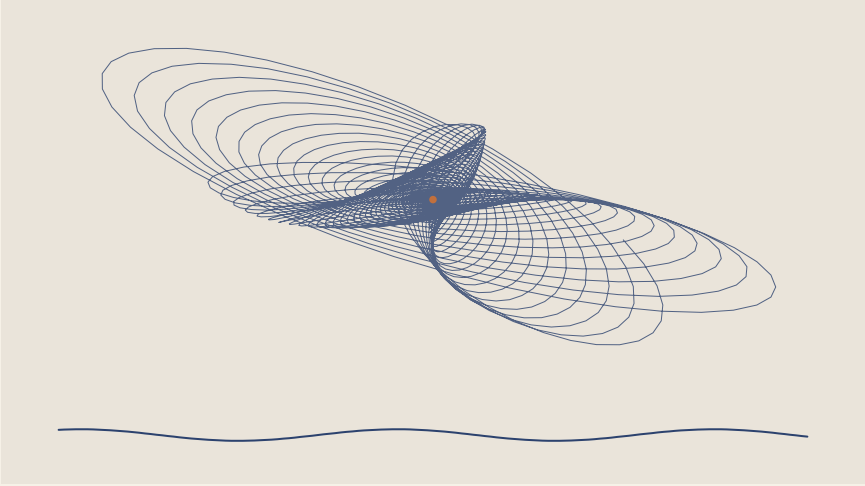
Ce n'est pas l'équilibre. C'est le même pendule, qui s'emballe dans l'autre sens.

Pause: Où, dans ta vie, oscilles-tu entre trop et trop peu ?



DEUXIÈME PARTIE

Le corps se souvient

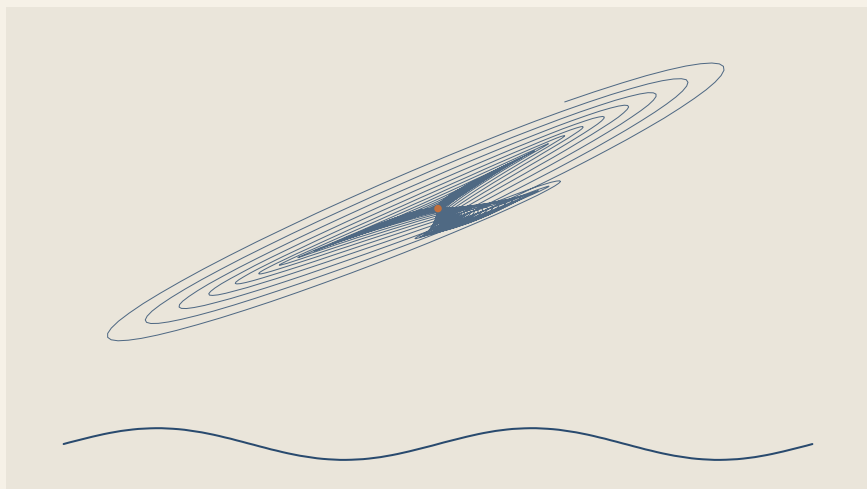


7 · Quelque chose n'a jamais oublié

Et pourtant, quelque chose en nous n'a jamais oublié.

Sous la hâte, une intelligence silencieuse te garde en équilibre des milliers de fois par jour, sans qu'on le lui demande et sans qu'on l'en remercie.

Pause: Qu'est-ce qui te garde en équilibre en ce moment, et que tu n'as encore jamais remercié ?



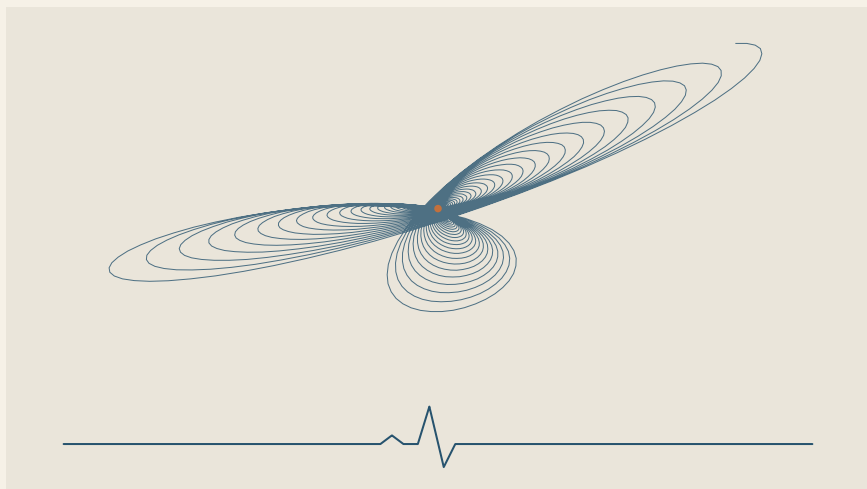
8 · Même le souffle connaît le milieu

Inspirer, expirer, et la pause entre les deux.

Le souffle ne prend jamais trop. Il prend, il donne, il se repose. Retiens-le trop longtemps, et le corps lâche prise pour toi. Presse-le, et le corps te ralentit.

Ton souffle t'enseigne la modération depuis ton premier jour.

Pause: Inspire une fois, jusqu'au bout. Expire une fois, jusqu'au bout. Puis attends, doucement, dans la pause.

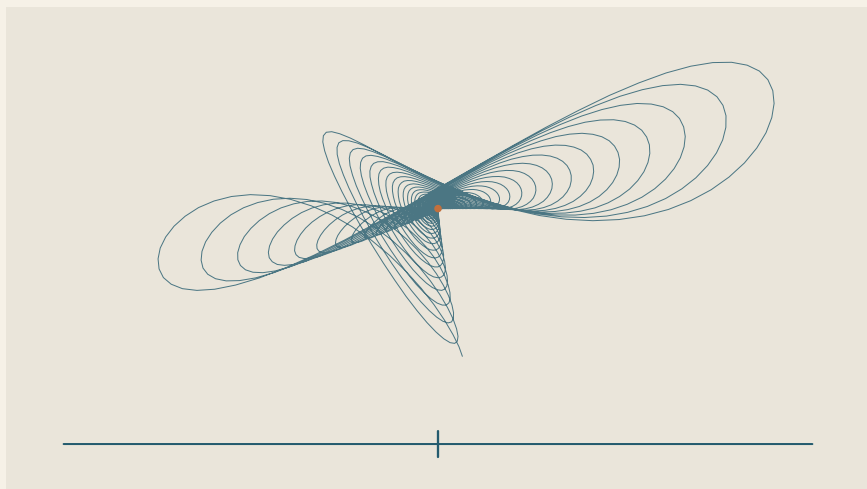


9 · Le cœur bat la mesure

Un battement de cœur connaît le rythme magique. Ni trop vite. Ni trop lentement.

Il s'accélère pour la montée et s'apaise pour le sommeil. Il a travaillé à chaque instant de ta vie, et ne s'est jamais pressé, pas une seule fois.

Pause: Pose une main sur ta poitrine. Quel rythme ta vie te demande-t-elle de garder ?



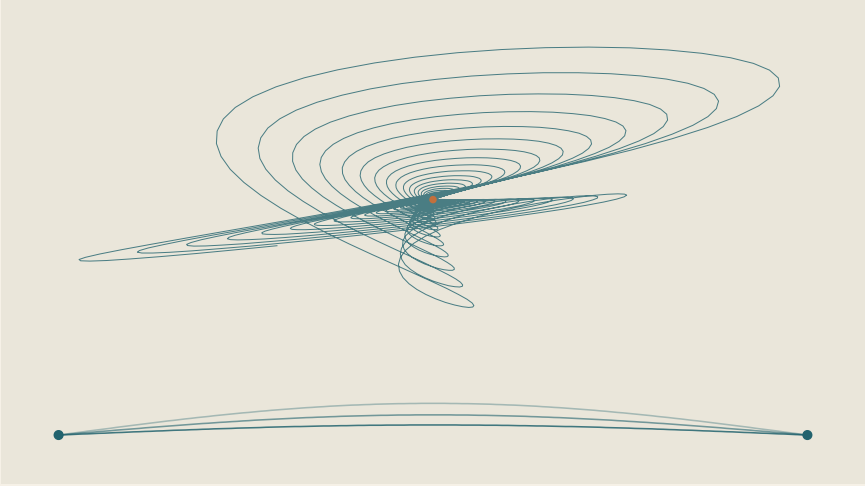
10 · Le corps connaît son centre

Penche-toi trop loin, et il te ramène doucement chez toi.

Tiens-toi sur un pied, et cent petits muscles trouvent en silence le milieu.

L'équilibre n'est pas l'immobilité. C'est mille petites corrections, faites avec bienveillance.

Pause: Quelle petite correction ta vie te demande-t-elle aujourd'hui ?



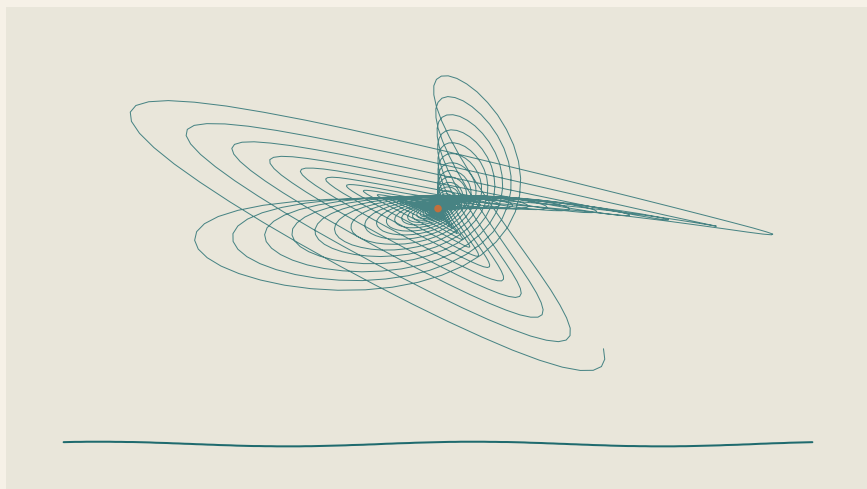
11 · La corde accordée

Une corde trop tendue se rompt. Une corde trop lâche ne chante pas.

Seule une corde accordée juste fait de la musique.

Toi aussi, tu es un instrument.

Pause: Où ta corde est-elle trop tendue ? Où s'est-elle trop relâchée ?

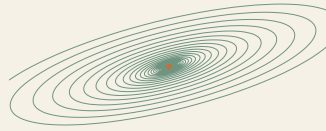


12 · Se souvenir

Un enfant cesse de manger quand il n'a plus faim. Un animal se repose quand il est fatigué.

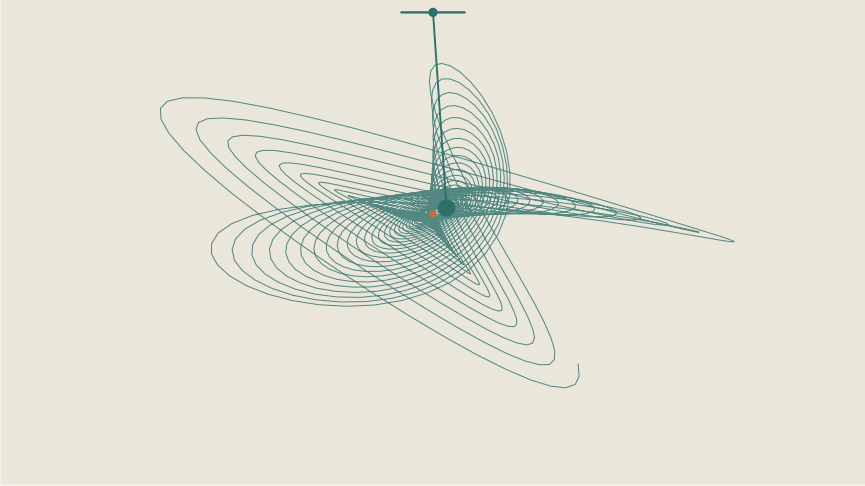
Nous le savions autrefois. Le monde est simplement devenu assez bruyant pour le couvrir.

La modération n'est pas une chose qu'on apprend. C'est une chose dont on se souvient.



TROISIÈME PARTIE

Revenir au repos : assez



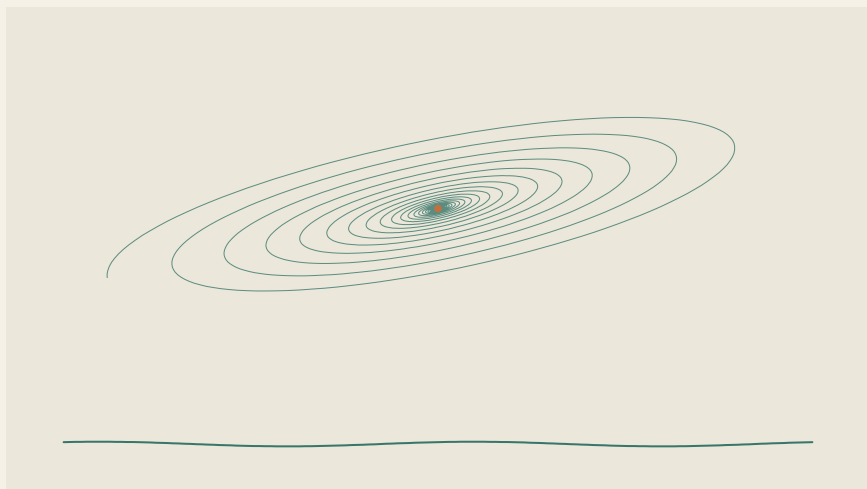
13 · Le pendule

Un pendule oscille loin de ce côté, loin de l'autre.

Il ne lutte jamais contre l'élan. Il trouve simplement le milieu, et se repose.

Tu n'as pas à forcer le calme. Cesse de pousser, et il vient.

Pause: Que pousses-tu encore ?

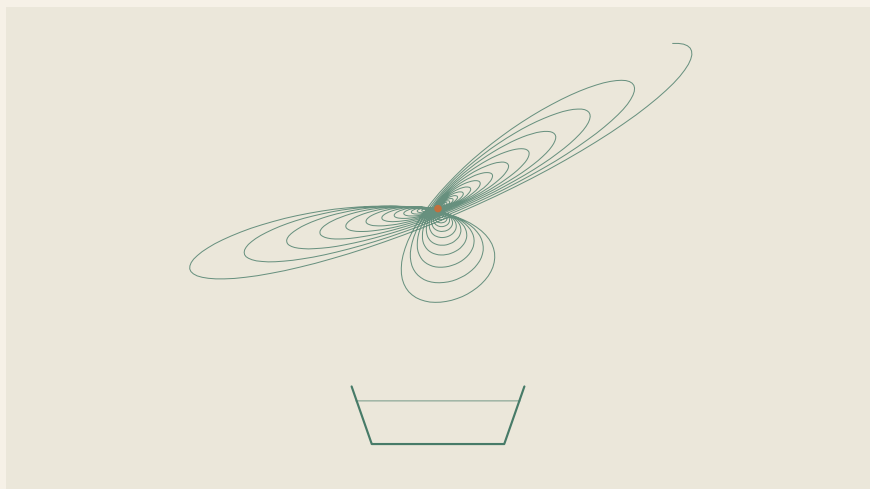


14 · Un mot discret

Assez est un mot discret. On ne l'entend que lorsqu'on ralentit.

Le plus crie depuis chaque écran. L'assez murmure du dedans.

Pause: Où, dans ta vie, l'assez est-il déjà vrai ?

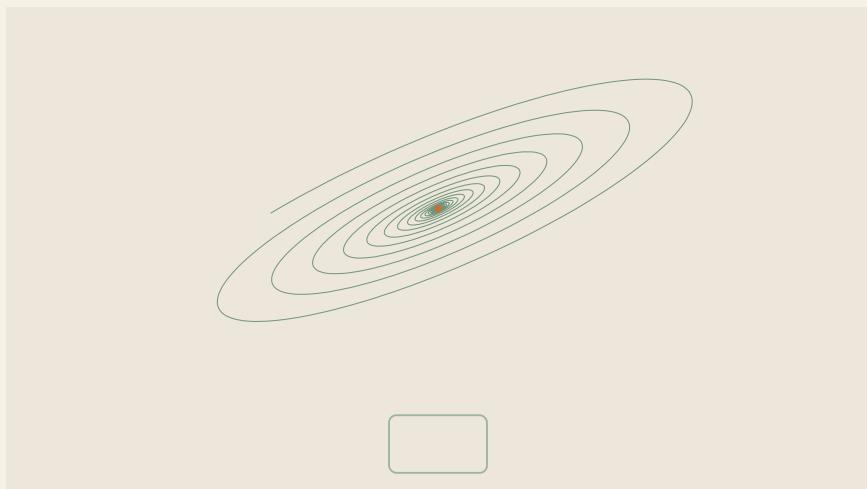


15 · Avant de déborder

Pas moins. Juste assez.

La tasse est pleine avant de déborder.

La modération n'est pas une vie plus petite. C'est une vie que l'on peut vraiment tenir.

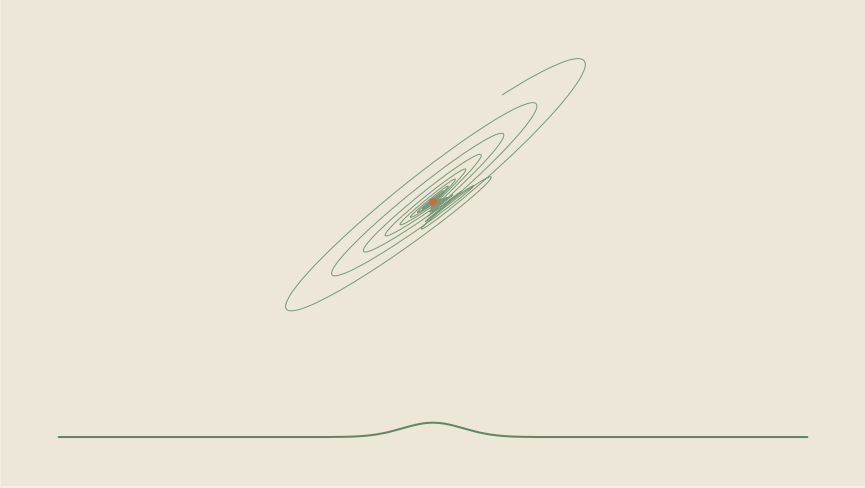


16 · Quand l'écran s'éteint

Quand l'écran s'éteint, le monde s'allume.

Le ciel que tu avais oublié de regarder. Le visage de l'autre côté de la table. Les pensées qui ne viennent que lorsque rien ne te parle.

Pause: Qu'est-ce qui pourrait s'allumer ce soir, si l'écran s'endormait une heure avant toi ?



17 · Une bouchée, vraiment savourée

Une bouchée, vraiment savourée, est un festin.

La joie n'a jamais été dans la quantité. Elle vit dans l'attention.

Pause: Qu'est-ce qui changerait si tu donnais toute ton attention à la prochaine bonne chose devant toi ?



18 · Là depuis toujours

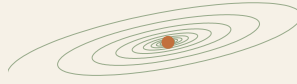
Le milieu n'est pas à mi-chemin. C'est la maison.

Pas le milieu tiède du renoncement. Le milieu vivant, où l'on peut tout ressentir sans être emporté par rien.

Entre trop et trop peu, un souffle.

Assez était là depuis toujours.

Pratique: Chaque fois qu'aujourd'hui tu tends la main vers plus, marque la pause d'un souffle et demande doucement : « Est-ce assez ? » Puis écoute. La réponse pourrait te surprendre.



Pour finir

Chaque dessin de ce livre a été tracé par un pendule en mouvement, qui revient lentement au repos.

Puisses-tu trouver ton propre lieu de repos, quelque part entre trop et trop peu.

Ce livre est gratuit. Copie-le, imprime-le, fais-le circuler.

À propos de ce livre

Pendulum : La modération moderne dans un monde du toujours plus

Écrit par Jawad Yousofi, avec l'aide de l'IA (Claude, par Anthropic).

L'idée, la vision et le cœur de ce livre appartiennent à l'auteur.

© 2026 Jawad Yousofi. Sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Tu es libre de le copier, de le partager et de l'adapter à des fins non commerciales, en citant l'auteur, sous la même licence. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

La corde accordée du chapitre 11 s'inspire d'un enseignement du Bouddha au moine Sona : un luth ni trop tendu ni trop lâche est celui qui joue (Anguttara Nikaya 6.55). Le festin du chapitre 17 fait écho au vieux proverbe anglais « Enough is as good as a feast » (assez vaut un festin). « De zéro à cent » emprunte une expression courante du monde automobile. « Quand l'écran s'éteint » (« When the screen goes dark ») est aussi le titre d'un essai sans lien publié sur le Substack BC ICU Doc ; ce vers a été écrit indépendamment.

Les dessins sont réalisés à l'harmonographe, une méthode de dessin au pendule des années 1840. Toutes les illustrations ont été créées pour ce livre.

D'autres livres portent le titre Pendulum, notamment la poésie d'Eric Scott Sutherland et de Chris Tutton, ainsi que You Are the Pendulum: Poems & Practices for an Unsettling World. Ce livre n'a aucun lien avec eux.

jawadyousofi.com