

Toward

Pédaler face au vent des épreuves de la vie



JAWAD YOUSOFI



Toward

Pédaler face au vent des épreuves de la vie

J A W A D Y O U S O F I

*Pour tous ceux qui roulent
face au vent ce soir.*



Le vent de face





Le vent de face

Tout cycliste connaît le vent.

Certains jours, il te pousse dans le dos.

Tu voles.

Tu te sens fort.

Tu crois que tout vient de toi.

D'autres jours, il te souffle en plein visage.

Chaque coup de pédale coûte.

La route paraît plus longue qu'elle ne l'est.

La plupart des cyclistes maudissent ce vent.

Certains font demi-tour et rentrent chez eux.

Mais demande à ceux qui roulent depuis des années
où leurs jambes se sont forgées.



Ils te montreront le vent.

Le vent n'est pas venu pour t'arrêter.

Il est venu pour te façonner.

Ce petit livre parle de ce vent.

Celui de ton corps.

Celui de ton esprit.

Celui de ton âme.

Et d'une question toute simple.

Faut-il le craindre ?

U N

Le vent





Un · Le vent

Un défi, c'est tout ce qui te demande plus
que ce que tu as en ce moment.

Une côte.

Une perte.

Un corps qui ne fait plus ce qu'il faisait.

Une conversation que tu repousses sans cesse.

Une question encore sans réponse.

La vie ne demande pas si tu es prêt.

Elle demande, tout simplement.

Regarde autour de toi.

Rien de vivant ne grandit sans résistance.



Une graine perce une terre lourde.
Une rivière se creuse un chemin dans la pierre.
Un arbre plonge ses racines les plus profondes
là où le vent souffle le plus fort.

La terre n'est pas l'ennemie de la graine.
La pierre n'est pas l'ennemie de la rivière.
Elles sont la forme du voyage.

Il en va de même pour toi.

La difficulté devant toi
n'est pas le signe que quelque chose a mal tourné.
C'est le signe que tu es vivant,
et que tu grandis encore.

D E U X

La peur





Deux · La peur

La peur arrive toujours en premier.

Avant la pensée.

Avant le plan.

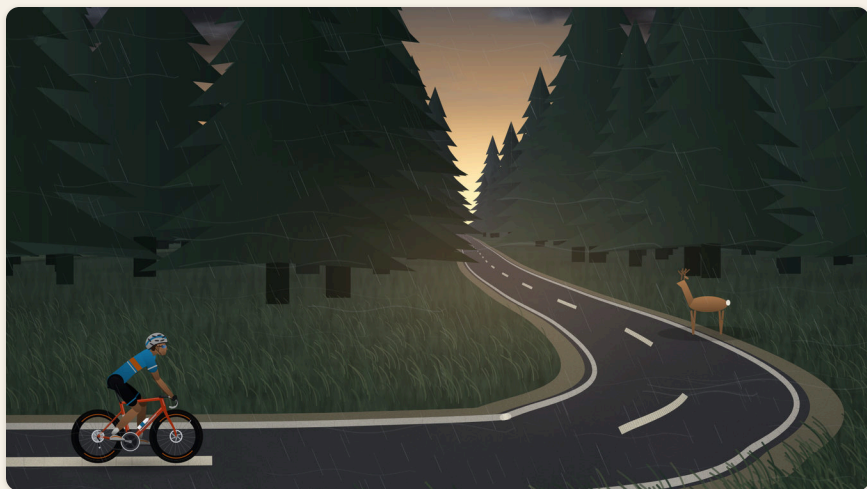
La poitrine serrée, le cœur qui s'emballe, une voix qui dit
fais demi-tour.

Ce n'est pas de la faiblesse.

C'est très ancien.

La peur a gardé nos ancêtres en vie
assez longtemps pour que tu sois là.

La question n'est donc pas de savoir si la peur viendra.
Elle viendra.



La question, c'est ce que tu fais
quand elle frappe à la porte.

Vois la peur comme une messagère.

Ouvre la porte.

Écoute le message.

Puis laisse la messagère reprendre sa route.

Certains messages sont vrais.

La glace est mince.

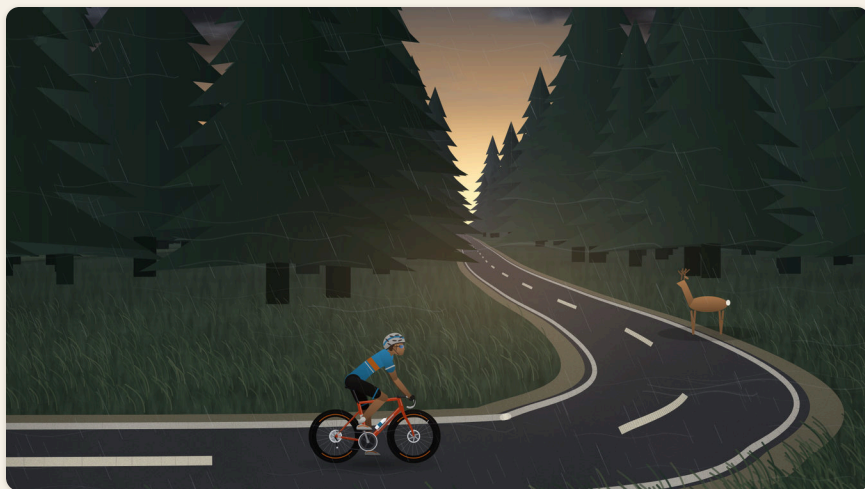
La route est trop sombre ce soir.

Ton corps a besoin de repos.

Cette peur-là te protège.

Remercie-la, et écoute.





D'autres messages sont de vieilles histoires.

Tu n'es pas à la hauteur.

Ils vont rire.

Il est trop tard pour commencer.

Cette peur-là ne te protège pas.

Elle ne fait que rétrécir ton monde.

Apprends à faire la différence,
et la moitié du vent tombe.

Faut-il craindre nos défis ?

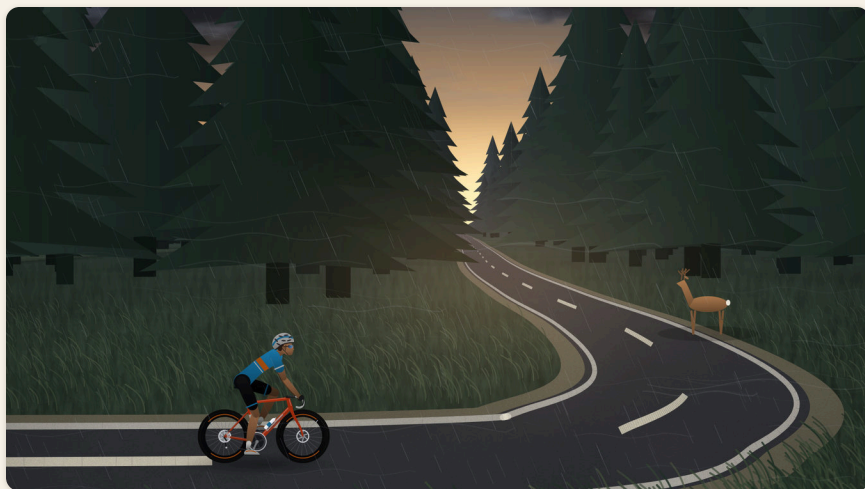
Respecte-les.

Prépare-toi à eux.

Apprends d'eux.

Mais ne les laisse pas tenir le guidon.





Les courageux ressentent la même peur que toi.
Ils l'emmènent simplement avec eux
et font quand même le pas suivant.



TROIS

Le corps





Trois · Le corps

Nos premiers défis vivent dans le corps.

Regarde une petite fille apprendre à marcher.

Elle tombe.

Elle se relève.

Elle retombe.

Des centaines de fois.

Personne ne lui apprend à craindre le sol.

Elle se relève, tout simplement,
parce que la pièce l'attend.

Quelque part en chemin, nous l'oublions.



Un muscle grandit comme elle a appris à marcher.
Demande-lui un peu plus qu'il ne peut donner.
Laisse-le se reposer.
Il revient plus fort.

La montée, c'est l'entraînement.
Le repos, c'est là que la force s'installe.
Il te faut les deux.

Puis un jour, le corps change.
Une blessure.
Les années.
Un matin où la côte semble plus raide qu'avant.

Là, le défi change de visage.
Il ne s'agit plus de pousser plus fort.
Il s'agit d'écouter.



La douleur est une information.

Respecte-la.

Parfois, aller vers elle, c'est avancer.

Parfois, c'est ralentir,
demander des soins,
et repartir de là où tu es.

Quand la côte arrive,
passe un braquet plus souple.

Ce n'est pas abandonner.

C'est de la sagesse.

Respire.

Allège ton coup de pédale.

Laisse tourner les roues.





Le sommet de la côte
s'atteint comme le pied de la côte.
Un tour de pédale à la fois.



Q U A T R E

L'esprit





Quatre · L'esprit

L'esprit est un drôle de compagnon de route.
Il peut faire d'une petite côte
une montagne.

Il répète la chute
avant même que tu sois parti.
Il rejoue le vieil échec
bien après que la route a continué.

Une grande part de ce que nous craignons n'arrive
jamais.
Pourtant, nous le payons d'avance,
nuit après nuit.



Alors ralentis et regarde ta peur.

Donne-lui un nom.

Écris-la sur papier.

Beaucoup de peurs rétrécissent
dès qu'on les voit en plein jour.

Puis pose-toi une question.

Quel est le prochain petit pas ?

Pas toute la route.

Juste le prochain coup de pédale.

L'échec viendra.

Laisse-le t'instruire, pas te définir.

Chaque cycliste qui a franchi la ligne
est tombé quelque part en chemin.



La critique viendra.
Prends ce qui est utile.
Laisse le reste au bord de la route.

L'incertitude viendra.
Tu n'as pas besoin de voir toute la route
pour rouler le tronçon devant toi.

Et si le poids dans ton esprit
reste lourd trop longtemps,
tends la main.
À un ami.
À ta famille.
À quelqu'un formé pour aider.

Demander de l'aide, ce n'est pas reculer.
C'est une autre façon d'aller face au vent.

CINQ

L'âme





Cinq · L'âme

Les vents les plus profonds n'ont pas de côte à gravir.

Une perte qui laisse une pièce silencieuse.

Une saison où rien ne semble avoir de sens.

La question qui revient chaque nuit.

Pourquoi ?

Ici, pousser plus fort n'aide pas.

Ici, aller vers veut dire quelque chose de plus doux.

Vers le calme.

Vers la question elle-même.

Vers le cœur qui a mal.



Assieds-toi avec cela.
Respire avec cela.
Laisse-le être aussi grand qu'il est.

Une rivière ne lutte pas contre la pierre.
Elle reste avec elle,
et avec le temps, elle trouve un passage.

Regarde les oiseaux qui volent ensemble vers le sud.
L'un vole en tête
et prend le vent pour les autres.
Quand il se fatigue, il recule,
et un autre passe devant pour mener.

Aucun oiseau ne fait tout le voyage seul.
Toi non plus.



Quelqu'un, quelque part, roule face au même vent ce soir.

Quelqu'un l'a déjà traversé

et a rendu la route un peu plus facile.

Un jour, tu feras de même pour quelqu'un d'autre.

Voilà le cadeau caché dans chaque défi.

Ce qu'il t'apprend,

tu peux le transmettre.

SIX

Vers





Six · Vers

Alors, comment aller vers ce qui est difficile ?

Pas d'un seul coup.

Comme un cycliste grimpe.

Comme une enfant marche.

Comme une rivière rejoint la mer.

Retourne-toi et fais-lui face.

Le vent paraît plus fort dans ton dos
quand tu le fuis.

Retourne-toi et regarde.

Il est souvent plus petit que le bruit qu'il fait.



Nomme-le.

Le corps, l'esprit ou l'âme.

Quelle est exactement la côte ?

Respire.

Une lente respiration avant le premier pas.

Le souffle est toujours avec toi.

C'est le premier endroit où te tenir.

Fais le plus petit pas.

Si petit qu'il semble presque ridicule.

Les petits pas finissent par faire des routes entières.

Change de vitesse.

Tu n'as pas à grimper chaque côte à fond.

S'adapter, ce n'est pas renoncer.



Roule avec d'autres.

Prends ton tour de relais.

Partage le vent.

Laisse quelqu'un t'abriter un moment,
et abrite-le quand vient son tour.

Repose-toi sans abandonner.

S'arrêter pour boire n'est pas la fin de la sortie.

Regarde en arrière de temps en temps.

Vois tout le chemin parcouru.

La route derrière toi

est la preuve que tu sais faire des choses difficiles.

La route devant toi





La route devant toi

Le vent reviendra.
Il revient toujours.

Dans le corps.
Dans l'esprit.
Dans l'âme.

Quand il reviendra,
sens-le sur ton visage.
Laisse la peur dire ce qu'elle est venue dire.

Puis baisse la tête,
retrouve ton souffle,
et donne encore un coup de pédale.



Tu ne roules pas contre la vie.
Tu roules vers elle.

Et chaque défi que tu rencontres
te porte vers un lieu
que tu n'aurais jamais atteint
avec le vent dans le dos.

Face au vent.
Toujours face au vent.

La série Grand

De petits livres, offerts gratuitement.

Lire moins, vivre plus.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon

Gathered · Whirl · Toward

À propos de ce livre

Toward · Pédaler face au vent des épreuves de la vie

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. Traduit de l'anglais avec l'aide de l'IA.

© 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.

Les images ont été peintes pour ce livre, scène après scène : un cycliste sur une seule route, à travers un monde changeant de champs, de rivières, de forêts et de montagnes, qui devient plus fort page après page. Toutes les illustrations ont été créées pour ce livre.

De nombreux livres portent le mot Toward dans leur titre. Ce livre n'a aucun lien avec eux.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com

