

Whirl

L'univers au creux d'un battement



JAWAD YOUSOFI



Whirl

L'univers au creux d'un battement

JAWAD YOUSOFI

*À chaque cœur qui a battu un jour,
et à l'univers
qui tourne en silence en lui.*



Le Premier Battement





Le Premier Battement

Avant d'avoir un nom,
avant d'avoir un visage,
avant ton tout premier souffle,
ton cœur battait déjà.

Personne ne le lui a appris.
Personne ne le lui a demandé.
Il a simplement commencé,
et ne s'est jamais arrêté depuis.

En ce moment, pendant que tu lis ces mots,
il bat.

Doucement.

Fidèlement.

Sans rien te demander.





Nous passons nos vies à chercher l'émerveillement au-
dehors.

Là-haut, dans les étoiles.

Au large, sur les océans.

Loin, au bout de l'horizon.

Mais la chose la plus merveilleuse que nous connaissons
jamais
bouge au creux de notre poitrine.

Voilà la magie d'un battement de cœur.

Ce petit livre est une invitation à écouter.

Pause: Pose une main sur ta poitrine. Le sens-tu ?

U N

Écouter





Un · Écouter

Nous entendons rarement notre propre cœur.
Le monde est bruyant.
L'esprit l'est plus encore.

Mais le cœur garde son rythme malgré tout,
comme la mer garde ses vagues,
que quelqu'un la regarde ou non.

Reste un instant en silence.
Laisse le bruit retomber.

Le voilà.
Un battement.
Et un autre.
Et un autre.



Près de cent mille fois par jour,
il prononce le même mot tout simple.

En vie.

En vie.

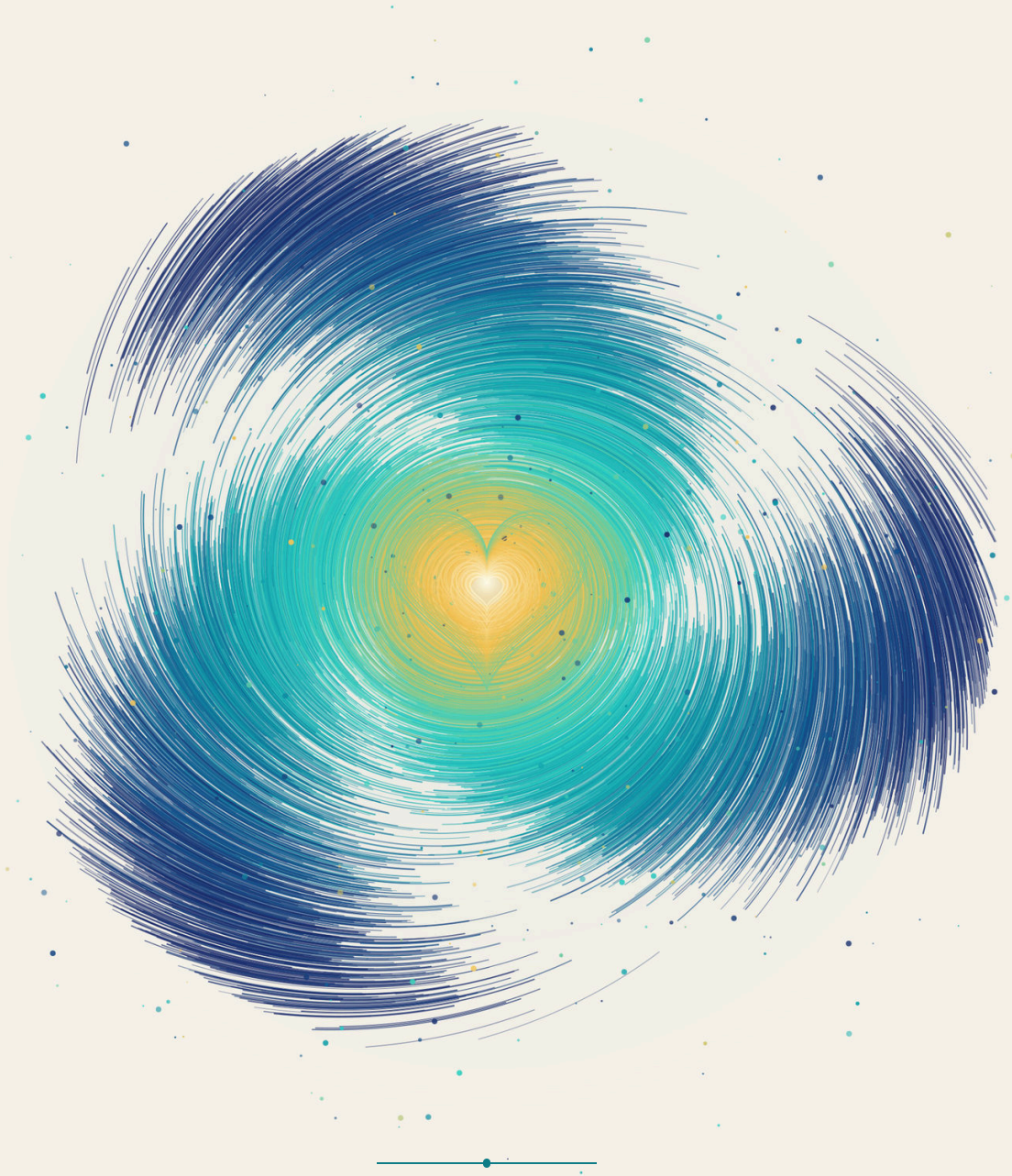
En vie.

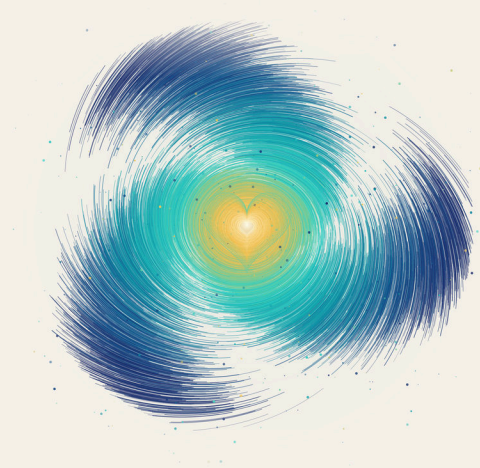
Écouter ton cœur,
c'est te souvenir
que quelque chose en toi
ne cesse jamais de prendre soin de toi.

*Pause: Quand as-tu vraiment écouté ton propre cœur pour
la dernière fois ?*

DEUX

Le Tourbillon





Deux · Le Tourbillon

Lève les yeux par une nuit claire.

La Terre tourne sous tes pieds.

Elle tourne autour du Soleil.

Le Soleil tourne autour du cœur de la galaxie.

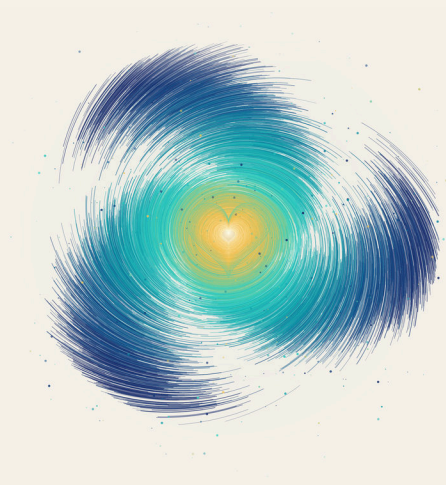
Et la galaxie elle-même tourne,
un grand et lent tourbillon de lumière.

Rien dans l'univers ne reste immobile.

Tout se meut en cercles,
revenant, et revenant encore.

Maintenant, regarde en toi.





À chaque battement,
ton sang commence son cercle en toi.
Il part du cœur.
Traverse chaque part de toi.
Et revient à la maison.

Le même mouvement qui fait tourner les galaxies
tourne en toi.

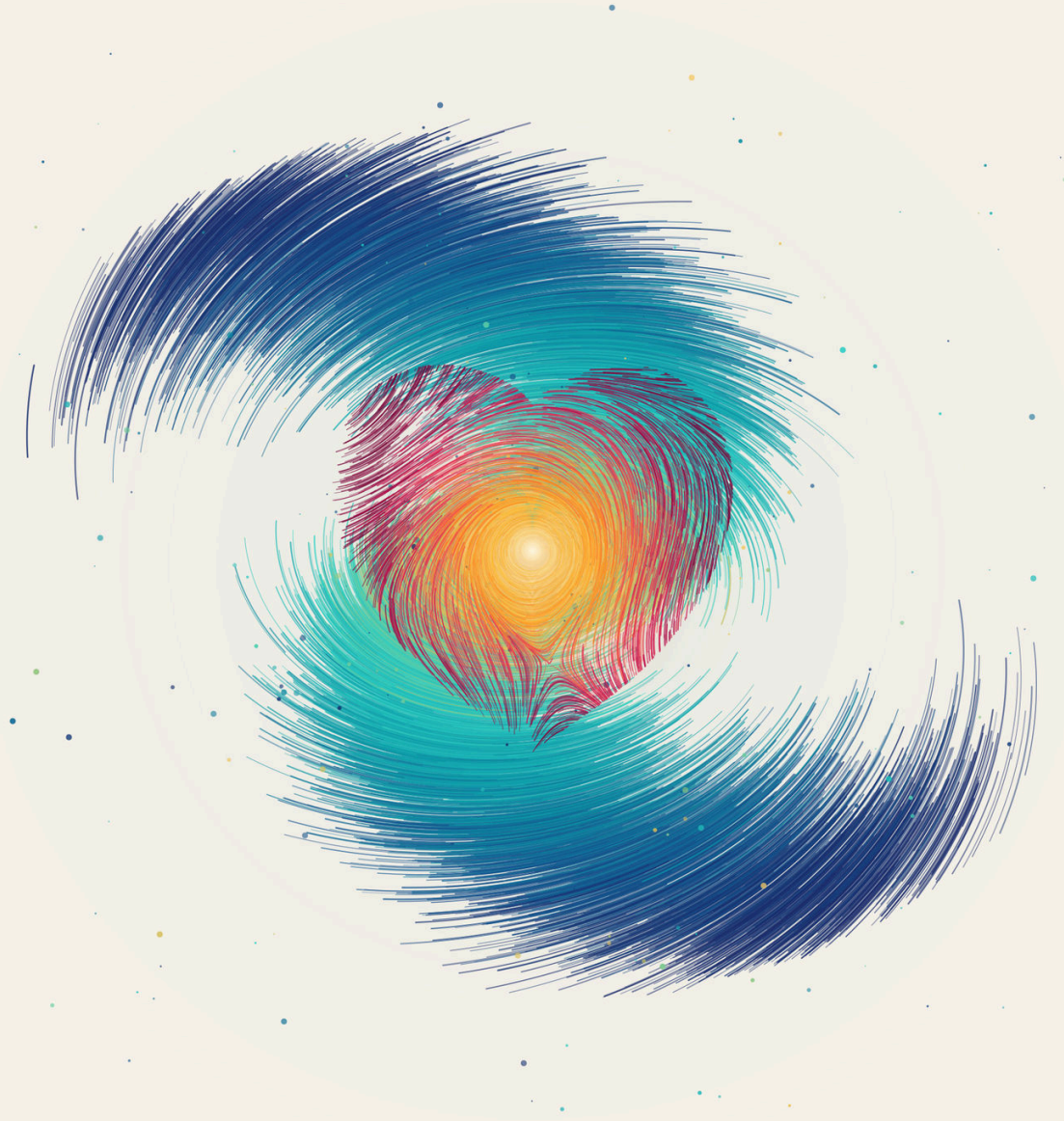
Tu ne regardes pas l'univers de l'extérieur.
Tu es l'un de ses tourbillons.

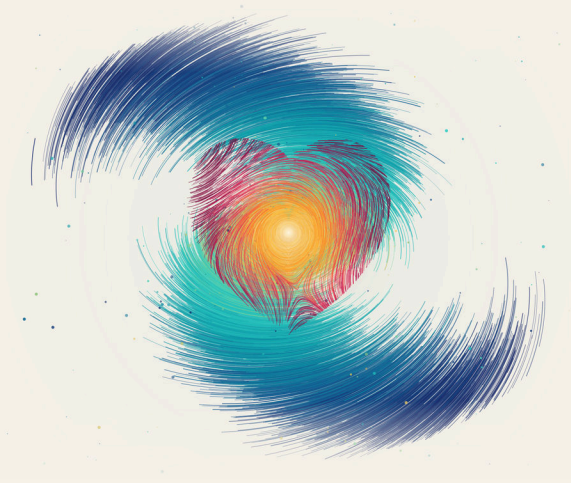
Pause: Sens-tu le cercle qui te traverse ?



TROIS

Le Souffle et le Battement





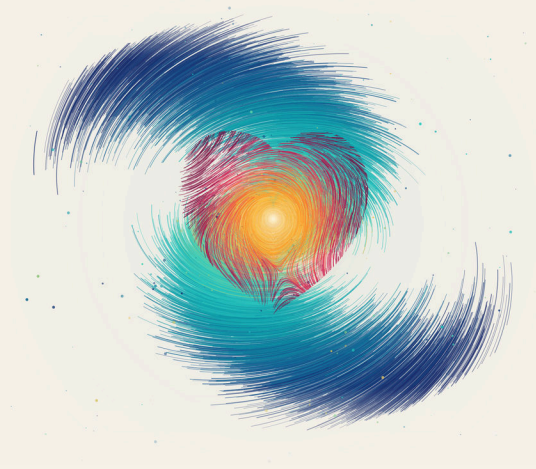
Trois · Le Souffle et le Battement

Deux rythmes vivent en toi.

Le souffle,
lent et ample,
comme une marée qui monte et se retire.

Le battement,
rapide et régulier,
comme des pas qui ne se lassent jamais.





Ils ne sont pas étrangers l'un à l'autre.

Ils avancent ensemble.

Quand le souffle s'approfondit,
le cœur suit souvent.

Quand le souffle se précipite,
le cœur s'accélère aussi.

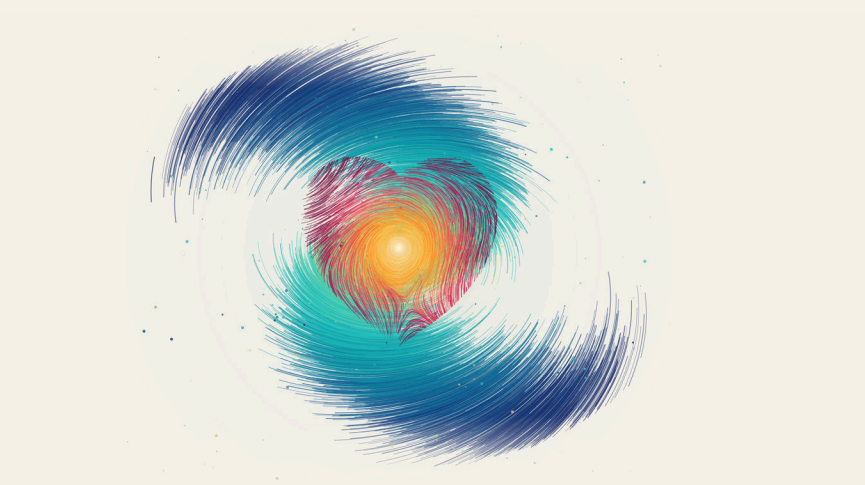
L'un est l'océan.

L'autre est le tambour.

Ensemble, ils font la musique
dans laquelle tu vis
depuis toujours.

Tu ne peux pas toujours apaiser le tambour.

Mais tu peux presque toujours
ralentir la marée.



Et le tambour écoute.

Pause: Expire longuement, une fois. Que fait ton cœur ?



Q U A T R E

Le Silence entre deux





Quatre · Le Silence entre deux

Chaque battement porte une pause en lui.

Le cœur se serre,
puis il se repose.

Se serre,
et se repose.

Sans le repos,
il n'y aurait pas de battement.

Le silence n'est pas l'absence du rythme.
Il en fait partie.





Nous craignons les pauses de nos vies.

Les jours vides.

L'attente.

Le silence après une fin.

Mais le cœur sait une chose que nous oublions.

Se reposer, ce n'est pas s'arrêter.

C'est ainsi que naît le battement suivant.

Même dans le silence,

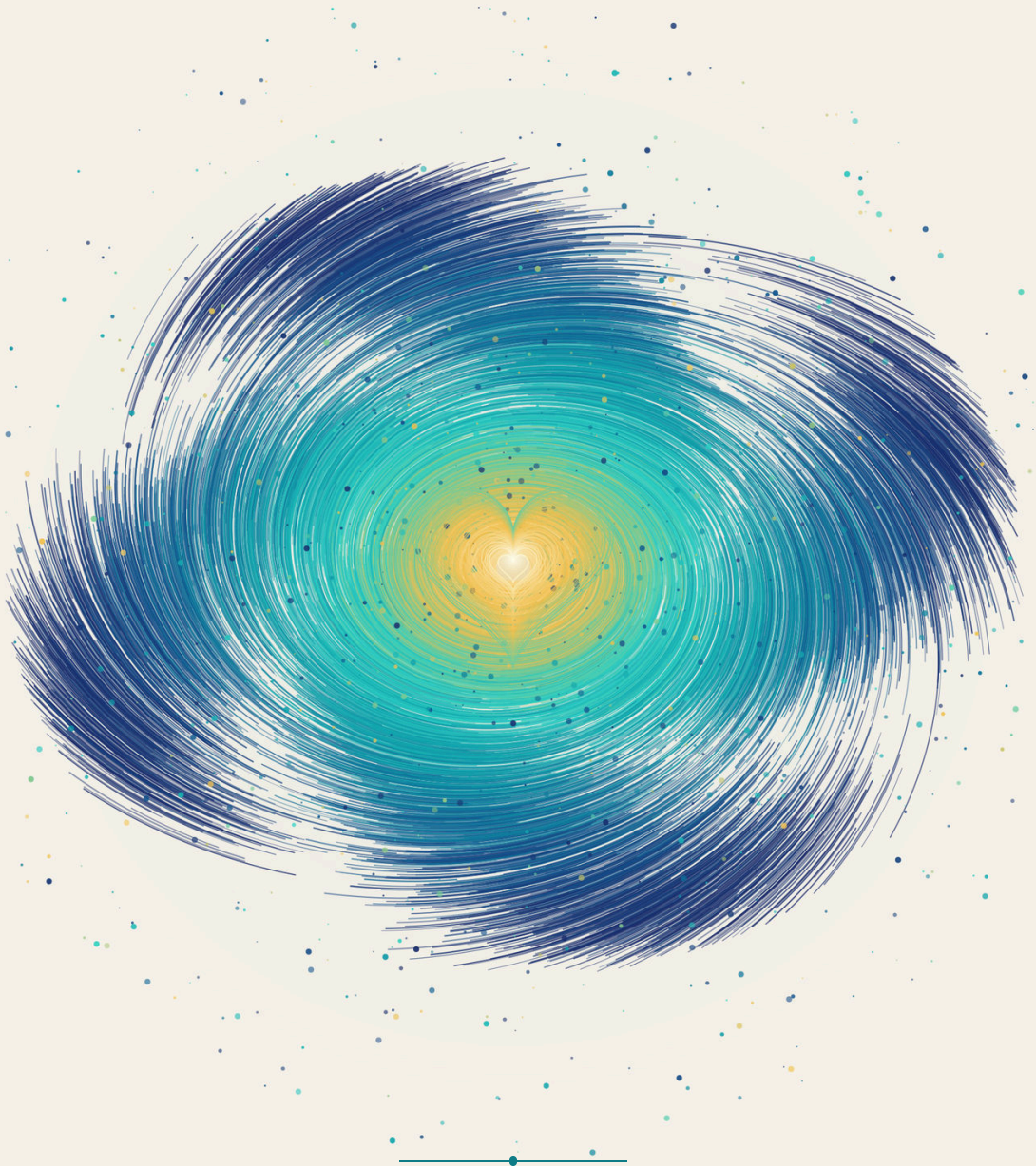
la vie se rassemble

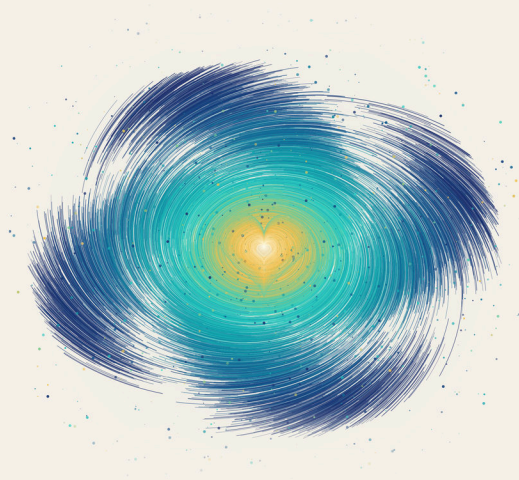
pour recommencer.

*Pause: Où, dans ta vie, le silence demande-t-il à être
honoré ?*

C I N Q

Hors du Temps



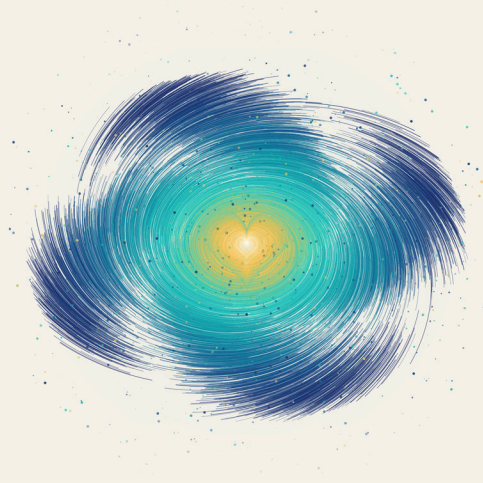


Cinq · Hors du Temps

Ton battement est plus ancien que tu ne le crois.

Avant le tien,
il y avait celui de ta mère,
et tu as vécu dans son rythme
avant de connaître quoi que ce soit d'autre.

Avant le sien, un autre.
Et un autre encore.
Un rythme passé de cœur en cœur,
à travers des âges que nul ne peut compter.



Le fer de ton sang
était autrefois au cœur d'une étoile.
L'eau de ton corps
a coulé jadis dans les rivières et la pluie.

Ton cœur est neuf.
Son rythme est ancien.

Chaque battement porte le passé,
vit le présent,
et emporte la vie plus loin.

Pause: Quel cœur as-tu entendu battre en premier ?

S I X

Le Cœur qui se souvient





Six · Le Cœur qui se souvient

Certains cœurs battent près du nôtre un temps,
puis ils s'en vont.

Un parent.

Une amitié.

Un amour.

Une petite vie qu'il était trop tôt pour perdre.

Leur rythme s'arrête.

Le nôtre continue.

Et pourtant,

il en reste quelque chose.



Dans notre façon de rire.
Dans les mots que nous employons.
Dans la bonté apprise à leurs côtés,
sans qu'un seul mot soit dit.

Le cœur se souvient
de ce que l'esprit laisse partir.

Le deuil est un amour
qui a encore un endroit où aller.
Laisse-le y aller.
Laisse-le battre à travers toi
jusque dans les vies que tu touches.

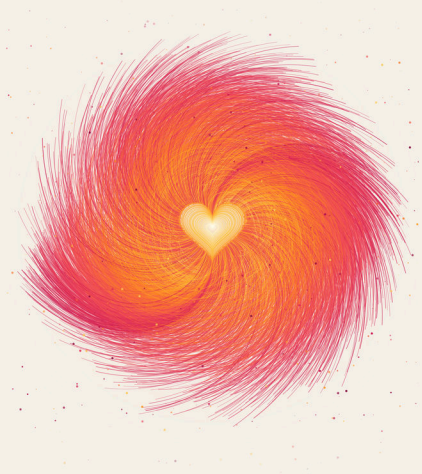
Aucun cœur plein d'amour pour nous
ne se tait jamais tout à fait.

Pause: Quel cœur bat encore en toi ?

S E P T

Quand le Cœur s'emballe





Sept · Quand le Cœur s'emballe

Parfois, le cœur court.

Dans la peur.

Dans la joie.

Dans l'amour.

Avant les mots que nous avons peur de dire.

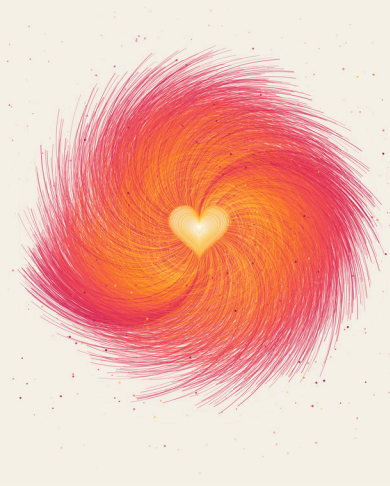
Il cogne.

Il palpite.

Il emplit nos oreilles.

Nous voyons souvent un cœur qui s'emballe
comme le signe que quelque chose ne va pas.

Mais souvent, c'est simplement le cœur
qui nous dit que cet instant compte.



Il est éveillé à ce que nous vivons.

Quand il s'emballe,
tu n'as pas à lutter contre lui.
Pose une main là où tu le sens.
Expire, lentement, longuement.
Dis-lui, doucement :
je t'entends.

Et laisse-le retrouver le chemin de la maison,
jusqu'à son chant paisible.

Pause: Qu'est-ce qui a fait s'emballer ton cœur la dernière fois, et que te disait-il ?

HUIT

En Vie





Huit · En Vie

Un battement de cœur est un oui silencieux.

Oui à ce souffle.

Oui à cet instant.

Oui à une chance de plus.

Il n'attend pas un jour parfait.

Il bat aussi les jours difficiles.

Les jours où nous ne trouvons plus notre chemin.

Les jours où nous oublions qu'il est là.

Il ne nous demande jamais de le gagner.

C'est peut-être là son don le plus profond.

Nous garder en vie

sans que nous ayons à le mériter.





Quand nous nous en souvenons,
quelque chose s'adoucit.
La gratitude vient sans qu'on l'appelle.

Chaque battement est un petit lever de soleil.
Des milliers chaque jour,
et chacun murmure :
recommence.

Pause: Si ce battement est un cadeau, qu'en ferais-tu ?



N E U F

Le Rythme de la Terre





Neuf · Le Rythme de la Terre

Le cœur n'est pas le seul tambour.

La marée monte et descend,
deux fois par jour,
depuis qu'il existe un océan.

Les saisons tournent.

Floraison.

Plénitude.

Lâcher-prise.

Repos.

Et floraison encore.





Les oiseaux traversent des continents entiers
et reviennent.

Le jour s'exhale dans la nuit,
et la nuit dans le jour.

La Terre aussi a un rythme.
Et le tien a été façonné par lui,
bien avant ta naissance.

Quand tu marches pieds nus,
quand tu regardes les vagues,
quand tu te lèves avec le soleil,
tu ne fuis pas ta vie.

Tu te souviens du rythme
auquel tu appartiens.

Pause: Quel rythme de la nature t'appelle ?



D I X

Chaque Cœur





Dix · Chaque Cœur

En ce moment, partout dans le monde,
des milliards de cœurs battent.

L'enfant qui vient de naître.
La personne âgée au bout du chemin.
La personne croisée ce matin.
L'être que tu aimes le plus.
L'être qu'il t'est le plus difficile d'aimer.

Chacun porte le même univers en tourbillon.
Chacun garde le même rythme paisible.

Nos langues diffèrent.
Nos visages diffèrent.
Nos histoires diffèrent.



Mais sous tout cela,
un même rythme bat en nous.

Quand tu regardes une autre personne,
tu regardes un cœur
qui fait exactement ce que fait le tien.

Garder quelqu'un en vie.
Sans rien demander.
Battre, encore et encore.

Pause: Quel cœur pourrais-tu honorer aujourd'hui ?

O N Z E

Vivre le Battement





Onze · Vivre le Battement

Alors, comment vivre au cœur de cette merveille ?

Fais une pause.

Ne serait-ce qu'une fois par jour,
pose une main sur ta poitrine
et ressens, simplement.

Ralentis.

Une vie pressée passe à côté de son propre battement.
Une vie plus lente peut l'entendre.

Respire.

Laisse la marée ralentir,
et le tambour suivre.





Honore le silence.
Le repos fait partie du rythme,
il n'en est pas une interruption.

Remarque les cercles.
Dans les saisons.
Dans les marées.
Dans le soleil qui se lève et se couche.
Tu fais partie de chacun d'eux.

Prends soin de toi avec douceur.
Ton cœur n'a jamais renoncé à toi.
Peut-être peux-tu t'être aussi fidèle.





Partage le rythme.
Écoute quelqu'un avec attention.
Prends place à ses côtés.
Fais-lui sentir une présence.

Pause: Une main sur la poitrine. Un souffle lent. Que ressens-tu ?



Il Bat Encore





Il Bat Encore

Un jour, tu le remarqueras.

Au milieu d'un instant ordinaire,
en lavant une tasse,
en regardant la lumière,
près de quelqu'un que tu aimes,
tu le sentiras.

Le battement paisible sous toute chose.

Et tu comprendras
que tu n'as jamais eu à fouiller le ciel
pour trouver l'univers.

Il était là depuis toujours.





Tournant.

Tourbillonnant.

Battant.

Au cœur de chaque battement,
un univers en tourbillon.

Hors du temps.

En vie.



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

À propos de ce livre

Whirl · L'univers au creux d'un battement

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 dessins ont été réalisés trait par trait pour ce livre : des milliers de lignes fines tourbillonnant autour d'un cœur doré. Toutes les illustrations ont été créées pour ce livre.

D'autres livres portent des titres semblables, dont *Whirl Away* de Russell Wangersky et *Tilt-a-Whirl* de Chris Grabenstein. Ce livre n'a aucun lien avec eux.

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

jawadyousofi.com

