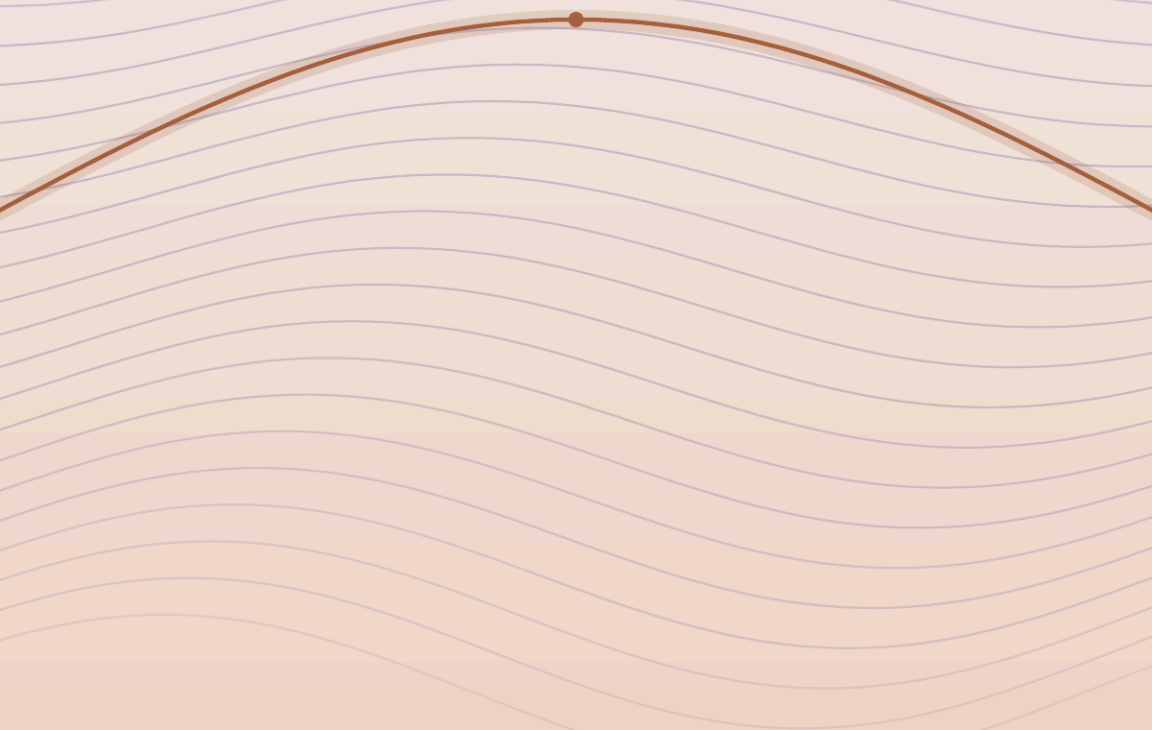


Breath

Arrête de penser, commence à respirer.



Breath

Arrête de penser, commence à respirer.

JAWAD YOUSOFI

Breath

© 2026 Jawad Yousofi

Licence CC BY-NC-SA 4.0.

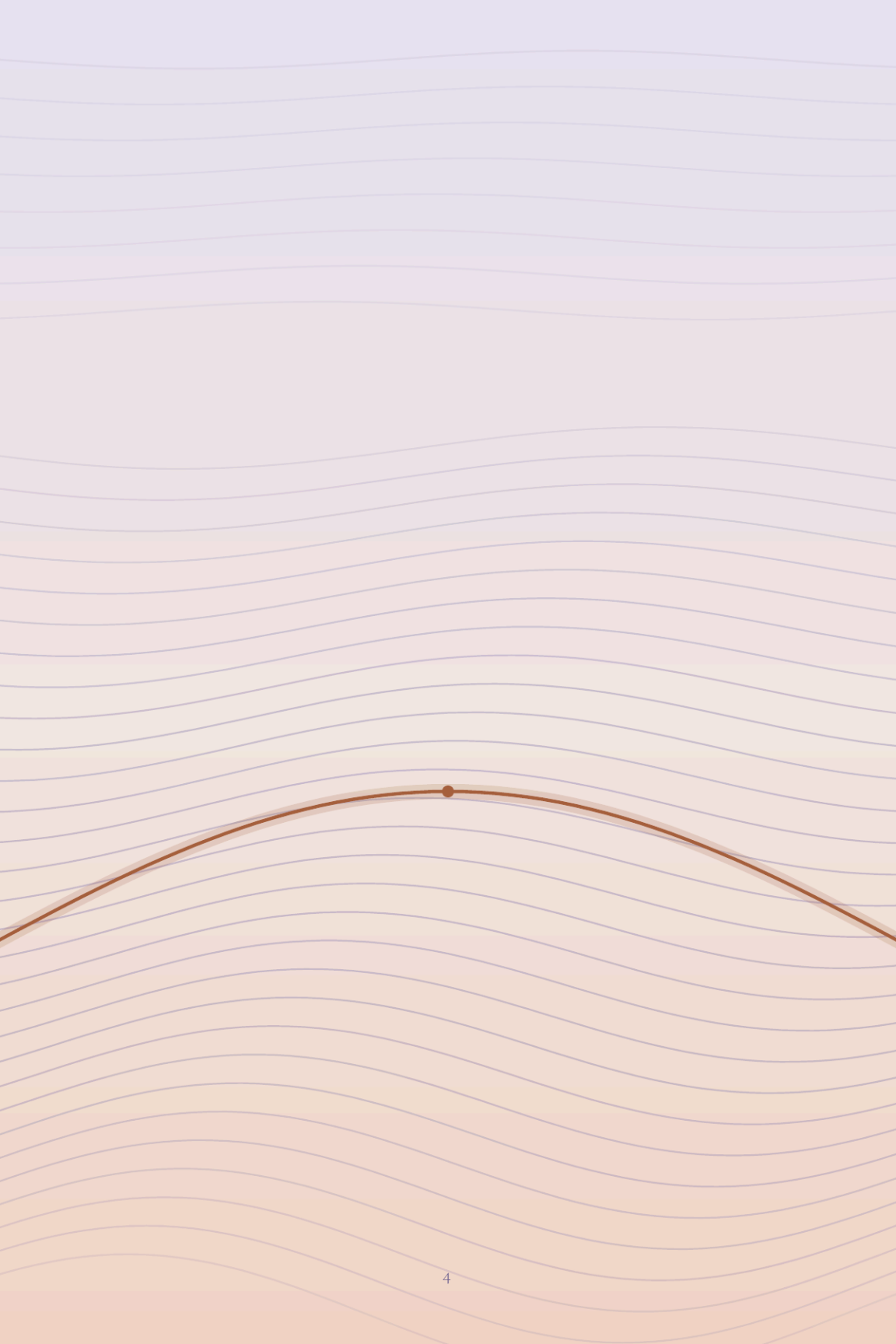
Libre de partager, pas de vendre.

Écrit avec l'aide de l'IA (Claude, d'Anthropic).

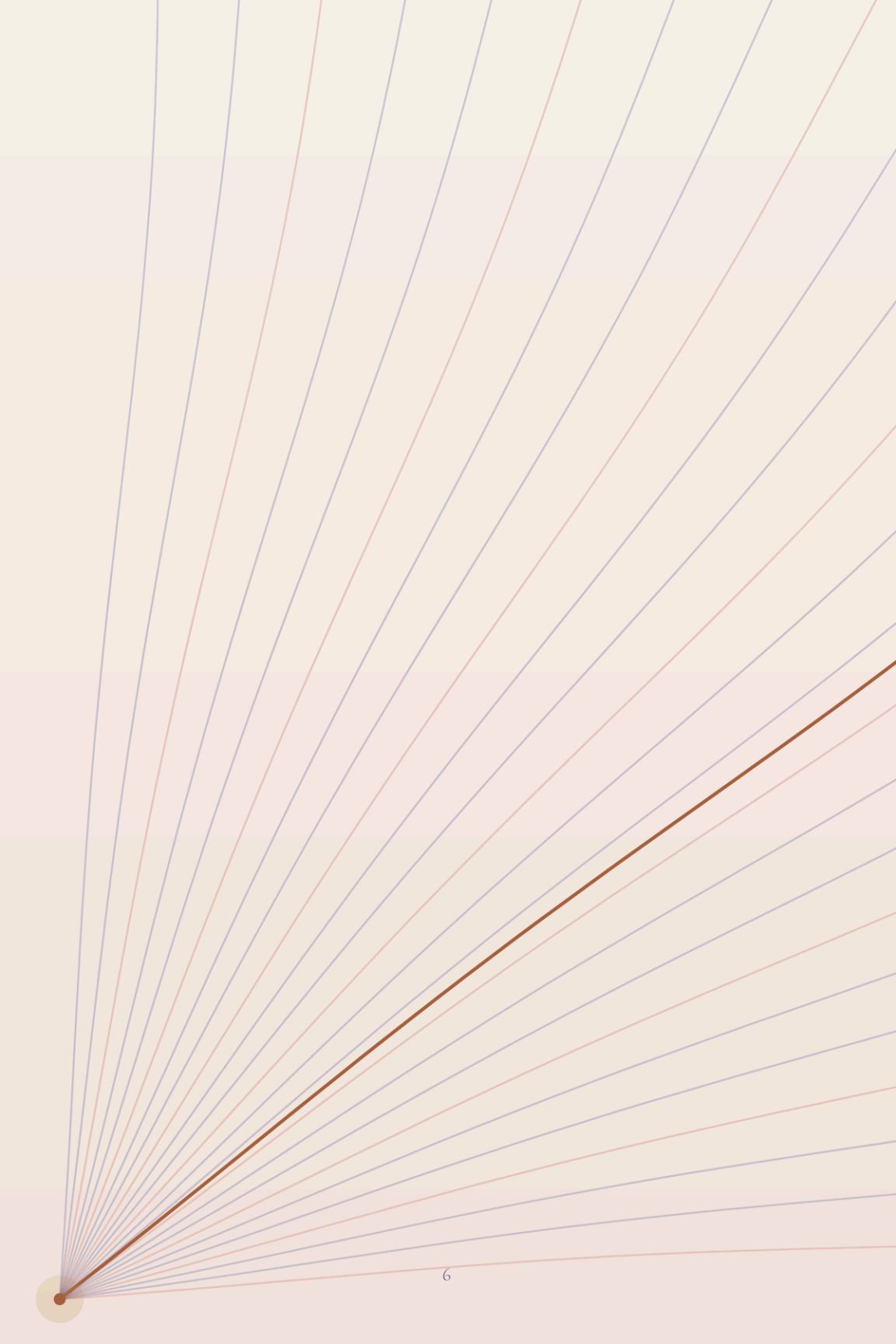
Traduction française réalisée avec l'aide de l'IA.

Toutes les illustrations sont originales.

Pour ma mère, qui m'a donné mon premier souffle.



Aujourd'hui, tu as respiré des milliers de fois, et tu n'as remercié aucune de ces respirations.

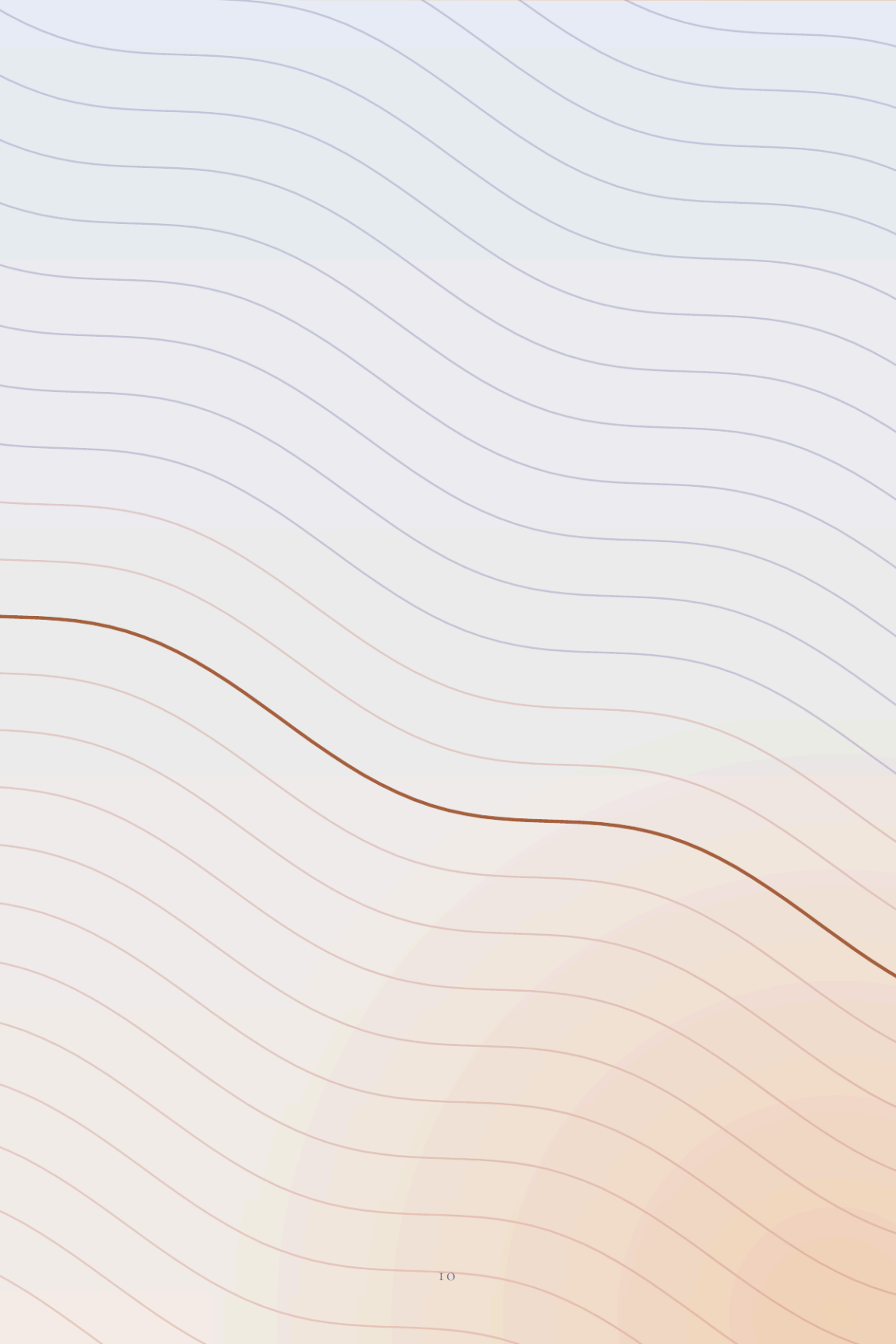


U N

Le souffle est la porte de la vie. Il te porte à travers ton jour, ta nuit, ta vie entière. C'est le seul compagnon qui ne s'en va jamais.

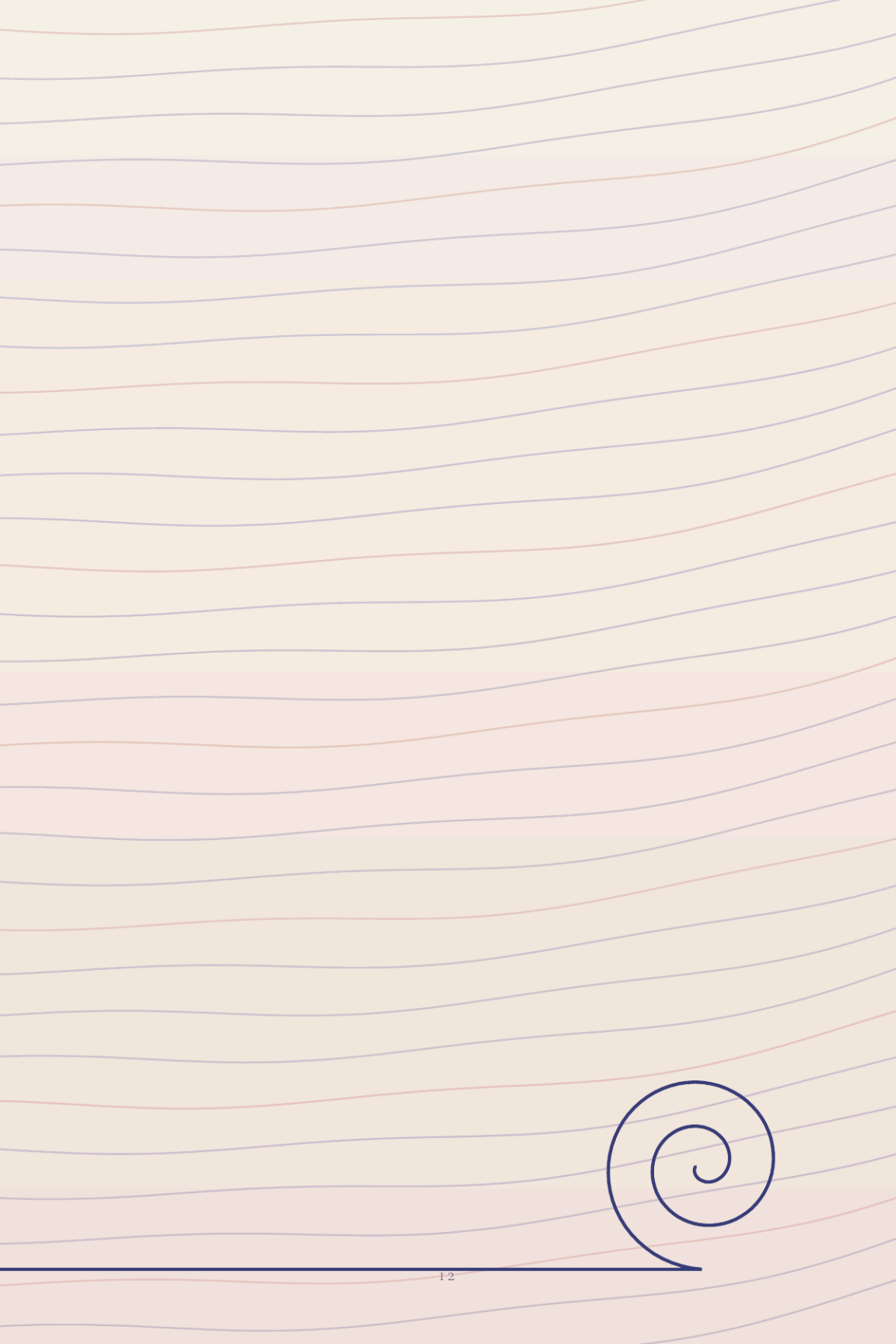
DEUX

Contrairement à nous, il ne dort jamais et ne fait jamais de pause. S'il le faisait, nous ne serions pas là. Il ne harcèle pas, ne se plaint pas, ne demande rien. C'est le genre d'amour fait pour toute une vie : silencieux, constant, sans rien attendre en retour. Quand tout le reste s'effondre, il est encore là.



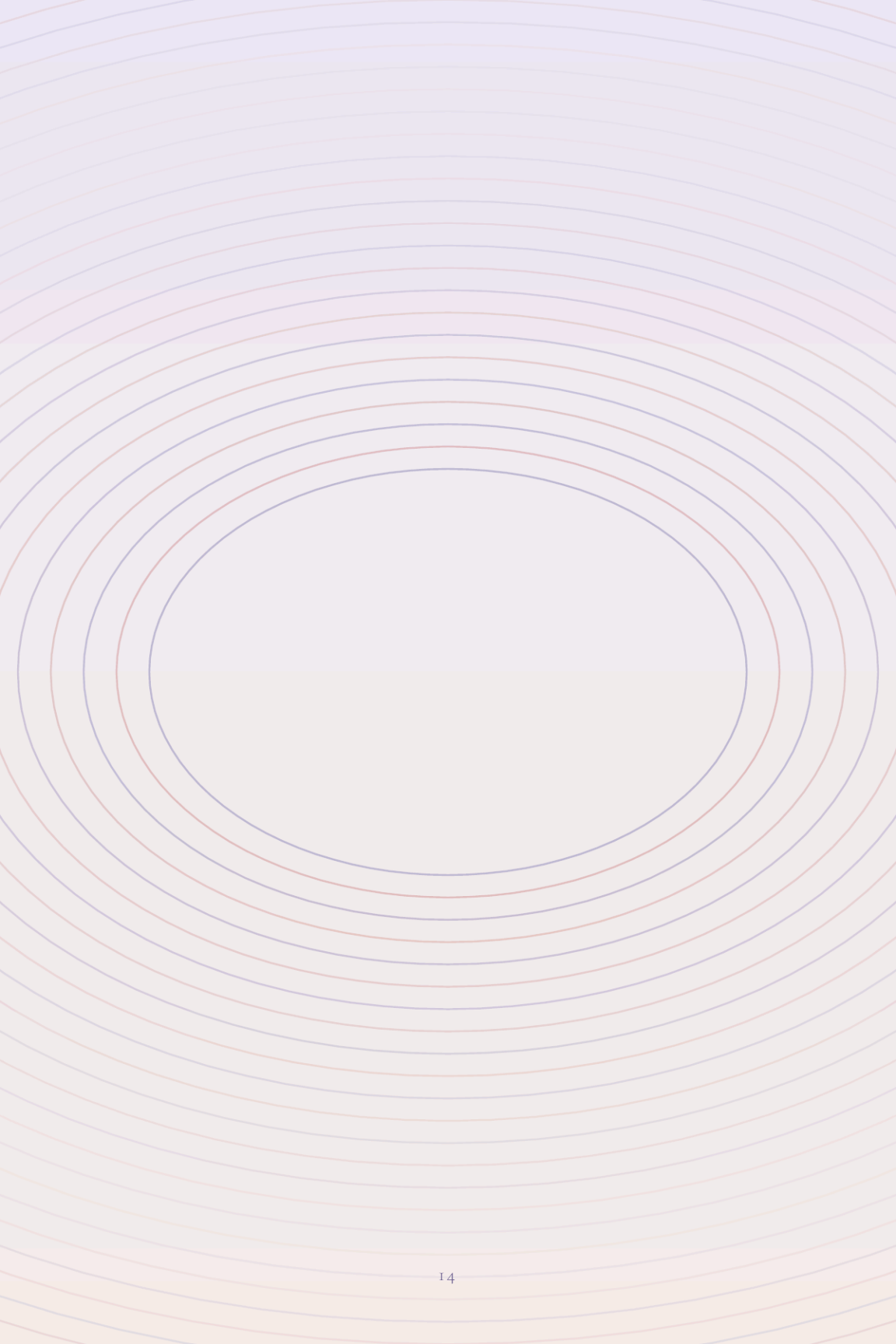
TROIS

Du premier souffle au dernier, et tout ce qu'il y a entre les deux, il est là. Tu peux t'appuyer sur lui. En quelques secondes, il peut t'apaiser, te porter vers un lieu plus calme, comme le chant d'un oiseau à l'aube.



QUATRE

La plupart d'entre nous passent leurs journées à tendre la main vers un lendemain qui n'arrive jamais vraiment, sûrs que ce qui nous manque se trouve quelque part devant. Mais la seule chose qui nous tient debout est déjà là, qui entre et qui sort, sans rien demander.

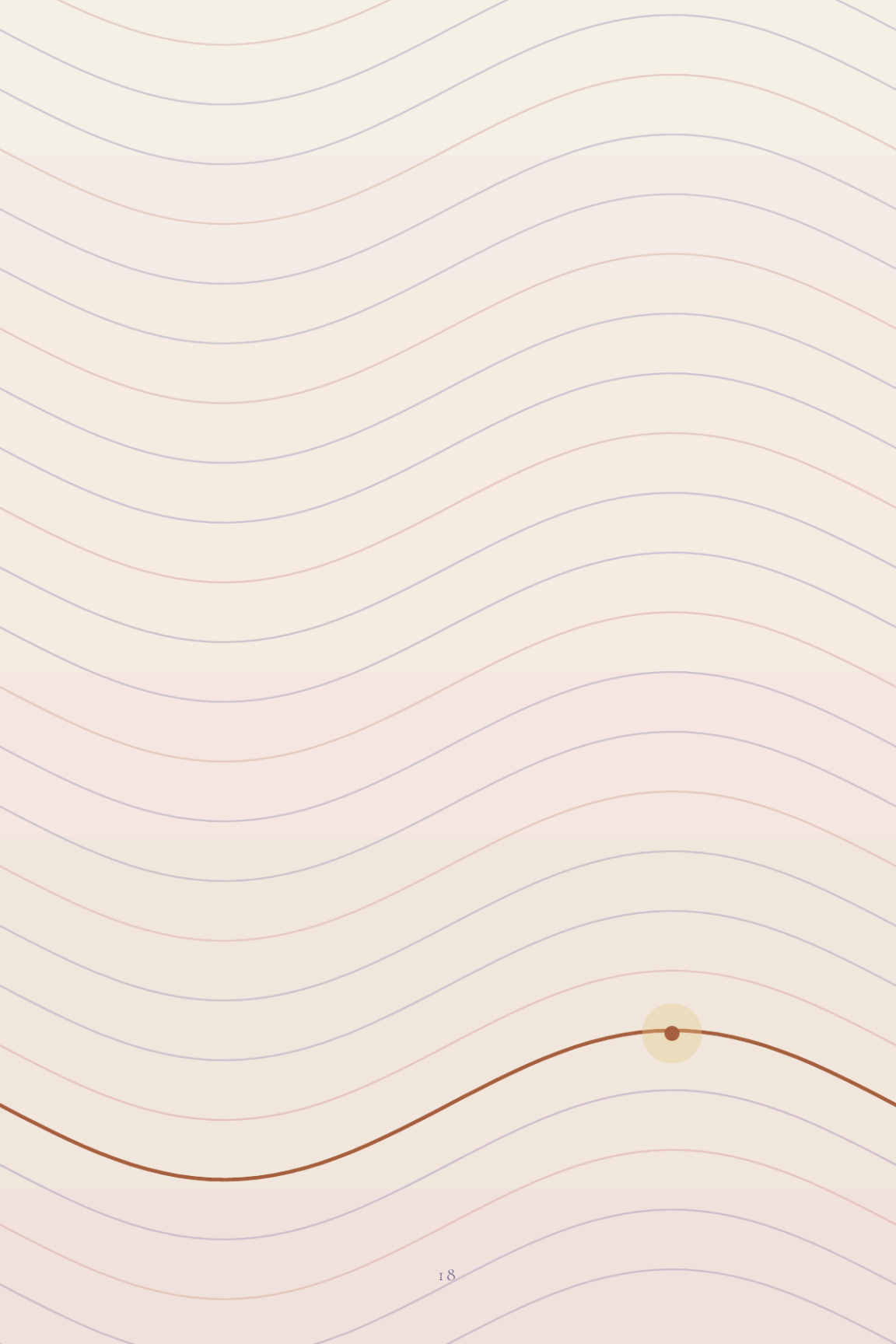


C I N Q

Que ferais-je sans toi ? Ma vie est liée à ton rythme, qui porte l'oxygène dans mes veines et jusqu'à chaque cellule. Si tu t'arrêtais, ne serait-ce qu'une fraction de seconde, je ne serais plus.

SIX

J'avoue que je te tiens pour acquis, tant de battements par jour. Je ne suis rien sans toi, et tout avec toi, tandis que tu me portes sans effort dans ce voyage qu'on appelle la vie.

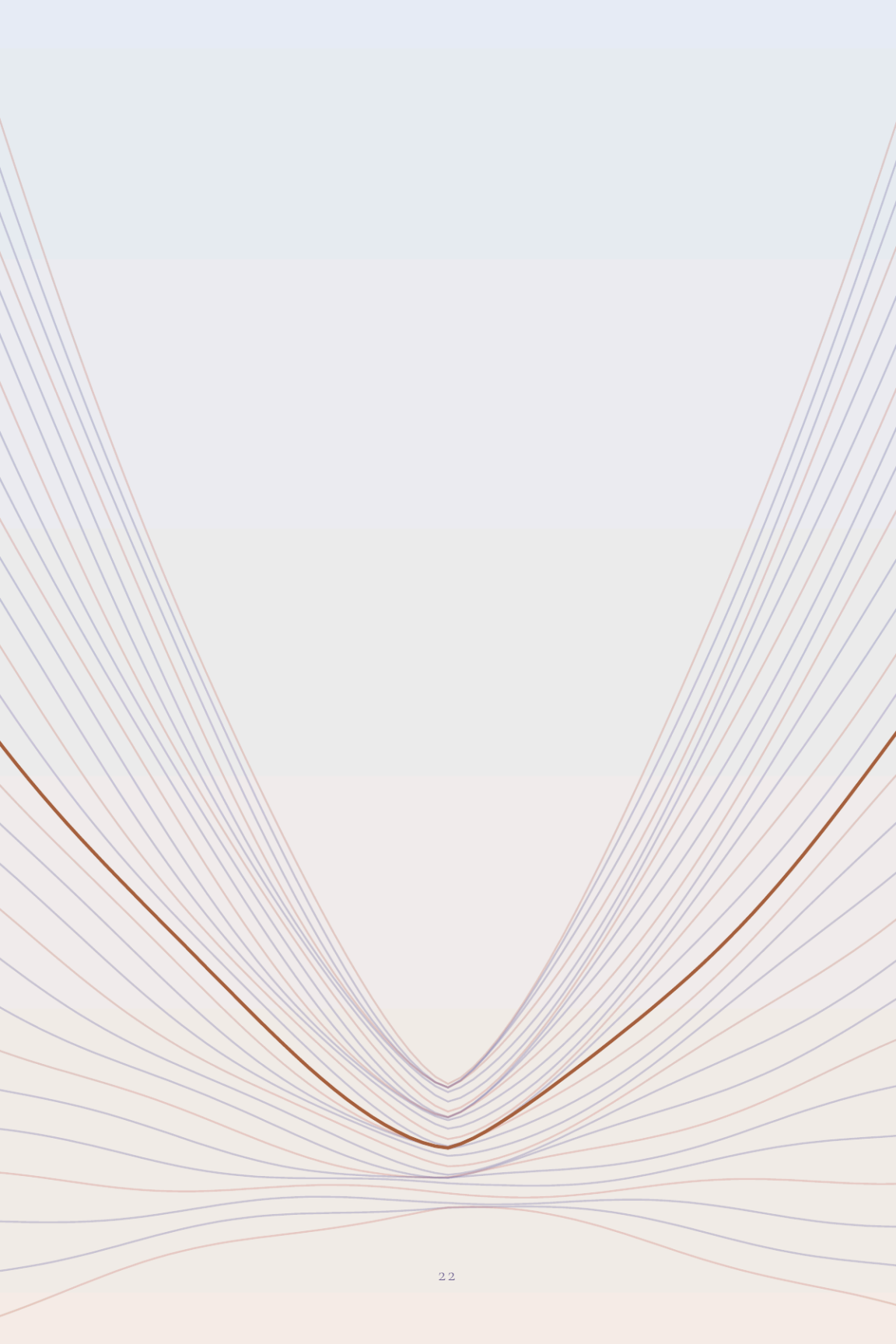


SEPT

Porte-moi, alors. Tu connais déjà le chemin.

HUIT

Regarde respirer un petit enfant, ou un animal au repos. Personne ne le leur a appris. Personne n'a eu à le faire. Le souffle sait porter une vie bien avant que le mental n'apprenne un seul mot pour le nommer.



NEUF

Tu ne peux ni le retenir ni le garder. Chaque souffle est donné une fois, utilisé une fois, puis relâché. C'est peut-être là sa leçon silencieuse : tout ce qui vaut la peine passe à travers toi ; rien de cela n'était fait pour être gardé.



D I X

Il a quelque chose de presque insaisissable. Dès que tu essaies de le retenir et de le comprendre, il t'échappe. Peut-être n'est-il pas fait pour être compris. Peut-être est-il seulement fait pour qu'on lui fasse confiance.

PAUSE

Ferme les yeux.

Inspire, lentement.

Expire, plus lentement encore.

Maintenant, remercie celui-ci.

*Si ces pages t'ont parlé, il existe un livre compagnon
appelé Grand. Il commence là où celui-ci s'arrête : La
sagesse, c'est connaître ma grandeur. L'amour, c'est
savoir que je suis tout.*

Breath : Arrête de penser, commence à respirer

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

L'idée, le titre et la vision de ce livre appartiennent à l'auteur, tirés de ses notes sur le souffle. L'IA a aidé à façonner les mots, comme le ferait un éditeur.

© 2026 Jawad Yousofi. Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). Tu es libre de la copier, de la partager et de l'adapter à des fins non commerciales, à condition de citer l'auteur et de partager toute adaptation sous la même licence. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Toutes les illustrations sont originales.

Dans la même série : Grand, One Circle, Radiating Heart et Seed.

Une note pour les lectrices et lecteurs francophones

Cette traduction a été faite avec soin, avec l'aide de l'IA. Si le français est ta langue maternelle et qu'une ligne pourrait sonner plus juste ou plus belle, nous aimerions le savoir. Écris-nous via notre site web.