

UNE TRILOGIE



Live It Love It Leave It

L'espace entre

JAWAD YOUSOFI

Live It · Love It · Leave It

© 2026 Jawad Yousofi.

Écrit par Jawad Yousofi avec l'aide de l'IA. Traduit de l'anglais.

Partagé sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Partage dans les mêmes conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). Vous pouvez l'imprimer, le partager et le lire à voix haute. Merci de ne pas le vendre.

Fait partie de la série Grand. À lire gratuitement sur jawadyousofi.com

SOMMAIRE

LIVRE UN



Live It

Le calme est clarté

LIVRE DEUX



Love It

L'amour vit dans l'espace entre

LIVRE TROIS



Leave It

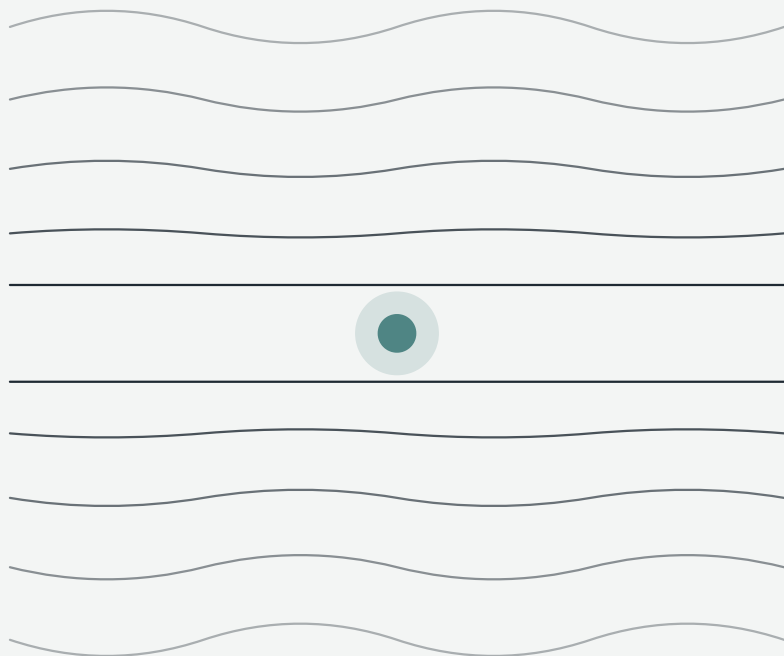
Apprendre à lâcher prise

AVANT DE COMMENCER

Trouve un endroit calme. Prends
une respiration lente. Lis une page,
puis fais une pause.

Chaque livre a sa propre musique douce, à écouter gratuitement
avant de lire, sur jawadyousofi.com

LIVRE UN

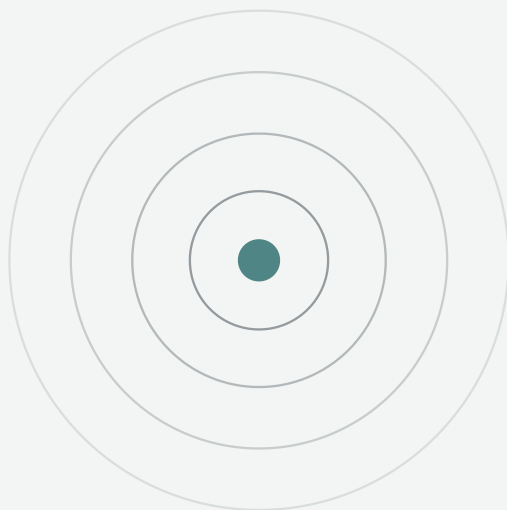


Live It

Le calme est clarté



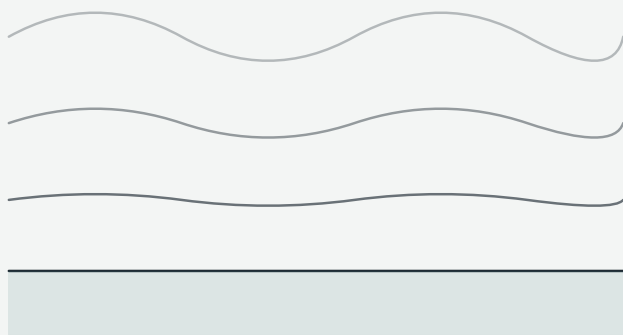
Aime-le ou quitte-le, nous dit-
on. Et si nous commençons par
le vivre ?



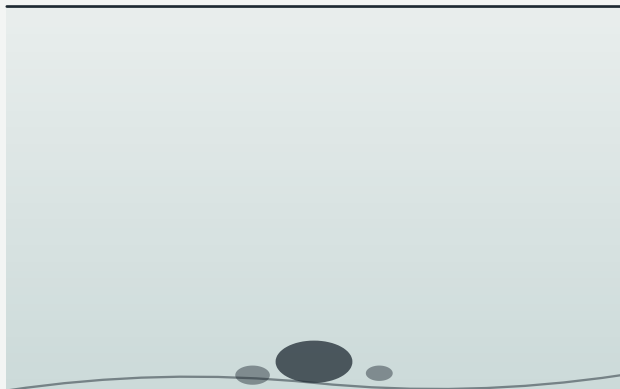
La vie ne se passe pas ailleurs.
Elle se passe ici.



Nous courons vers le prochain
instant et manquons celui où
nous nous tenons.



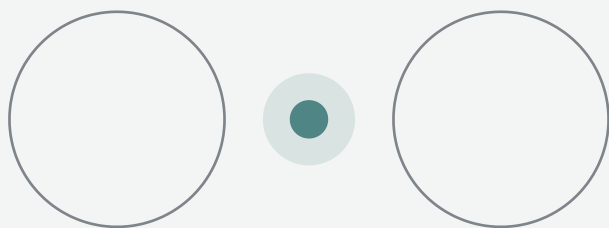
Sois calme. Pas dans le vide.
Calme, comme un lac après le
passage du vent.



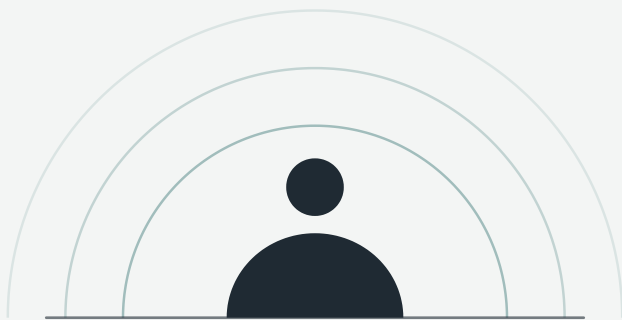
Quand l'eau est calme, elle
s'éclaircit. On peut voir jusqu'au
fond.



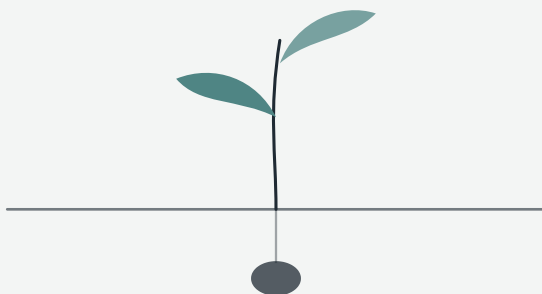
La clarté ne vient pas de penser
plus fort. Elle vient d'un plus
grand silence.



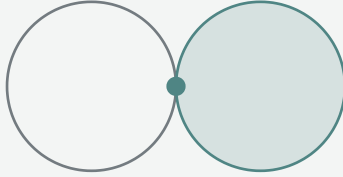
Entre une pensée et la suivante,
il y a un espace. C'est là que tu
vis.



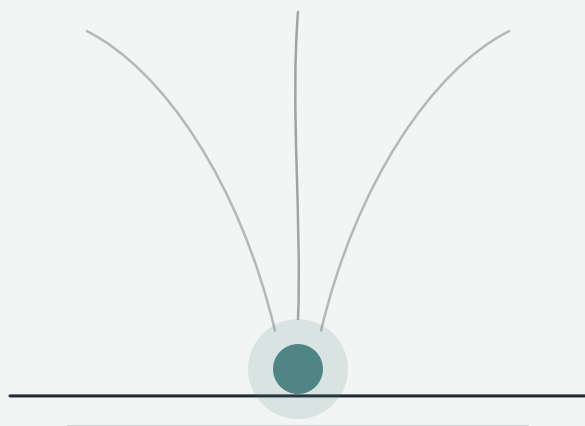
Quand c'est difficile, ne fuis pas.
Reste avec. Respire. Vis-le.



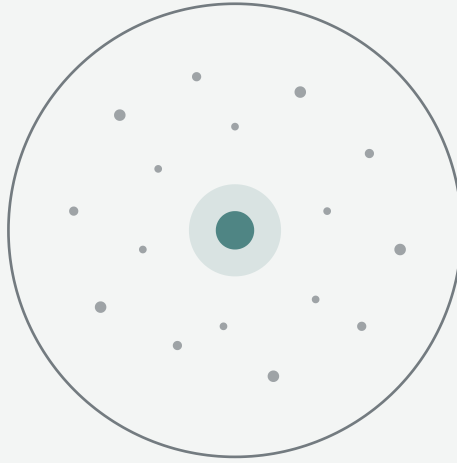
Ce avec quoi tu restes devient la
leçon dont tu avais besoin.



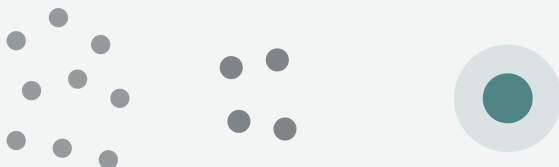
Tu n'as pas à réparer cet instant.
Seulement à l'accueillir.



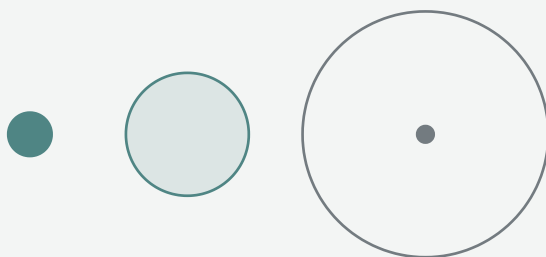
Sens tes pieds sur la terre. Sens
l'air qui entre. Tu es ici.



Le calme, ce n'est pas ne rien
faire. C'est être tout ce que tu es
déjà.



Plus la clarté grandit en toi,
moins tu as besoin.

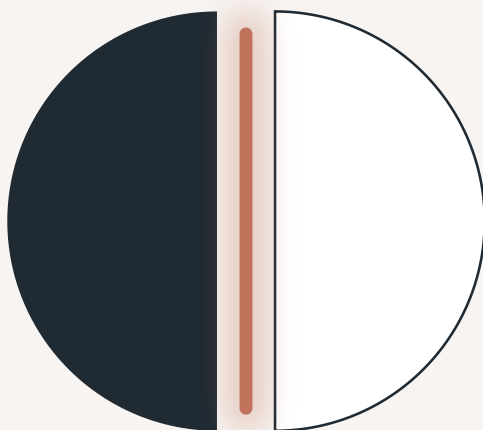


Vis-le pleinement : ce souffle, ce
jour, cette vie.



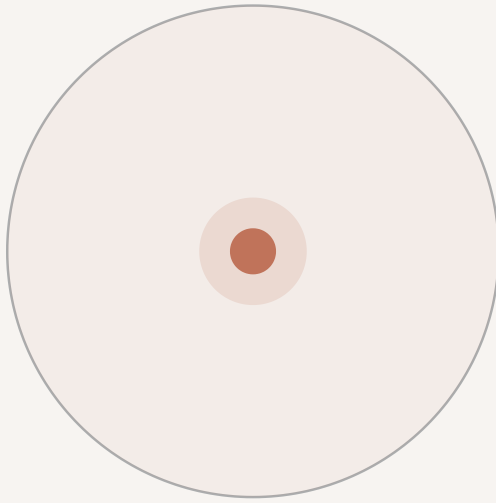
Et quand tu l'auras vraiment
vécu, tu commenceras à l'aimer.

LIVRE DEUX

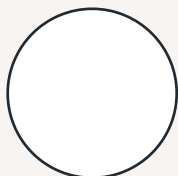
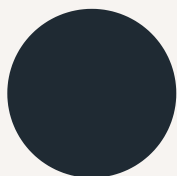


Love It

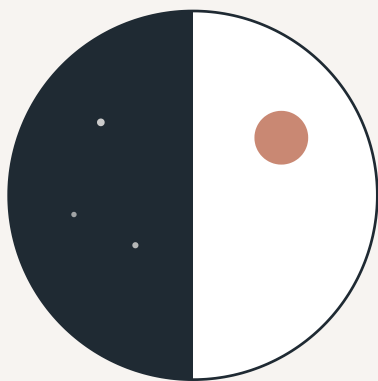
L'amour vit dans l'espace entre



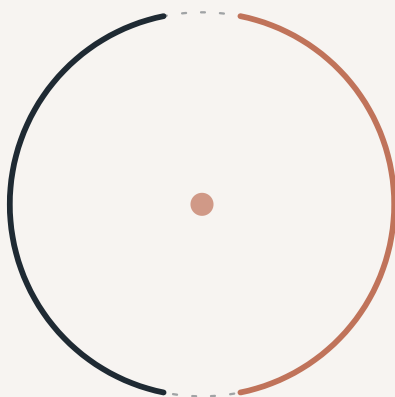
Tu l'as vécu. Maintenant, peux-tu
l'aimer, tout entier ?



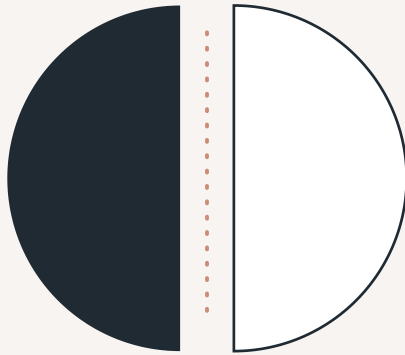
La lumière et l'ombre. La joie et
la peine. Le jour et la nuit. On
nous apprend à choisir un camp.



Mais une journée n'est pas que le
matin. Elle a besoin de la nuit
pour être entière.



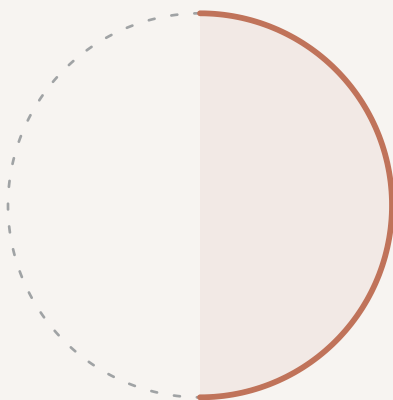
Les contraires ne sont pas des
ennemis. Ce sont deux mains
d'un même corps.



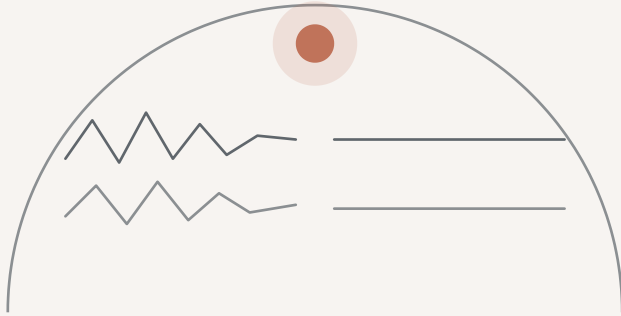
Entre deux contraires, il y a un
espace. Il ne les sépare pas. Il les
tient ensemble.



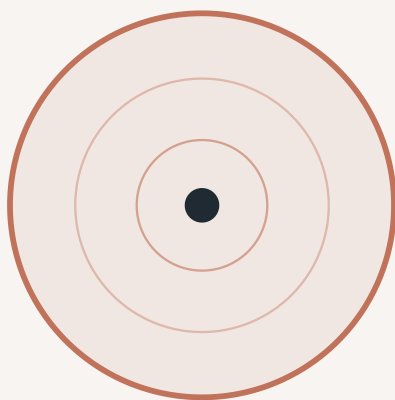
L'amour vit dans cet espace.



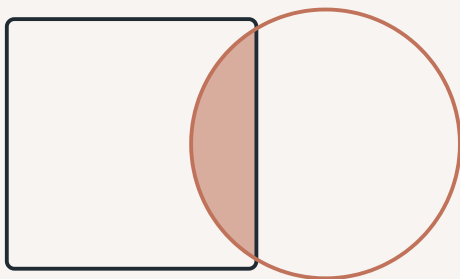
N'aimer que les parts faciles, ce
n'est pas encore l'amour. C'est
une préférence.



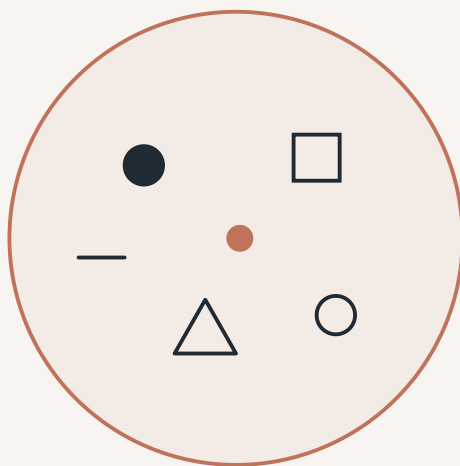
La tempête et le calme
appartiennent au même ciel.



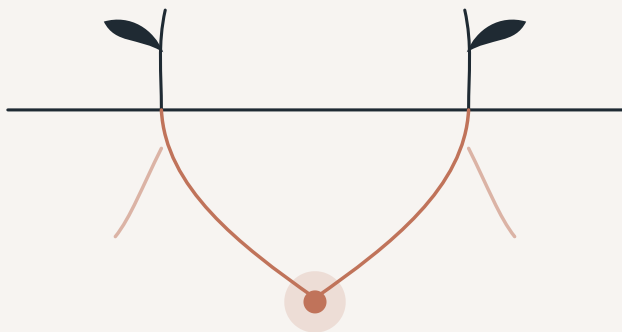
Quand tu cesses de repousser la
moitié de la vie, la vie entière
peut t'atteindre.



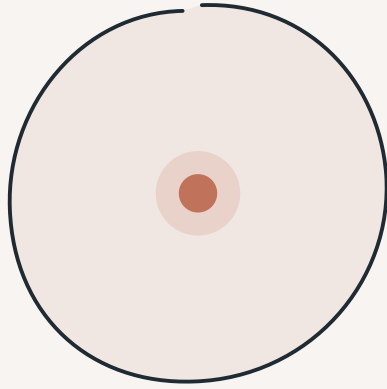
Tu n'as pas à choisir entre ta
force et ta douceur. Tu es les
deux.



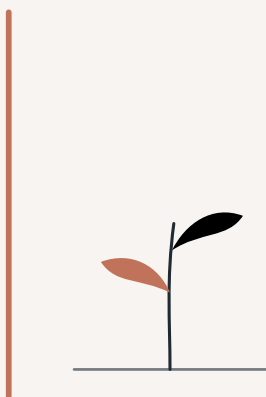
Aimer, ce n'est pas être d'accord
avec tout. C'est faire de la place à
tout.



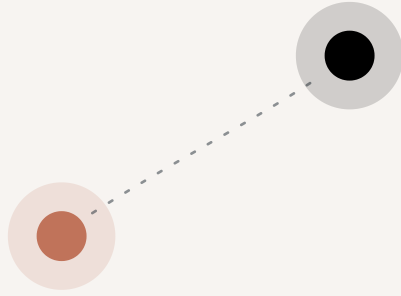
Ce qui semble nous diviser en
surface nous relie à la racine.



Aime-le tel qu'il est, pas tel que
tu voudrais qu'il soit.

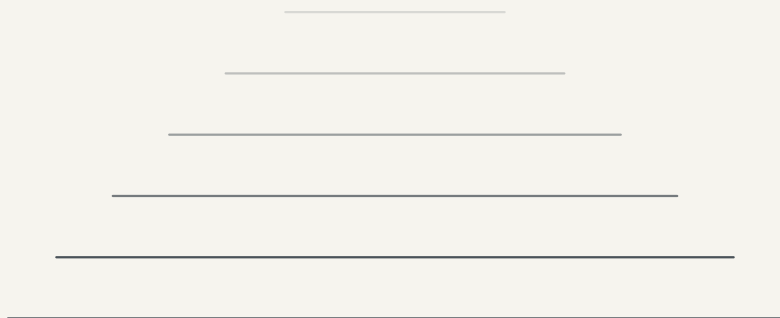


Entre aimer et partir, il y a un
espace. C'est là que nous
grandissons.



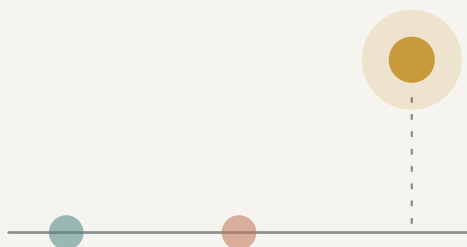
Et quand tu l'auras vraiment
aimé, tu sauras quand il est
temps de lâcher prise.

LIVRE TROIS

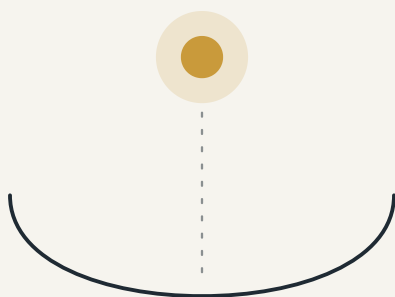


Leave It

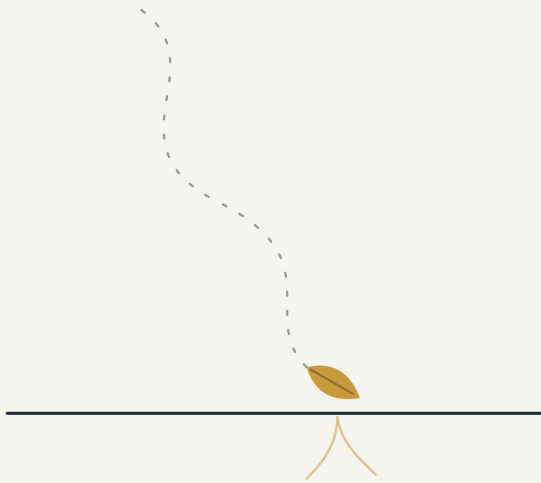
Apprendre à lâcher prise



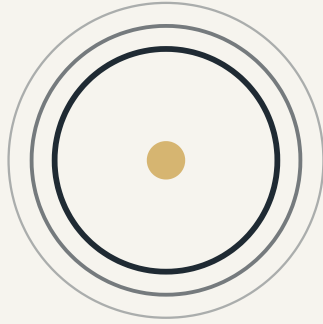
Tu l'as vécu. Tu l'as aimé.
Maintenant, peux-tu le laisser
partir ?



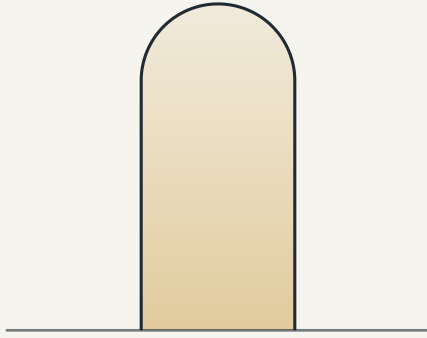
Lâcher prise, ce n'est pas perdre.
C'est ouvrir la main pour qu'elle
puisse tenir à nouveau.



Une feuille ne lutte pas contre
l'automne. Elle tombe, et nourrit
l'arbre qui l'a faite.



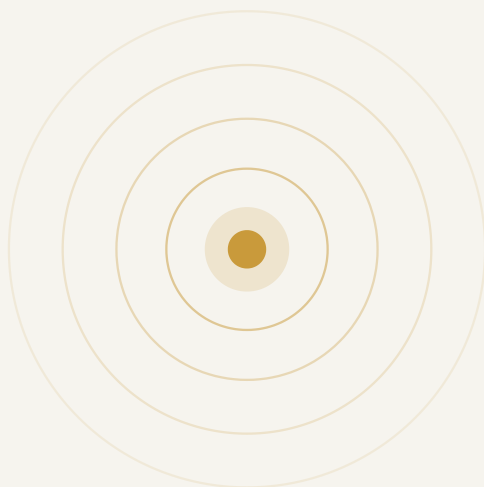
Nous nous accrochons parce que
nous avons peur de ce qui vient.



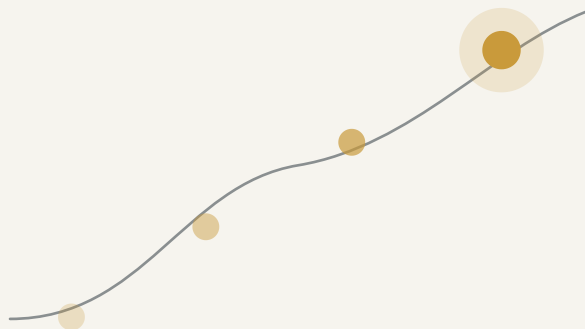
L'inconnu n'est pas l'obscurité.
C'est une porte que nous n'avons
pas encore ouverte.



Quand tu ne vois pas le chemin,
tu commences à faire attention.



Dans cette attention, ton savoir
intérieur parle.



Fais-lui confiance. Il a toujours
été avec toi.



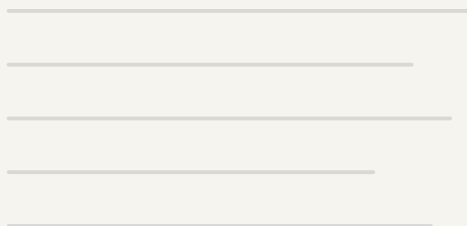
Avance, non parce que tu as une
certitude, mais parce que ton
heure est venue.



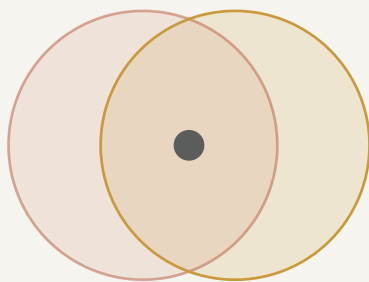
À chaque souffle, tu laisses partir
le précédent. Tu t'exerces depuis
toujours.



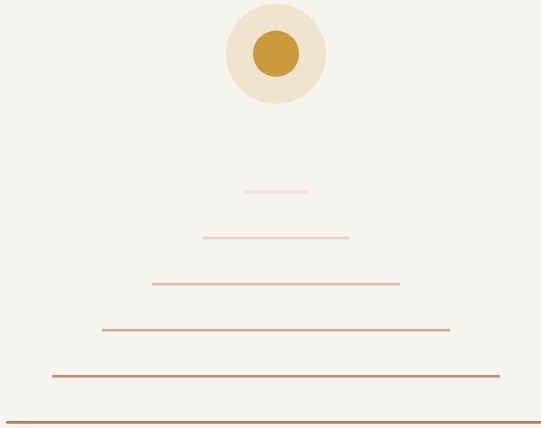
Ce qui est vraiment à toi ne
partira pas quand tu ouvriras la
main.



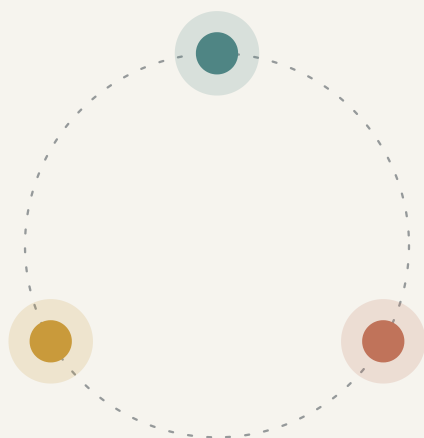
Laisse l'histoire. Garde la leçon.



Pars avec amour, et rien n'est
perdu.



Partir n'est pas le contraire
d'aimer. C'est l'amour qui sait
quand lâcher prise.



Vis-le. Aime-le. Laisse-le. Et
recommence.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Jawad Yousofi est écrivain et coach en santé holistique, formé à l'Institute for Integrative Nutrition. Mari et père, il se sent chez lui sur un vélo, sur un terrain de football et dans la nature.

Il écrit de petits livres sur ce qui est déjà en nous, et les partage librement.

LA SÉRIE GRAND

Grand
Breath
One Circle
Radiating Heart
Seed
I Am Grand
Live It · Love It · Leave It



Lisez tous les livres gratuitement, en plusieurs langues, sur
jawadyousofi.com