



Radiating Heart

Un cœur allumé. Puis un autre. Puis nous tous.

JAWAD YOUSOFI



Radiating Heart

Un cœur allumé. Puis un autre. Puis nous tous.

JAWAD YOUSOFI

Radiating Heart

© 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 l'amour du cœur,
et la beauté qu'il porte.*



PREMIÈRE PARTIE

Rentrer chez soi



RENTRE CHEZ TOI

Tu vis là-haut depuis longtemps,
dans le bruit du mental qui pense.
À prévoir. À ressasser. À te protéger.

Repose-toi maintenant.
Il existe un lieu plus doux où vivre.

DESCENDS

Prends une respiration lente.
Laisse-la descendre au-delà de tes pensées,
au-delà de ta gorge,
jusqu'au centre de ta poitrine.

Voici l'espace de ton cœur.
Tu as toujours vécu à côté.
Maintenant, entre.



CE QUI VIT ICI

Le mental mesure.

Le cœur sait.

Le mental demande : « Est-ce sûr d'aimer ? »

Le cœur a déjà commencé.

Une tasse froide ne peut réchauffer personne.

Pose une main sur ta poitrine.

Sens-la battre pour toi,
sans qu'on le lui demande,
à chaque instant de ta vie.

C'est cela, l'amour.

Il était là avant que tu le cherches.



L'ÉTINCELLE

Rien à réparer.

Rien à mériter.

Remarque simplement la chaleur,
et laisse-la briller un peu plus.



Un cœur allumé.

PAUSE

*Pose une main sur ta poitrine.
Que ressens-tu là, en ce moment ?*



DEUXIÈME PARTIE

Puis un autre



ELLE VEUT AVANCER

La lumière ne reste pas là où elle naît.

Une bougie ne perd pas sa flamme
en allumant une autre.

L'amour grandit
en se donnant.



Pas besoin d'une scène.

Un sourire au magasin.

Une porte retenue.

Écouter, vraiment écouter,
quelqu'un qui a besoin d'être entendu.

C'est ainsi que voyage la lumière.



LE DEUXIÈME CŒUR

Quelque part, quelqu'un le sent.
Un peu plus de chaleur qu'il y a un instant.

Cette personne ne sait pas pourquoi.
Elle n'a pas besoin de savoir.



Puis un autre.

PAUSE

*Quelle journée pourrais-tu réchauffer,
d'une petite façon, aujourd'hui ?*



TROISIÈME PARTIE

Quand la lumière vacille



TOUTES LES PORTES NE S'OUVRENT PAS

Certains cœurs sont fermés.

Certains jours, le tien le sera aussi.

Ce n'est pas un échec.

Même le soleil se couche,
et se lève à nouveau.



Chaque cœur a des endroits vides.

Une perte. Un manque.

Un silence sans nom.

Le mental se précipite pour les remplir,
de réponses, de bruit, de plus.



LAISSE-LES ÊTRE

Laisse-les ouverts.

Une flûte chante
à travers ses ouvertures.

Certains espaces sont des portes
qui mènent au-delà du mental qui pense,
vers ce que les mots ne peuvent contenir.



Quand tu as froid,
ne cours pas après la chaleur au-dehors.

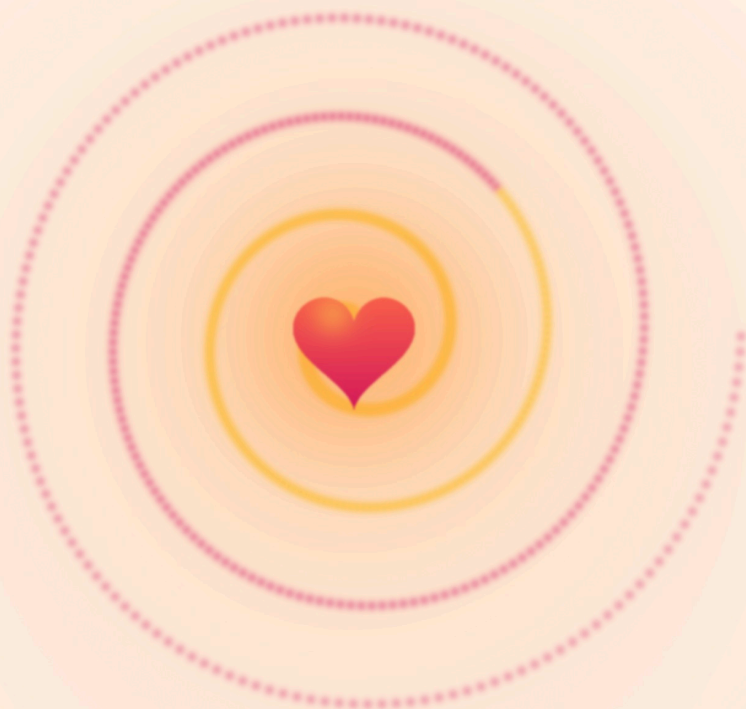
Reviens à l'espace de ton cœur.

Une respiration.

Une main sur ta poitrine.

L'étincelle est toujours là.

Elle l'a toujours été.



PAUSE

*Y a-t-il un espace ouvert dans ton cœur
que tu essaies de remplir ?
Et si tu le laissais être ?*



QUATRIÈME PARTIE

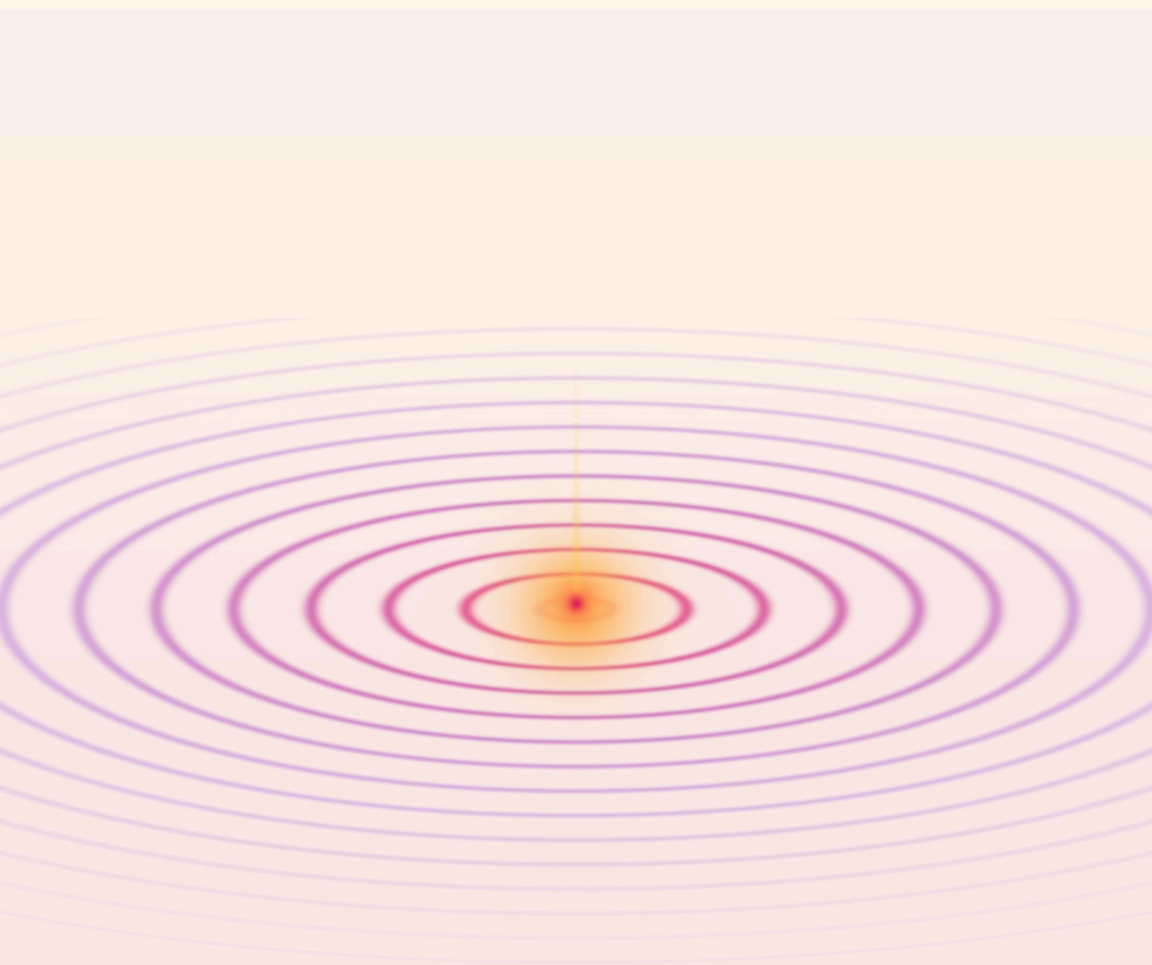
L'onde



DES CERCLES SUR L'EAU

Laisse tomber une pierre dans l'eau calme
et regarde.

Le cercle ne s'arrête pas
à ton bord.



PLUS LARGE

De toi, à ta maison.

De ta maison, à ta rue.

De ta rue, à des inconnus

que tu ne rencontreras jamais.



TU NE VERRAS PAS TOUT

La plupart de la lumière que tu donnes,
tu ne la verras jamais arriver.

Donne-la quand même.
L'onde n'a pas besoin de tes yeux
pour continuer.



PAUSE

*Quelle lumière t'a atteint
sans que personne ne le sache ?*



CINQUIÈME PARTIE

Puis nous tous



IMAGINE

Imagine chaque cœur
allumé en même temps.

Des visages différents.
Des langues différentes.
Une seule chaleur.

UN SEUL FEU

Nous n'avons jamais été des flammes séparées.
Nous sommes un seul feu,
qui se souvient de lui-même.



COMMENCE ICI

Alors commence ici.
Dans ta propre poitrine.
Avec une respiration lente.





*Un cœur allumé.
Puis un autre.
Puis nous tous.*

À PROPOS DE CE LIVRE

Radiating Heart : Un cœur allumé. Puis un autre. Puis nous tous.

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, la phrase d'ouverture et la vision de ce livre appartiennent à l'auteur. L'IA a aidé à façonner les mots, comme le ferait un éditeur.

La bougie de la deuxième partie fait écho à un proverbe traditionnel : une bougie ne perd rien en allumant une autre. La flûte de la troisième partie s'inspire de la flûte de roseau de Rûmî. La pierre dans l'eau calme de la quatrième partie fait écho à une parole souvent attribuée à Mère Teresa, sur la pierre lancée dans l'eau qui crée de nombreuses ondes.

© 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, Breath, One Circle 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.

