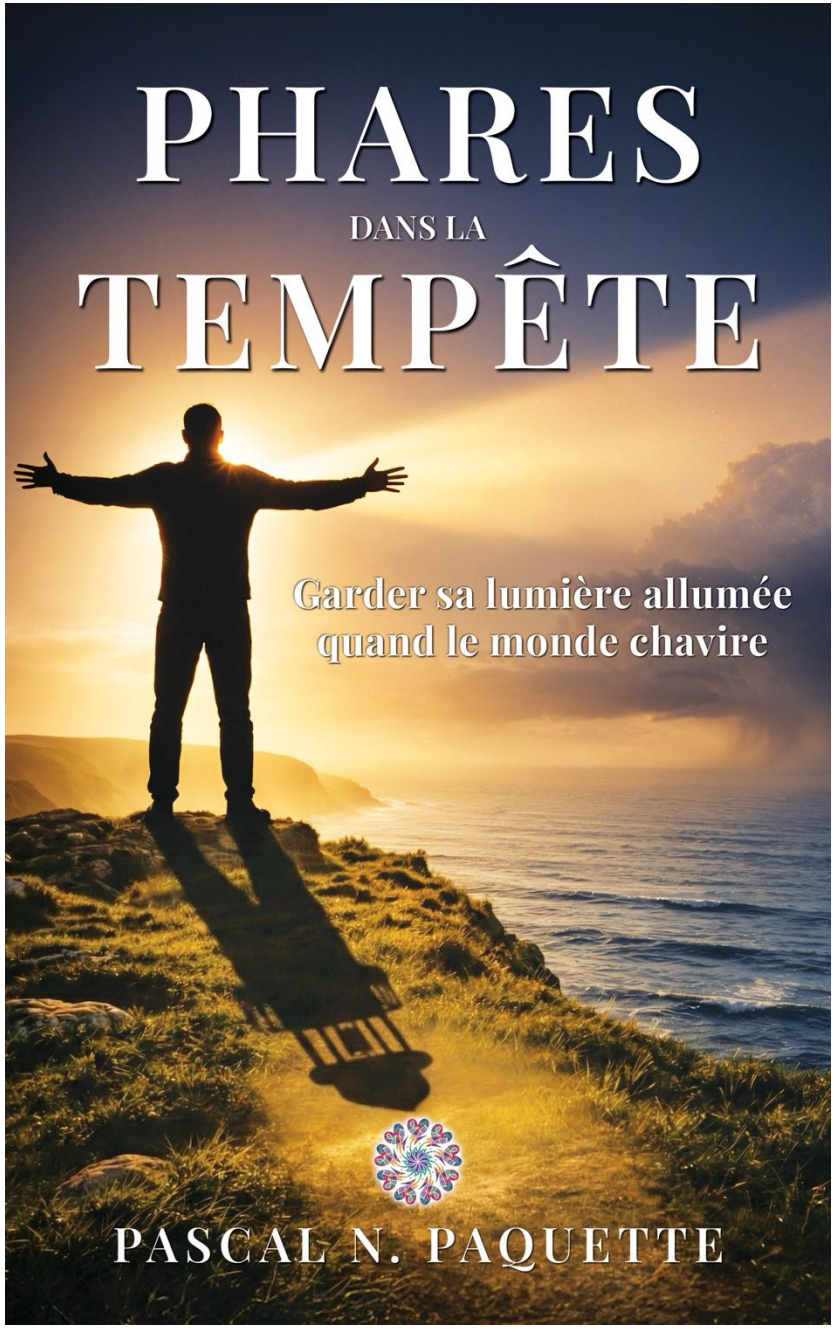
PHARES
DANS LA
TEMPÊTE
Garder sa lumière allumée
quand le monde chavire
PASCAL N. PAQUETTE

PHARES DANS LA TEMPÊTE

Garder sa lumière allumée quand le monde chavire

Pascal N. Paquette

Éditions Parlecoeur

Extrait - chapitre 1

PHARES DANS LA TEMPÊTE

Copyright © 2026 Pascal N. Paquette

Tous droits réservés

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas de courtes citations incorporées dans des articles ou des critiques.

Éditions Parlecoeur

ISBN 978-2-925615-00-2 (Broché)

ISBN 978-2-925615-07-1 (Relié)

ISBN 978-2-925615-01-9 (PDF)

ISBN 978-2-925615-02-6 (ePUB)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2026

Première édition: février 2026

Parlecoeur.com

À tous ceux qui choisissent de briller

même quand la nuit est la plus noire.

Vous êtes les Phares dont ce monde a besoin.

Table des matières

LA TEMPÊTE QUI VIENT *1*

POURQUOI L'HUMANITÉ DORT *11*

LE MUR DE BÉTON *23*

VOTRE SENTI VOUS MENT *31*

ABANDONNER LE DRAME *43*

DISCERNER LES VOIX *55*

L'ANCRAGE AVANT L'ÉLÉVATION *69*

L'ŒIL DU CYCLONE *81*

LE PHARE ET SA LUMIÈRE *93*

LA FORCE MAÎTRISÉE *105*

L'INTERDÉPENDANCE *115*

QUI ES-TU VRAIMENT? *125*

LE PLATEAU ET LA PERSÉVÉRANCE *135*

L'HORIZON DE MILLIERS D'ANNÉES *145*

TOUT N'EST PAS PARFAIT *159*

VOTRE LUMIÈRE DANS LA NUIT *167*

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES PHARES *186*

EXERCICES PRATIQUES APPROFONDIS *188*

À PROPOS DE L'AUTEUR *220*

CHAPITRE 1



LA TEMPÊTE QUI VIENT

"Le chaos n'est pas la fin. C'est le début d'une transformation profonde."

Ce qui se passe en ce moment dans le monde n'est qu'un grain de sable.

Un grain parmi tant d'autres qui s'accumulent, qui forment peu à peu une dune, puis une montagne. Quand je regarde les nouvelles en ce début janvier 2026, je vois ces grains de sable — des opérations militaires, des tensions qui s'intensifient, des pays en chaos. Ce que je vois surtout, c'est la récurrence. La répétition. Le cycle qui se perpétue.

Ce livre aurait pu s'écrire il y a dix ans. Il aurait pu s'écrire il y a mille ans. Les détails changent — les noms, les pays, les technologies — pourtant l'essence demeure. L'humanité traverse des tempêtes depuis toujours. Des ères glaciaires aux périodes de chaleur extrême. Des guerres aux pandémies. Des effondrements économiques aux catastrophes naturelles.

Nous avons survécu avant. Nous survivrons encore.

Voici ce qui m'interpelle après plus de trente ans à accompagner des êtres humains dans leur quête de sens: nous ne semblons rien apprendre de ces tempêtes. Nous les traversons, certes. Nous les surmontons. Puis nous oublions. Et nous recommençons.

Hiroshima. Fukushima. L'Holocauste — et pourtant l'antisémitisme revient, plus fort que jamais dans certains coins du monde. Le Vietnam. La Première Guerre mondiale — qu'on croyait être la fin de toutes les guerres. Puis la Deuxième. Puis toutes les autres.

Qu'est-ce que nous n'avons pas compris?

Le cycle : apprendre, oublier, recommencer

Il y a quelque chose de profondément troublant dans notre incapacité collective à retenir les leçons. Comme si chaque génération devait réapprendre à ses dépens ce que la précédente savait déjà. Comme si la souffrance elle-même ne suffisait pas à graver dans notre mémoire collective les enseignements qu'elle porte.

Je ne vous parle pas ici d'une vision catastrophiste du monde. Je ne suis pas de ceux qui prédisent la fin imminente de tout. Ce serait tomber dans un piège aussi dommageable que le déni — celui de la panique paralysante.

Ce que je vous propose, c'est un regard lucide. Ancré. Conscient.

Le chaos actuel n'est pas une anomalie. C'est un symptôme. Un signal. Comme le détecteur de fumée qui hurle dans la nuit pour nous réveiller avant que le feu ne nous consume.

Trop souvent, plutôt que d'enquêter sur la source de la fumée, nous enlevons les piles du détecteur. Nous voulons retourner dormir. Nous trouvons le bruit irritant. Nous préférons l'ignorance confortable à la lucidité inconfortable.

Regarder sans paniquer

Alors, soyons clairs dès le départ: ce livre ne cherche pas à vous alarmer davantage. Vous êtes déjà suffisamment bombardés de nouvelles anxiogènes, de prédictions apocalyptiques, de discours qui alternent entre le déni total et la terreur absolue.

Ce que je veux vous offrir, c'est une troisième voie.

Ni le déni — cette façon de se dire "Tout va bien, ne dramatisons pas" alors que la maison brûle.

Ni la panique — cette façon de se dire "Tout va s'effondrer, c'est foutu" et de sombrer dans l'immobilisme.

Plutôt la lucidité paisible. La conscience éveillée. La capacité d'observer le chaos sans s'y noyer. D'agir sans réagir. De tenir sa lumière même — surtout — quand tout s'obscurcit autour.

Les phares existent pour les tempêtes. Pas malgré elles.

Quand j'observe ces événements mondiaux, je ne vois pas juste des interventions militaires contestables ou des conflits isolés. Je vois un schéma qui se répète: la soif de pouvoir, l'abus d'autorité, l'incapacité des dirigeants à voir au-delà de leurs intérêts immédiats. Je vois des peuples qui souffrent pendant que leurs leaders jouent à des jeux dangereux.

Et je vois aussi autre chose. Je vois des êtres humains qui, même dans le chaos, cherchent la paix. Des familles qui se serrent les coudes. Des voisins qui s'entraident. Des lumières qui refusent de s'éteindre.

C'est à ces lumières que je m'adresse. À vous qui sentez l'appel. À vous qui savez que quelque chose doit changer, sans toujours savoir quoi ni comment.

Voici ce que j'ai compris après des décennies à guider des gens à travers leurs propres tempêtes intérieures: la tempête extérieure n'est jamais le vrai problème.

Le vrai problème, c'est notre relation à la tempête.

La tempête n'est pas le problème

Comment nous la percevons. Comment nous y réagissons. Comment nous permettons — ou non — qu'elle nous définisse, nous consume, nous transforme.

Un ouragan ne choisit pas ses victimes. Il passe. Certaines maisons tiennent debout. D'autres s'effondrent. La différence? Les fondations. La structure. La préparation.

Il en va de même pour les tempêtes de l'existence.

Deux personnes peuvent vivre exactement la même crise — une pandémie, une guerre, un effondrement économique — et en sortir complètement transformées, toutefois dans des directions opposées. L'une brisée, l'autre fortifiée. L'une paralysée par la peur, l'autre mobilisée par l'action consciente.

Qu'est-ce qui fait la différence?

Les fondations intérieures. L'ancrage. La capacité de rester centré quand tout tourbillonne. De maintenir sa fréquence quand le chaos appelle à la descendre.

C'est précisément ce que je veux vous transmettre dans ce livre.

Une question d'intelligence, pas d'alarmisme

Permettez-moi une métaphore simple.

Imaginez que vous roulez en voiture sur une route de deux mille kilomètres. Votre réservoir d'essence est plein au départ. Progressivement, le niveau descend.

Vous avez deux options.

La première: attendre que le voyant lumineux s'allume sur le tableau de bord. Puis continuer quand même jusqu'à la panne sèche. Appeler la remorqueuse. Payer cher. Stresser. Perdre du temps.

La deuxième: remarquer qu'il reste un quart de réservoir. S'arrêter calmement. Faire le plein maintenant. Repartir sereinement.

Laquelle choisissez-vous?

La réponse semble évidente, n'est-ce pas? Pourtant, collectivement, nous choisissons constamment la première option. Nous attendons la catastrophe avant d'agir. Nous attendons que la douleur soit insupportable avant de chercher la solution.

Pourquoi?

Parce que nous confondons l'intelligence avec l'alarmisme. Nous croyons que prévoir, c'est dramatiser. Que se préparer, c'est céder à la peur.

C'est exactement l'inverse.

L'intelligence, c'est d'avoir une vision à court terme, moyen terme et long terme. C'est de regarder les signaux — tous les signaux — et d'agir en conséquence. Pas par panique, plutôt par conscience.

Au Québec, pendant la pandémie de 2020, nous manquions cruellement de préposés aux bénéficiaires dans les CHSLD — nos centres de soins pour personnes âgées. La pénurie était massive. Cette situation était connue depuis vingt, trente ans. Tout le monde le savait. Pourtant, personne n'avait agi.

Puis la pandémie a frappé. Et ce manque de personnel s'est transformé en tragédie. Des personnes âgées sont mortes, entassées, asséchées, sans eau, sans nourriture adéquate. Des êtres humains ont souffert d'une mort indigne parce que nous avions choisi l'inaction.

Après la catastrophe, le gouvernement a lancé une formation accélérée de trois mois pour former des milliers de nouveaux préposés en urgence.

Pourquoi attendre?

Pourquoi faut-il toujours que la souffrance atteigne un point de rupture avant que nous agissions?

C'est précisément cette question qui m'habite en écrivant ce livre.

Ce que ce livre n'est pas

Soyons clairs sur ce que ce livre n'est pas.

Ce n'est pas un manuel de survivalisme. Je ne vais pas vous enseigner à stocker des provisions ou à construire un bunker.

Ce n'est pas un traité politique. Je ne vais pas vous dire quel parti soutenir ou quel leader suivre.

Ce n'est pas une prédiction apocalyptique. Je ne vais pas vous annoncer la fin du monde pour telle ou telle date.

Ce que c'est, en revanche, c'est un guide spirituel ancré dans le concret. Un chemin pour cultiver la paix intérieure sans nier la réalité extérieure. Des outils pour naviguer à travers le chaos avec discernement plutôt qu'avec réaction.

Parce que voici ce que j'ai appris: vous ne pouvez pas contrôler les vagues. Toutefois vous pouvez apprendre à naviguer.

Vous ne pouvez pas arrêter la tempête. Pourtant, vous pouvez devenir le Phare qui tient bon, qui éclaire, qui guide.

Et ce monde, en ce moment précis, a désespérément besoin de Phares.

La responsabilité de ceux qui voient

Si vous avez ouvert ce livre, si vous êtes arrivé jusqu'ici, c'est que vous faites probablement partie de ceux qui sentent. Qui perçoivent. Qui voient que quelque chose ne tourne pas rond.

Vous n'êtes pas dans le déni complet de ceux qui disent "Tout va bien, la vie continue."

Vous n'êtes pas non plus dans l'effondrement total de ceux qui disent "C'est foutu, autant abandonner."

Vous êtes quelque part entre les deux. Vous cherchez. Vous questionnez. Vous voulez comprendre comment traverser ces temps troublés sans perdre votre Âme, votre paix, votre lumière.

C'est exactement ce que nous allons explorer ensemble.

Toutefois, sachez ceci: voir implique une responsabilité. Pas celle de transformer le monde — nous y reviendrons plus tard. Plutôt celle de tenir votre propre lumière allumée. De maintenir votre fréquence. De ne pas vous laisser happer par le chaos que vous observez.

Parce que si tous les phares s'éteignent, qui guidera les bateaux dans la tempête?

Le chemin devant nous

Dans les pages qui suivent, nous allons explorer pourquoi l'humanité dort si profondément en ce moment. Pourquoi nous nous dirigeons vers un mur de béton à pleine vitesse sans ralentir. Comment nos perceptions nous trompent et amplifient notre peur. Comment discerner ce qui mérite notre attention de ce qui ne fait que nous distraire.

Nous explorerons des outils concrets — la méditation, l'ancrage, le discernement des voix intérieures et extérieures. Nous verrons comment servir sans se sacrifier. Comment maintenir sa paix intérieure sans tomber dans l'indifférence.

Et surtout, nous élargirons notre perspective. Parce que ce qui se passe maintenant n'est qu'un instant dans une évolution qui s'étend sur cinq mille, dix mille, quinze mille ans. Nous plantons des graines dont nous ne verrons peut-être jamais les arbres adultes. Et c'est correct.

Pour l'instant, revenons aux grains de sable initiaux.

Les tensions géopolitiques. Le climat qui se dérègle. L'économie qui vacille. Les divisions qui s'approfondissent. Les peurs qui s'amplifient.

Tout cela est réel. Je ne vais pas le nier. Je ne vais pas vous dire que c'est une illusion ou que vous devriez simplement "penser positif" et tout ira bien.

La Terre comme Être vivant

Voici ce que peu de gens comprennent.

La Terre n'est pas juste un tas de roches, d'eau et d'air. Ce n'est pas un décor inerte sur lequel se joue le drame humain.

La Terre est un être vivant.

Je ne parle pas métaphoriquement. Je ne fais pas de la poésie. Je parle d'une réalité que toutes les traditions anciennes ont toujours su, et que même certains scientifiques commencent à reconnaître.

La Terre respire. Elle s'autorégule. Elle réagit. Elle s'adapte.

Et elle ressent.

Pas avec des émotions comme les nôtres. Plutôt avec quelque chose de plus profond. Une conscience planétaire. Une intelligence qui dépasse notre compréhension.

Pensez à votre propre corps. Quand vous avez une infection, que fait-il? Il réagit. Fièvre. Inflammation. Réponse immunitaire. Il fait ce qu'il faut pour rétablir l'équilibre.

La Terre fait pareil.

L'humanité — notre civilisation industrielle — a créé un déséquilibre massif. Nous avons extrait, pollué, détruit à une échelle qui menace l'équilibre de la vie elle-même.

Et la Terre réagit.

Pas par vengeance. Pas par punition. Plutôt par autorégulation naturelle.

Les tempêtes qui s'intensifient. Les climats qui changent. Les systèmes qui se déstabilisent. Ce ne sont pas des attaques contre nous. Ce sont les réponses d'un système vivant qui cherche à retrouver son équilibre.

Et nous — vous, moi, tous les humains conscients, ou pas — nous faisons partie de cette Terre.

Nous ne sommes pas séparés d'elle. Nous sommes des cellules dans son corps immense.

Quand vous élevez votre conscience, la Terre le ressent. Quand vous trouvez la paix en vous, vous contribuez à la paix planétaire. Quand vous choisissez l'amour plutôt que la peur, vous changez le champ vibratoire global.

Votre place dans tout cela

Ce n'est pas du mysticisme vague. C'est de la physique quantique. C'est de l'interconnexion profonde.

Vous n'êtes pas impuissant face aux tempêtes qui viennent.

Vous ne pouvez peut-être pas les arrêter. Toutefois vous pouvez choisir d'être une fréquence d'amour, de conscience, de paix, au milieu du chaos.

Et cette fréquence compte. Plus que vous ne le saurez jamais.

Ce que je vais vous dire, c'est ceci: la tempête est là. Elle est bien réelle. Pourtant, vous n'êtes pas obligé d'y sombrer.

Vous pouvez apprendre à devenir l'œil du cyclone — ce centre parfaitement calme au milieu du chaos qui tourbillonne tout autour.

Et c'est ce voyage que nous allons entreprendre ensemble.

FIN CHAPITRE 1

Pascal N. Paquette

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous venez de lire le premier chapitre.

Le livre entier vous attend, livré chez vous où que vous soyez.

Commander sur Amazon

En Europe, sur **Amazon.fr**.

Voir la page des livres

DU MÊME AUTEUR

Le Bracelet du Désert

Un roman, et derrière l'histoire, un véritable livre de développement personnel.

Recevoir un exemplaire dédicacé

LE RENCONTRER

Conférences, formations et facilitation de groupe, pour les organisations et le grand public.

Inviter Pascal