



CO
éditions

/ TÉMOIGNAGE



Fred de Mai

SATORI

« La solution est en toi »



Fred de Mai

Satori

Témoignage



Du même auteur,
chez n'co éditions
KRê – octobre 2026

Sommaire

Préface	2
Patience et régularité	5
Deviens (4e) meilleur	8
Deux en un	11
Connaître tes faiblesses	14
Abolir tes dépendances	17
Il est vital de croire	22
L'éveil	23
Empruntons le chemin	25
Gentiment ferme	27
Monte ta garde	29
Miroir, mon beau miroir	31
Le sourire comme atout	33
Les câlins	35
Savoir prendre le temps	36
La vie sociale	38
Le sommeil	40
L'activité sportive	42
La mémoire	44
Le poids de la balance	46
Bien manger	48
Intelligence artificielle	51
La thérapie	53
La colère	55
Le pardon	56
Respire	57
Satori	58
Merci	60
Satori vu par les autres	61



À toi, lecteur

Avant de lire ce livre, tu dois savoir une chose : je l'ai écrit pour moi, ou plutôt celui que j'ai été, un homme brisé, alcoolique et déprimé.

Ce livre est un témoignage. J'ai vécu chacun de ces moments, j'ai eu chacune de ces réflexions.

Le moi auquel je m'adresse aurait certainement apprécié cette aide précieuse alors qu'il se noyait, irrémédiablement attiré par le fond.

Ce livre est une bouée jetée à la mer par un rescapé, avec l'espoir secret d'apporter de l'aide à ceux qui sont toujours dans la tempête.

Je te souhaite bonne lecture et sache que je crois en toi.



Préface

J'ai dû attendre cinquante-sept ans pour écrire ce livre. Pourquoi autant de temps ? Tout simplement parce qu'il n'est pas né de mon imagination, mais de mon vécu. J'ai souffert de chacun de ces maux, j'ai pesé chacun de mes mots. Laisse-moi te raconter mon histoire qui, à défaut d'être extraordinaire, peut à jamais changer ton ordinaire. Je vais déposer ici chacune des questions qui ont hanté mon esprit et qui ont failli gâcher ma vie, ainsi que les réponses qui m'ont permis d'atteindre mon *satori*. Le *satori* est une expérience soudaine, souvent décrite comme un « retournement » de l'esprit. J'ajouterai une prise de conscience de soi.

Mon *satori* a été une prise conscience, une acceptation de moi-même pour devenir celui que je suis, l'auteur légitime de cet

ouvrage. Je te parlerai de cet instant éphémère et intense, mais commençons par le début et empruntons ensemble le chemin tortueux qui mène au *satori*.

Je suis né avec la colère, héritage génétique d'un père né d'une lignée colérique et violente. Ceci est un constat non un reproche à mes ascendants. Bien sûr, mon père a été violent avec moi, mais bien moins que mon grand-père l'a été avec lui ! Un exemple ? Mon père ne m'a jamais porté de coup de hachette au tibia, comme l'a fait le sien par accès de colère. Avant de juger, il faut tenter de comprendre et, une fois que l'on a compris, on peut pardonner, mais il est difficile d'oublier. Le fait est que je suis né colérique, il serait plus juste de dire « sous l'emprise de la colère », car j'exècre chaque chose que j'ai faite en cédant à ma colère et je sais maintenant que je déteste profondément la violence.

Mon second héritage a été, comme pour beaucoup, l'alcool : fleuron national à la coutume bien ancrée. Un bon Français se doit de soutenir la tradition viticole et j'avoue avoir été un sacré patriote.

Fort de ce patrimoine au mélange sulfureux, j'ai cherché à embrasser une carrière où mes deux tares pourraient devenir des atouts. C'est donc tout naturellement que j'ai intégré la police nationale. Certes, il y a beaucoup d'ironie dans mes propos et les temps ont changé, mais à l'époque de mon incorporation, le fait d'être un colérique à tendance alcoolique n'était pas un obstacle à être un bon flic, bien au contraire. J'ai donc employé ma colère à surmonter mes peurs et usé de l'alcool pour oublier mes colères. Je tiens à préciser que je ne buvais pas en service, du moins plus après que cela eut été formellement interdit. Je maîtrisais donc ma consommation par déontologie. J'ai toujours travaillé sur des secteurs difficiles, que ce soit à Paris, à Marseille ou en région lyonnaise, privilégiant le service de nuit. J'ai ensuite intégré les brigades anticriminalité avant d'encadrer des unités de police secours réputées difficiles. J'étais considéré comme un excellent fonctionnaire jusqu'au jour où ma hiérarchie en a

décidé autrement. J'ai alors été pris entre deux feux, la violence de la société et la brutalité de l'administration. Cette tension a été si forte qu'elle a failli me tuer. Je suis l'un des rares fonctionnaires de police dont la souffrance psychique a été retenue comme accident du travail. Je n'ai tiré aucun honneur d'une telle reconnaissance qui m'a conduit dans un placard administratif, puis forcé à un arrêt définitif et douloureux. Ma colère a alors pris le dessus, ouvrant grand la porte à mon alcoolisme.

À cinquante-quatre ans, j'étais plus que jamais colérique, complètement alcoolique, physiquement obèse et profondément dépressif.

Mais ça, c'était avant...

Je m'appelle Fred de Mai, je suis écrivain et photographe. J'ai appris à jouer du piano. Je pratique assidûment le sport, le qi gong et la randonnée. J'ai suivi une année de formation en psychothérapie et des formations en bien-être et santé. J'ai créé le programme Satori que j'enseigne en cabinet ou à domicile lors d'ateliers collectifs ou personnalisés. Je me suis spécialisé dans la prévention et le bien-être des seniors.

J'ai cinquante-sept ans et je ne me suis jamais senti aussi bien dans mon corps et mon esprit, et je fais tout pour que cela continue le plus longtemps possible.

Je n'ai pas touché une goutte d'alcool depuis deux ans.

Je suis simplement heureux et j'aimerais partager avec toi ma recette du bonheur.

Ce livre est ma thèse de fin de thérapie, ma pierre à l'édifice.

Ce livre s'adresse à toi, l'ancienne version de moi-même...



Patience et régularité

Il est difficile de s'adresser à soi-même, il est délicat de trouver les bons mots pour convaincre celui que j'ai été à devenir celui que je suis. C'est pour cela que j'ai choisi de m'adresser à moi-même à la seconde personne.

Pour commencer, il te faut acquérir les deux atouts majeurs de ta réussite que sont la patience et la régularité. Je sais que tu es aux antipodes de ces deux notions, mais ne referme surtout pas ce livre tout de suite, car tu ne dois pas te décourager. Je sais maintenant que tu peux le faire, car je l'ai fait. Il ne te manque que les bases, celles qui vont inverser la spirale infernale dans laquelle tu as sombré, celles qui vont faire que tout deviendra possible avec du temps et de la persévérance.

La régularité fait déjà partie intégrante de ta vie sans que tu t'en rendes compte. Commençons par les bases, celles qui te permettent de survivre, comme la respiration. Inspirer et expirer sont des besoins vitaux, car ton organisme a besoin d'oxygène pour transformer le sucre (glucose) en énergie. Il a besoin d'expulser le dioxyde de carbone qui est le résidu de ce travail de transformation pour ne pas risquer l'asphyxie. Ce principe est simple, immuable et tu le maîtrises parfaitement de façon régulière et systématique. Si tu es capable de régularité pour survivre, tu es capable de régularité pour vivre, et surtout pour mieux vivre. Simple, mais loin d'être évident.

Prenons un autre exemple élémentaire, le sommeil. Le sommeil est nécessaire à ton corps, car il lui permet de se ressourcer et il est fondamental pour reposer ton esprit. Tout naturellement, tu t'endors chaque jour suivant un cycle universel : le jour et la nuit. Tu as souvent perturbé ce cycle en travaillant de nuit, mais peu importe ; dormir demeure fondamental et tu le fais naturellement chaque jour pour retrouver ton niveau d'énergie, apaiser ton stress et reposer ton corps. Il s'agit là d'un exemple de régularité inconsciente dont tu es pleinement capable. Cette aptitude innée va te permettre de mettre en place des régularités conscientes pour améliorer ton quotidien. Tu vas devoir te forger une routine bénéfique et sans contrainte, dédiée à ton bien-être. Arrête de vouloir sauver la veuve et l'orphelin et commence à écopier ton propre navire. Le monde peut se passer de toi, mais toi, non. Tu es la condition *sine qua non* de ton bonheur. Il va seulement falloir t'armer de patience et de régularité.

La régularité est une prise de conscience des besoins de ton bien-être. Prenons pour exemple le sport, rien ne t'oblige à en faire, d'ailleurs, tu n'en fais plus. Pourtant, quand tu pratiquais une activité, tu te sentais mieux. Tu dois donc te remettre en activité dans les limites de ton possible, car tu as tellement maltraité ton corps que la souffrance physique fera partie de ton chemin. Mais elle ne sera pas l'unique obstacle, car l'impatience et la

lassitude seront tapies dans l'ombre, prêtes à te ramener dans les méandres de ta dépression.

La patience est une magnifique vertu dont tu as absolument besoin. Son seul défaut est d'être chronophage, et cela tombe bien, car il te reste du temps à tuer. La patience ne demande aucun effort physique ni aucun effort intellectuel particulier. La patience à juste besoin de temps. La patience est l'art de ne rien faire pour laisser le temps aux choses de se faire à leur rythme et non au tien. Mais attention, la patience n'est pas une attitude passive. Elle est cette qualité qui te permet de tenir bon, d'être tenace dans l'épreuve. Ta patience doit naître de ta motivation à atteindre le but que tu t'es fixé pour aboutir à un résultat que je sais maintenant accessible.

Ce que je veux te faire comprendre est simple. Tu vas décider de tout, tu vas être la base de tout et tu seras le principal bénéficiaire de ce que tu vas entreprendre, la seule chose que tu ne contrôleras pas est le temps qu'il te faudra pour atteindre tes objectifs et accéder au bien-être. C'est en cela qu'il te faudra être patient, mais je peux t'affirmer que cela en vaut la peine, tu ne te reconnaîtras pas toi-même.

Patience et régularité sont les deux moteurs de ton ascension, ils sont nécessaires à la réalisation de ton bien-être. La bonne nouvelle est qu'ils sont déjà en toi, il te suffit d'en faire tes deux meilleurs alliés, les piliers de ta réussite.

Fort de ces deux qualités essentielles, tu vas pouvoir choisir tes priorités et vivre pleinement ta vie, pour devenir celui que je suis. Nous sommes du même bois, il faut simplement que tu apprennes à sculpter ton totem pour devenir ton propre porte-bonheur.



Deviens (le) meilleur

Tu ne trouveras pas dans ce livre la méthode pour atteindre la perfection. Ce que tu vas entreprendre n'est ni une course ni un championnat. Tu ne dois pas être en compétition avec les autres, car ton combat est celui que tu vas mener contre toi-même. Que tu sois le meilleur ou le pire, ce que tu dois viser, c'est un équilibre entre tes forces et tes faiblesses pour devenir la meilleure version de toi-même. Pas la plus parfaite, mais celle qui te convient. Tu n'es pas celui que l'on a voulu que tu sois, mais tu dois devenir celui que tu veux être. Pour cela, tu n'auras pas besoin d'une volonté à toute épreuve, mais d'une certitude, celle de vouloir être heureux pour ce que tu es. C'est la lucidité qui va te guider et non ta pugnacité.

Il va falloir tout d'abord te déconditionner pour t'affranchir de certaines règles que l'on t'a imposées, tels des poids compromettant ton bonheur. L'éducation familiale peut être le plus lourd des fardeaux. Tu as été prêt à te sacrifier pour ne pas les décevoir, tu as préféré être malheureux plutôt que d'être la brebis galeuse, plutôt que de leur faire part de ton mal-être, tu as accepté leur version du bonheur. Mais qui, mieux que toi, peut savoir ce qui te rend heureux ? Souvent, on ne t'a pas aimé pour ce que tu étais, mais pour l'image que tu donnais, uniquement dans le but de plaire. Plutôt que de te montrer le chemin, on t'a imaginé à destination, avec une exigence forte : que tu sois bon à l'école pour être sûr de réussir dans la vie.

Soyons lucides, l'Éducation nationale n'est pas faite pour te conduire au bonheur, sinon elle t'aurait enseigné l'empathie, la bienveillance. Elle t'aurait incité à poser des questions plutôt que de t'imposer un savoir. Elle t'aurait préparé à la vie en communauté plutôt que de te mettre en compétition. Elle n'aurait pas attendu la dernière année pour te parler de philosophie. Bref, l'école n'était pas là pour faire de toi un homme heureux. Elle a pour vocation principale de te trouver une utilité pour la société. Elle te conditionne au travail, à l'obéissance et à la performance, ton bien-être n'étant que secondaire. C'est certainement pour cela que tu as dû attendre d'avoir cinquante ans pour trouver du plaisir à reprendre des études.

Il est temps que tu te replaces au centre de l'échiquier, non pas pour que tu deviennes le meilleur, mais pour que tu trouves ton équilibre et que cela te rende heureux. Deviens ta meilleure version selon ton désir propre et non pour les autres.

Quelle que soit la famille que tu as eue, quel que soit le milieu d'où tu viens, quels que soient tes défauts, tes excès, il y a du bon en toi ! Mais tu vas devoir faire du tri, abandonnant ce que l'on a toujours voulu que tu sois pour devenir celui que tu mérites être. Quand tu t'aimeras enfin, cela incitera les autres à t'aimer pour ce que tu es devenu. Peu importe si tu n'as pas répondu à toutes

les attentes, si ton amour est sincère, tu recevras de l'amour en retour, peut-être bien plus que tu ne le penses.

De toute façon, tu ne peux forcer personne à t'aimer et, réciproquement, tu n'es pas obligé d'aimer tout le monde, même parmi tes proches.

Commence par t'aimer et le reste suivra.



éditions

/ ROMAN

/ PULP

/ COURT

s.f./fantasy, polar/noir,
littérature classique...

Proposez vos manuscrits

www.nco-editions.fr

Fred de Mai

Satori

Version gratuite - Ne peut être vendu

Image de couverture : JYG

Crédit photo : Adobestock, deevide

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

© n'co éditions

3, rue de la Charité - 38200 Vienne

nco-editions.fr