

17	LE TEMPS ET LA VÉRITÉ .....	54
18	LE TEMPS ET LA JUSTICE.....	57
19	LE TEMPS ET LA SAGESSE.....	60
20	LE TEMPS ET LA BEAUTÉ DE VIVRE .....	64
21	MÉTAPHORES DU TEMPS .....	69
22	LE TEMPS ET L'EXPÉRIENCE HUMAINE 71	
23	LE TEMPS ET LA RESPONSABILITÉ .....	78
24	LE TEMPS ET LA RÉFLEXION PERSONNELLE.....	82
25	LE TEMPS ET LA PATIENCE.....	85
26	LE TEMPS ET LA SÉRÉNITÉ .....	89
27	LE TEMPS ET LA CONFIANCE EN LA VIE 93	
28	LE TEMPS ET L'ÉTERNITÉ.....	96
29	LE TEMPS ET LA SAGESSE.....	100
30	LE TEMPS ET LA PAIX INTÉRIEURE ....	103
31	LE TEMPS ET LA LIBERTÉ.....	106
32	LE TEMPS ET LA GRATITUDE .....	110
33	LE TEMPS ET LA MÉMOIRE .....	114
34	LE TEMPS ET L'ESPÉRANCE.....	117
35	LE TEMPS ET LA SOUFFRANCE .....	122

36	LE TEMPS COMME UN VÉLO.....	125
37	ON NE LAISSE PAS LE TEMPS FILER ...	128
38	LE TEMPS ET NOTRE POSITION DANS L'UNIVERS.....	132
39	LE TEMPS ET L'HARMONIE AVEC SOI- MÊME.....	136
40	LE TEMPS ET L'INFLUENCE SUR LES AUTRES .....	140
41	FAUT-IL UN FLEUVE D'ENCRE POUR ÉVEILLER LES CONSCIENCES ? .....	143
42	LE TEMPS ET L'INTUITION .....	146
43	LE TEMPS ET LE SILENCE .....	150
44	LE TEMPS ET LA NATURE.....	153
45	LE TEMPS ET LE COMPORTEMENT HUMAIN .....	156
46	LE TEMPS ET LE CHANGEMENT.....	160
47	LE TEMPS ET LA LIBERTÉ.....	163
48	LE TEMPS ET L'AMOUR.....	165
49	LE TEMPS ET LES SOUVENIRS .....	168
50	LE TEMPS ET LA PATIENCE.....	170
51	LE TEMPS ET L'ATTENTION .....	173
52	LE TEMPS ET LA RÉFLEXION.....	175

53	LE TEMPS ET LA PATIENCE.....	178
54	LE TEMPS ET LA GRATITUDE .....	182
55	LE TEMPS, LE PARDON ET LE CŒUR DE L'UNIVERS.....	186
56	LE TEMPS ET L'ESPÉRANCE.....	191
57	LE TEMPS ET LA PATIENCE.....	193
58	LE TEMPS ET LA CONSCIENCE .....	196
59	LE TEMPS ET LE SILENCE .....	198
60	LE TEMPS ET LA LIBERTÉ.....	201
61	LE TEMPS ET LA CONSCIENCE DE L'INSTANT.....	204
62	LE TEMPS, LA RESPONSABILITÉ ET L'EXPÉRIENCE HUMAINE.....	206
63	LE TEMPS ET LA LIBERTÉ.....	208
64	LE TEMPS DU SILENCE .....	210
65	LE TEMPS ET LA VÉRITÉ.....	212
66	LE TEMPS ET LA VÉRITÉ.....	214
67	LE TEMPS ET LE FARDEAU DU BIEN...	216

## LE VRAI TEMPS

Il était une fois M. Leton, l'homme errant, qui revenait dans la ville qu'il avait quittée, fuyant autrefois la peur d'être confondu avec ceux qui disaient : « On va tuer le temps. » Ces mots l'avaient poursuivi comme un écho obstiné, résonnant dans chaque ruelle, chaque souffle du vent. À son arrivée, les habitants l'entourent et lui demandent : — Pourquoi es-tu revenu, Monsieur Leton ? Il répond, doucement, comme s'il parlait à quelqu'un d'invisible : — Je viens voir la tombe du temps. Un silence tombe. Puis l'un murmure : — Si c'est la tombe de celui qui voulait tuer le temps que tu cherches, sache qu'il est mort dans un accident banal. Mais pour le temps lui-même, ici, il n'existe ni tombe ni cimetière des temps. Leton sourit, les yeux perdus dans un horizon que personne ne voyait : — Ah si... Avant de revenir, chaque jour, je l'entendais chuchoter dans le monde : « temps perdu », « temps mort »... S'il n'est pas mort, alors il mérite un mémorial — non pour lui, mais pour le VRAI TEMPS. Et dans le souffle de la ville, il comprit enfin que le temps ne meurt jamais. Il ne s'enfuit pas, il ne se gaspille pas. Il attend simplement que l'on s'ouvre à lui, que l'on écoute, que l'on vive. Ainsi Leton marcha, porteur de cette évidence : que le temps, réel et intangible, se découvre à ceux qui savent regarder au-delà des mots et des peurs.

# Préface

Découverte du VRAI TEMPS et des 15 principes essentiels. Ce livre est mon chemin dans cette réflexion. Il ne prétend pas imposer une vérité universelle, mais partager ma propre vision du temps, telle que je l'ai découverte et comprise. Le temps n'est ni un mot ordinaire ni une simple mesure. Il est la condition première de toute existence, et pourtant il échappe à notre compréhension habituelle. Pour l'illustrer simplement : à 14 h 00 à Washington, il est 20 h 00 à Alger. Cette différence n'est pas celle du temps, mais celle des horloges, réglées selon les fuseaux horaires. En réalité, les deux villes partagent le même temps universel. « Le temps est un tireur d'élite, un sniper équipé d'une paire de jumelles ultraviolets. Il ne tire sur personne, mais il a tout le monde à l'œil. »

## Les 15 principes essentiels

Il n'y a qu'un seul ordre du temps, toujours au singulier.

On ne doit jamais dire que l'on « tue le temps » ; c'est soi-même que l'on gaspille.

Le temps ne se divise pas ; il n'est ni gâteau ni calendrier.

Le temps s'offre à nous à chaque instant ; il attend seulement que nous sachions en cueillir la valeur.

On peut s'offrir le temps, tout le temps ; c'est une véritable aubaine.

Le temps et la Terre sont comme deux jumeaux, peut-être nés au même moment que l'univers.

Le temps ne pousse personne et ne dépend de rien ; il permet simplement à tout de se dérouler.

Le vrai présent se trouve dans l'instant d'action, non dans le passé, le présent ou le futur mental.

Les expressions courantes (« bon temps », « mauvais temps », « temps perdu »...) ne révèlent jamais la vraie nature du temps.

Profiter du temps, c'est le comprendre et le respecter, pas courir après lui.

Le temps ne se gaspille pas ; il se vit et se profite.

Le temps est tout et le tout ; il est la toile sur laquelle tout se déroule.

Vivre dans le temps est simple : il est toujours là, en permanence.

Le temps est silencieux mais omniprésent, il accompagne chaque pensée et action.

La compréhension du temps libère de l'illusion de contrôle et offre de la clarté et du discernement.

### **Proverbes et réflexions**

« Les animaux se comprennent sans se parler ; les hommes se parlent et ne se comprennent pas. »

« Le temps est comme une épée : il faut la briser avant qu'elle ne te blesse. »

# 1 Le début du voyage

Après tant d'années d'observation, j'ai compris une chose essentielle : le temps n'est pas ce que l'on croit. On le nomme, on le mesure, on le découpe en heures, en jours, en années, mais, en réalité, il ne se divise ni en gâteaux ni en calendriers. Ce que nous appelons « passé », « présent » ou « futur » ne sont que des repères pour nous situer, pas des réalités que le temps lui-même suivrait.

Le temps ne court pas. Il ne nous poursuit pas. Il n'avance ni ne recule. Il ne vient de nulle part et ne va nulle part. Ce sont nos vies, nos horloges, nos souvenirs et nos projets qui donnent l'impression qu'il bouge. En vérité, le temps est là, immobile et constant, pendant que nous, êtres vivants, passons.

Beaucoup disent : « Je tue le temps. » C'est une erreur : on ne tue pas le temps, on gaspille seulement sa propre vie. Le temps, lui, ne meurt pas. Il ne dépend de rien ni de personne. Il n'a pas besoin d'être occupé, mais compris.

Je ne suis ni scientifique ni philosophe. Je ne fais qu'observer et réfléchir. J'écris pour partager une découverte qui m'appartient, mais qui peut inspirer chacun : le temps est une occasion, une aubaine. On ne possède pas le temps, mais on peut s'offrir le temps, tout le temps.

## **Le plan de vol et le monde fragile**

Selon le plan de vol émis par la compagnie Terre, toutes les conditions de navigation sont favorables. Mais les aiguilleurs du ciel signalent que la couche d'ozone est infectée. Pour cela, utilisez des masques de bord.

Le voyage commence dans un silence lourd, celui d'un monde suspendu entre l'ordinaire et le danger invisible. Le ciel, vaste et familier, révèle sa fragilité. Les nuages tremblent, la lumière vacille, et le vent semble murmurer une vérité oubliée : nous ne sommes que des passagers dans un vaisseau que nous ne contrôlons pas entièrement.

Chaque souffle derrière le masque est un rappel brutal : la Terre n'émet aucun cri, mais elle parle. Elle nous met à l'épreuve, nous défie et nous observe. La couche d'ozone infectée est comme un poison silencieux, un avertissement que nous n'écoutons que trop tard. Elle s'étend au-delà de nos yeux, au-delà de nos instruments, et pourtant chaque respiration en dépend.

Voyager ainsi, c'est ressentir la tension entre liberté et responsabilité. Le ciel nous est ouvert, immense et invitant, mais il est aussi fragile, vulnérable. Chaque minute devient précieuse. Chaque regard vers l'infini nous rappelle que l'univers ne nous doit rien. Il nous offre l'air, la lumière, le souffle... et nous impose le choix : protéger ou détruire.

Le danger n'est pas spectaculaire, il est subtil. Invisible, discret, mais réel. Comme un poison que l'on oublie de mesurer, comme le temps que l'on gaspille sans le

comprendre. Le voyageur averti sent ce poids invisible : il n'y a pas de retour possible, seulement le présent, le souffle, la vigilance et le respect.

Ainsi commence le voyage : au cœur de l'immensité, entre menace invisible et beauté constante, chaque instant devient une leçon, chaque respiration un pacte silencieux avec la vie.

## **Le Temps, commandant de bord**

À sa naissance, ouvrant pour la première fois les yeux, le bébé est accueilli ainsi : « Mesdames et messieurs, ici le commandant de bord — le Temps — qui vous parle. Bienvenue à bord de la planète Terre. Prenez vos places. Prenez soin de vous. Respectez les mesures de sécurité. Accrochez vos ceintures pour un très long vol. J'ai toutes les cartes météorologiques pour ce long voyage. J'espère sincèrement que ce sera une aubaine pour vous. Bon voyage ! »

Ainsi commence le voyage de chaque vie. Silencieux. Constant. Immuable. Le temps déroule son fil. Chaque instant, chaque souffle, chaque choix se déploie à l'intérieur de ce cadre invisible mais universel. Il ne nous presse pas. Il ne nous échappe pas. Il ne dépend de rien.

« Celui qui peut faire un peu de bien, n'a qu'à faire beaucoup. Celui qui peut faire beaucoup de bien, n'a qu'à commencer à faire au moins un peu. »

Le Temps est la toile invisible sur laquelle tout se déroule. Avant toute chose, chaque naissance, chaque mouvement, chaque pensée : le Temps existe. Ce n'est pas un simple

mot. Ce n'est pas un outil que l'on peut contrôler. Il est universel, constant, silencieux. Chaque geste, chaque idée, chaque respiration se déploie à l'intérieur de lui.

Il n'a ni début véritable ni fin possible. Il ne connaît ni pause ni précipitation. Nous pouvons tenter de le mesurer, de le découper en heures, en jours, en siècles, mais cela ne change rien à sa nature profonde. Il est là, immuable, toujours présent, silencieux, sans jamais se plaindre ni se fatiguer.

## 2 La perception du temps

Le temps ne se révèle pas seulement dans les horloges ou les calendriers, mais aussi dans la manière dont nous le vivons et le ressentons. Chaque être humain a sa propre perception du temps. Pour certains, il semble filer à toute vitesse ; pour d'autres, il paraît s'étirer à l'infini. Pourtant, cette perception n'altère en rien la réalité du vrai temps : il reste constant, silencieux et immuable.

Le temps n'attend personne. Il ne se hâte pas, il ne ralentit pas. Nos émotions — peur, joie, attente ou angoisse — peuvent donner l'illusion de le modifier, mais le vrai temps continue son cours, indifférent à nos impressions et à nos calculs. Il ne connaît ni fatigue ni impatience. Il accueille chaque événement avec la même constance, qu'il s'agisse d'un éclat de rire d'enfant ou d'une tempête planétaire.

Scientifiquement, le temps est la dimension la plus fondamentale sur Terre et dans l'univers. Il structure la vie, les mouvements, les phénomènes et l'évolution de l'univers lui-même. Sans lui, rien ne pourrait exister de manière ordonnée : ni la rotation des planètes, ni la succession des saisons, ni la naissance et la mort des étoiles. Il est l'ossature invisible de tout ce qui est.

### **L'illusion et le vrai présent**

Un instant de bonheur peut sembler durer une éternité, tandis qu'une longue attente peut s'écouler en un souffle. Ces variations appartiennent à notre esprit, non au temps. Le vrai présent se trouve dans l'instant d'action : c'est là