

Extrait du La Révolution en Charentaises

<http://larevolutionencharentaises.com/spip.php?article395>

# Le petit livre du calme

- Le coin des avant-gardes - Livresse -



Date de mise en ligne : samedi 18 novembre 2017

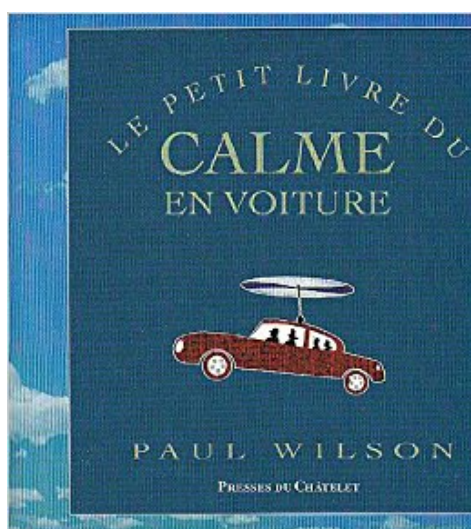
---

**Copyright © La Révolution en Charentaises - Tous droits réservés**

---

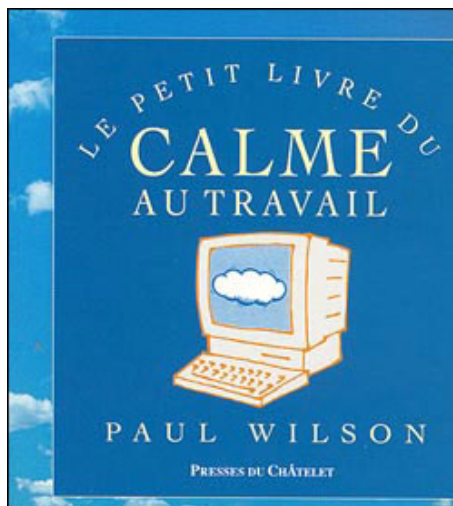
**En ces temps d'obscurantisme caractérisé, de foutage de gueule ostentatoire et d'ignominies politiciennes, pour arrêter de s'énerver, une solution : lire *Le Petit livre du Calme* de Paul Wilson.**

Ah, une bonne journée atteinte de parisianisme aigu. Le matin, la gardienne de l'immeuble m'annonce sur le trottoir, froidement, qu'elle a pris rendez-vous pour moi avec le plombier, sans me consulter sur l'horaire et en refusant de garder les clés de l'appart pour l'occasion ; au boulot, une journée de plus à expliquer leur métier à toute une bande d'hurluberlus, qui feront finalement dire à l'un de mes collègues : « Non seulement tu te tapes tout le boulot, mais à la fin, on te le reproche ? » ; le soir, sur mon vélo, remontant l'une de ces rues parisiennes bien raides et bien bordées de part et d'autres de bagnoles, je me fais klaxonner par... une voiture de la sécurité civile, des flics, quoi, qui voudraient que je serre un peu plus les portières pour pouvoir me doubler, au risque de me faire avoir un accident...



Après une de ces journées, donc, rentrant chez moi après avoir survécu au trajet du retour et à tous les cons qui ont précédé mes pandores pouëts-pouëts sans scrupules, j'ouvre *Le Petit Livre du Calme*, à une page au hasard :

« Retirez votre montre : Avez-vous remarqué comme on se sent détendu dès que l'on ôte sa montre ? Jetez la vôtre aux orties ! Et échappez à la dictature du temps. »



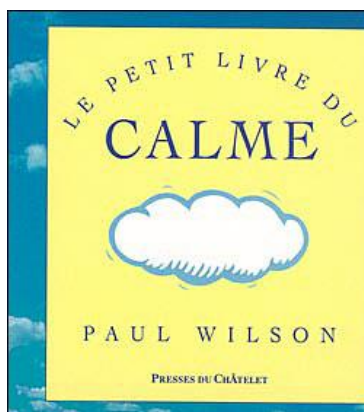
Ah oui, bonne idée, rien de tel pour se détendre, en effet. Une autre maintenant :

« Massez-vous les sourcils : Ce geste, que vous faites inconsciemment dans les situations d'anxiété, doit devenir conscient et délibéré. Stimulez les points d'acupuncture du front, en vous massant les sourcils et l'arcade sourcilière, de l'intérieur vers l'extérieur. »

Ça me rappelle un ami, dont les enfants ne s'endormaient qu'après lui avoir longuement massé les sourcils... Je peux donc témoigner : très efficace pour endormir les papas stressés ! Allez, une dernière et le reste, il vous faudra le découvrir par vous-mêmes :

« Ignorez les petites difficultés : Le premier secret pour accéder à la sérénité, c'est de ne pas laisser de petits problèmes vous empoisonner l'existence. Le deuxième secret, c'est de réussir à considérer tous les obstacles comme des obstacles mineurs. »

Celui-là, je ne le maîtrise pas encore, mais je suis sur la bonne voie !



## Le petit livre du calme

---

Avec *Le Petit Livre du Calme*, les cons redeviennent de simples enqueteurs et les incompetents nous font marrer. Les flics eux, en revanche, resteront toujours des flics. Ça, aucun bouquin ne pourra jamais rien y changer.

*Post-scriptum :*

*Le Petit Livre du Calme*, Paul Wilson, Presses Chatelet 2017 pour la présente édition, 160 p. On trouve aussi en vente *Le Petit Livre du Calme en voiture* et *Le Petit Livre du Calme au travail*. À consommer sans modération !