

COTONOU EN MOUVEMENT

Le Miroir de la Ville

« La pierre que les bâtisseurs ont rejetée est devenue la principale de l'angle. »
— *Sagesse universelle*

A. OUVERTURE — COTONOU PARLE

1

Cotonou ne dort jamais. Avant l'aube, elle bouge déjà. Au cœur de la nuit, elle bouge encore. Cotonou bouge sans cesse. Et pourtant, Cotonou reste sur place.

Ce soir, nous allons écouter cette ville. Pas la Cotonou que vous croyez connaître. La Cotonou qui parle quand on prend le temps de l'écouter.

B. DIAGNOSTIC — LE MOUVEMENT VAIN

Vous bougez beaucoup. Vous travaillez beaucoup. Et chaque soir, dans votre silence intérieur, la même question : **Mais qu'est-ce que j'ai vraiment avancé ?**

Le philosophe kenyan **John Mbiti**, dans *African Religions and Philosophy* en 1969, a montré que la pensée africaine traditionnelle distingue deux temps. Le **Sasa** — le présent dynamique, l'agitation, ce qui se voit. Et le **Zamani** — le grand temps, la profondeur, l'océan où le sens se sédimente. Cotonou vit dans le Sasa pur. Elle a oublié son Zamani.

Le journaliste américain Charles Duhigg, prix Pulitzer en 2013, a publié en 2012 « Le Pouvoir des Habitudes », fondé sur les dernières recherches en neurosciences. Sa découverte fondamentale : 40% de nos actions quotidiennes ne sont pas des décisions. Ce sont des habitudes. Vous croyez choisir votre journée. Vous ne faites que la répéter.

Le cerveau humain est conçu pour économiser de l'énergie : il automatise tout ce qu'il peut. Et ce qui est automatisé n'est plus questionné. **40% de votre vie n'est pas vécue. Elle est rejouée.**

Avancer suppose de bouger. Mais **bouger ne suffit pas pour avancer**. Il faut autre chose. Quelque chose que la plupart oublie.

Le mouvement qui agite est facile : sortir de chez soi, prendre un zémidjan, faire quatre courses, parler à dix personnes, rentrer fatigué. Le mouvement qui transforme est plus rare. Il suppose **une direction**. Pas un horizon vague. Une direction précise : vers quoi, pour quoi, pour devenir qui.

« **Si tu veux aller vite, marche seul. Si tu veux aller loin, marchons ensemble.** »
— *Proverbe africain, repris dans la philosophie Ubuntu*

Avancer, c'est bouger dans une direction choisie, avec d'autres, pour devenir quelqu'un.

C. PROLOGUE — QUATRE VERITES SUR COTONOU

Ce soir, mes frères et sœurs, ce n'est pas moi qui vais vous parler. Ce soir, c'est **Cotonou** qui va parler — à travers ma voix. Le sage qui va vous éclairer ce soir n'est ni un homme, ni une femme, ni un philosophe lointain. C'est cette ville — debout depuis quatre siècles — que vous traversez chaque matin sans la voir. Avant qu'elle ne vous parle, écoutez-la se rappeler **quatre vérités que personne ne vous a enseignées à l'école.**

2

Première vérité

Au commencement, il y a un nom : Kou-to-nu — l'embouchure du fleuve de la mort. Cet endroit n'était choisi par personne. Pas par les rois — Ghezo n'y crée qu'un « petit poste » vers 1830. Pas par les colons — les Français s'installent d'abord à Ouidah, puis à Porto-Novo. Pas par les peuples — c'était une terre marécageuse, malsaine, redoutée, où les fièvres tuaient.

Les premiers à s'y installer furent des réfugiés — les Tor-fin-nou, « les sauvés du fleuve » — qui n'avaient nulle part ailleurs où aller. Leurs descendants habitent encore le quartier d'Awansori.

Cotonou est devenue la première ville du Bénin sans avoir été choisie par personne.

Deuxième vérité

Regardez la carte de votre ville. Lisez-la. Chaque quartier de Cotonou raconte un voyage.

Awansori — le quartier des Tor-fin-nou, les sauvés du fleuve. Xwlacodji — la terre des Xwla, qui fuyaient Ouidah dévastée par les guerres. Guincomé — la terre des Guin, venus de Grand-Popo et d'Agoué pour bâtir, à mains nues, le Wharf entre 1891 et 1893. Akpakpa, Cadjèhoun, Placodji, Houénoussou — chaque quartier porte le nom d'un peuple qui est arrivé.

Aucune autre ville du Bénin n'écrit son nom ainsi. À Abomey, on est fon. À Porto-Novo, on est goun. À Cotonou, on est tout — parce qu'on est venu de partout. Cotonou n'est pas une ville. C'est un million d'arrivées qui ont décidé de rester.

Troisième vérité

Savez-vous comment les Français appelaient Cotonou pendant la guerre du Dahomey, entre 1890 et 1894 ? Ils l'appelaient « la pomme de discorde ».

Tout le monde voulait Cotonou. La France la voulait. Le Dahomey la voulait. L'Allemagne la voulait. Le Portugal la voulait. Ce qui n'était au commencement qu'un endroit dont

personne ne voulait était devenu, en moins d'un siècle, un endroit que tout le monde voulait.

Quatrième vérité

Mes frères et sœurs, ces trois premières vérités convergent vers une seule, plus grande, plus profonde — la vérité que toutes les sagesse du monde, des Psaumes à la philosophie chinoise, ont reconnue : « La pierre que les bâtisseurs ont rejetée est devenue la principale de l'angle. » — Sagesse universelle

3

Ouidah a méprisé Cotonou. Abomey n'y a vu qu'un petit poste. Porto-Novo l'a regardée de haut. Les colons l'ont fortifiée par défaut, après avoir essayé partout ailleurs. Et aujourd'hui, mes frères et sœurs, toutes ces villes lui doivent quelque chose. C'est par Cotonou que passe le port. C'est par Cotonou que passent les marchandises du Niger, du Burkina Faso, du Mali. C'est à Cotonou que résident le président, les ministres, les ambassades. C'est à Cotonou que se concentrent deux tiers des industries du Bénin. La pierre que les bâtisseurs avaient rejetée est devenue la pierre angulaire du Bénin tout entier.

Cotonou n'a pas eu besoin d'être choisie pour devenir essentielle. Cotonou n'a pas eu besoin d'un grand homme pour devenir grande. Cotonou n'a pas eu besoin de l'avis du monde pour s'imposer au monde. Et vous, mes frères et sœurs, attendez-vous encore d'être choisis pour devenir la pierre angulaire de votre propre vie ?

D. LE MIROIR DE LA VILLE

Les cinq instants de Cotonou

Nous allons traverser ensemble une journée entière de Cotonou — de l'aube à l'insomnie. À chaque instant, la ville vous tendra un miroir. Et à chaque miroir, je vous donnerai ce que la science nous a appris, et ce que vous devrez faire dans les cent jours qui viennent pour que ce soir change réellement votre vie.

PREMIER INSTANT

L'aube de Dantokpa, quatre heures du matin

À quatre heures, Dantokpa s'éveille. Les premières marchandes déchargent. Et dans le silence d'avant l'aube, la ville pose sa première question : Pourquoi vous levez-vous, vous, le matin ? La marchande sait.

Elle se lève parce qu'elle nourrit ses enfants. C'est précis. C'est concret. C'est un Zamani — une raison qui dépasse l'instant. Et vous ? Si la réponse est « parce qu'il faut bien », ou « par habitude », ou « parce que tout le monde le fait » — vous bougez sans Zamani.

Charles Duhigg a démontré que toute habitude se compose de trois éléments. Un signal qui déclenche le comportement. Une routine qui s'exécute automatiquement. Une récompense

qui ancre la boucle. Si votre réveil n'est qu'un signal pour répéter la même journée, vous ne vivez pas — vous tournez en rond. La science est claire : pour briser ce cycle, il faut nommer le pourquoi. Sans un pourquoi conscient, le cerveau retombe en pilote automatique en moins de soixante-douze heures.

Cette semaine, écrivez en une phrase précise pourquoi vous vous levez le matin. Pas « pour travailler ». Pas « pour ma famille ». Une phrase qui vous appartient à vous seul. Affichez-la là où vous vous brossez les dents. Lisez-la chaque matin pendant 100 jours. Au 14 août 2026, vous saurez si elle est vraie.

4

Le premier mouvement vrai est celui qui répond à un pourquoi nommé.

DEUXIÈME INSTANT

L'embouteillage du Pont, huit heures

Le Pont est saturé. Des milliers de personnes — toutes en mouvement, toutes immobiles. À Cotonou, comme à Lagos, comme à Paris, comme à Abidjan, comme à Dakar — partout dans le monde, des centaines de milliers d'hommes et de femmes habitent d'un côté de la ville et travaillent de l'autre. C'est un phénomène universel. Cotonou tout entière dans une image : on bouge, et pourtant on n'avance pas.

Mais voici la vraie question : Êtes-vous bloqués dans cet embouteillage parce que c'est inévitable, ou parce que vous avez choisi le mauvais chemin ?

Une étude de l'Université de Cambridge, publiée en 2017, a montré que les employés dont le trajet domicile-travail dure moins de 30 minutes produisent 7 jours de travail de plus par an que ceux dont le trajet dépasse 60 minutes. Une étude menée à San Francisco auprès de plus de 1000 personnes a établi que le trajet idéal — celui qui maximise productivité et bien-être — est de 16 minutes. Au-delà d'une heure de trajet quotidien, 75% des personnes déclarent leur trajet désagréable, contre seulement 29% pour un trajet de moins de 40 minutes. Et l'Université de Warwick a démontré que les employés heureux sont 12% plus productifs. Microsoft a même créé un « trajet virtuel » de réflexion dans son logiciel Teams : utilisé chaque jour, il augmente la productivité de 12 à 15%.

Mes frères et sœurs, votre trajet quotidien n'est pas un temps mort. C'est le moment où vous décidez si votre journée vous appartient — ou si elle vous échappe. Cette semaine, mesurez votre trajet quotidien aller-retour, en heures. Multipliez par 250 jours ouvrables par an. Ce chiffre vous dira combien d'heures vous offrez chaque année à la route. Ensuite, choisissez UNE chose à faire de ce temps, dès demain matin : écouter une formation audio, mémoriser des versets, dicter vos idées à votre téléphone, prier en silence, planifier votre journée. Pas une distraction. Une construction. Pendant 100 jours.

L'embouteillage de votre vie n'est pas dehors. Il est dans la route que vous avez cessé de remettre en question.

TROISIÈME INSTANT

Le silence de midi, treize heures

À midi, la chaleur étouffe les bruits. Et dans ce silence rare, la voix intérieure que vous fuyez depuis l'aube parvient enfin à se faire entendre. Que vous dit-elle, cette voix, dans le silence de midi ?

5

Elle vous dit, peut-être, que vous n'aimez pas ce que vous faites. Que vous tenez la vie de quelqu'un d'autre. Que vous avez perdu de vue ce que vous vouliez devenir. Et que faites-vous quand cette voix se fait entendre ? Soyons honnêtes — la plupart d'entre nous la noyons immédiatement. Avec un téléphone. Avec une conversation. Avec une distraction.

Les neuroscientifiques ont démontré que le cerveau humain ne peut soutenir une attention focalisée que pendant des plages limitées — environ 90 minutes pour la concentration profonde, ponctuées de pauses. Ces pauses ne sont pas du temps perdu. Elles sont le moment où le cerveau consolide ce qu'il a appris, où l'inconscient résout les problèmes que le conscient n'a pas pu résoudre. Cal Newport, professeur à Georgetown, a publié en 2016 « Deep Work » — où il démontre que les personnes qui s'autorisent à être profondément avec elles-mêmes, sans interruption numérique, produisent un travail dix fois plus précieux que ceux qui restent constamment connectés. Le silence est une compétence professionnelle.

À partir de demain, et pour les 100 jours qui suivent, prenez 10 minutes par jour à 13h, sans téléphone, sans écran, sans conversation. Asseyez-vous. Respirez. Écoutez. Tenez un petit carnet à côté de vous. Notez en une phrase ce que votre voix intérieure vous dit aujourd'hui. Au bout de 100 jours, vous aurez 100 phrases. Vous y verrez le visage que votre âme essaie de vous montrer.

Cotonou en mouvement est aussi Cotonou qui fuit son propre silence. Et en fuyant son silence, elle fuit la vérité de ses propres vies.

QUATRIÈME INSTANT

Le crépuscule de la plage, dix-huit heures

À dix-huit heures, le soleil descend dans l'océan. Le bruit de la ville s'éloigne. La grande mer prend la parole. Qu'avez-vous construit aujourd'hui qui restera demain ? Pas « qu'ai-je fait » — vous avez fait beaucoup. Mais qu'avez-vous construit ? Qu'avez-vous mis dans votre Zamani ? « La sagesse est comme un baobab : une seule personne ne peut l'embrasser. » — Proverbe ghanéen

James Clear, dans « Atomic Habits » paru en 2018 et vendu à plus de 15 millions d'exemplaires, a démontré une loi simple : si vous vous améliorez de 1% chaque jour pendant un an, vous serez 37 fois meilleur à la fin de l'année — pas 365% meilleur, 37 fois

meilleur, parce que les progrès se composent comme des intérêts cumulés. À l'inverse, si vous régressez de 1% chaque jour, vous tombez à zéro virgule zéro trois pour cent de votre niveau de départ. Une journée vous semble insignifiante. Cent journées posées les unes sur les autres construisent ou détruisent une vie.

Chaque soir, pendant 100 jours, avant de vous coucher, écrivez en une seule ligne la pierre que vous avez posée ce jour-là. Pas une journée occupée. Une pierre qui dure. Si vous n'en trouvez pas, écrivez « rien posé aujourd'hui ». Au bout de 100 jours, comptez les jours sans pierre. Ce chiffre vous dira combien de votre vie vous laissez s'évaporer. Une journée bien vécue n'est pas une journée bien remplie. C'est une journée où l'on a posé au moins une pierre qui dure.

6

CINQUIÈME INSTANT

L'insomnie du quartier, deux heures du matin

À deux heures, quelque part dans le quartier, quelqu'un ne dort pas. Une lampe est allumée. Un homme regarde le plafond. Une femme pleure en silence. Ce qui empêche cette personne de dormir n'est pas le bruit de la ville. C'est le bruit que sa propre âme fait quand elle est mal alignée. Ce qui vous empêche de dormir vous dit ce que vous devez changer.

Charles Duhigg a documenté un phénomène qu'il appelle l'habitude-clé — keystone habit, la pierre angulaire des habitudes. Il s'agit d'une seule habitude qui, une fois changée, transforme en cascade plusieurs autres domaines de votre vie. Exemple emblématique : quand Paul O'Neill devint PDG d'Alcoa en 1987, il annonça qu'il se concentrerait sur une seule chose — la sécurité des travailleurs. En treize ans, la capitalisation boursière de l'entreprise augmenta de 27 milliards de dollars. Une seule habitude. Vingt-sept milliards. Et la psychologue Phillippa Lally, à l'University College de Londres, a établi qu'il faut en moyenne 66 jours — pas 21 — pour qu'un nouveau comportement devienne automatique. C'est précisément la raison pour laquelle je vous parle de 100 jours : 66 jours pour ancrer, 34 jours pour confirmer.

Ce soir, choisissez UNE seule habitude. Pas deux. Pas dix. Une seule. Celle qui, vous le savez au fond de vous, changera tout si vous la tenez. Lever à cinq heures. Lecture quotidienne. Marche d'une heure. Appel à un proche chaque soir. Une seule. Tenez-la pendant 100 jours sans exception. Au 14 août 2026, vous serez devenu quelqu'un d'autre — et vous ne pourrez plus revenir en arrière.

Apprenez à écouter votre insomnie. Elle est votre meilleur conseiller — et il travaille gratuitement, à deux heures du matin, quand toute la ville se tait.

E. L'ENGAGEMENT AU CHANGEMENT POUR PROFITER DE COTONOU

Merci de répéter après moi « Aujourd'hui, jeudi 7 mai 2026, sous l'Arbre à Palabres de Cotonou, j'ai entendu la voix de Cotonou, et j'ai écouté. Comme Cotonou, je n'attendrai plus d'être choisi pour devenir essentiel. Comme Cotonou, je ne demanderai plus l'avis du monde pour m'imposer au monde. Comme Cotonou, je continuerai à bouger là où personne ne me regarde. Pendant cent jours, jusqu'au vendredi 14 août 2026, je tiendrai les cinq engagements que Cotonou m'a confiés ce soir. Je cesserai de bouger pour bouger. Je commencerai à avancer. Et le 14 août 2026, je serai devenu la pierre angulaire de ma propre vie. »

7

F. CLÔTURE

Vous êtes entrés ici en mouvement. Vous repartez, je l'espère, en marche.

Cotonou ne va pas changer demain. Ses embouteillages seront là. Ses bruits seront là. Mais **vous**, à partir de demain matin, vous pouvez la traverser autrement. « **Le soleil ne connaît personne, mais il fait briller tout le monde.** » — Proverbe sénégalais

Quatre siècles avant nous, des réfugiés ont fait de la rivière de la mort la première ville du Bénin. Ils n'ont pas attendu d'être choisis. Ils ont bougé là où personne ne les regardait. Et le monde a fini par les choisir.

La pierre que les bâtisseurs avaient rejetée est devenue la principale de l'angle.

**Ce soir, à votre tour.
Cotonou ne change pas. Vous, oui.
Allons au large.**



Pr Patrick Armand POGNON

*Coach | Enseignant-chercheur en coaching intégral et leadership transformationnel
Analyste des systèmes de gouvernance et des dynamiques humaines.*