

# LA GRAMMAIRE DE LA RÉUSSITE TOTALE

*Le mépris invisible et les neuf puits du dedans*

## OUVERTURE

*« Le plus glaçant, c'est que ça continue. Mais cette fois-ci, sans qu'on ne s'en rende compte. »*

1

Où que vous m'écoutez dans le monde ce soir, je voudrais commencer par une confidence. Il y a quelques années, je préparais et présentais pour la première fois ma thèse sur ce que doit être la réussite véritable pour les peuples noirs et leurs descendances. Et pendant que j'écrivais ce texte nuit après nuit, j'ai été touché par le mépris qu'on témoignait, ouvertement ou en silence, vis-à-vis des personnes Afro. Cela, je m'y attendais. C'est vieux. C'est connu.

Mais j'ai été plus profondément touché par autre chose. J'ai été touché par le mépris que les personnes Afro elles-mêmes témoignaient vis-à-vis d'elles-mêmes. Le doute permanent qu'elles méritaient ce qu'elles avaient. La conviction silencieuse que leurs échecs étaient leur faute et leurs réussites des accidents.

Et voici ce qui me glace. Ce mépris-là continue. Mais cette fois-ci, sans qu'on ne s'en rende compte. Il a quitté son terrain d'origine. Il s'est généralisé. Il est devenu la maladie invisible d'une époque entière qui ne reconnaît plus son nom. Et c'est de cela que je veux vous parler ce soir.

## I. LE MÉCANISME

*« À force de ne pas y arriver faute d'architecture, on finit par se croire incapable. »*

Le mécanisme est simple, terrible, universel. Une personne veut réussir — dans sa santé, son couple, sa fécondité, son emploi, ses finances. Elle veut. Elle décide. Elle essaie. Mais elle n'a pas d'architecture intérieure. On ne lui a pas appris à lire ce qu'elle vit, à habiter ses émotions, à tenir parole envers elle-même, à tisser des liens vrais.

Alors elle essaie. Elle échoue. Elle recommence. Elle échoue à nouveau. Et chaque échec, faute d'être relu par une grammaire intérieure, devient autre chose qu'un événement. Il devient une preuve. Une preuve qu'elle est, elle, le problème. Et peu à peu, sans qu'elle s'en aperçoive, elle cesse de se battre contre le problème. Elle commence à se battre contre elle-même.

*Le mépris de soi n'est pas un sentiment. C'est une conclusion.*

C'est la conclusion que tire un être humain qui a essayé sans grammaire, qui a perdu sans architecture, qui a chuté sans pouvoir relire sa chute. Faute de savoir lire, il finit par s'accuser lui-même. Cela se voit dans la santé, chez celui qui veut perdre du poids depuis quinze ans et finit par se croire faible — alors qu'il est sans grammaire. Dans le couple, chez ces deux êtres qui se déchirent et finissent par se croire incompatibles — alors qu'ils sont sans

grammaire du lien. Dans la fécondité, chez cette femme qui attend un enfant depuis sept ans et finit par croire que son corps la trahit. Dans l'emploi, chez ce dirigeant qui voit ses équipes le quitter et finit par se croire mauvais leader. Dans les finances, chez ce travailleur acharné qui n'arrive pas à épargner et finit par croire que l'argent le fuit.

*À force de ne pas y arriver faute d'architecture, on finit par se croire incapable. Et le mépris invisible commence.*

## II. CE QUE LA SCIENCE A FINI PAR VOIR

2

*Quand le mépris invisible devient chair.*

En 2018, dans la revue *Cerebral Cortex*, la professeure Ivanka Savic, du Karolinska Institutet, a publié les résultats d'une étude par imagerie cérébrale sur des personnes ayant longuement vécu sans grammaire intérieure. Et ce qu'elle a vu est saisissant.

L'amygdale — la structure qui s'active sous la peur, la honte, la menace — était hypertrophiée. Le cortex préfrontal médian, qui sert à la régulation émotionnelle et à la prise de décision lucide, était au contraire aminci. Comme si le cerveau, à force de vivre sans architecture, avait fini par s'organiser autour du mépris invisible. Comme si la peur de soi avait pris la place de la conscience de soi.

*Ce que le scanner a vu, c'est l'effondrement d'une architecture intérieure devenu chair.*

Mais voici ce que Savic n'a pas dit, parce que ce n'était pas son objet — et que je vous dis ce soir, parce que c'est le mien. Ce que son scanner a vu, c'est l'effondrement, non pas d'une, mais de neuf architectures intérieures. Neuf architectures qui ensemble font une vie humaine intégrale. Et que j'enseigne depuis vingt ans sous un seul nom : les neuf puits du développement humain intégral.

## II. LA GRAMMAIRE

*Neuf puits. Une seule vie debout.*

Imaginez un village ancien qui avait reçu, des générations passées, neuf puits. Chaque puits abreuvait une part essentielle de la vie humaine. Tant que le village les honorait tous les neuf, il vivait debout.

Puis les regards changèrent. Les habitants se mirent à privilégier un seul puits — celui de la réussite visible. Et les autres furent recouverts. La pensée juste fut oubliée. Le cœur apaisé devint trouble. La conduite droite fut négligée. Le lien s'assécha. Les valeurs furent abandonnées. La vocation fut recouverte. Le fruit ne pesa plus rien. La cité se fissura. La profondeur fut ensevelie. Et le village, à première vue, continuait d'avancer. Mais le mépris invisible était là, déjà, qui travaillait en silence.

Ce village, c'est notre époque. Ces habitants, c'est nous. Et les neuf puits qu'il faut rouvrir, un par un, voici comment ils se nomment.

### **Avant tout, la justesse du regard**

Le premier puits éclaire tous les autres. C'est celui de la pensée juste — la dimension cognitive. Il apprend à lire la vie. Beaucoup regardent leur vie. Peu savent la lire. C'est parce qu'on ne lit pas que le mépris invisible peut s'installer. Quand on lit, on voit que ce n'est pas soi qui est en cause, mais une grammaire qui manquait.

### **Puis la justesse du cœur**

Le regard juste ne suffit pas si le cœur n'est pas habité. C'est le deuxième puits — celui du cœur apaisé, la dimension émotionnelle. L'émotion n'est pas une faiblesse. Elle est une parole du dedans. La tristesse dit qu'il manque quelque chose. La colère dit qu'une limite a été franchie. La peur dit qu'un trésor est menacé. Celui qui fait taire ses émotions ne devient pas plus fort. Il devient sourd.

Mais ressentir juste sans agir juste ne construit rien. C'est le troisième puits — celui de la conduite droite, la dimension comportementale. Sa loi est simple. La conduite juste ne se trouve pas. Elle se lit. Elle se lit dans les fruits que produisent tes actes, jour après jour, sur les êtres qui t'entourent. Personne ne peut te dicter ta conduite. Et chaque promesse non tenue à soi-même creuse un trou dans la case intérieure.

*Penser juste éclaire le chemin. Ressentir juste le rend habitable. Marcher juste le construit.*

### **Puis la justesse du lien**

Une case debout dans le silence n'est pas encore une vie pleine. C'est le quatrième puits — celui du lien, la dimension relationnelle. Connaître beaucoup de monde n'est pas avoir un lien. On peut avoir mille relations et n'avoir tissé aucun pagne véritable. Car le lien suppose qu'on s'est laissé voir tel qu'on est : présence vraie, vérité offerte avec amour, réciprocité.

Et même un lien profond ne suffit pas si l'on ne sait pas au nom de quoi on vit. C'est le cinquième puits — celui des valeurs, la dimension éthique. Une vie sans sacré n'est pas une vie immorale. C'est une vie sans poids. Salomon avait tout — vanité, et poursuite du vent. Mobutu avait possédé un pays comme un dieu, et est mort en exil dans un cimetière de Rabat, étranger en sa propre mort. Ce qui n'a pas été sacralisé ne pèse rien le jour où il faut partir. *Tisser juste donne sa chaleur humaine. Orienter juste donne son poids.*

### **Puis la justesse des actes**

Une question monte alors. Qu'ai-je à donner, moi, qu'aucun autre ne peut donner à ma place ? C'est le sixième puits — celui de la vocation, la dimension vocationnelle. Renonçons à la littérature romantique qui confond vocation et passion. Une passion vient de toi. Une vocation vient à toi. La vocation, ce n'est pas ce que tu veux faire. C'est ce que tu sais devoir faire — et que tu fuis depuis longtemps. Le signe d'une vraie vocation, ce n'est pas l'enthousiasme. C'est le trouble.

La majorité des êtres humains meurent en emportant ce qu'ils étaient venus donner. Et cette mort silencieuse se transmet : la vocation étouffée d'un père devient la consigne tacite

que ses enfants reçoivent. De génération en génération. Tant que quelqu'un, dans la lignée, n'ose pas briser la chaîne.

Vient ensuite le septième puits — celui du fruit, la dimension matérielle. Et c'est le puits le plus piégé, parce que trois fausses traditions s'en disputent le sens. Le discours de la prospérité-promesse qui culpabilise ceux qui peinent. Le moralisme anti-argent qui fait de la pauvreté une vertu. Le fatalisme qui endort des générations. Nous renonçons aux trois. Prospérer, ce n'est pas accumuler. C'est faire circuler avec justesse. Tout fleuve qui s'arrête devient marais.

4

Et la sagesse traditionnelle tient ici un grenier à trois compartiments — la semence pour l'avenir, la réserve pour le présent, la part commune pour le lien. Quand les trois portes sont en mouvement, le grenier vit. Et la science contemporaine a tranché : donner enrichit, mécaniquement. Arthur Brooks, à partir de données sur près de trente mille personnes, l'a démontré. Mansa Moussa, Dangote, Elumelu, Motsepe, Mo Ibrahim — tous l'ont compris. L'argent qui dort à la banque s'érode. L'argent qui circule prospère. *Prospérer, ce n'est pas accumuler. C'est faire circuler avec justesse.*

Et c'est ainsi que s'ouvre naturellement le huitième puits — celui de la cité, la dimension sociale. Car la part commune du grenier est déjà le commencement de la contribution. Mais la contribution déborde la matière. Elle est cette part de toi qui sait que ta vie n'est pas faite pour s'arrêter à toi. Celui qui n'a contribué à rien au-delà de lui-même s'éteint sans transmettre. Et le mépris invisible se nourrit aussi de cela — de l'impression sourde qu'on a vécu pour rien parce qu'on n'a vécu que pour soi.

### **Et au fond, la justesse du sens**

Il reste le neuvième puits — celui de la profondeur, la dimension existentielle. Il pose la seule question qu'aucun bilan, aucun titre, aucune reconnaissance ne peut éviter. Au nom de quoi ai-je vécu ? Pour quoi de plus grand que moi-même ?

Cette question, on peut passer sa vie à la fuir — dans le travail, le bruit, la course. Mais elle revient. Surtout la nuit. Quand on ne sait pas pour quoi on vit, on finit par croire qu'on ne vit pour rien. Et celui qui croit ne vivre pour rien se méprise lui-même, sans le savoir, à chaque heure du jour.

*Quand chacun reconnaît ce qui en lui est sacré, la route prend son poids — et le portera jusqu'au seuil.*

## **IV. LE BASCULEMENT**

*Trois axiomes pour cent jours.*

Voici la carte. Neuf puits. Une grammaire. Je ne veux pas que vous quittiez ce livre avec un cours, mais avec trois axiomes — trois leviers que vous pouvez emporter ce soir et tenir pendant cent jours.

### **Premier axiome — Le diagnostic**

*Quand quelque chose ne marche pas dans ma vie, ce n'est pas moi qui suis défectueux. C'est un puits qui n'est pas ouvert.*

Première rupture avec le mépris invisible. À chaque échec qui revient, demandez-vous : quel puits, parmi les neuf, n'ai-je pas encore ouvert ? Commencez par là.

### **Deuxième axiome — Le levier**

*Je ne tiens pas une grande chose. Je tiens une petite chose chaque jour.*

Deuxième rupture. Le mépris invisible se nourrit des grandes résolutions ratées. Choisissez, pour chaque puits, un seul geste minuscule. Tenu chaque jour. Pendant cent jours.

### **Troisième axiome — La mesure**

*Je ne lis plus ma vie aux apparences. Je la lis aux fruits qu'elle produit autour de moi.*

Troisième rupture. Cessez de mesurer votre vie au miroir des autres. Mesurez-la aux fruits qu'elle produit : sur votre santé, votre couple, vos enfants, vos collaborateurs, ceux qui vous approchent. C'est là qu'est la vérité de votre vie. Pas ailleurs.

## **V. CLÔTURE**

**Neuf puits. Trois axiomes. Cent jours, jusqu'au 22 août 2026.**

Le mépris invisible que vous portez peut-être en vous ce soir n'est pas votre vérité. Il est seulement la conclusion d'une vie qui a essayé sans architecture. Donnez-vous l'architecture. Et la conclusion changera.

**Allons au large.**



### **Patrick Armand POGNON**

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

[Coachpognon.com](http://Coachpognon.com)