GUIDE DE SURVIE À L'IMMORTALITÉ

Livret d'accueil — Version 17:17



« Et vous, vous aviez peur de mourir ? »

Aurélien Morin

ÉDITIONS DOUCES

Mode d'emploi de l'immortalité

Livret d'accueil — Version 17:17

Document vivant — non officiel — à partager, à raturer, à compléter.

AVERTISSEMENT GÉNÉRAL

Depuis le 6 janvier 2020, plus personne ne meurt.

Les enfants grandissent jusqu'à vingt-huit ans visibles, les anciens rajeunissent jusqu'à vingt-huit. Les maladies graves ne gagnent plus. La douleur, elle, reste. La tristesse aussi. La chute n'est plus une fin, mais elle fait toujours mal en tombant. Ce livret n'a pas réponse à tout. Il propose des repères. Lisez-le comme une main sur l'épaule, pas comme une loi.

[Témoin — J.] Les mains sur l'épaule, ça aide. Il faut juste qu'elles restent assez longtemps.

Sommaire

Mode d'emploi de l'immortalité 1
AVERTISSEMENT GÉNÉRAL 2
Ce que vous ne risquez plus / ce que vous risquez encore 3
Compter le temps sans la fin 3
Sécurité du quotidien (elle compte toujours) 3
La fixation : ne pas se figer en soi 4
Les adieux nouveaux 5
Travail : sans fin, sans feu 5
Enfants et parents 6
Douleur : la fidèle, pas fatale 6
Les rituels : on n'enterre plus, on se souvient autrement 6
Écrans : lumières qui usent 7
Questions fréquentes (FAQ) 7
Pour les jours sans lumière (règles ultimes) 8
Autres espèces : Accompagner le fini 8
ANNEXES 9

Ce que vous ne risquez plus / ce que vous risquez encore

0.1 Vous ne risquez plus de mourir d'un accident, d'une maladie, d'un oubli. Vous vous relèverez. Parfois en morceaux. Parfois après plusieurs jours. Vous reviendrez.

0.2 Vous risquez toujours : la douleur (physique et morale), l'ennui, l'obsession, l'isolement, la fixation (voir §3). Vous ne "perdrez" plus un proche comme avant, mais vous pouvez le perdre autrement : il peut rester coincé dans lui-même.

0.3 Les animaux et les plantes meurent toujours. Ne confondez pas nos règles avec les leurs. Prenez-en soin.

[Témoin — J.] C'est ce qui rappelle que le monde n'est pas immobile.

Compter le temps sans la fin

1.1 Abandonnez "il ne me reste plus que…". Remplacez par "qu'est-ce que je commence maintenant ?".

1.2 Les anniversaires existent encore. Ils ne décomptent plus : ils balisent. Déposez des pierres blanches simples : un gâteau, un chant, une promenade.

1.3 Les âges sont doubles : âge vécu (vos années réelles) et âge visible (ce que votre visage montre : vingt-huit). Présentez-vous au besoin avec l'un ou l'autre.

Exemple : "J'ai quatre-vingt-trois ans vécus. Je ressemble à vingt-huit."

[Témoin — J.] Dire l'âge vécu ouvre parfois des portes qu'on s'était soi-même fermées.

Sécurité du quotidien (elle compte toujours)

2.1 Ne sautez pas d'un toit pour prouver quoi que ce soit. Vous guérirez, mais vous n'impressionnerez personne. Vous pouvez hacher vos pensées dans la chute, et certaines ne se rassemblent pas complètement.

2.2 La mer n'est pas une blague. On s'y noie longtemps. C'est épuisant. Laissez une corde.

2.3 Les couteaux coupent. Les fours brûlent. Les voitures heurtent. Ce ne sont plus des fins, mais ce sont encore des commencements détestables.

2.4 Les enfants ont, eux aussi, mal. Leur peau se referme ; leur cœur, parfois très lentement. Ne confondez pas "invulnérable" et "indemne".

2.5 Note d'humour utile :

— Les grille-pain restent des traîtres.

— Les escaliers n'ont pas reçu la circulaire de l'immortalité.

— Les prises multiples se moquent des promesses d'éternité.

La fixation : ne pas se figer en soi

3.1 Définition simple : rester longtemps dans un geste, une phrase, une idée, jusqu'à oublier pourquoi on y est entré. Pas une maladie ; un sillon.

3.2 Signes précoces :

– Répéter une action "parce que c'est comme ça" (ex. : remettre chaque matin la même tasse au même endroit avec une importance démesurée).

– Éviter les changements minimes (déplacer un fauteuil) avec un malaise disproportionné.

– Parler de soi au passé alors qu'on est encore là.

3.3 Trois gestes simples pour contrer la fixation

A. La Règle des Trois : chaque jour, trois choses nouvelles, petites, même absurdes. Changer de chemin. Lire une page inconnue. Écouter un morceau conseillé par quelqu'un d'autre.

B. Le Témoin : permettre à quelqu'un d'assister à votre routine au moins une fois par semaine. Le laisser déplacer un objet. L'accepter.

C. Le Décret : dire à voix haute un "décret provisoire" : "Je décide que cette habitude n'est pas moi, seulement mon confort." L'écrire. Le relire.

3.4 Pour les proches : ne laissez pas quelqu'un rester seul trop longtemps si vous sentez qu'il glisse. L'isolement prolonge le sillon. Passez, même cinq minutes. Allumez une lumière. Posez une question concrète. Proposez une marche. Revenez.

[Encadré — Alerte fixation]

Si vous répétez : "Demain j'y vais" pendant plus de 30 jours, considérez que vous n'allez plus. Demandez une présence.

Si vous mettez 10 minutes à choisir une tasse tous les matins, changez de tasse toute la semaine.

[Témoin — J.] J'aurais dû revenir plus tôt. Je croyais respecter son espace. Je respectais sa prison.

Les adieux nouveaux

4.1 On ne dit plus adieu comme avant. On dit : "Je commence ailleurs." ou "Je prends une autre vie." Ce ne sont pas des fuites, ce sont des chapitres.

4.2 Deux types d'adieux :

— Adieux de répit : on s'éloigne, l'air passe. On revient.

— Adieux de bascule : on change tout (ville, métier, langue, silence). On revient autrement, parfois jamais.

4.3 Ritualisez quand même : un déjeuner d'au revoir, une lettre, une consigne : "Si je ne donne pas de nouvelles, rappelle-moi d'exister." Programmez un message à +30 jours. Riez si ça vous aide.

Travail : sans fin, sans feu

5.1 Vous pouvez apprendre vingt fois le même métier. C'est permis. Ne confondez pas carrière et identité.

5.2 Les œuvres inachevables sont un piège. Accordez-vous des petites fins : un chapitre, une chanson, un banc.

5.3 Règle d'or du projet : il se juge à ce qu'il change dans une seule vie, puis dans deux. Pas à sa promesse d'éternité.

5.4 Burn-out sans mort : on peut toujours se brûler. Le feu n'emporte plus le corps, mais il ronge l'élan. Indices : réveils vides, colère plate, joie absente. Remède de base : réduire, déléguer, dormir, recommencer petit.

5.5 Faites des saisons de travail : 90 jours on, 30 jours off. Si vous oubliez de vous arrêter parce que "vous avez le temps", arrêtez deux fois plus.

[Témoin — J.] Elle voulait écrire le livre parfait. Je lui ai demandé un paragraphe. Elle a écrit une phrase. C'était déjà une victoire.

Enfants et parents

6.1 Les enfants s'arrêtent à vingt-huit ans visibles. Leur enfance dure longtemps dans le cœur des autres. Laissez-les grandir quand même : ils ont besoin d'erreurs et d'écorches.

6.2 Les parents rajeunissent. Parfois ils ont l'impression de devenir la sœur ou le frère de leurs enfants. Dites-le sans gêne : "Rappelle-moi que je suis ta mère." "Autorise-moi à te protéger encore un peu."

6.3 Les anniversaires croisés (le jour où le parent atteint vingt-huit, le jour où l'enfant y arrive) sont étranges. Faites-en des fêtes de reconnaissance, pas des concours de jeunesse.

Douleur : la fidèle, pas fatale

7.1 La douleur n'est pas un échec. C'est un témoin. Écoutez-la, puis appelez du renfort : médecins, amis, silences partagés, musique. Tout le monde peut transporter un bout.

7.2 Ne vous privez pas de soin parce que "ça passera". Tout passe, mais certains passages abîment en passant.

7.3 Échelle utile :

1 = "je remarque que j'existe", 10 = "je n'arrive plus à moi".

À partir de 6, dites-le. À partir de 8, laissez quelqu'un choisir pour vous (médecin, pause, visite). Ayez un nom prêt.

[Témoin — J.] Son nom était sur un post-it. J'aurais dû l'appeler avant.

Les rituels : on n'enterre plus, on se souvient autrement

8.1 Sans enterrements, inventez d'autres gestes :

— Veillées de dedans : on raconte ce qui a changé en nous "depuis la personne".

— Tables vides : une assiette de plus, laissée vide, on dit les phrases qu'on aurait dites.

— Objets prêts : un objet au milieu de la maison, "pour quand il voudra revenir dans la parole".

8.2 N'imposez pas les rituels. Proposez-les. Ce qui soigne les uns accable les autres.

Écrans : lumières qui usent

9.1 Évitez les directs où vous attendez quelqu'un qui ne viendra pas. Si vous le faites, faites-le pour vous, avec un gâteau pour vous. L'absence n'est pas une preuve contre vous.

9.2 Fixez des limites d'images. L'ennui numérisé use parfois plus vite que l'ennui silencieux. Sortez. Touchez un arbre. Caressez un chat. Laissez le temps vous regarder sans écran.

9.3 Indices d'usure : temps avalé sans souvenir, comparaison qui pique, sommeil décalé. Remèdes simples : mode avion deux heures par jour, jour sans flux par semaine, marche sans écouteurs.

Questions fréquentes (FAQ)

Q : "Si rien ne finit, à quoi bon ?"

R : À commencer, à recommencer mieux, à faire de la place aux autres. L'éternité n'oblige pas à la grandeur ; elle autorise les petites réussites.

Q : "Est-ce que tout le monde va devenir fou ?"

R : Non. Beaucoup vont devenir précis. D'autres lents. Quelques-uns se perdront. Aidez tant que vous pouvez. Faites-vous aider, plus tôt que tard.

Q : "Comment aimer si on n'a plus peur de perdre ?"

R : L'amour n'a jamais eu besoin de la mort pour compter. Il lui suffit de coûter du temps, et il en coûtera toujours.

Q : "Et si j'ai fait du mal, et que ça ne s'efface pas ?"

R : Demandez pardon autant de fois que nécessaire. Apportez des preuves patientes. Réparez. On a des siècles, et parfois il en faut presque autant pour apprendre la douceur.

Q : "Justice : que fait-on d'un crime ancien dans un monde sans fin ?"

R : On n'annule pas. On additionne : vérité, réparation, limites, suivi. La peine n'est plus un terme, c'est un travail. On protège d'abord ; on répare si possible ; on pardonne seulement si c'est recevable.

Q : “Boucles volontaires : et ceux qui se répètent par choix ?”

R : On respecte les saisons, pas les prisons. Proposez une porte ouverte par mois. Si elle reste fermée un an, frappez avec quelqu’un d’autre.

Pour les jours sans lumière (règles ultimes)

11.1 On n’a pas moins besoin des autres parce qu’on ne peut plus mourir.

11.2 N’oubliez pas d’oublier : l’oubli n’est pas une faute, c’est une respiration. On a besoin d’espace entre ce qu’on a vécu et ce qu’on vit.

11.3 Avancez à la vitesse de quelqu’un qui apprend à réparer, pas à celle d’un héros qui ne tombe jamais.

11.4 Quand vous n’avez plus de mots, empruntez ceux d’un livre, d’un chant, d’un ami. Rendez-les plus tard, avec intérêt.

Autres espèces : Accompagner le fini

12.1 Les chiens vieillissent. Les cerisiers meurent. On ne peut pas tout empêcher, mais on peut accompagner.

12.2 Si vous avez un animal, parlez-lui du monde qui ne finit pas. Dites-lui que vous resterez jusqu’au bout. Puis restez.

12.3 Faites des rituels de fin pour eux : dernière promenade préférée, objet gardé à hauteur de regard, phrase simple : “Merci d’avoir vécu avec nous.”

12.4 Jardinez la mortalité : planter, tailler, composter. Ça rappelle que la fin nourrit encore.

ANNEXES

ANNEXE A — Trois cas pratiques

A.1 Le voisin de toit

Symptôme : chaque soir, il monte. Rebord. Silence. Puis bruit sec. Corps au sol. Le lendemain, même heure, même geste.

Approche : ne pas humilier, ne pas applaudir. Apporter une chaise ailleurs. Proposer un café en bas, à la même heure. Déplacer l'attente. Installer une corde de parole : "Si tu veux, on parle dix minutes avant. Si tu sautes, je reste là demain, mais j'aimerais te voir descendre."

Résultat attendu : il descend parfois au bout d'un mois. Parfois non. Restez deux.

[Témoin — J.] On n'était pas deux.

A.2 La bougie sans spectateurs

Symptôme : une personne se filme en tirant une bougie d'anniversaire, espérant un signe. Rien ne vient. Elle recommence chaque année, même cadre, même angle.

Approche : proposer un public choisi à trois. Demander un vœu différent. Éteindre ensemble au troisième souffle.

Résultat attendu : pas de miracle. Parfois une larme. Une larme peut suffire pour s'éloigner du bord.

A.3 Le silence trop bien rangé

Symptôme : un appartement impeccable, chaque objet à sa place comme s'il attendait un retour qui ne revient pas.

Approche : déplacer un livre de cinq centimètres. Laisser un verre propre sur la table. Inviter à dîner sans raison.

Résultat attendu : le monde se remet à respirer dans la maison.

ANNEXE B — Formulaire d'incident (à remplir si vous n'arrivez plus à vous rejoindre)

Nom vécu :

Nom visible :

Date où ça a commencé :

Dernière chose joyeuse dont vous vous souvenez :

Personne ressource (nom + moyen de contact) :

Phrase à dire si vous ne dites plus rien : “Je ne suis pas fini, j’ai juste besoin d’être commencé de nouveau.”

Consigne : confier ce formulaire à quelqu’un. Lui dire : “Si je m’éloigne de moi, rappelle-moi.” Le laisser le faire sans honte.

[Témoin — J.] Elle m’a laissé ce formulaire. Je l’ai rangé. J’aurais pas dû.

Post-scriptum officiel

Ce livret sera révisé. Les choses changent, même sans la mort.

Si vous avez une amélioration, une histoire qui a aidé, envoyez-la.

Elle deviendra peut-être une règle. Ou un encadré. Ou juste une phrase qui frappe et qui reste.

[Note manuscrite — J.] Ne suivez pas tout à la lettre. Les règles, c’est bien pour commencer. Après, il faut désobéir un peu. J’ai attendu trop longtemps derrière des consignes sages pendant que quelqu’un se figeait sans bruit. Posez votre main sur son épaule. Restez. Dites ce que vous avez commencé aujourd’hui. Riez si possible. Et quand il dormira, remettez le livret à sa place. Qu’il le retrouve demain, au cas où.

Consigne de passation

Ce livret n’est pas à garder. Il est à poser quelque part : cuisine, salle d’attente, sac prêté.

Faites qu’il trouve quelqu’un au bon moment.

Extrait à lire à haute voix (une fois par mois, optionnel)

“Depuis le jour où la chute a disparu, je n’ai pas appris à voler.

J’ai appris à tomber mieux, avec des bras autour.

Je ne sais pas quand je finirai. Je sais commencer.

Aujourd’hui, je commence.”

FIN (provisoire, comme tout le reste)

Si ce livret vous a touché, lisez un extrait des *Chroniques de l'après-mort*.

Petite faveur : dites-moi la dernière chose que vous avez **commencée**.

Je lis toutes les réponses et, quand je le peux, je réponds.

Envie de voir les coulisses (écriture, salons, ratés, trouvailles) ?
→ Suis les Éditions Douces sur Facebook, TikTok, Instagram.

— Aurélien Morin, *Éditions Douces*