

Mois 1 : Pourquoi écrire un manifeste ?

Nous vivons sans jamais mettre des mots clairs sur ce qui nous anime profondément. Nos choix quotidiens, nos réactions, nos élans sont guidés par un mélange confus d'habitudes, de souvenirs, d'émotions et d'influences sociales. C'est comme marcher dans le brouillard : on avance, mais sans être certain d'où on va atterrir. Écrire un manifeste personnel, c'est dissiper ce brouillard.

C'est un acte exigeant, mais libérateur : celui de **mettre en lumière nos valeurs et nos engagements**, pour ne plus se contenter de suivre le mouvement du monde, et de le subir.

Le manifeste est une parole qui engage !

Un manifeste n'est pas une simple liste d'idées ni un exercice de style. C'est votre **parole fondatrice** ! Quand on dit « je crois en... » ou « je choisis de... », on trace une ligne, on se positionne, et se positionner, c'est accepter de ne plus se cacher derrière l'excuse du flou ! Un manifeste engage, d'abord vis-à-vis de soi. Écrire noir sur blanc ses valeurs, c'est réduire l'espace du mensonge intérieur : il devient plus difficile de se trahir, plus difficile de dire « je ne savais pas » ou « ce n'est pas grave ». Ensuite, un manifeste peut aussi engager vis-à-vis des autres, s'il est partagé. Mais même gardé secret, il agit déjà comme une force intérieure !

Le monde moderne nous impose ses récits et ses valeurs, pour la plupart nauséabondes, – un vivier de ressentiments et de Derniers Hommes au sens Nietzscheen du terme ([regardez cette vidéo pour comprendre ce qu'est le Dernier Homme de Nietzsche](#)) : par exemple réussir sa carrière, consommer toujours plus, suivre les modes, afficher une image impeccable. Dans ce bruit permanent, prendre la plume pour dire *ce que toi, et toi seul, choisis de croire*, est un acte de résistance.

Un manifeste est une façon de dire : « Je ne suis pas seulement ce que l'on attend de moi. J'ai mes propres critères et mes propres valeurs. » Cela ne veut pas dire que ton manifeste sera définitif. Au contraire, il peut évoluer au fil de ta vie. Mais il marquera une étape claire, et un point de repère solide.

Pourquoi commencer par écrire ?

Parce que la pensée seule est trop mouvante, nous avons tous déjà eu une idée forte qui semblait évidente... puis qui s'est dissoute au bout de quelques jours... L'écriture, elle, fixe les choses ! Elle fige la pensée dans une forme stable ! C'est pour cela qu'elle est si puissante : elle oblige à choisir ses mots, à préciser ce que l'on croit !

Exercice du mois

Prends un carnet, et si tu en veux un pour te forger toi-même, [clique ici pour obtenir celui que j'ai créé et que j'utilise au quotidien](#).

Note en haut : « Qu'est-ce qu'un manifeste, pour moi ? »

Puis écris pendant 15 minutes sans t'arrêter.

- Ne te censure pas.
- Accueille les contradictions (tu peux trouver qu'un manifeste est à la fois puissant et inutile, par exemple).
- Utilise le « je » : c'est ton rapport personnel qui compte.

À la fin, relis ton texte et surligne la phrase qui te semble la plus juste, celle qui te fait le plus vibrer. Cette phrase deviendra ton premier caillou blanc sur le chemin !

Moi par exemple, j'ai pris pour maxime la phrase suivante : *Ne cherche pas la vérité mais la vitalité !*

Bonus du mois : le test du miroir

Une fois ton texte écrit, place-toi devant un miroir (ou filme-toi) et lis à voix haute ce que tu viens d'écrire.

Demande-toi : est-ce que je crois vraiment à ce que je dis ? Est-ce que ma voix tremble ? Est-ce que je ressens de la force ou du doute ?

Ce petit rituel révèle immédiatement si tes mots viennent bien de tes entrailles ou s'ils sonnent creux et extérieurs. Ah ! Et c'est très bien si tu découvres du creux : c'est le signe que tu entames un vrai travail de clarification ! Donc soit indulgent avec toi-même pour pouvoir ensuite faire preuve de plus d'exigences !

Le mois prochain nous explorerons tes **racines** : l'histoire, les influences, les personnes et les expériences qui t'ont forgé, car un manifeste ne pousse pas dans le vide : il a toujours un sol où il prend racine !

Votre Sculpteur d'Or,

Dan DUCHATEAU