

Kai Jerzö

I = ∞

# ONE NESS

La Puissance du Sentir

**Manifeste pour une perception radicale,  
une sensibilité incarnée et l'entièreté de l'être**



$$0 = \infty$$

Pour **MIKA**,  
pour ses

**100**

ans.

$$1 = \infty$$

*Toutes les couleurs du spectre sont les bienvenues :*

*pour la diversité dans toutes ses nuances,  
l'éclat de l'arc-en-ciel —  
pour la beauté, la clarté et l'authenticité !*

# ONE NESS

La Puissance du Sentir



*Manifeste de la Neurodiversité*  
*Manifeste de la Pleine Lune*

**I = ∞ . ONENESS . La Puissance du Sentir**

Manifeste pour une perception radicale,  
une sensibilité incarnée et l'entièreté de l'être

© 2025 Kai Jerzö (aka KAI, aka Jerzovskaja).

**mail** : kai@jerzoe.com . **url** : <https://illustration.world> .

Édition originale française, première édition, 2025.

Cette édition est la première publication de cette œuvre en langue française. Elle paraît en livre de poche chez Herzglut Éditeur et sous forme de texte libre sur le blog — la diffusion est permise sans modification du texte, avec mention de la source et de l'auteur !

[https://illustration.world/oneness\\_fr/](https://illustration.world/oneness_fr/) .

ISBN-13 Paperback : 978-3-03834-048-5

ISBN-13 eBook [EPUB] : 978-3-03834-049-2

ISBN-13 eBook [PDF] : 978-3-03834-050-8

Herzglut Éditeur Zürich / Utrecht

| = ∞

# ONE NESS

La Puissance du Sentir

**Manifeste pour une perception radicale,  
une sensibilité incarnée et l'entière de l'être**





*Mesure, temps, langage et mathématiques  
sont les reflets culturels de notre existence —  
l'expression d'un esprit qui se fait lui-même  
mesure de toutes choses.*

*Origine et abîme,  
génie et folie en même temps.*

*Mais percevoir et savoir échappent  
à toute mesure — ils se révèlent dans un  
monde au-delà de la logique mesurable,  
dans la profondeur du sentir.*



## **SUR LA NEURODIVERSITÉ**

### **La diversité comme fondement de la vie sur Terre**

Le terme neurodiversité désigne la diversité naturelle des cerveaux humains et des modes de pensée. Aucun cerveau ne ressemble à un autre, et ces différences ne sont pas des erreurs, mais l'expression de l'évolution humaine.

Reconnaître cette diversité est une question de démocratie : une société qui ne reconnaît qu'une seule manière de penser comme « correcte » réprime l'individualité et divise les individus en groupes « normaux » et « déviants ».

## Neurodiversité et les limites de la science

Les neurosciences regroupent différentes disciplines qui étudient le système nerveux et le fonctionnement du cerveau – y compris la neurologie en tant que spécialité médicale, mais aussi la psychologie et les sciences cognitives, qui s'intéressent à la perception, à la conscience et à la pensée.

La neurologie est la science qui étudie le système nerveux. Il s'agit d'un réseau complexe qui transmet des informations par des signaux électriques et chimiques. Le mot « neurone » (νεῦρον) signifie nerf, et « lógos » (λόγος) signifie parole, raison, discours. Il désigne ainsi le savoir structuré et transmis par les mots.

Mais la neurologie reste souvent limitée à une analyse extérieure. Elle fragmente le cerveau en schémas et en données pour en analyser le fonctionnement et tenter de le reproduire. Ces recherches ont conduit au développement des interfaces homme-machine et sont à l'origine de l'essor fulgurant de l'intelligence artificielle (IA).

Et c'est là que surgit le problème : celui qui peut mesurer la pensée peut aussi la contrôler.

## **Des hippies, des nerds et de l'industrie**

Depuis les années 1950, des milliards ont été investis dans la recherche sur le système nerveux et l'IA. Les hippies ont expérimenté leur propre conscience à travers les psychédéliques, explorant ainsi les limites de leur pensée. Les nerds ont assemblé les circuits de l'Internet dans des garages, tandis que l'industrie et les militaires ont déployé d'immenses câbles en fibre optique pour connecter le monde.

Aujourd'hui, des chaînes de satellites sillonnent le ciel, échangeant des informations en temps réel. Ce qui fut jadis le rêve d'une communication libre est devenu l'infrastructure d'une surveillance totale.

La recherche en IA s'apparente à une course entre liberté et contrôle. Avec l'ordinateur quantique, une machine a vu le jour dont les processus de calcul atteignent une complexité proche de celle du cerveau humain. Mais au lieu d'utiliser ce savoir pour favoriser la diversité humaine, il est instrumentalisé à des fins économiques et militaires.

La technologie moderne permet d'analyser, de prédire et de diriger le comportement humain. Dès sa naissance, le bébé est connecté à Internet depuis sa poussette, et ses données sont du capital.

## **Le langage comme outil de pouvoir**

Le langage façonne notre pensée. Il relie – et il sépare. Des termes comme « trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité » (TDAH) posent problème, car ils enferment les personnes neurodivergentes dans une catégorie déficitaire. Qui décide de ce qui constitue un trouble ? Pourquoi une personne impulsive et créative est-elle qualifiée de perturbée, alors qu'un comportement monotone et conformiste est perçu comme normal ?

Cette catégorisation divise les individus en deux groupes : la « norme » et la « déviation ». La prétendue norme est érigée en idéal, tandis que toute divergence est soit rabaissée, soit glorifiée. C'est une forme de violence systématique qui sert à maintenir les structures de pouvoir et à conserver le contrôle.

---

### **« Diviser pour régner » – le principe de l'oppression**

La séparation entre « normal » et « autre » suit un principe connu : « Divide et impera » – diviser pour régner. Les Romains utilisaient déjà cette stratégie pour contrôler les sociétés. Aujourd'hui, ce principe se manifeste sous une forme subtile : des systèmes

éducatifs qui favorisent la pensée linéaire, des mondes du travail qui récompensent la conformité, et des diagnostics médicaux qui déclarent l'individualité comme une déviation.

Des termes comme le TDAH, la dyslexie ou l'hyper-sensibilité renforcent cette séparation. Ils définissent les gens par leurs « déficits » plutôt que par leurs forces. Mais qui en profite ? Les entreprises qui vendent des médicaments ? Les systèmes éducatifs qui n'ont pas les ressources nécessaires pour un soutien individualisé ? Ou les gouvernements qui souhaitent une population prévisible ?

---

## **La neurodiversité, fondement de la démocratie**

Le concept de neurodiversité exige un changement radical de perspective : ce ne sont pas les individus qui doivent s'adapter à une norme rigide – la société doit apprendre à voir la diversité comme une richesse. Aucun cerveau n'est moins précieux qu'un autre. Il n'y a pas « une manière correcte » de penser, mais autant de façons de penser qu'il y a d'individus.

La biodiversité permet la vie sur notre Terre. La neurodiversité stabilise et enrichit notre écosystème so-

cial et culturel et permet à l'humanité de perdurer. La diversité est le fondement de toute vie.

---

## **Chaque être humain est égal – personne n'est pareil**

Reconnaître la neurodiversité, c'est un acte d'égalité démocratique. Cela signifie ne pas évaluer les individus en fonction de leur capacité à s'adapter aux systèmes industriels et militaires, mais selon leur contribution individuelle à la société. Cela signifie créer un monde qui accueille toutes les personnes, avec toutes les couleurs uniques de leur spectre.





## VIVRE AVEC UNE PERCEPTION ACCRUE

### **Le monde palpite – la danse de la vie**

Le monde respire, palpite, vibre — je le perçois. Les vibrations les plus subtiles, l'odeur de la pluie qui arrive avant même que les premières gouttes ne tombent, un insecte qui se fige pour que je ne le remarque pas. Je vois les couleurs intensément, j'entends les sons les plus discrets, je perçois les mouvements et les sensations les plus subtiles. Le monde se montre et se révèle.

Une fleur bleu-violet danse dans le vent, déploie ses pétales délicats, ouvre son calice en forme de vagin de couleur rose, tend ses bras fragiles, pollinisée de minuscules grains de pollen, danse sa danse magique. Le parfum envoûtant est une invitation séduisante, un scarabée suit l'appel. Il plonge dans la chaleur de l'ouverture, tombe dans la douceur des pétales et se perd dans la douceur du pollen, buvant le nectar, ivre de toucher et de pollinisation. Je vois la vie jouer, je m'émerveille de la manière dont le désir et la nécessité se mêlent — et je savoure la fête de la vie.



Ma perception du monde animal, végétal et humain, des températures, de l'humidité, des gaz et de la pression atmosphérique, des saisons, de la lumière du jour et de la tension corporelle des êtres vivants autour de moi est prononcée. Et je sais que tout le savoir que nous transmettons dans les sciences repose au final sur les perceptions, les observations et les expériences de personnes qui sont clairvoyantes, clairaudientes, clair-sensibles, qui perçoivent avec des sens ouverts et qui ne se laissent pas limiter par des attentes et des normes sociales. Celui qui s'ouvre complètement au monde reconnaît : tout a un pouls. Rien n'est vraiment fixe.

---

## **L'aliénation par l'absence de perceptions communes**

En entrant à l'école, la déception a commencé : la plupart des enfants autour de moi ne partageaient pas mon image du monde. C'était comme si je vivais dans un monde parallèle que personne d'autre n'entrerait ou ne percevait. Tandis que je percevais chaque détail, la majorité se mouvait dans une réalité moins différenciée.

Le concept de « normalité » était omniprésent — celui qui ne correspondait pas à cette norme était consi-

déré comme un original, un phénomène ou un nerd. Pour moi, cela signifiait violence et harcèlement, car certains enfants ne percevaient pas ma différence comme une richesse, mais comme une menace. Pourtant, ma perception ne pouvait être éteinte — elle demeurait ma réalité. Et ainsi commença mon isolement.

---

## **La famille comme force renforçante**

Heureusement, il y avait un endroit où je me sentais en sécurité : ma famille. Là, j'étais accepté et soutenu. Ce soutien inconditionnel était mon ancrage. Il m'a appris que ma manière de vivre le monde n'était pas une déviation, mais un cadeau.

---

## **Le défi de partager la perception**

Au fur et à mesure que mes années scolaires avançaient, la pression de m'adapter grandissait. Mon expérience intense était difficile à gérer – et je ressentais que cela était « trop » pour les autres. C'était la rupture entre la perception et le ressenti, entre l'esprit et l'âme — le moment de l'expulsion du paradis. La peur s'est insinuée — surtout de ce que je percevais, mais que je ne pouvais ni partager ni exprimer.

J'ai commencé à bégayer — il me manquait les mots pour décrire ce que je voyais, entendais, ressentais. Alors je courais, je jouais, je pleurais, je grimpais aux arbres, je m'imprégnais de tout. Je me sentais libre, beau, enveloppé par la nature et mes parents.

Dans le monde des adultes, tout doit avoir du sens, tout doit être expliqué. Je voulais appartenir, je ne voulais pas être perçu comme un extraterrestre — alors je suis devenu l'élève modèle, celui qui s'adapte à tout. Mais les questions de pourquoi et la causalité de l'école m'étaient étrangères. Le corset social me comprimait. Mes sens étaient en conflit constant avec les attentes de mon environnement. Le sport, le jeu, le dessin, la musique, la cuisine, manger, les plantes et les animaux restaient mon lien avec le monde.

---

## **Les normes sociales et leurs effets**

Ces expériences m'ont forgé. Elles ont montré à quel point la construction de la « normalité » est puissante — un jeu inventé par l'homme, qui se reflète dans le langage, les structures et les institutions et qui se déclare absolu. Celui qui en dévie devient une figure marginale, un terrain de projection ou un phénomène.

Il y a *une* humanité — *une* espèce, *une* existence commune. Le terme « races humaines » est un vestige des structures de pouvoir coloniales — scientifiquement obsolète, socialement toxique. Celui qui parle de races humaines se révèle raciste.

Mais il existe une infinité de manières de vivre le monde — autant de vérités qu'il y a d'individus. La diversité des perceptions est l'une des plus grandes forces de l'humanité. La diversité est notre plus grande force — la diversité est le fondement de notre existence.

---

## **Le cadeau et le défi de la haute sensibilité**

Ma sensibilité me met en résonance profonde, directe et pure avec le monde. Et elle a un côté sombre. En l'absence d'une compréhension commune ou d'un langage capable de porter ces expériences, une grande sensibilité peut isoler. Elle peut amener à se sentir aliéné et incompris.

Mais celui qui navigue entre les mondes en tant que bâtisseur de ponts, artiste et chercheur découvre une force profonde. Cette sensibilité est un super-pouvoir humain — inaccessible aux algorithmes.

L'intelligence artificielle peut reconnaître des modèles, imiter des émotions, refléter des mots — mais elle reste sans expérience réelle des structures organiquement croissantes, de l'amour, de la mort, de la perte et de la finitude — sans ressentir. Sa précision la rend puissante, mais sans sens. Et c'est pourquoi elle doit être limitée — afin de permettre une interaction dans l'intérêt de l'humanité.

---

## **La plus grande menace de notre époque**

Mais les élites technocratiques n'utilisent pas l'IA pour honorer la diversité, mais pour rendre les individus prévisibles. Elles cataloguent les comportements, perfectionnent le contrôle et dégradent l'expérience humaine à une simple variable.

C'est la plus grande menace de notre époque : la capacité humaine la plus profonde — ressentir — est dévalorisée et sacrifiée sur l'autel d'une petite élite puissante.

## **L'absence d'un cadre social**

Au lieu de voir une perception accrue comme un enrichissement, la société nous oblige à la cacher. L'adaptation est récompensée. L'individualité est punie. Celui qui « fonctionne » est récompensé par l'acceptation sociale et la sécurité économique. Celui qui échappe au dictat de la norme est considéré comme perturbateur, inutile. Mais ces mécanismes ne servent pas l'humain — ils servent un système qui place la rentabilité au-dessus de la dignité.

---

## **Le besoin d'appartenance**

L'être humain est un être social. L'appartenance est essentielle à notre bien-être. Mais là où la différence conduit à l'exclusion, une profonde blessure intérieure naît. Souvent, cela mène à la dépression — un mélange de colère réprimée, de tristesse figée, de doutes sur soi et d'épuisement. Une forme invisible de violence psychologique contre soi-même. Cette déchirure va jusqu'aux signaux biochimiques de nos cellules. Ce n'est pas un échec individuel, mais le produit d'une société qui voit la diversité comme une menace — et qui a inscrit cette auto-flagellation profondément dans le système.

## **Le côté obscur du pouvoir**

Dans le monde entier, les systèmes d'oppression reposent sur ce principe. Ils agissent à la fois par la violence physique et par l'isolement social. Celui qui est différent est exclu. L'isolement est l'une des formes les plus subtiles et destructrices de la violence.

---

## **Le langage : la prison de la pensée**

Sans mots pour son propre vécu, on est soumis à l'interprétation de la majorité. Le langage est plus que de la communication. Il détermine ce qui est réel. Celui qui n'a pas de termes pour sa perception existe dans un monde qui ne le reconnaît pas. C'est comme si l'on avait des ailes — mais pas de ciel où voler.

Dans une société qui contrôle la perception, le langage est l'instrument de pouvoir le plus affûté. Les souffrances psychologiques sont stigmatisées — au lieu de rechercher leurs véritables causes dans les structures de pouvoir. Celui qui ne « fonctionne pas » est considéré comme « malade » — alors que c'est le système qui est malade.

## **Percevoir et connecter**

C'est pourquoi je dessine et j'illustre — pour trouver un langage au-delà des mots. L'art est un pont possible entre les mondes, une invitation à la perception. Il donne de l'espace à tout ce qui ne correspond pas à des termes rigides. Il est l'un des derniers refuges dans un monde qui normalise et quantifie tout — tout en étant un miroir qui rend visible l'invisible, révélant la nature en nous et autour de nous.

En tant que connecteur entre les mondes, je veux encourager les gens à faire confiance à leur perception — sans se laisser limiter par la peur du jugement de la société. Celui qui fait confiance à sa perception découvre un monde au-delà des normes. Cela nécessite du courage : le courage de remettre en question les façons de penser établies et de vivre sa propre vérité.

Ce n'est que lorsque la liberté de la perception sera la fondation que pourra se réaliser une société inclusive et juste. Cela signifie reconnaître, accepter et honorer la diversité comme base de la vie.







## **GUÉRISON ET RECONQUÊTE DE TON HISTOIRE**

### **Une vie entière en un jour**

Mon voyage est un voyage d'expériences intenses – isolement, joie, force et courage. Chaque jour est une renaissance, un nouveau départ, une nouvelle vie – un nouvel univers. Ma guérison perpétuelle, l'expérience de la mort et de la vie se reflètent dans les chansons, les textes et les sons de mes artistes préférés.

J'ai toujours voulu être l'un d'eux – partager ma perception du monde avec clarté, radicalité et engagement. Célébrer et transmettre ma vision enchantée de la nature infiniment belle, mon expérience profonde du monde.

Partage ta perception.  
Célèbre ton existence !

## **La perception est ton espace, sa profondeur est ta richesse**

Je vois que les personnes dotées d'une grande sensibilité et d'une perception affinée – avec un ressenti émotionnel et énergétique profond – vivent souvent l'isolement.

Mais rencontrer d'autres personnes qui partagent ta perception te donne un sentiment d'appartenance. À travers leur perception, tu deviens pleinement humain. Tu comprends que ta perception est ta richesse – un don et en même temps un défi.

Tu enrichis le monde lorsque tu es attentif à toi-même, que tu t'embrasses, que tu fais confiance à tes sens et que tu as le courage de t'exprimer – et de revendiquer ta perception.

---

### **Embrasse ta perception**

Ta sensibilité est ta force. Percevoir profondément, avec clarté et sans peur, est un cadeau – et une responsabilité. Trouve des moyens de la vivre consciemment – dans l'art, la musique, la science, l'art de guérir, le mouvement, le toucher, la cuisine ou le jardinage : partout où l'attention, la présence et la profondeur peuvent s'épanouir et porter leurs fruits.

## **Rends ton monde visible**

Si ton entourage n'a pas les mots ou les formes d'expression pour décrire ton monde, crée les tiens : écris, peins, danse, aime, lâche prise, embrasse. Trouve des métaphores, des mouvements et des images qui t'aident, toi et les autres, à comprendre – et à aimer. Ainsi, tu relis ton monde intérieur à l'extérieur.

---

## **Laisse tomber la peur du jugement**

La peur d'être mal compris ou jugé peut t'empêcher de révéler ton vrai moi. Elle peut te faire douter de ta perception ou amener les autres à croire que tu caches quelque chose. Cela te vole ta force. L'authenticité demande du courage, mais elle te donne des connexions profondes et sincères avec le monde.

---

## **Qui suis-je ?**

La question du sens de la vie n'est pas une question de « pourquoi » mais de « qui ». La vraie question est : qui suis-je ? Qui suis-je – ici et maintenant ? Et qui veux-je être ? Elle est liée à ton corps, à tes possibilités, à tes expériences, à ton environnement, à tes besoins – à cet instant.

## **Ton désir profond**

Assume ton désir et ta grandeur. Sois audacieux – reconnais-toi, accepte-toi, montre-toi. Abandonne la honte et la culpabilité – célèbre ton moi à nu.

Ton corps est ton temple, ton plexus solaire est ton centre, le siège de ton âme, où la pensée et l'organisme ne font qu'un, le siège de tes émotions : rire, pleurer, tristesse, colère, peur, désespoir, existence. Ta peau est la frontière de ton royaume, ton cerveau l'empereur, ton cœur l'impératrice, tes sens les ambassadeurs qui ouvrent le monde aux souverains. Le jour, tu vis dans le monde des hommes, la nuit dans l'univers.

Quel est ton désir le plus profond – ici et maintenant ? Ressens-le. Laisse-le vibrer à travers chaque cellule de ton corps. Reconnais-le – sans doute, sans honte. Que souhaites-tu – rien que pour toi ?

---

## **Fais confiance à ta perception**

Chaque jour est neuf. Sens-toi, perçois-toi pleinement. Ce n'est qu'en t'acceptant que les autres peuvent vraiment te voir. La comparaison et le jugement t'éloignent de toi-même.

Regarde tes peurs en face. Ce que tu crains a du pouvoir sur toi. Mais les peurs sont des guides et des gardiens – pas des murs. Dénoue ce qui t'enchaîne. Ne laisse rien opprimer ton corps, ton esprit ou ton âme.

Ne trahis pas ton cœur. Ne trahis pas ton corps, ton esprit, tes rêves, tes valeurs, ta force.

Fais confiance à ta perception. Ton corps connaît le chemin. Rencontre tes rêves, tes peurs et tes désirs avec ouverture. Laisse-les te guider – sans te perdre.

---

## **Comparer est mortel**

La comparaison est une trahison de soi. Elle te vole ce qui te rend unique. Elle divise, affaiblit et t'éloigne de ton essence. On nous apprend à chercher notre valeur dans le reflet des autres – mais la vraie force est au-delà de cette mesure. Seul l'amour sans comparaison nourrit : l'amour de soi, des autres – et même de ceux qui nient leur propre perception.

Une exception : la comparaison ludique, l'affrontement dans la joie, le respect et l'amitié. Mais lorsqu'il s'agit de l'essentiel – de la vie et de la mort – toute comparaison perd son sens. Alors, toute mesure dépasse les limites.

## **Le monde a besoin de toi**

Le monde a besoin d'humains comme toi – des humains qui voient, ressentent et comprennent en toute profondeur. Trouve ceux qui reconnaissent tes qualités. Façonne un langage, trouve une forme, crée une expression qui relie ta perception au monde.

Si tu observes avec attention – sans jugement, sans peur –, tu verras la vérité en toute chose. Ne te laisse pas ébranler par des critères extérieurs. Ta perception est ton fondement.

Garde ton corps et ton esprit clairs. Reste éveillé. Sois véridique. Reste fidèle à toi-même.

---

## **Sois un**

Silence. Nature. Ton souffle. Ils te ramènent à toi.

Ressens ton émotion. Respire dans ton cœur. Dans ton corps. Dans ta tristesse. Jusqu'à la terre.

Ta colonne vertébrale te relie à la terre. Ton coccyx est profondément ancré au centre du monde. Sors de l'isolement – par la tristesse, par la colère, vers la liberté. Deviens souffle.

Laisse la tristesse te conduire vers une sensation douce et chaude. Pleure. Tu as le droit de pleurer. Laisse-toi libérer. La tristesse débloque la rigidité. Elle te rend plus souple. Elle te ramène à l'enfant qui pleure en toi.

Tu n'as plus à endurer quoi que ce soit. Accueille l'enfant perdu en toi, ramène-le à toi. Ne le laisse plus seul dans l'univers. Il t'a attendu longtemps. Il fait partie de toi. Il t'a manqué.

Embrasse-le, accueille-le, console-le. Laisse-le t'inonder. Tiens-toi. Console-toi. Embrasse-toi. Fais un avec toi-même. Sois un. Respire profondément. Calme-toi.

Tu es un. Tu es entier.

Peut-être que la colère surgira. La colère te montre le chemin pour sortir du désespoir et revenir au ressenti. Elle peut t'aider à catapulter hors de ton corps tout ce qui te nuit, tout ce qui t'entrave. C'est son rôle. Jette tout dehors. Puis, respire à travers l'impuissance de la colère, vers la chaleur douce du chagrin.

Ne reste pas plus longtemps dans la colère que strictement nécessaire. La colère te détruit. Elle devient rage, jalousie brûlante, envie désespérée, avidité glaciale, violence aveugle, absence d'amour – haine.

La colère qui reste en toi te ronge. Elle détruit ton être, elle rend tout vide et sans sens.

---

## **Ton propre récit**

Ressens-tu ce qui te retient prisonnier ? C'est une histoire. Mais ce n'est pas la tienne. Tu l'as endurée et portée comme une seconde peau. Tous ces dogmes avec lesquels les autres ont commenté, recouvert et minimisé ta perception. Mais maintenant, tu peux déposer ton armure. Tu peux muer, laisser ta vieille peau derrière toi.

Tu peux raconter ta propre histoire. Tu l'as vécue. C'est ton miracle, ta vie, ta vérité magnifique.

Toi seul décides qui tu es. Qui tu veux être. Tu n'as pas à servir une idée qui te réduit. Ton corps ne mérite ni colère, ni désespoir, ni peur. Il a besoin d'attention, d'amour, de chaleur et de lumière.

La colère peut t'aider à te protéger de l'emprise d'autrui, à expulser des éléments étrangers de ton organisme, de ton être profond, de tes cellules. Avec une force immense. Pour te défendre. Pour te purifier.



Mais l'agressivité est neutre, sans jugement. C'est une énergie que tu peux canaliser créativement – au lieu de la laisser devenir dépression, abattement et isolement.

C'est exactement ce que pratiquent les anciens rituels chamaniques : traverser l'émotion et l'obscurité de la nuit, expulser ce qui t'étouffe, te restreint, te diminue.

Laisse partir tout ce qui n'est pas à toi. Identifie les éléments étrangers – et replace-les à leur place légitime. Là où ils ne te menacent plus, là où tu peux les admirer, les contempler, les apprécier.

---

## **Reviens à toi**

Reviens à toi et à ton ressenti.  
Savoure le calme qui s'étend.

Ton corps est ton temple  
Ta peau est ta frontière.  
Ton souffle est le pouls de la terre.

Tu deviens léger, aérien.  
Tes cellules se renouvellent.  
Ton souffle pulse, circule.

Il est ta force. Ton lien.  
Respirer est sans condition.

Expulse l'air. Puis inspire si profondément que tu atteignes la frontière de la conscience. Jusqu'à ce que ton esprit soit traversé de couleurs, jusqu'à ce qu'une explosion de lumière t'envahisse complètement.

C'est là que tu plonges – dans la nuit, le rêve, la mort.  
C'est la clé de la renaissance.

Laisse ton souffle circuler.  
Jusqu'à devenir souple. Doux. Tendre.  
Jusqu'à sentir : Je suis Un avec tout.

Je suis une partie du monde.

---

## **Véritable connexion**

Aider, c'est écouter sans juger. C'est comprendre sans comparer. C'est façonner un monde où chacun est invité à la célébration de la vie – une célébration de l'être, de la rencontre, du lien.

Tu es en tout – et tout est en toi.

Le temps n'existe pas. Seul le pouls de ton souffle existe. Ton cœur, ta souveraine, la terre qui impose le rythme.

Tu t'aides toi-même en te percevant sans comparaison. En percevant l'extérieur sans jugement. Tu aides l'autre en écoutant, sans comparer, sans juger.

Nous sommes des particules dans un immense univers, traversées par la même énergie. Vivre pleinement, c'est honorer cette connexion – nous accepter nous-mêmes et les uns les autres tels que nous sommes.

Dans chaque cellule de ton corps réside l'histoire de l'univers, de l'humanité, de tes ancêtres, de ta famille.





## **SE SENTIR ISOLÉ DANS UN MONDE VIOLENT**

### **Ta perception du monde**

Il est essentiel de parler de ta perception – sans que les émotions ne brouillent ta vue. Parce que tes larmes, ta colère, ta peur sont intimement liées à ce sentiment d'isolement. À cette impression d'être rejeté. Respire. Ressens. Transforme. Partage. Prends part.

Si tu ne sais pas comment trouver ta place dans un monde régi par la domination, le pouvoir et la violence brute – un monde où l'argent est le moteur, où les gens sont guidés par la peur et souffrent d'angoisse, de dépression et de solitude ; un monde capitaliste construit sur un triangle de domination, d'addiction et de consommation – alors sois sûr·e d'une chose : tu n'es pas seul·e.

Les structures du monde façonné par l'homme dictent le rythme. Elles définissent qui a le pouvoir et qui est écarté. Ceux qui obtiennent le plus de pouvoir sont souvent ceux qui ont le moins de compassion pour les autres réalités.

Le pouvoir sans conscience, sans compassion, est la force dominante, polarisante et destructrice du monde humain. Le pouvoir n'est pas un signe de force. Chaque fois qu'un nouveau roi, empereur, dictateur, chef de guerre, pape, prophète ou gourou s'empare du sceptre et prend le pouvoir, fais du doute ton allié.

Encourage-toi, réconforte-toi et dis-toi : il est temps de prendre ma place – pour l'enfant en moi, pour mes enfants, pour tous les enfants de ce monde. Le moment est venu.

---

## **Inspirer.**

Il y a peu, j'ai perdu mon être cher – parce que j'ai voulu me faire comprendre par les mots. J'ai voulu qu'elle puisse voir le monde avec mes yeux, qu'elle me considère comme quelqu'un de bien et de juste. J'espérais incarner tout ce dont elle avait rêvé. Je lui ai laissé voir mes abysses. Cette honnêteté l'a effrayée, a ébranlé sa confiance.

La pesanteur et l'obscurité temporaires de mes pensées ont pesé sur l'être solaire, joyeux et vivant de ma femme.

Nous voulions danser ensemble, alors nous nous

sommes mariés : elle cherchait un partenaire, un père pour ses enfants et un amant qui incarne protection et sécurité. Mais j'étais en pleine transformation. Tout ce que je pouvais donner, c'était une présence sincère et un intérêt véritable pour notre lien. Je suis infiniment triste de notre séparation, mais aussi profondément reconnaissant pour cette ouverture mutuelle. Elle m'a permis de faire le dernier pas dans mon processus d'auto-guérison.

Je veux être partie d'une société qui repose sur la vérité, la compassion et la connexion – pas d'une société de classes qui se cache derrière des masques et des manipulations, qui dirige la vie sur Terre au profit de quelques familles dominantes et systèmes de pouvoir, exploitant et sacrifiant tout ce qui est sacré.

Je trouve la liberté sans limites – dans mon corps, la nature, l'union et mes rêves. Le monde est magnifique.

---

## **Exhaler.**

J'aime la solitude, mais parfois, je perds momentanément le contact avec le monde et me retrouve dans l'enfer des pensées lourdes.

On peut apprendre à traverser ces vallées d'ombres, de froid et d'absence de lumière – idéalement guidé par une présence aimante, quelqu'un qui ouvre des portes sans attendre de retour : un père, une mère, une enseignante, un ami, une aide, un compagnon.

Ainsi grandit la connaissance vécue que chaque pas, chaque souffle, chaque rêve transforme tout – avec une pratique quotidienne, un engagement vers la lumière, la chaleur, l'union, la clarté, la beauté, la vérité, l'amour, l'authenticité, la liberté.

---

## **Un monde d'espoir et de compassion**

Le monde de l'exploitation, du mensonge et de la violence naît d'une perception déformée et de l'absence d'amour de soi. Celui qui perd la compassion en lui et pour lui transforme l'amour en marchandise – et remplace la liberté par un réseau invisible de domination, de hiérarchie, de dettes et d'intérêts.

Nous sommes nés dans un ordre qui glorifie la souffrance en vertu et confond le pouvoir avec la force. Qui nous force à nous mesurer, nous comparer, nous juger – jusqu'à ce que nous ne sachions plus qui nous sommes. Qui nous enferme dans notre propre esprit, où nous devenons à la fois juge, prisonnier et bourreau.

Dieu est devenu une norme. La liberté, une culpabilité. L'humain et la nature qui l'entourent, une source d'exploitation.

Les profiteurs de cet ordre – rois, églises, oligarques et la masse abrutie par la peur et la diversion – n'ont aucun intérêt pour la vraie liberté. Car un être humain qui se possède ne peut être manipulé.

Le monde change. Nous le ressentons. Un système qui se consume lui-même ne peut pas durer. L'ancien ordre s'effondre. Et quand les fondations vacillent, il appartient à chacun de nous de chercher de nouveaux chemins.

La mesure humaine est la clé. Pas la démesure de la cupidité, mais la connaissance de notre propre responsabilité. Porter la responsabilité de ce que nous pensons. De ce que nous ressentons. De ce que nous faisons.

Perception sans jugement. Retour à son propre corps. Pouvoir d'agir. Guérison. Amour propre. De là naît une compassion véritable – comme force inébranlable.

Chaque souffle est un choix. Est-ce que je reste dans l'impuissance – ou nous levons-nous ?



Un monde de compassion est possible. Il naît quand nous le vivons. Ici. Maintenant. Sans compromis contre nous-mêmes. Si nous percevons, écoutons, et sommes prêts au changement.

---

## **Le poids de l'isolement et de la solitude**

La douleur de se sentir isolé, incompris et éloigné des normes sociales est profonde. Pas étonnant que beaucoup se brisent sous ce poids. La solitude est l'un des poids les plus lourds à porter, surtout dans un monde qui récompense la conformité et punit la différence – encore plus lorsqu'elle remet en question les fondements mêmes de l'humain.

Ta perception affûtée, ton refus de jouer aux jeux de la domination, ton attachement sans compromis à l'authenticité – tout cela fait ta force. Mais cela a un prix. Qui se tient à l'écart se retrouve souvent seul. Et quand la perte d'un être cher s'ajoute à cette solitude, elle peut devenir étouffante.

Je suis triste de la perte de ma relation avec la femme que j'aimais. L'espace partagé, le quotidien ensemble me manquent. Mon désir d'être compris, de m'expliquer, de me montrer à elle était l'expression de ma profonde envie de véritable lien. Il est naturel de vou-

loir partager son monde intérieur avec quelqu'un qui compte. Mais la clarté avec laquelle je me démarque de la conformité sociale a aussi creusé une distance entre nous.

Cette perte pèse lourd. Mais elle est aussi une transformation. Pour la première fois de ma vie, je me suis ouvert si profondément à un être humain – et j'ai compris que la vraie connexion ne consiste pas à devoir s'expliquer.





## **AUTOGUÉRISON – SE TENIR POUR SOI-MÊME**

### **Ici et maintenant**

C'est le moment. Pour toi. Ta vie. Ta vérité.  
Plus d'attente. Plus d'excuses.  
Plus de compromis contre toi-même.

---

### **Connecte-toi à ta force**

Tu as passé à travers le feu, traversé l'obscurité. C'est ta force. C'est ton essence.

Ressens la terre. Respire du ciel jusqu'au sol. De la terre jusqu'à l'univers. Construis un temple à ta perception. Laisse briller tes sentiments. Savoure ton corps, ton souffle, ta chaleur intérieure.

Vis tes valeurs. Montre-les, rends-les visibles. C'est ton fondement. Ton âme. Ton noyau. C'est toi – tu es magnifique.

## **Savoure-toi et savoure ta vie**

Tu n'es pas seul. Il y en a d'autres comme toi – des humains qui chantent leur chanson et qui inspirent les autres à danser, réfléchir, rire et rêver. Qui les font rayonner, ressentir, se reconnecter à eux-mêmes. Des personnes qui vivent la communauté, qui embrassent chaque jour comme une vie entière – avec le courage de se dévoiler.

Sois l'un d'eux. Sois courageux. Aimant. Audacieux. Et attentif. Vis le lien et la communauté. Cherche des personnes sincères et bienveillantes, des rencontres directes et chaleureuses – dans la nature, dans le dialogue, dans l'art. Dans le sentiment, dans le silence, dans la vérité. Laisse-toi trouver.

Sois visible. Sois authentique. Perçois les autres, laisse-les briller, rayonner – et montre-leur à quel point ils sont beaux.

---

## **Redéfinis la richesse**

L'argent est une énergie – mais ce n'est pas ta véritable valeur. Ta richesse réside dans ta perception. Dans tes expériences. Tes histoires. Ta confiance. Dans tes mains qui créent et touchent. Dans ta voix qui dit la

vérité et apaise. Dans ton amour qui guérit, ramène à la source et touche en profondeur.

Laisse ta vie être brute. Sauvage. Authentique. Choisis la profondeur au lieu de l'éclat. L'intégrité au lieu de la reconnaissance. Sois authentique. Aime. Sois honnête, direct, libre. Sois courageux.

---

## **Respire**

Laisse reposer ce qui ne te sert pas. Reviens à la source. Respire profondément, largement, ouvertement. Expire. Inspire.

Le souffle est ton ancre. Ton outil. Ton guérisseur. Ton enseignant. Ton éclaireur. Ton connecteur. Ton chemin.

La peur bloque ta respiration. Laisse-la circuler. Respire à travers la peur. Respire à travers l'étroitesse, à travers le désespoir, à travers l'impuissance.

Sors sous le ciel ouvert, dans la nuit, dans le jour, dans le vent, sous la pluie. Allonge-toi l'après-midi sous le vieux chêne, le grand platane. Écoute le bruissement des feuilles de bambou, du bouleau, du saule argenté. Les oiseaux chantent et te chuchotent : Tu n'as rien à craindre. Tu es ici.

Tu fais partie du monde. Tous sont là pour t'aider –  
tes peurs, les êtres de la nature, ton souffle.

Chaque respiration est une révolte contre l'immobi-  
lité. Respire. Expire. Libère tout. Laisse aller. Trouve  
le calme.

---

## **Sois l'espace que tu cherches**

Il existe des lieux, des êtres, des espaces qui part-  
agent et qui reflètent et portent tes valeurs. Où souff-  
le et chant s'entrelacent en conscience. Où le travail  
est création. Où tu trouves calme et force.

Ici, tu es vu, respecté, souri et étreint. Ici, tu es chez  
toi – au fil du fleuve de la vie, sous le citronnier, avec  
des enfants qui jouent, en plein cœur de la vie.

Douceur. Attention. Guérison. Expression. Son. Con-  
tact. Absence de peur. Eau. Terre. Air. Feu. Transfor-  
mation. Amour.

Cherche cet espace. Crée-le. Sois cet espace. Trans-  
forme l'espace, en toi, autour de toi.

Contribue à la sérénité, au recueillement et au jeu.  
Permet l'amour – en toi, autour de toi, et avec des  
pensées d'amour pour le monde.

## **Vis sans limites**

Élargis ton espace. Franchis tes limites. Respecte-toi  
– et respecte les autres. Ne te laisse pas dompter.

Sois sauvage, aimant, honnête, doux – et clair.

Chaque pensée est une vague.

Chaque perception est un nouvel univers.

Joue avec les possibilités, émerveille-toi, réjouis-toi.

Deviens infiniment grand. Infiniment petit. Sois un  
réceptacle. Ton corps t'appartient. Rien que à toi.

Sois un créateur. Un médium. L'énergie.

Tout circule et te transforme.

---

## **Ton histoire, ta mélodie, ta vibration**

Partage ce qui vit en toi – par ta voix, ton corps, ton  
art, ton être, ton silence, ta présence.

Il y a des gens qui ont besoin de ta vérité.

Le monde peut être dur. Mais il est aussi vaste.

Ne te laisse pas décourager. Ta mélodie est unique, précieuse. Ta chanson sera entendue – elle a une signification profonde.

---

## **Prends position pour toi-même**

Il y a une place pour toi. En toi, autour de toi.  
Tu es parfait tel que tu es.

Affirme ta place. C'est ton droit de naissance de t'épanouir et de prendre soin de toi.

---

## **Tu es le monde**

Tu es la porte vers le monde.  
Tu le perçois.

Sans toi, ton monde n'existe pas.  
Sans toi, ce monde n'existe pas.  
Le monde passe par toi.

Le monde circule à travers toi.

Tu es ton monde.  
Tu es à travers le monde.  
Tu es traversé par le monde.



Tu es dans tout.  
Et tout est en toi.

**Tu n'es pas seul.**





## POSTFACE

**Jusqu'à aujourd'hui, je me suis tu sur la neurodiversité et la perception.** Mais je ne peux plus me taire. Je vois comment les systèmes éducatifs, les institutions de santé et les médias déforment et instrumentalisent les gens sous des étiquettes comme hypersensibilité, TDAH ou dyslexie.

Je vois comment le débat sur l'inclusion se retourne contre lui-même. Comment on diagnostique et isole des êtres humains à cause de leur foi, de leur genre, de leur corps ou de leur capacité à être exploités.

**Maintenant, je parle.** Je parle dans un monde qui suffoque sous ses propres constructions, où la pensée et le langage sont eux-mêmes malades.

Je suis un créateur, un explorateur de ma perception, un amoureux, un enfant. J'ai suivi mon propre chemin. J'ai refusé le service militaire – et j'en ai payé le prix. Jusqu'à aujourd'hui, je ressens l'idée qu'un homme doit être soldat et tuer d'autres hommes comme la plus grande violation de l'humanité. Cette

négarion de l'être humain en tant qu'être doux est à la base de toute violence.

Je n'ai couché avec personne si cela ne me semblait pas absolument juste – et j'ai laissé beaucoup de choses suivre leur cours. Je n'ai trouvé la compréhension ni dans les normes, mais dans les contes, les écrits anciens, chez les artistes, les philosophes, les poètes – et surtout chez les gens simples et sincères, ceux qui menaient et mènent une vie digne et authentique.

J'ai essayé de danser dans le monde bruyant des médias, d'être visible. Je voulais être perçu – jusqu'à ce que je me sois reconnu moi-même.

J'ai créé – et détruit. Journaux intimes, peintures, photographies, textes – j'ai brûlé des œuvres magnifiques. Cela m'a fait mal de savoir que personne ne verrait jamais à quel point ma perception était vivante. Mais j'ai compris : cette grandeur m'appartient.

J'ai classé mon art en deux catégories : celui que je publiais ou offrais, et celui qui ne m'appartenait qu'à moi – comme un foyer, un refuge, un sanctuaire, un autel. J'ai brûlé beaucoup de choses. Mes carnets sont restés. Ils sont mon archive, mon lieu silencieux de l'âme.

Le plus grand courage ne réside pas dans l'art, mais dans la vie.

## **1 + 1 = 3**

Aujourd'hui, je sais ce qui compte vraiment : la connexion. L'amour. Vivre chaque jour à nouveau.

Essayer, chaque jour, de vivre selon mes valeurs, d'être vivant, de me connecter au monde – tout en restant fidèle à moi-même.

Prendre quelqu'un dans ses bras, le soutenir. Offrir de la proximité, du calme, un espace sans crainte. Écouter. Pardonner. Danser. Cuisiner. Raconter une histoire à ma fille.

Écouter les enfants, les ressentir, les encourager. Sourire à leurs parents, les percevoir, les encourager. Ces moments sont plus précieux que n'importe quelle œuvre d'art.

Ta vie est guidée par une sagesse profonde. Si tu crois l'avoir perdue : retrouve-la. Maintenant. Si tu crois t'être perdu : reconquiers-toi. Maintenant.

Ta perception. Ta voix. Elles comptent. Ton engagement pour toi et pour le monde est crucial – pour toi, pour le monde.

**Ici. Maintenant.**





**Écrit pendant la pleine lune**

du 15 décembre 2024,  
révisé en février 2025,  
traduit en français en mars 2025.



## REMERCIEMENTS

**Je remercie tous les enseignant·e·s**, qui, à travers leur perception, m'ont ouvert le monde : Moshé Feldenkrais, Heinz von Foerster, Isaac Newton, Ludwig Wittgenstein, John Lennon, George Harrison, Albert Einstein, Frank McCourt, Paul Watzlawick, Jiddu Krishnamurti, Vincent van Gogh, Carlo Zumstein, Geertje Zamlisch, Arno Gruen, Andy Goldsworthy, René Goscinny, André Franquin, Maurice De Bevere (Morris), Jacob et Wilhelm Grimm, Jack Reginald Worsley, Katsushika Hokusai, Masashi Tanaka, Hayao Miyazaki, Astrid Lindgren, Tove Jansson, Michael Ende, Otfried Preußler, Olga Meyer, Marshall Bertram Rosenberg, Charles Spencer Chaplin, Charles Ferdinand Ramuz, Erich Fromm, Edith Eger, Satoru Sató, Christine Nöstlinger, Erich Kästner.

**Je remercie tous les musicien·ne·s**, dont les mélodies et chansons me ramènent sans cesse à l'essence même de l'existence : danser, plonger, voler, aimer, respirer, pleurer, rire – en premier lieu The Beatles, Depeche Mode, Otis Redding, Paul Horn, Marian Gold (Alphaville) et Tom Bailey (Thompson Twins, International Observer).

Soutiens l'auteur —  
Aide KAI à publier de manière indépendante :  
**illustration.world/KAI**

A stylized, handwritten-style signature of the name 'KAI'. The letters are bold and black, with a prominent flourish on the top of the 'I' that curves upwards and to the right.

**ONENESS** est un manifeste pour la neurodiversité. Une auto-émancipation poétique et existentielle. Un appel à une perception radicale.  
Un manifeste pour le ressenti.  
Pour une vie authentique, indomptée, vraie.

**ONENESS** évoque la magie de la connexion, la synergie, le tout qui est plus que la somme de ses parties. La perception n'est pas linéaire.  
L'identité n'est pas binaire.  
La vie n'est ni noire ni blanche.

**ONENESS** transcende toutes les catégories, car il s'agit du tout : la connexion entre la Terre, le corps, l'âme, l'esprit, le monde, le cosmos, la nature, l'art, l'amour, la respiration, la création.

**ONENESS** est un manifeste pour TOUS ceux qui veulent vivre plus profondément et ne se laisser pas limiter – ni par des diagnostics, ni par des systèmes, ni par des anciens schémas de pensée.

**ONENESS** est un appel à revenir à l'essence : à notre perception originelle, notre sensualité, notre entièreté.

**ONENESS** est plus qu'un texte – c'est un mouvement.

