Tout est temporaire

Extrait (PDF)

Auteur : Mario Lopez

Version : 28.02.2026

Chapitres inclus :

- Quelques mots avant de commencer
- Introduction
- La plus ancienne preuve ?

Note : Cet extrait est destiné à la landing page et peut être partagé. Tous droits réservés.

Quelques mots avant de commencer

Ce livre est pour toi.

Il parle de choses qui peuvent toucher chacun de nous : la perte, la douleur, la peur, mais aussi l’espoir, les nouveaux départs et ces petits moments qui nous aident à nous relever.

Je n’écris pas pour paraître malin. J’écris parce que j’ai vécu à quel point tout peut changer vite. Tu crois que tout est sous contrôle, et puis la vie arrive et te montre autre chose.

L’idée la plus importante de ce livre est simple : tout est temporaire. Ce qui te pèse en ce moment ne durera pas pour toujours. Ce qui te fait peur ne restera pas au-dessus de toi éternellement. Et même la tristesse n’a pas le dernier mot. Les choses ne resteront pas comme elles sont, et cela peut nous aider à continuer.

Mais ce n’est pas vrai seulement pour les moments difficiles. Le bon, lui aussi, ne dure pas toujours. Les beaux instants passent. Le bonheur va et vient. Et c’est justement pour ça qu’on ne devrait pas les laisser filer, les remettre à plus tard, ou se dire qu’on se rattrapera « un jour ». Si les choses vont bien maintenant, profite en. Respire-le. Sois là. Parce que ce moment passera lui aussi.

Lis ce livre lentement, peut-être un chapitre par jour. Prends ce qui te parle. Et si une phrase te fait t’arrêter une seconde, alors c’est exactement comme ça que ça doit être.

J’espère que tu trouveras dans ces pages quelque chose qui te fera respirer un peu plus facilement.

Introduction

Tout est temporaire. Trois mots simples, et pourtant ils portent plus de vérité que beaucoup d’entre nous ne veulent l’admettre. Rien ne reste immuable. Ni la douleur. Ni la joie. Même la vie elle-même. Tout change, et dans ce changement, il y a aussi du sens.

Ce livre n’est pas un guide qui te dit comment vivre. Il est plutôt comme un compagnon : honnête, simple et humain. Il contient des pensées et des expériences d’une vraie vie.

Certaines étaient belles, d’autres douloureuses, mais elles avaient toutes un point commun : elles m’ont montré que même ce qui semble sans fin finit par passer.

Ce livre, je ne l’ai pas écrit parce que j’ai tout compris. Je l’ai écrit parce que la vie nous apprend, parfois doucement, parfois de façon dure. Les gens viennent et repartent. Les époques changent. Même les moments qui nous marquent le plus ne demeurent pas à jamais.

Alors, ce livre est pour qui ? Pour celles et ceux qui pensent trop, parfois. Pour ceux qui prennent la vie trop au sérieux. Pour les personnes qui s’inquiètent, qui doutent, et qui ne savent pas toujours où mettre leurs pensées. Pour quiconque veut apprendre à lâcher prise, à vivre le présent plus consciemment. Et aussi pour ceux qui traversent une période difficile en

ce moment, et qui ont peut-être juste besoin d’un petit quelque chose à quoi se raccrocher.

Dans la vie, on essaie souvent de s’accrocher : aux gens, au succès, aux moments. Mais tout

a sa saison, et parfois on ne s’en rend compte que quand quelque chose est déjà parti. La vie nous apprend la patience. Et elle nous rappelle encore et encore que rien ne dure pour toujours, ni le bon, ni le mauvais.

En lisant ce livre, j’espère que tu feras parfois une pause. J’espère que tu verras que même les phases difficiles passent, et que tu apprendras à profiter des beaux moments de façon plus cons-ciente. Parce que chaque instant, même tout petit, est unique et ne peut jamais être répété.

Et peut-être que ce livre t’aidera à prendre les choses un peu plus légèrement. Parce qu’au final, la vérité reste la même :

Tout est temporaire.

La plus ancienne preuve ?

Quand tu penses au mot « temporaire », tu penses souvent d'abord à ta propre vie. Le changement. Le fait de vieillir. Un début et une fin.

Mais que se passe-t-il si tu élargis ton regard, beaucoup plus loin. Tellement loin que tu peux contempler l'ensemble.

Les scientifiques pensent que tout a commencé il y a environ 13,8 milliards d'années avec le Big Bang. Un moment presque impossible à imaginer. À partir de ce qui ne s'apparente à rien, l'espace et le temps sont apparus, l'énergie et la matière, et depuis, l'univers s'étend.

Les galaxies se forment. Elles bougent, se rencontrent, se heurtent et changent. Les étoiles naissent, brillent pendant des millions d'années, puis s'éteignent. Même notre soleil, celui qui nous donne chaque jour la lumière et la chaleur, s'éteindra un jour. Pas aujourd'hui et pas demain, mais un jour.

Même les planètes, les lunes et les trous noirs ne sont, au bout du compte, là que pour un temps. Ils apparaissent, ils changent, et ils disparaissent à nouveau.

Si tu laisses vraiment ça entrer en toi, une chose devient claire : rien ne dure pour toujours, même pas les étoiles. Peut-être même pas le temps, du moins pas comme on le comprend aujourd'hui.

Et maintenant, mets ça à côté de ceci : l'espérance de vie moyenne dans le monde est d'environ 73 ans. Dans beaucoup de pays, c'est 80 ans ou un peu plus. Comparée à 13,8 milliards d'années, une vie humaine, ce n'est presque rien. En pourcentage, une vie entière représente environ 0,0000005 pour cent de l'existence de l'univers jusqu'ici. Un point si petit qu'on le voit à peine.

Et pourtant, on prend souvent ce court passage ici-bas extrêmement au sérieux. On s'énerve.

On se dispute. On se bat. Comme si tout allait durer pour toujours. Mais nous ne faisons que passer, un instant, sur une toute petite scène.

C'est pour ça que ça a du sens d'utiliser ce temps correctement : vivre, aimer, rire, ressentir.

Et ne rends pas tout si lourd, surtout pas pour toi. Parce que même les plus grandes inquiétudes finiront un jour par devenir plus silencieuses. Elles s’effacent, comme une étoile dont la lumière continue longtemps à voyager vers nous, même si l’étoile elle-même a disparu depuis des siècles.

Peut-être que c’est la plus ancienne preuve de toutes :

Tout est temporaire.