

# Illumination d'une vie vertueuse

*Naji Cherfan*

# Recueil d'Inspirations

© La Fondation Naji Cherfan – 2011  
Version Electronique – 2011  
© Tous droits réservés  
ISBN 978-9953-0-1565-1  
[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)  
[NCF@najicherfanfoundation.org](mailto:NCF@najicherfanfoundation.org)

# Illumination d'une vie vertueuse

Un Autre Point de Vue



**Conçu par Karen Solomon  
et Naji Cherfan**

**Texte écrit par Naji Cherfan**

**Artiste: Elena Chirdaris**

**Edité par Karen Solomon**

**Publication: CCM International**

**5 Konitsis, Maroussi, 15125, Athènes, Grèce**

**Directeur Artistique: Dora Stavropoulou**

**Formattage du texte: Naji Cherfan**



## Prologue

Imagines que tu t'endors un jour pour te réveiller deux mois plus tard dans un monde nouveau. Ta famille, tes amis te parlent, font des projets, pendant que tu es allongé et silencieux. Ta mère te tricote un pull ; ta copine te raconte les nouvelles de l'Université et ton père ne cesse de répéter tous les jours ce qui suit: la patience est une vertu, il y a un temps pour tout, ne crains rien. Ils ne doutaient pas qu'un jour tu te réveilleras mais n'étaient pas sûrs que tu serais capable de marcher, de parler ou de voir.

Imagines toi que tu ouvres les yeux pour la première fois depuis huit semaines, le jour de ton 18e anniversaire. Tu te trouves dans une chambre d'hôpital entouré de personnes prêtes à fêter le jour de ta naissance. Telle est l'histoire de ce jeune homme vivant à Athènes.

Le 20 Novembre 1978 naquit le troisième fils de George et Sana Cherfan. Ils l'appelèrent Naji, ce qui signifie en Arabe « prière à Dieu ». Dix-sept ans plus tard, Naji fut atteint d'un traumatisme crânien en raison à un accident de moto, alors que son ami, le conducteur, mourut sur le champ. Naji plongea dans un coma et les médecins, pessimistes, informèrent la famille de sa faible probabilité de récupération. Ils ne connaissaient probablement pas la signification de son prénom ou alors ne croyaient pas au pouvoir de la prière.

Partout dans le monde les amis de la famille, gardaient la foi que Naji sortirait du coma et poursuivrait une vie normale. Le 20 Novembre 1996, il ouvrit ses yeux et bougea ses orteils. Il était aveugle, sourd, muet et paralysé. Il raconta plus tard qu'il avait senti qu'il était un bébé une deuxième fois.

J'ai connu Naji Cherfan à la fin 1997. Il avait miraculeusement récupéré sa capacité à marcher et à parler grâce à de longues sessions de physiothérapie en Grèce et Allemagne. Il travaillait sur l'amélioration de sa parole et de sa respiration. Un professeur de son université suggéra mon nom à sa mère qui était à la recherche d'une personne pour travailler la vocalise de son fils. Le jour de notre rencontre fut le début d'une collaboration, d'une amitié et d'une aventure. Neuf ans plus tard, Naji est ma source d'inspiration. Il m'apprend à saisir les opportunités que la vie offre. Il me charme et m'attire avec son sens de la vérité et de l'humour. C'est ce qu'il recherche dans la vie... la vérité à tout prix. Quelqu'un m'avait dit une fois que la vérité me mettrait en colère, avant de me libérer. La colère est peut-être un moteur de changement, le chagrin nous apprend à apprécier les choses importantes de la vie. Nous perdons parfois certaines choses afin d'en recevoir d'autres.

La vie de Naji est un défi, un exercice de patience pour lui et pour son entourage. La détermination de Naji à reconstruire sa vie est décrite dans le livre qu'il m'a dicté : « Patience Virtuelle ». Ce livre raconte l'histoire d'un long voyage dont le début est marqué par un évènement interprété par plusieurs comme étant une tragédie. L'homme a néanmoins le pouvoir de choisir. Naji choisit de voir les choses d'une autre perspective. Il considère qu'un évènement subi peut changer la vie d'un homme pour toujours. Il l'a bien compris. Il a adopté une vision honnête du monde, tout en cherchant le vrai sens de notre existence sur Terre.

Quand il s'est réveillé de son coma en 1996, il a décidé de décrire, par écrit, les changements profonds qui ont marqué sa vie après l'accident. Les dernières recherches montrent qu'une personne atteinte d'un traumatisme sévère augmente ses chances de guérison physique et émotionnelle lorsqu'elle choisit d'écrire son histoire. Naji a voulu partager son histoire dès les premiers

mois de sa réhabilitation. Il n'était peut-être pas conscient au tout début de ce désir, de cette motivation qui l'agitait. Il a insisté à raconter son histoire d'abord en la dictant à quelqu'un puis, au fur et à mesure que son état s'améliorait, en écrivant lui-même.

Trois petits livres virent le jour entre 1997 et 2003. Le premier, « Patience Virtuelle » est une description des événements qui conduisirent à son accident en 1996. Dans ce livre sont également incluses les étapes de sa guérison qui le conduisirent à différents centres de réhabilitation en Grèce, en Allemagne, au Canada et aux Etats-Unis. Il les a écrits avec son cœur et elles se sont ainsi transformées en une vraie philosophie de vie. Durant l'été 2003, il transforma cette philosophie de vie, en un petit livret intitulé « Petit Livret de Pensées et Ecritures Inspirationnelles ». Tout ceci peut vous paraître très sérieux, mais n'oubliez pas que Naji possède un vrai sens de l'humour. Son dernier livre intitulé « Illumination d'une Vie Vertueuse », illustrant une bande dessinée d'un jeune homme qui ressemble à Naji. Ce livre contient les observations et idées que Naji souhaite transmettre aux lecteurs dans le but de leur procurer une autre vision, plus positive, sur la vie. Il considère que la vie est pareille à une à bouteille de lait...une seule petite goutte de poison suffit à empoisonner toute la bouteille. N'oublions pas que l'espoir est le moteur de la vie. Enfin, Naji nous encourage à trouver la lumière en nous et à la laisser briller. « Nous avons tous un handicap. Nous avons tous quelque chose à surmonter ».

Karen Solomon



## Sans Doute



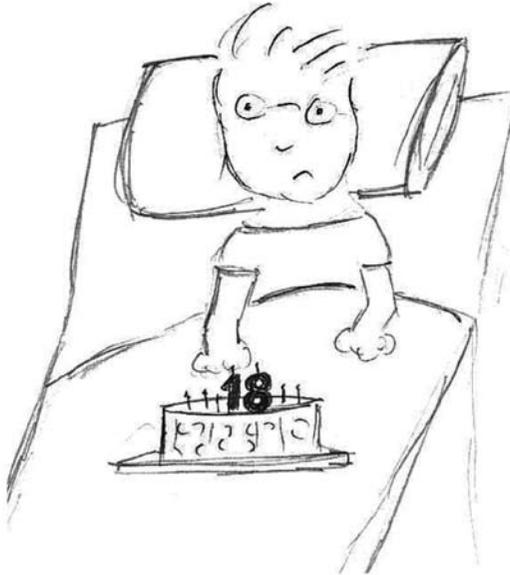
Il était une fois un garçon du nom de Naji. Il avait l'habitude de courir dans les rue d'Athènes avec une cigarette à la main et un cerveau surexploité. Sa vie ne connaissait pas de limites. Il n'avait honte de rien. Il ne pensait qu'aux voitures, aux motos rapides, et aux belles filles. Un jour, alors qu'il déambulait à moto les rues de son quartier à toute vitesse, il tomba et se blessa la tête.

## Un Sommeil Profond



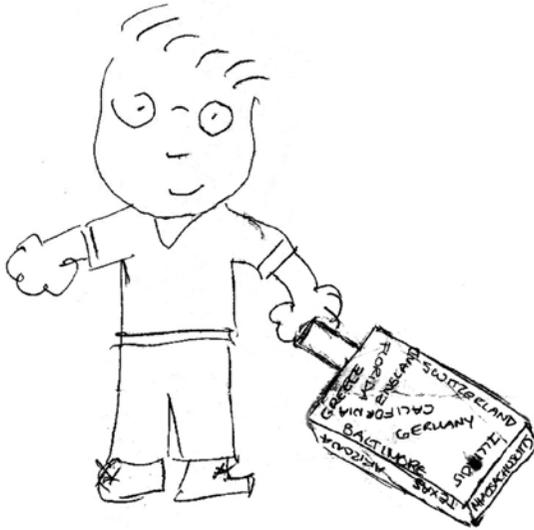
Hospitalisé, il s'endormit en silence, plongé dans l'obscurité pendant huit semaines. Il avait atteint le sixième niveau de coma, le plus profond.

## L'Anniversaire



Il se réveilla le jour de son 18ème anniversaire. Beaucoup de choses avaient changé au cours de son profond et silencieux sommeil. Ses yeux étaient ouverts, mais il ne pouvait pas voir. Ses bras et ses jambes étaient au bon endroit, mais il ne pouvait pas les sentir comme auparavant. Il ouvrait la bouche pour parler, mais les mots ne sortaient pas.

## Le Voyage



Il se rendit compte qu'il y avait beaucoup de travail qui l'attendait, alors il fit ses bagages et entama un voyage à la recherche de lui-même. Il parcourut le monde, se rendit à différents centres de réhabilitation pour enfin se décider à choisir un seul endroit en dépit des liens d'amitiés qu'il s'était tissé partout au cours de son voyage.

## Guérison



Alors qu'il avançait sur le chemin de la guérison, il réalisa que seule la pratique parfaite aboutissait à des résultats parfaits. La perfection était à portée de la main mais elle avait besoin de temps. Un de ses exercices préférés consistait à marcher sur un tapis roulant, ne pensant qu'au premier pas et puis procédant automatiquement aux autres tout en regardant la télé. Il entraînait ainsi ses muscles en écoutant les infos. Il était certain que s'il accomplissait ceci, il ferait d'une pierre deux coups.

## Biofeedback



## BIOFEEDBACK



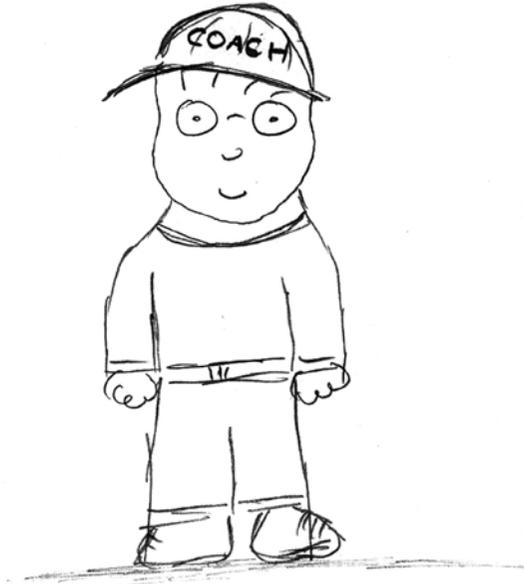
Naji devait rééduquer ses muscles. Ainsi s'inscrivit-il en 1999 au Laboratoire biofeedback de l'Université de Miami, dirigé par le Dr Bernard Brucker, Directeur du laboratoire. Naji appréciait le traitement biofeedback car cela ressemblait beaucoup à un jeu de graphiques. Les gestes que produisaient ses jambes et les mains prenaient la forme de couleurs sur l'écran. Ce jeu enseigna à son cerveau la manière d'envoyer les bonnes commandes aux différentes parties de son corps. Ses muscles répondirent positivement et finirent par enregistrer un comportement adéquat et obéir.

## 214 Jours



Malgré les gros efforts qu'il devait fournir, il prenait plaisir à ce jeu. Il apprit à travailler et à croire en ses capacités, car la capacité sans le travail ne vaut rien. Il n'abandonna jamais répétant sans cesse « jamais ne dire jamais ». Dites ce mot dans les choses négatives, c'est aussi simple que ca !

## L'entraîneur



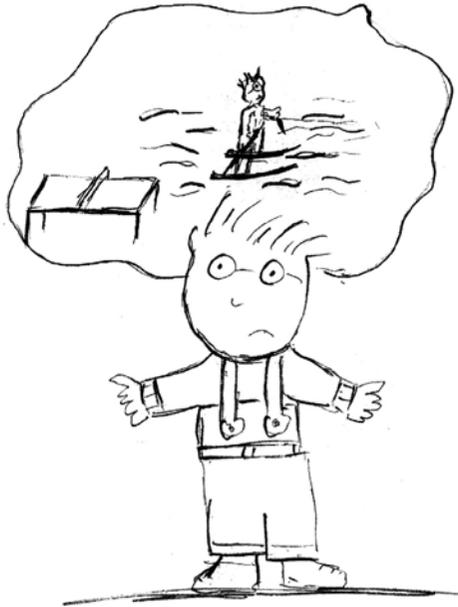
Un jour, il contempla un terrain vide, et se dit qu'il était temps de jouer seul. Il réalisa que nous étions tous pareils de plusieurs façons. Chacun a son propre talent. Ainsi devint-il entraîneur de lui-même et trouva un jeu qui se joue à un seul joueur.

## Tai Chi



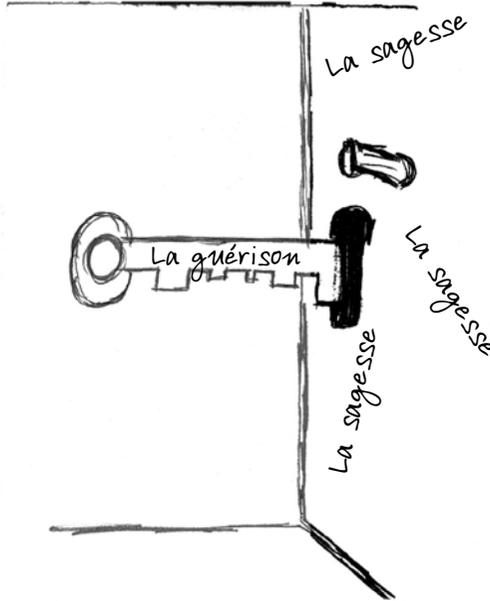
Le jeu en question était le tai chi qu'il découvrit à l'Institut Biscayne de Santé et Vie. Naji adopta le tai chi comme son jeu préféré mais aussi comme un style de vie. Il travailla sa discipline pendant trois ans jusqu'à ce que son corps et son esprit ne deviennent un. Ce type de tai chi s'appelait Liuhebafa ; huit méthodes, six harmonies, un cœur, un esprit. Il apprit à maîtriser les exercices exigeant de la respiration et du mouvement. Certains de ces exercices lui permettaient également de transmettre ses capacités d'un hémisphère cérébral à un autre.

## Imagine



Pendant qu'il vivait à Miami, ses amis Randy et Olga le surnommèrent « Rainman » car il répétait sans cesse les mêmes choses. Il leur rappelait également « Forrest Gump » car très souvent il les battait au ping pong. Ses exercices de biofeedback lui permettaient d'imaginer les choses qu'il souhaitait faire et lorsque son cerveau les exécutait son corps suivait. L'image du ski nautique était tellement gravée dans sa tête qu'il partit un jour à la mer avec un ami et skia en slalom pour la première fois depuis sept ans !

## Clé



Il sortit renforcé de cette expérience comprenant que la clé de sa guérison était la thérapie aussi bien que la patience. Il avait changé sa manière de penser. Son esprit commença à saisir la beauté dans la vie, et à s'ouvrir à de nouvelles idées, lui permettant de trouver ce qui était le mieux pour lui.

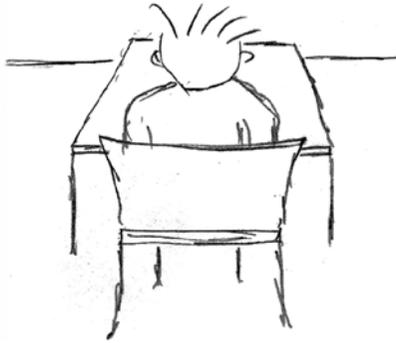
## Penser



Certaines nuits, après une longue journée de patience et de concentration, Najj restait éveillé dans son lit à l'écoute des voix qui murmuraient son esprit. Il tentait de penser à ce dont il ne faut pas penser. Ce qui nécessitait beaucoup de concentration !!!

## Enseigner

Bonjour classe !  
Mon prénom est « expérience »  
Et je suis votre enseignant  
dans ce voyage nommé VIE !!



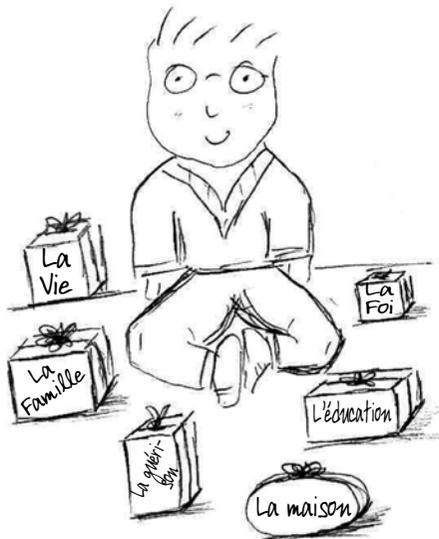
Il rêva un jour qu'il était dans une salle de classe entrain de regarder le tableau. Soudain il entendit une voix qui disait : « Bonjour la classe. Je m'appelle expérience et je serais votre enseignant pour la leçon appelée la Vie ». A la suite de ce rêve, Naji commença à interpréter les événements différemment et donc de voir les choses d'un autre œil.

## Attraper



Il remarqua que sa vie était une série de miracles qui défilaient sous ses yeux. Il lui suffisait de tendre le filet pour les attraper.

## Quotidienne



Il comprit que chaque moment était un cadeau, raison pour laquelle on appelait cela le présent. Il ne lui restait qu'à ouvrir son cœur pour recevoir toutes les bénédictions qui lui étaient offertes.

## Une Goutte



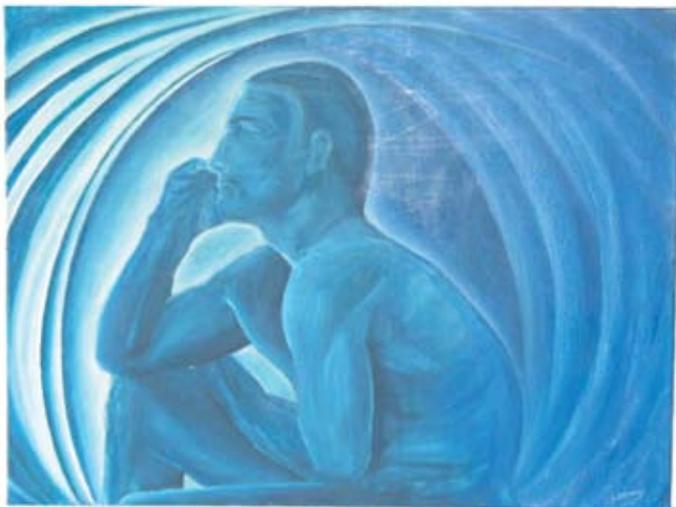
Il savait qu'il suffisait d'une toute petite chose pour gâcher la bonne humeur, mais qu'éventuellement le monde était plein d'espoirs. Rien n'est mieux qu'une Attitude Mentale Positive, « AMP », quelque soit la situation. Il tentait de garder son esprit positif et de ne pas être affecté par les petites contrariétés.

## Echange



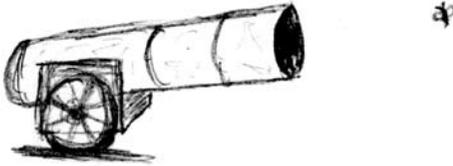
Enfin, il comprit que pour gagner quelque chose il faut perdre autre chose. L'adolescent dont le prénom signifiait « prière à Dieu » voyageait en compagnie de la patience et jouait avec le courage. Il avait bien identifié sa destination et se dirigeait vers elle plein de courage.

## Inspiré tout au long du chemin



Les mots et les images qui suivent sont le fruit des différentes rencontres de Naji au cours de sa thérapie. Ce parcours a été pour lui une aventure pavée d'opportunités qui lui ont permis de se découvrir.

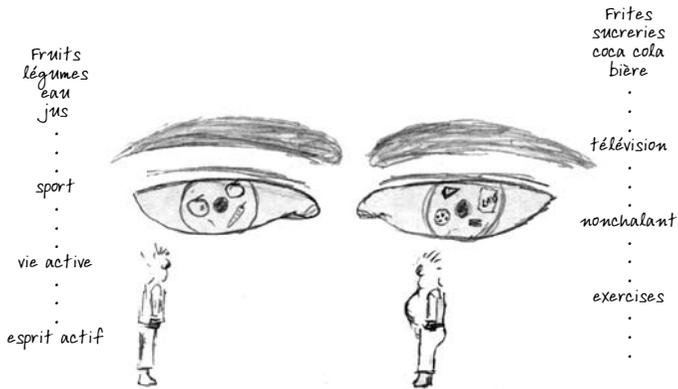
## Le Canon



« Wow ! Nous compliquons absolument la vie ! »  
En utilisant un canon pour tuer un moustique...

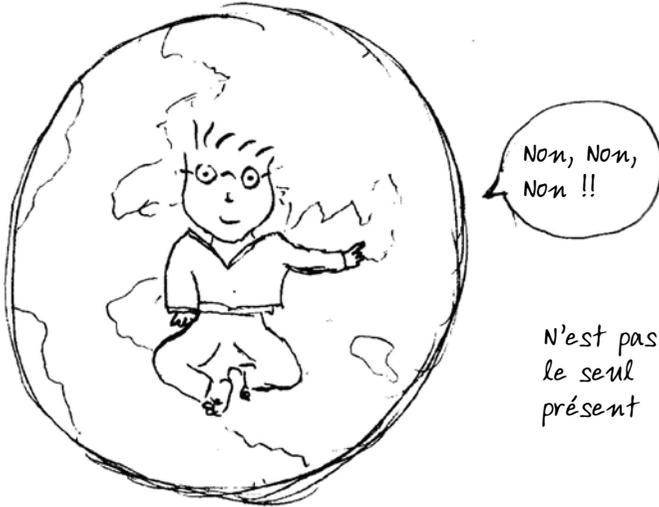
Il comprit que la vie était simple et que les hommes compliquaient les choses. Il adopta son nouveau slogan : « Simplifiez toujours les choses ».

# L'œil



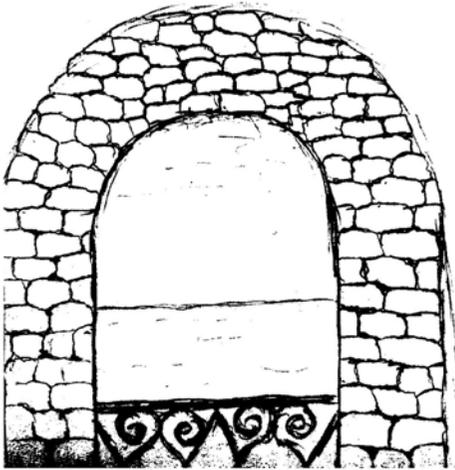
La thérapie visuelle l'aidera à coordonner et à discipliner sa vue. Il découvrirait que si un œil parvient à voir les choses qui le rendent heureux, alors tout dans la vie lui paraîtra positif. Mais si en même temps l'autre œil voit les choses qui le rendent malheureux, tout sera alors négatif autour de lui. Il comprend ainsi que la discipline était encore plus importante que la vue elle-même.

## Le Centre



Au cours de sa thérapie, Naji réalisa qu'il n'était pas le centre du monde et que le fait d'exister dans l'espace et dans les émotions d'une autre personne pouvait être positif. Il tenta de privilégier les sentiments des autres aux dépens de siens et apprit qu'il n'était pas seul au monde. En se montrant plus compréhensif envers les autres, il finit par percevoir le monde d'une perspective collective, devint un joueur d'équipe et offrit aux autres personnes leur propre espace.

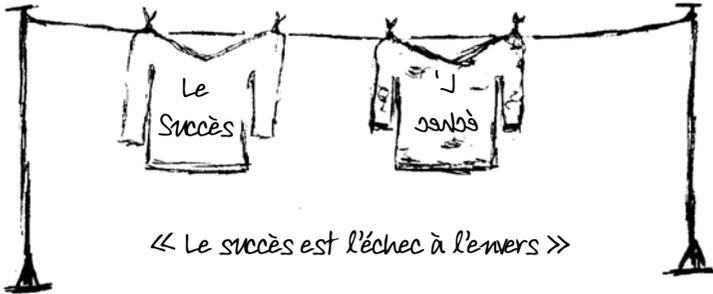
## Au-delà



« La vie est belle,  
il faut seulement  
savoir comment la  
vivre ! »  
Voyez au-delà du  
mur

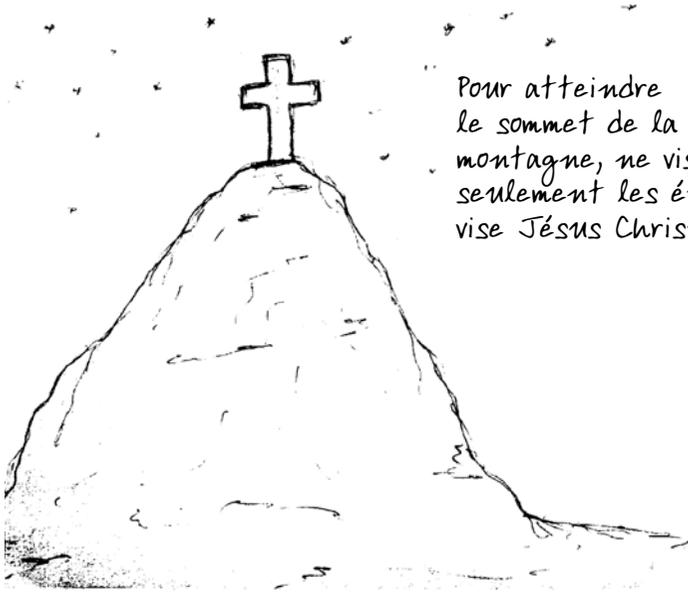
La souffrance qu'il vécu suite à son accident et pendant son traitement lui permirent d'apprécier les choses de la vie. Tout lui semblait plus beau et il ne lui restait qu'à apprendre à vivre. Il regardait au-delà du mur de sa propre existence et comprit qu'il n'avait pas de raison valable pour se plaindre. Ceci lui permit de voir plus clair et de poursuivre son chemin dans la vie.

## Le Succès



Au cours de ses longues journées de thérapie, il apprenait les mouvements et gestes qui, pour nous, sont un fait accompli. Il devait penser à la façon dont son bras doit bouger pour attraper un biscuit et à la manière dont ses jambes doivent avancer pour pouvoir marcher. Son parcours était pavé de succès et d'échecs. Pour lui tout succès n'était qu'un échec renversé et une marche vers l'avant.

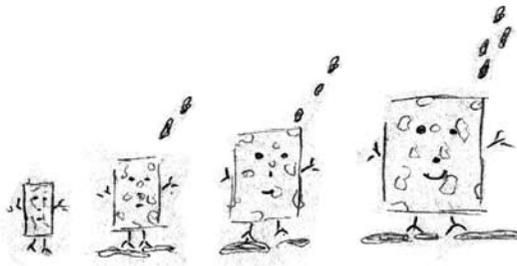
## La Montagne



Pour atteindre  
le sommet de la  
montagne, ne vise pas  
seulement les étoiles,  
vise Jésus Christ. »

Au fur et à mesure que sa foi augmentait, il se posait des questions. Il ne cessait de se dire « Qui souhaite atteindre les sommets doit viser les étoiles ». En liant cela à Dieu cela signifie : « Qui souhaite atteindre le sommet doit fixer les yeux du Christ ».

## L' Eponge



Il garda à l'esprit ce que l'un de ses médecins lui avait dit sur sa condition : « L'éponge est le meilleur exemple pour illustrer le cerveau en cours de guérison suite à un traumatisme. D'abord il sèche et se referme. Dès qu'un peu d'eau apparait l'éponge devient humide ; c'est l'étape de la reprise de la conscience. L'éponge s'hydrate et commence à s'ouvrir, de la même façon que l'illumination éclaire notre esprit. Le cerveau devient ainsi hydraté et fertile. Enfin l'éponge déborde d'eau au point où elle se laisse aller avec le courant. C'est le cas de l'esprit prêt à rester ouvert. » Et ainsi il avança...

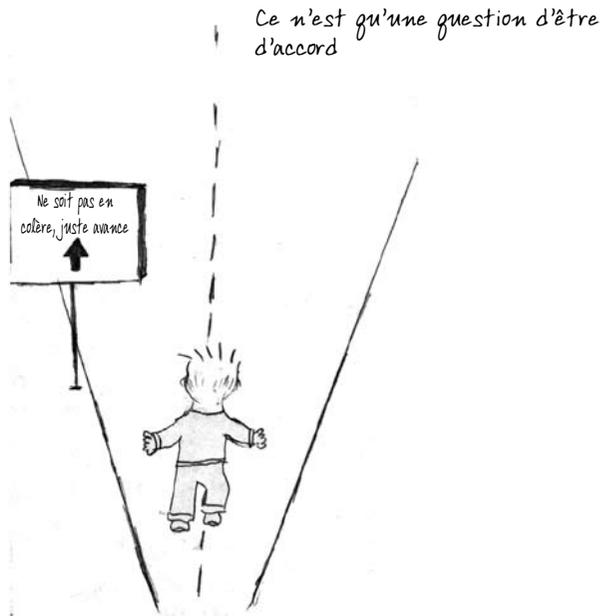
## Ego

J'ai le pouvoir d'être une personne meilleur,  
mais c'est tellement difficile !!  
Mon « ego » m'empêche et la bataille entre  
les deux est continuelle.



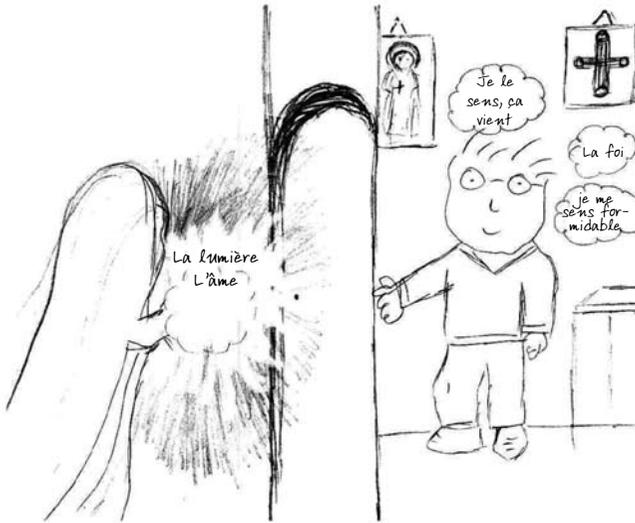
Comme d'habitude, les conflits internes le déstabilisaient. Dans un de ses moments de doute, il écrivit : « Parfois, j'ai l'impression d'être un soldat au milieu d'une bataille contre ce que je suis vraiment, ce que je ressens ce que je suis capable de faire. Je sais que je peux gagner la bataille, mais c'est tellement difficile !! Mon ego intervient et il y a toujours ce combat entre leurs attentes et ma confiance. J'atteins toujours l'objectif fixé. »

## Chemin



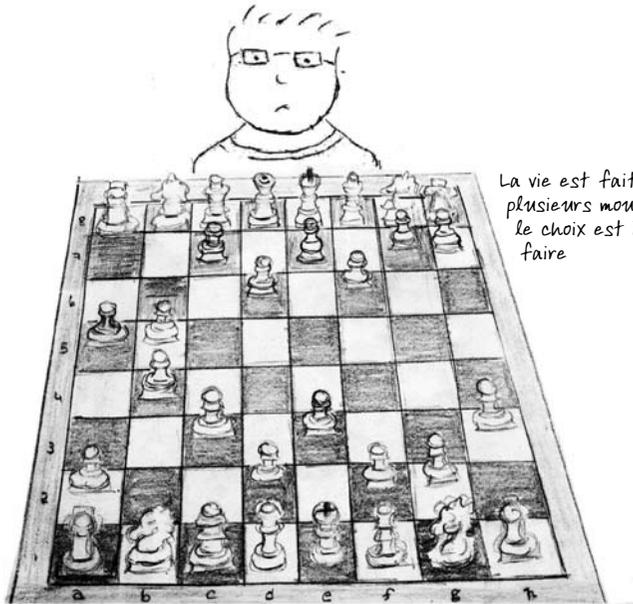
Etant entré en contact avec plusieurs centres de réhabilitation, il endura le jugement et les critiques des autres. Lorsque ceci le frustrait, il se répétait à lui-même : « Ne te mets pas en colère, continue ton chemin ». Il se rendit compte qu'il s'agissait juste d'accepter les choses et écrivit, « Où que je sois, je dois danser leur danse tout en sachant garder mon individualité. »

## Etre positif



En gérant les critiques avec tact, il devint plus fort ce qui lui permit de poursuivre son chemin. Il écrivit dans son journal : Nous sommes tous beaux. Nous sommes tous critiqués, l'important est de savoir comment gérer ces critiques. Cette attitude peut tourner une situation négative en quelque chose de positif. La langue n'a aucun os mais elle peut briser des os.

## Le Jeu d'Échec



*La vie est faite de  
plusieurs mouvements,  
le choix est à toi de  
faire*

Il jouait souvent aux échecs et à chaque mouvement anticipait le résultat de la partie. Il disait : « La vie est pareille à un jeu d'échec ; un seul mauvais coup et tout peut être gâché. Néanmoins nous persévérons sans laisser tomber. La vie est une série de manœuvres et de choix dont j'assume la responsabilité toute entière.



*Finalement en Lumières !!*

## Lettre de l'auteur



En 2001, l'auteur débuta son travail dans la société familiale comme graphiste et il était chargé de l'administration et des relations publiques de la société. En Mai 2005, il obtint un diplôme en E-BUSINESS du BCA (Business College of Athens). Lors de son séjour à Miami, il étudia le multimédia à l'Institut d'Art de Fort Lauderdale où il conçut l'idée pour le « design » de ses trois livres. « Patience Virtuelle » achevé en 1998 décrit les détails de son accident et de sa guérison. « Le Petit Livret de Pensées et Ecritures Inspirationnelles » prit fin en 2003. En 2004, il acheva décrire l'« Illumination d'une Vie Vertueuse », une collection d'images et de mots associant son sens de l'humour à son expérience et sa philosophie. Ce livre révèle un homme vivant plein de courage, une attitude mentale positive et une relation personnelle avec Dieu. Naji était persuadé que les gens évoluent grâce aux défis auxquels ils font face. Il se concentrait sur la qualité et ne se suffit pas d'accomplir les choses mais de les accomplir parfaitement. Naji est mort le 31 Juillet, 2008 suite à une attaque d'épilepsie, pendant son sommeil.



« faisons place à la lumière »

Nous devons parfois plonger dans l'obscurité totale afin de finalement pouvoir trouver notre lumière interne. En voyant large, le personnage de ce livre éclipse ses impulsions négatives et se crée une nouvelle vie à partir d'une expérience traumatisante.

Voyagez avec Naji à travers ses observations sur le chemin de la guérison mentale et physique suite à son traumatisme crânien l'ayant plongé dans un coma profond. Naji demeure persuadé qu'il existe toujours un bon côté à la vie peu importe la situation dans laquelle on se retrouve.

[www.virtualpatience.com](http://www.virtualpatience.com)

[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

ISBN# 978-960-88089-2-8

www.groupccrm.com

CCM/5505