Un soir d'hiver, j'étais sur mon sofa, mon téléphone à la main. Les enfants couchés, ma conjointe aussi. Je faisais défiler l'écran dans le vide. Je ne cherchais rien.

Dossier de présentation

François Harvey

Auteur et conférencier

Et c'est arrivé d'un coup. Comme si quelqu'un avait implanté l'idée dans ma tête. Elle s'est imposée, déjà entière, déjà ordonnée, comme si elle avait toujours été là et qu'elle attendait seulement que j'arrête de regarder ailleurs.

Les ouvrages	La fin de la Peur La fin de l'éclipse Édition de collection
La conférence	Quand la peur cesse de décider *De la peur de mourir à la liberté de vivre*

L'idée tenait en une phrase : l'amour, ce n'est pas un commandement. C'est ce qui reste quand on n'a plus peur de mourir.



Pourquoi je souhaite partager cette réflexion

Je suis courtier immobilier au Lac-Saint-Jean. Depuis aussi longtemps que je me souvienne, je m'intéresse à la cosmologie, à la nature de la conscience et à ce qui pourrait nous arriver au moment de notre mort.

Au fil des années, j'ai commencé à établir des liens entre des réflexions qui me semblaient auparavant relativement éloignées les unes des autres.

Mais ce qui m'a le plus surpris, c'est de constater à quel point cette compréhension pouvait transformer des aspects tout à fait ordinaires de mon existence.

Ma façon de réagir devant une difficulté, de regarder l'avenir, de profiter du temps passé avec mes enfants ou encore de poursuivre les projets qui m'intéressent a progressivement changé.

Lorsque certains lecteurs de mon premier livre sont venus me raconter ce que cette réflexion leur avait apporté, j'ai compris qu'elle pouvait également trouver une place dans l'existence d'autres personnes.

C'est essentiellement pour cette raison que je souhaite aujourd'hui la partager plus largement.

Une compréhension de l'existence

Dans quelle mesure notre manière de comprendre la mort détermine-t-elle notre façon de vivre ?

Notre corps possède un mécanisme de protection indispensable à sa survie. Mais notre capacité à imaginer l'avenir lui permet de réagir à des dangers qui n'existent parfois que dans notre esprit.

J'en suis venu à croire que notre peur de disparaître pouvait ainsi se prolonger jusque dans notre rapport au jugement, à l'échec, au rejet et à la nécessité de défendre l'image que nous avons de nous-mêmes.

À travers les expériences de mort imminente, les traditions spirituelles et les questionnements scientifiques sur la conscience, j'ai développé une hypothèse philosophique que j'appelle la Toile.

Nous serions des expressions particulières d'une même conscience universelle, qui chercherait à faire l'expérience de sa propre existence à travers nous. La mort de notre corps ne représenterait donc pas nécessairement la disparition de ce que nous sommes fondamentalement.

Notre existence aurait déjà toute sa valeur, indépendamment de ce que nous réussirons à accomplir.

Et si l'amour, plutôt que d'être une vertu que nous devons apprendre à cultiver, était ce qui se manifeste naturellement lorsque nous ressentons moins le besoin de nous protéger ?

Les deux ouvrages



La fin de la Peur

Le premier ouvrage présente le cheminement qui m'a amené à remettre en question ma compréhension de la mort et à élaborer ma propre représentation de la conscience.

J'y examine notamment les expériences de mort imminente et propose une relecture de l'enseignement de Jésus, en dehors des dogmes religieux. Ces réflexions m'amènent à envisager autrement l'origine de nos peurs, la nature de l'amour et la raison même de notre existence.



La fin de l'éclipse

Le deuxième ouvrage explore les conséquences de cette compréhension dans notre vie quotidienne.

J'y distingue le bonheur de situation, issu de nos circonstances, du bonheur de perspective, qui repose sur notre compréhension globale de l'existence.

J'y développe également les concepts d'allumage et de courant, à travers lesquels je cherche à comprendre ce qui nous attire profondément vers certaines expériences et pourquoi celles-ci peuvent nous laisser intérieurement remplis, malgré les efforts qu'elles peuvent nous demander.

Cette réflexion ouvre un vaste territoire autour de la connaissance de soi et des possibilités que nos peurs nous ont parfois empêchés de découvrir.



L'édition de collection

L'édition de collection réunit les deux ouvrages et comprend un interlude exclusif dans lequel j'approfondis ma représentation de la conscience universelle.

J'y envisage notre perspective humaine comme un point minuscule à l'intérieur d'un univers de conscience beaucoup plus vaste. La peur pourrait contracter cette perspective autour de ce que nous cherchons à protéger, alors que sa diminution nous permettrait d'accéder davantage à notre nature fondamentale.

J'y explore également la richesse infinie des expériences que la Toile pourrait vivre à travers les rencontres entre toutes ses perspectives.

Mais une question demeure.

Supposons que je me trompe.

Si cette représentation de l'existence était entièrement erronée, les moments que cette réflexion m'a permis de vivre plus pleinement perdraient-ils leur valeur ?

Je demeure convaincu par la philosophie que je propose, sans prétendre détenir une réponse définitive concernant la nature de notre existence.

Quand la peur cesse de décider

De la peur de mourir à la liberté de vivre

Conférence philosophique de 90 minutes, en préparation.

Un homme a construit la vie dont il rêvait. Pourtant, il consacre tellement d'énergie à la préserver qu'il peine à en profiter. C'est à partir de cette situation ordinaire que nous remontons aux origines de la peur, jusqu'aux grandes questions entourant notre existence.

I. La vie que nous passons à protéger

Dans quelle mesure notre instinct de survie a-t-il façonné notre personnalité et notre conception du bonheur ?

II. Comprendre autrement notre existence

Que sommes-nous fondamentalement ? J'explore la nature de la conscience, la mort et la compréhension de l'existence dont découle le bonheur de perspective.

III. Ce qui se libère quand la peur recule

Quelles possibilités s'ouvrent à nous lorsque nous ressentons moins le besoin de protéger ce que nous sommes ? C'est ici que l'allumage, le courant et notre manière d'aimer prennent tout leur sens.

Au-delà de notre propre existence

Dans *La fin de l'éclipse*, je raconte l'histoire d'un père qui découvre que sa fille lui a caché ses difficultés scolaires par peur de le décevoir.

En comprenant autrement ses propres inquiétudes, il devient progressivement capable d'accueillir les difficultés de sa fille sans lui transmettre autant de peur.

Quelques mois plus tard, cette dernière se retrouve devant un camarade de classe qui éprouve lui aussi des difficultés. Plutôt que de s'impatienter, elle prend le temps de l'aider.

> *Son père ne saura probablement jamais que cette conversation a eu lieu.*

Cet exemple illustre une dimension de ma philosophie qui me tient particulièrement à cœur. Notre manière de vivre peut influencer des existences dont nous ignorons même l'histoire.

Si certaines de nos peurs peuvent se transmettre d'une génération à l'autre, une partie de notre liberté pourrait peut-être se transmettre de la même manière.

Les personnes qui nous entourent n'ont même pas besoin de partager notre compréhension de l'existence pour bénéficier de ce qu'elle change chez nous.

Poursuivre la réflexion

Depuis sa publication en 2026, *La fin de la Peur* s'est vendu à environ 450 exemplaires et a obtenu une évaluation de 4,9 sur 5 sur Amazon, basée sur 23 évaluations.

Données de novembre 2026.

Si j'ai choisi de rendre cette réflexion publique, c'est avant tout parce que je souhaite la partager avec le plus de personnes possible.

Je serais heureux de pouvoir en discuter avec ceux que ces questions interpellent et de participer à des rencontres qui permettraient de les explorer ensemble.

Nous ne saurons probablement jamais jusqu'où pourront se prolonger les effets de notre propre transformation. Et nous n'avons pas besoin de le savoir. Le moment que nous partageons avec quelqu'un possède déjà toute sa valeur, indépendamment de ce qu'il rendra possible par la suite.

François Harvey
Auteur et conférencier
contact@lafindelapeur.com
lafindelapeur.com

Il restera des réponses qui nous décevront et des projets qui ne se réaliseront peut-être jamais. Nous pourrons pourtant continuer à nous intéresser à ce qui nous attend, avec une envie que le besoin de nous protéger nous avait parfois fait oublier. Pendant longtemps, nous avons regardé l'inconnu surtout comme l'endroit d'où pourraient venir nos pertes. Mais c'est aussi là que se trouve tout le potentiel de ce que nous n'avons pas encore vécu.