

# NARCISSE ADJOUDEME

Préface de **Gabriel Huot**



## SE TROUVER EN SERVANT

*Le pouvoir transformateur  
de l'**engagement social***

Servir les autres, c'est se trouver soi-même

NARCISSE ADJOUEME

## SE TROUVER EN SERVANT

Le pouvoir transformateur  
de l'engagement social

*Servir les autres, c'est se trouver soi-même*

Préface de **Gabriel Huot,**

*Président du CA de la clinique SPOT et responsable administratif  
de la Démarche d'engagement social à l'Université Laval*

© Collection Humanités sociales & engagement – Les Presses de l'édition GLOBOCOM, 2025

Tous droits réservés. Imprimé au Canada.

Titre : Se trouver en servant. Le pouvoir transformateur de l'engagement social / Narcisse Adjoudeme.

**Description :** Témoignage et essai sur le pouvoir du service et de l'engagement social comme chemin de transformation personnelle. L'auteur y explore la résilience, la gratitude et le don de soi à travers des expériences de vie et des outils de développement intérieur. – Comprend des exercices de réflexion et des références bibliographiques.

**Vedettes-matière :** Engagement social. | Développement personnel – Témoignages. | Résilience (psychologie). | Service communautaire. | Transformation de soi.

**Conseiller à l'édition :** Pierre Michelot Jean Claude

**Mise en page et maquette de couverture :**  
Global Communication (Globocom)  
<https://globocom.net>

Dépôt légal : 3<sup>er</sup> trimestre 2025  
Numéro de dépôt : 902396  
ISBN : 978-2-9823129-4-4

Les Presses de l'édition GLOBOCOM  
<https://globocom.net>

*À toutes et tous les passionnés  
de l'engagement social*



# Sommaire

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| Préambule .....                            | 11        |
| Avant-propos.....                          | 13        |
| Témoignages.....                           | 15        |
| Préface .....                              | 17        |
| Introduction .....                         | 19        |
| <b>Chapitre 1.....</b>                     | <b>23</b> |
| La connaissance de soi :                   |           |
| le point de départ.....                    | 23        |
| Les valeurs :                              |           |
| Boussole de l'existence .....              | 27        |
| Transformer ses habitudes                  |           |
| pour vivre ses valeurs .....               | 32        |
| Le Don.....                                | 37        |
| Le courage d'agir.....                     | 40        |
| Le temps :                                 |           |
| le carburant invisible de l'expertise..... | 44        |
| Pardon et liberté.....                     | 46        |
| La gratitude .....                         | 50        |
| La puissance de la méditation .....        | 54        |
| La gestion des émotions .....              | 60        |
| <b>Chapitre 2.....</b>                     | <b>63</b> |
| Les relations : verticales,                |           |
| horizontales et conversations              |           |
| authentiques.....                          | 63        |
| Les relations verticales.....              | 63        |

|                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| Les relations horizontales .....                                            | 83         |
| L'art de la conversation :<br>tisser des liens par les mots .....           | 85         |
| <b>Chapitre 3.....</b>                                                      | <b>91</b>  |
| L'engagement social,<br>une force transformatrice .....                     | 91         |
| <b>Chapitre 4.....</b>                                                      | <b>103</b> |
| L'interculturalité – apprendre de l'autre,<br>sans se perdre soi-même ..... | 103        |
| Conclusion .....                                                            | 111        |
| <b>PLAN DE RÉFÉRENCE .....</b>                                              | <b>113</b> |
| POUR DÉCOURAGER<br>UNE MAUVAISE HABITUDE .....                              | 113        |
| <b>PLAN DE RÉFÉRENCE .....</b>                                              | <b>115</b> |
| ACQUISITION<br>D'UNE NOUVELLE HABITUDE .....                                | 115        |
| <b>PLAN DE RÉFÉRENCE .....</b>                                              | <b>121</b> |
| ACQUISITION D'UNE NOUVELLE HABITUDE .                                       | 121        |
| <b>Pensées à méditer .....</b>                                              | <b>127</b> |
| <b>COMMENT SOUTENIR CE LIVRE ?.....</b>                                     | <b>131</b> |
| <b>Remerciements .....</b>                                                  | <b>133</b> |
| <b>Bibliographie .....</b>                                                  | <b>137</b> |
| <b>À propos de l'auteur.....</b>                                            | <b>138</b> |

## Préambule

*Il y a des livres que l'on écrit pour transmettre un savoir. Il y en a d'autres que l'on écrit pour raconter un parcours de vie. Et parfois, il y a un livre qui cherche à faire les deux — partager une histoire personnelle tout en transmettant des outils concrets, utiles, applicables. Ce livre est de ceux-là.*

*Il est né non pas d'un désir de convaincre ou de motiver à tout prix, mais d'un besoin plus profond : mettre des mots sur un chemin de transformation et offrir, avec humilité, les repères qui m'ont permis de changer certaines habitudes.*

*Oui, ce livre est autobiographique. Il raconte un vécu, celui d'un enfant né avec la drépanocytose, une maladie invisible qui m'a façonné dès les premiers jours. Mais il ne s'arrête pas à l'intime. Il tire des fils de sens, propose des exercices, met en lumière des prises de conscience, sans jamais prétendre détenir une vérité universelle.*

*Ce n'est pas un manuel de développement personnel. Ce n'est pas une injection de motivation. Je n'écris pas pour pousser qui que ce soit à se dépasser.*



*J'écris pour partager ce qui m'a aidé, moi. Des expériences. Des valeurs. Des outils. Des questions. Et c'est à toi, lecteur, lectrice, de choisir ce que tu veux en faire. Car après la lecture, le choix t'appartient.*

*Tu trouveras ici un ton de partage, de transmission, de respect. Pas de jugement, pas de recettes miracles. Je suis convaincu que chacun avance à son rythme. On change quand on est prêt, pas quand on nous y pousse. Je suis persuadé que ma modeste expérience peut éclairer, mais jamais remplacer ton propre cheminement.*

*Ce livre, je l'ai écrit pour ceux ou celles qui cherchent à se retrouver. Pour toute personne qui sent que la vie intérieure mérite autant d'attention que les apparences. Pour les personnes qui veulent vivre de manière plus alignée, plus ancrée, plus vraie.*

*Que ce livre t'accompagne. Non pour te motiver, mais pour t'éclairer. Non pour t'influencer, mais pour t'ouvrir une voie. Non pour t'imposer une direction, mais pour t'inviter à choisir.*

## Avant-propos

*Nous avons eu le plaisir de rencontrer Narcisse dans le cadre du programme des philanthropes émergents de Centraide. Sa générosité et son souci du bien-être d'autrui se reflètent dans son engagement et dans les initiatives qu'il choisit de soutenir.*

*À travers la rédaction de *Se trouver en servant*, Narcisse poursuit son engagement social, plaçant l'entraide au cœur de ses actions. Ce livre propose des exercices de réflexion personnelle, invitant chacun à mieux se connaître pour évoluer et interagir de façon plus harmonieuse avec autrui.*

*Apprendre à se découvrir permet de définir qui nous sommes et de façonner l'être humain que nous aspirons à devenir. Ensemble, nous pouvons œuvrer pour un monde meilleur, où les inégalités sociales sont réduites.*

*Bravo Narcisse pour ta générosité et ta détermination à faire une réelle différence dans la vie des gens.*

**Sonia Drolet et Louis Auclair**

*Mentors de la cohorte des philanthropes émergents de Centraide 2024-2025.*



## Témoignages

« Ce livre n'est pas seulement un récit personnel : c'est une véritable leçon de vie. À travers des mots simples et profonds, Narcisse transforme sa douleur en mission, son parcours en chemin d'espérance. Chaque page respire l'authenticité, l'humilité et la force tranquille de celui qui a choisi de servir plutôt que de subir.

*On y découvre une voix qui nous parle autant de résilience que d'amour, d'engagement que de responsabilité. C'est un ouvrage qui touche, qui éclaire et qui inspire à marcher à notre tour avec plus de sens, plus de courage, plus de vérité.*

*Lire ce livre, c'est accepter d'être transformé – un pas après l'autre.»*

**Pierre Michelot Jean Claude**

*Communicateur social – Coordonnateur des communications du Réseau québécois de la recherche en immigration, en intégration et en relations interculturelles (RQ3i)*

*« Ton livre est bien plus qu'un récit : c'est une véritable source d'inspiration. Tu y rappelles avec authenticité que l'engagement et la résilience ne sont pas seulement des épreuves traversées, mais des chemins de croissance et de sens. Merci d'avoir eu le courage de partager ton parcours et ta sagesse – tu offres aux lectrices et aux lecteurs non seulement des mots, mais une lumière pour avancer à leur tour. »*

**Andrée-Anne Stewart**

Directrice des communications

et des relations publiques - Cégep Garneau

« La souffrance, quelle qu'en soit la forme, n'est pas toujours une fatalité. Paradoxalement, elle peut devenir une source de motivation et un moteur d'engagement au service d'une cause. Ce livre en est l'illustration éloquente : l'histoire de Narcisse, dont la vie a été profondément transformée par l'épreuve pour se mettre au service du prochain. À travers ce récit, vous découvrirez la force d'un parcours où la souffrance se mue en puissance d'action sociale et contribue à redonner sens et espérance à nos existences. »

**Zakari Liré**

Professionnel de recherche

## Préface

C'est animé d'un sentiment de reconnaissance que j'ai pris soin de rédiger cette préface. Œuvrant dans le domaine de l'engagement social, cet ouvrage a naturellement éveillé mon intérêt. Mais il m'a offert bien plus: il m'a profondément touché sur le plan personnel. Empreint de sagesse, ce livre met en lumière, entre autres, l'importance de la résilience. Le passage sur la poussée d'Archimède en est un exemple, où une analogie est faite avec cette loi physique selon laquelle tout corps plongé dans un liquide subit une force dirigée vers le haut qui le ramène à la surface. Les douleurs, les erreurs et les épreuves peuvent représenter un potentiel naturel de remontée vers la lumière. Elles peuvent d'ailleurs être source de motivation pour le geste engagé, un geste nourri par les apprentissages tirés de nos épreuves tout comme par une plus grande sensibilité à celles d'autrui.

À l'instar de l'engagement social, ce livre est donc profondément tourné vers l'action. Il est possible de donner un sens à nos épreuves, à condition d'aller au-delà et d'en faire quelque chose. Nos propres poids intérieurs (culpabilité, tristesse entretenue, blessures non digérées, etc.) nous maintiennent dans le passé et empêchent cette poussée d'Archimède qui peut nous permettre d'agir dans l'instant présent. L'auteur nous transmet ce message non pas d'une voix moralisatrice, mais par le partage de ses

expériences de vie, notamment celles associées à la drépanocytose et à la façon dont celles-ci ont pu être source de sens pour lui.

Ce livre met également de l'avant l'importance de l'engagement social en tant que véritable école qui renforce l'ensemble des savoirs (savoirs, savoir-faire, savoir-être, savoir-agir, etc.). Il propose une vision d'un engagement social aux capacités transformatrices, autant pour les causes soutenues que pour soi, où l'on ne perd pas à donner. Il présente l'engagement comme un chemin de croissance, une manière d'aimer, de guérir, de construire, de transmettre.

Le ton de ce livre est celui du partage, de la transmission et du respect, dénué de tout jugement ou de promesses. Il ne constitue pas une injonction à se dépasser à tout prix. La vision de l'engagement social présentée est celle d'un engagement authentique : il s'agit d'une invitation non pas à « faire plus », mais à se rapprocher de notre essence et de nos valeurs profondes. Il représente un partage humble d'un chemin personnel de transformation. La perspective présentée est donc profondément humaine : nul besoin d'être parfait, il suffit d'être présent, sincère, disponible et de commencer ce chemin par de petits gestes.

### **Gabriel Huot**

*Président du CA de la clinique SPOT et responsable administratif de la Démarche d'engagement social à l'Université Laval*

## Introduction

« On peut avoir la drépanocytose sans être drépanocytaire. »

Lorsque le professeur Chérif Deen Rahimy a prononcé cette phrase pour la première fois, je n'en ai pas immédiatement saisi la portée. J'étais adolescent, en quête de sens, en lutte avec un corps souvent douloureux et une identité encore floue. Mais avec le temps, ces mots sont devenus une boussole, une clé de lecture de ma vie : nous ne sommes pas condamnés à devenir ce que nous subissons.

J'ai grandi avec la drépanocytose, une maladie invisible, silencieuse et souvent incomprise. Elle a imposé ses contraintes à mon quotidien : douleurs aiguës, hospitalisations répétées, traitement médical constant, fatigue chronique... Mais ce qu'elle m'a surtout imposé, c'est le regard des autres — ce mélange de pitié ou de gêne — et une question lancinante : « Pourquoi moi ? »

Cette question, je l'ai portée longtemps, parfois en silence, parfois avec révolte. Et c'est justement dans cette lutte intime, dans cette différence subie, que



quelque chose en moi s'est forgé. Une conscience. Une force. Une voix. Un désir profond : celui de transformer la douleur en mission, le handicap en levier, la fragilité en force d'engagement.

Ce livre est né d'un vœu. À 18 ans, âge que beaucoup ne pensaient pas que je franchirais, j'ai pris une décision intérieure : « Si je survis, je consacrerai ma vie à servir. » Ce n'était pas une promesse légère. C'était une déclaration existentielle, un engagement radical envers moi-même et envers la vie. Depuis ce jour, chaque pas que j'ai fait — dans le scoutisme, dans les associations, dans les interventions publiques, dans les associations étudiantes — a été une réponse à ce serment.

Mais ce livre n'est pas un témoignage de plus. Ce n'est pas un journal intime. Ce n'est pas non plus un guide de développement personnel formaté. C'est un pont. Un espace de passage entre deux mondes : le monde intérieur de celui qui doute, souffre ou se cherche, et le monde extérieur de l'action, de l'impact, du service.

Tu y trouveras des morceaux de mon histoire. Pas pour en faire un modèle, mais pour ouvrir un miroir. Il contient aussi des réflexions sur les valeurs, les habitudes, le sens du don, le leadership par le service. Cela comporte aussi des outils, des exercices, des clés concrètes. Car je crois fermement que nous ne changeons pas par des idées seulement, mais par des actes répétés.

Ce livre s'adresse à toi si :

- Tu sens que ta vie pourrait aller plus loin, mais que tu ne sais pas par où commencer.
- Tu as traversé des épreuves qui t'ont cassé, mais tu refuses de rester brisé.
- Tu ressens une soif de sens, de contribution, d'alignement, mais tu t'égares dans le brouillard du quotidien.
- Tu veux servir, mais tu doutes de ta légitimité, de ton énergie, de ta capacité.

Ce livre n'a pas pour but de te donner toutes les réponses. Il a pour but de te poser les bonnes questions. De te remettre en marche. De te rappeler que tu n'es pas seul. Et surtout que tu es déjà une réponse en devenir pour d'autres.

Car oui, c'est en servant que l'on se trouve.

Le service n'est pas une perte. C'est un ancrage. C'est un chemin de croissance. C'est une manière d'aimer, de guérir, de construire, de transmettre. Il ne faut pas être parfait pour servir. Il faut juste être présent, sincère, disponible. Et apprendre à se donner, même par petits gestes.

Ce livre est une invitation. Non à faire plus, mais à vivre plus juste. À te rapprocher de qui tu veux être vraiment. À honorer les valeurs qui t'animent. Et à offrir ta vie comme un don — un don unique, précieux, utile.

Bienvenue dans ce voyage. Tu n'es pas en retard. Tu es exactement là où tu devais commencer.

## Chapitre 1

### **La connaissance de soi : le point de départ**

*Ce n'est pas ce que tu subis qui te définit. C'est ce que tu choisis d'en faire.*

**M**algré les difficultés à trouver les mots justes pour expliquer ce phénomène quand j'étais enfant, j'ai commencé très tôt à y réfléchir, en raison de mon défi de santé à l'école. Naître avec l'anémie falciforme, appelée communément drépanocytose en Afrique, est un lourd fardeau dans nos communautés, souvent empreintes de silence, de jugements et de croyances. Ce handicap invisible m'imposait des crises aiguës de douleur, réelles, mais incomprises, alors même que rien ne les trahissait extérieurement. Malgré ce poids, j'ai eu la chance inestimable d'avoir des parents présents, constants, vigilants, qui ont veillé à un suivi médical rigoureux jusqu'à l'âge adulte. Ce chemin de santé, semé de défis, m'a forgé lentement mais sûrement. Je me souviens avec clarté de ce jour de 2002, à 10 ans, où j'ai pris une

# SE TROUVER EN SERVANT

## **Le pouvoir transformateur de l'engagement social**

Et si le don de soi était le chemin le plus direct vers la découverte de soi ?

À travers un récit personnel profond, ce livre explore comment l'engagement social peut devenir un véritable moteur de transformation intérieure. Narcisse AJOUDEME partage son parcours, ses doutes, ses prises de conscience et surtout, la puissance du service aux autres comme levier de guérison, de résilience et de croissance.

Avec sincérité et bienveillance, l'auteur nous invite à repenser notre manière d'agir dans le monde. Il propose des outils concrets, des réflexions et des exercices pour apprendre à mieux se connaître en se mettant au service de plus grand que soi.

Ce livre est un appel à l'action intérieure autant qu'extérieure, une invitation à retrouver du sens, à incarner nos valeurs, et à faire de l'engagement un chemin de transformation personnelle.

Un témoignage puissant et universel pour celles et ceux qui veulent vivre une vie plus alignée, plus libre, et plus utile.

Préface de **Gabriel Huot**, *Président du CA de la clinique SPOT et responsable administratif de la Démarche d'engagement social à l'Université Laval*

Avant propos de : **Sonia Drolet et Louis Auclair**, *Mentors de la cohorte des philanthropes émergents de Centraide 2024-2025*

---

**Narcisse Adjoudeme** est un communicateur engagé et un artisan du changement social. Il évolue dans le domaine des relations publiques et se passionne pour l'engagement social, la philanthropie et l'entrepreneuriat social. Sa démarche s'inscrit dans une vision du leadership fondée sur la bienveillance, l'écoute et la contribution au bien commun. À travers ses actions et ses écrits, il invite chacun à redécouvrir le sens du don de soi comme chemin de connaissance, de liberté et de transformation intérieure.

