

Sophie Machot

MÊME PAS PEUR !

*Surmonter
vos petites et grandes
peurs quotidiennes
pour vivre heureux.*



Sophie Lambda.

EYROLLES

*Ce livre pratique et ludique est fait pour vous
si vous avez peur :*

du regard des autres

de l'inconnu

de l'échec

de la mort

du désamour

Vous n'osez pas oser et pourtant, vous n'aspirez qu'à une chose : vous sentir plus libre, confiant, audacieux et heureux ? Sophie Machot partage ses nombreux outils, défis et témoignages pour vous apprendre à surmonter vos petites et grandes peurs quotidiennes. **Une vie plus légère et épanouie vous attend, alors foncez !**

Photo : © Cécile Huet



Sophie Machot est coach, consultante en relations humaines et conférencière. Créatrice du blog « Concentré de bonheur », elle est également auteure du concentré de joie et de sérénité intitulé *Cultivez votre bonheur !* chez le même éditeur.

www.editions-eyrolles.com

Même pas peur !

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : Sophie Lambda
Création de maquette : Hung Ho Thanh
Mise en pages : PCA

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56118-0

Sophie Machot

Même pas peur !

Surmontez
vos petites et grandes peurs quotidiennes
pour vivre heureux

EYROLLES



À ma fille, Romane,
À ma sœur, Justine,
À mes parents, Marie-Ange et Pierre,
À Brigitte et Bernard.

À tous ceux qui, par leur bienveillante amitié et leur soutien inconditionnel, m'ont permis d'affronter mes propres peurs et d'aller au bout de ce manuscrit, le cœur et l'âme protégés.

Gratitude éternelle !

Sommaire

Introduction – Peur et bonheur : pour le meilleur et pour le pire 9

Première partie *Osez Vivre !*

Chapitre 1 – P’heureux !	19
• Peureux mais heureux	19
• Nuage de peurs	22
• Vos victoires quotidiennes	24
Chapitre 2 – Convoquez vos peurs	31
• La liste de mes peurs... à surmonter !	32
• Osez les mots pour soigner vos maux	35
• Ménage de printemps émotionnel	37
Chapitre 3 – La peur de la mort	43
• Être ou ne pas être ?	43
• Derrière l’ombre de la mort, la vie !	50
• Au bout du chemin de deuil	53
Chapitre 4 – Le temps est venu de vivre !	63
• L’épée de Damoclès	63
• Osez vivre votre vraie vie	67
• Gérez votre temps terrestre	71



Deuxième partie

Osez Aimer !

Chapitre 5 – La pandémie du rejet	81
• Si je n'existe pas dans le regard des autres, je n'existe pas	82
• Petits mépris, grandes blessures	86
• Les masques de la peur	91
Chapitre 6 – Les blessures de l'amour	105
• Un beau roman	106
• Le risque d'aimer : perdre et manquer	111
• L'effrayante routine	116
• Les attaches de l'amour	125
Chapitre 7 – La force d'aimer	131
• Trouver sa liberté intérieure	132
• Le courage d'aimer... et de s'aimer	134

Troisième partie

Osez Agir !

Chapitre 8 – La peur du changement	139
• « Au début, il y a les fins »	140
• S'éloigner de ou Aller vers ?	146
• Changement et transition	157

Chapitre 9 – Inconnu et échec, nos meilleurs ennemis	163
• Construire plutôt que prédire	165
• Lorsque nos peurs nous protègent	169
• Action : 1 – Peur : 0	172
• L'art de se relever	175

Quatrième partie

Osez Être heureux !

Chapitre 10 – Soyez rebelle, soyez heureux !	191
• La résistance positive	191
• Les trois actions clés du bonheur	194
• 1 ^{re} clé : Donnez !	196
• 2 ^e clé : Remerciez !	204
• 3 ^e clé : Pardonnez !	210
Chapitre 11 – Épilogue... ou pas !	217
• Passons en caisse !	219
• Faites vos comptes !	226
Liste de mes anges-terriens	231
Bibliothérapie et sitothérapie	235
Créons du lien et de l'intime	238





Introduction

Peur et bonheur: pour le meilleur et pour le pire

*Le courage n'est pas l'absence de peur
mais la conviction qu'il y a quelque chose
de plus important que la peur.*

Ambrose Hollingworth Redmoon, écrivain américain



Peur et bonheur ne font pas bon ménage d'après nos croyances. Et pourtant, c'est un couple avec lequel nous devons composer chaque jour. Le bonheur ne va pas sans la peur d'oser affronter son quotidien et la peur précède toujours le bonheur ou lui succède. Parfois même, elle se mélange à lui. Et, alors que nous nous sentons heureux, soudain nous tremblons.

La peur, cette exigeante souveraine, fait son apparition pour revendiquer ses droits de vie ou de mort sur nos pensées, sur nos actes, sur nos rêves et ainsi sauvegarder son territoire. Une phrase, un geste, un regard et la voilà qui s'amarre à notre cœur. Comme un écho persistant, une petite voix résonne en nous pour nous signifier que ce bonheur n'est qu'une illusion, que nous ne sommes pas faits pour être heureux durablement, qu'il est déjà bien assez difficile d'affronter chaque jour les nombreux défis et épreuves que la vie nous réserve et que réussir à survivre dans ce monde abîmé est déjà un exploit en soi.

La peur, **notre meilleure ennemie ?**

Enchevêtrés dans nos croyances anxiogènes, nos désirs contrariés, nos angoisses soudaines, nos anxiétés chroniques, nos doutes paralysants, nos frayeurs inavouées, nos fuites en avant, nous sommes prisonniers de nos peurs. Des plus anodines aux plus invalidantes, elles conditionnent notre destinée. Entre la peur de vivre, la peur de grandir, la peur de vieillir puis celle de mourir, une vie entière s'écoule. Présente



dès les premières heures de notre existence, elle nous accueille à bras ouverts.

Elle est là, tapie dans le regard de ce médecin accoucheur qui attend sous quelques mois la fermeture de la clinique où il travaille. Elle est là, posée au coin du sourire glossé de cette sage-femme d'apparence si joyeuse et qui vient pourtant d'enterrer celle qui fut un rempart, un cocon : sa mère. C'est encore elle qui agite les mains de cet infirmier désespéré par la somme exorbitante octroyée à sa femme lors du jugement de son divorce tombé comme un couperet la veille au soir. Décapité. Endetté. Et maintenant esseulé, il tremble.

Tapie, enfin, dans le cœur même de celle qui est en train de donner la vie et qui ne cesse de s'interroger : vais-je réussir à être une bonne mère ? Saurai-je être juste, attentive et aimante ? J'ai si peur. Et si j'échouais ?

Pour chacun d'entre eux, tout comme pour chacun d'entre nous, une seule et même question : que va-t-il m'arriver ?

La peur... Cette colocataire envahissante qui n'a de cesse de jouer avec nos nerfs comme une ombre accrochée à nos pas et que l'on voudrait fuir. Cette maîtresse aux mille visages qui s'invite jusque dans nos rêves, nous déshabille et nous rend vulnérables. S'infiltrant dans nos moindres gestes, infusant dans chacun de nos actes, du plus petit aux plus grands, du plus mesquin au plus noble, du plus frileux au plus courageux. La peur enfin qui nous regarde dans les yeux à l'heure du grand départ. À l'orée de l'après.

Je me suis souvent demandé si le premier cri d'un nouveau-né était un cri de terreur, de souffrance ou bien de victoire ? Et si le dernier souffle n'était pas, parfois, une expiration de soulagement de laisser

enfin derrière soi ce qui est peut-être notre plus grande peur : la peur de vivre.

Apprendre à surmonter nos petites et grandes peurs quotidiennes pour vivre une existence plus heureuse est donc nécessaire pour pouvoir réaliser pleinement notre potentiel et nous sentir libres de goûter aux délices de l'abondance et aux douceurs de la paix intérieure. En effet, le risque est trop grand de passer à côté des belles opportunités que la vie nous réserve, voire de passer à côté de notre vie tout simplement parce que l'on est gouverné par la peur d'oser, la peur des autres, la peur de l'inconnu ou celle de l'échec. Cependant, vouloir les surmonter ne signifie pas « les faire disparaître complètement ».

Ainsi, nous découvrirons au cours de cet ouvrage que la peur est une émotion nécessaire à notre survie mais que ressentie de façon démesurée, elle est non seulement inadaptée mais surtout devient l'un des plus grands freins, si ce n'est le plus grand, à notre réalisation personnelle. Il s'avère donc nécessaire de comprendre comment atténuer les différentes peurs qui nous habitent, comment les apprivoiser tout en acceptant qu'elles fassent partie intégrante de ce voyage « extra-ordinaire » qu'est la vie.

Si j'ai choisi d'appeler ce livre *Même pas peur !*, c'est que cette expression exprime parfaitement le sentiment ambivalent que l'on a alors même que l'on prononce ces mots, gonflé d'une audace et d'un orgueil fragiles, pris entre l'envie d'agir et celle de fuir à toutes jambes.

« Même pas peur ! » Une affirmation dans laquelle transparaît une volonté sincère d'oser se dépasser tout en étant conscient du danger inhérent à se mettre en jeu, à faire face à l'inconnu et à la possible option de l'échec. Une expression populaire généralement attribuée aux

enfants lorsqu'ils veulent prouver à leurs copains qu'ils sont capables de bien plus qu'ils ne l'imaginent mais qui, en secret, tremblent de tous leurs membres et prient pour qu'un événement extérieur vienne stopper leur folle décision.

Prononcer cette phrase est donc un moyen de se donner le courage nécessaire d'oser. C'est un contrat passé avec soi-même. Un engagement exprimé devant témoin et qui nous met, sitôt prononcé, face à nos responsabilités.

C'est comme « lancer son sac par-dessus le mur », nous explique Tal Ben Shahar, enseignant et auteur du best-seller *L'apprentissage du bonheur* et dont les cours de psychologie positive qu'il dispensait, il y a peu encore, à Harvard, furent parmi les plus populaires de toute l'histoire de l'université. « Représentez-vous votre vie comme un voyage », nous dit-il. « Vous marchez, sac au dos. Vous avancez à belle allure quand soudain, vous vous retrouvez face à un mur qui vous barre le chemin. Que faites-vous ? Demi-tour pour ne pas affronter le défi qui se présente à vous ? Ou bien adoptez-vous l'attitude opposée à savoir jeter votre sac à dos par-dessus le mur et chercher par tous les moyens à le franchir, l'escalader ou le contourner ? »

Car, après avoir lancé notre sac, nous n'avons pas d'autres choix que d'aller le chercher en franchissant notre propre mur, symbole des limites que nous imposent nos peurs. Des murailles insurmontables pour certains tandis que d'autres les survolent littéralement.

Comment font-ils ? Quelles forces les habitent ? Quelles ressources leur permettent d'avancer et de se réaliser personnellement, professionnellement, spirituellement, là où nombre de leurs congénères restent comme pétrifiés, se momifiant peu à peu dans leur zone d'(in-)confort ?



C'est ce que vous découvrirez, page après page, tout au long de cet ouvrage qui, je l'espère, vous servira d'échelle pour escalader vos propres murs.

Vous allez donc vous engager et convoquer quatre de vos grandes peurs : la peur de vivre, la peur d'aimer, la peur d'agir et la peur d'être heureux. Vous accueillerez avec indulgence vos doutes, vos craintes, vos inquiétudes, vos angoisses, vos frayeurs, vos phobies. Je vous lancerai des défis appelés Les « défis MPP »¹ et vous proposerai des protocoles représentant vos trois modes de fonctionnement : « Médit'action ! » (pensée), « Libér'action ! » (émotion), « Motiv'action ! » (comportement). Vous découvrirez les peurs et les victoires de vos semblables au travers des récits « Courage, fuyons ! » et « Même pas peur ! ». Enfin jeux, tests, anecdotes et expressions agrémenteront votre lecture.

Cela vous demandera du courage, de l'audace et une bonne dose de confiance en vous. Car oui, c'est bien de courage dont il s'agit. Le courage de vivre sa vie, celle que l'on a choisie, en respectant ses convictions, ses valeurs, ses rêves. Le courage d'aimer pleinement et inconditionnellement, le courage de s'engager et d'agir. Le courage enfin de s'autoriser à être heureux dans un monde parfois malheureux.

Même pas peur ! est donc un guide pratique, ludique, empreint d'amour et d'humour (ingrédient indispensable pour éloigner nos peurs) et qui vous accompagnera tel un compagnon de route protecteur veillant sur vos rêves, vous invitant à faire face à vos peurs, toutes vos peurs, qu'elles soient petites ou grandes, réelles ou fantasmées, exagérées ou asphyxiantes pour qu'enfin, elles ne vous empêchent plus de vivre la vie que vous vous êtes promise.

Bon voyage !

.....

1. Même pas peur !





Première partie

Osez Vivre !

La vie est une aventure, ose-la !

Mère Teresa, religieuse et missionnaire indienne



Chapitre I

P'heureux !

*Il vaut mieux un peureux
qui assume sa peur qu'un courageux
qui gaspille son courage.*

Frédéric Dard, écrivain français

Peureux **mais heureux**

Que ce soit dit une bonne fois pour toutes. Bien qu'étant l'heureuse maman-plume de *Cultivez votre bonheur!*, un ouvrage dont la potagère mission est d'apprendre à cultiver son bonheur comme on cultive son jardin, je ne suis, sachez-le, exemptée ni des coups du sort, ni des intempéries du destin, ni des fâcheries quotidiennes et encore moins libérée de l'emprise de mes émotions.

Certes, je vous l'accorde bien volontiers, la cote de mon état de bonheur s'est considérablement envolée depuis que je cultive passionnément mon jardin de vie. À cela une raison simple : je mets en pratique les préceptes des sagesse ancestrales, j'utilise quotidiennement les outils issus de la psychologie positive, je m'exerce au BSPA (Bon Sens Populaire Appliqué) et enfin j'essaie d'exécuter quelques règles de vie élémentaires éprouvées et approuvées moult et moult fois depuis que l'homme est homme névrosé.

Cependant, malgré tout cet investissement personnel, il m'arrive encore, comme tout être vivant sur cette planète folle, de me mettre en colère, d'être frustrée, agacée, triste, mélancolique, boudeuse, râleuse, de mauvaise foi (bon pas souvent, c'est vrai), nerveuse, contrariée, indignée, découragée, intimidée, déboussolée, vidée, chafouine et, avouons-le sans crainte, d'être fréquemment apeurée, effrayée, craintive, inquiète, paniquée, terrifiée, horrifiée, angoissée, anxieuse... Bref, en un mot comme en cent, je suis ce que l'on pourrait appeler, une terrienne p'heureuse.

L'apprentissage du bonheur

Un savant mélange de bonheur et de peur qui infuse mon quotidien depuis à peu près 15300 jours, date à laquelle je quittais mon habitat-fœtus, douillet cocon d'où l'on m'extirpait manu militari à coups de forceps en 1972. Je suis cependant consciente de la chance que j'ai de vivre cette vie-cadeau. Heureuse et reconnaissante pour l'amour, l'attention et l'amitié que l'on me porte.

Je ressens en moi une paix et une sérénité que je sais solides. La souche de ma force d'âme a ses racines profondément ancrées et tout comme

le roseau plie sous la tempête mais ne se brise pas, je me relève chaque fois que je tombe.

Car j'ai appris à consolider depuis vingt ans mes ressources intérieures. Je travaille quotidiennement à renforcer l'estime que je me porte, à accepter de me faire confiance, à m'affirmer, à réinvestir – autant que faire se peut – la seule chose que je possède vraiment: mon présent. J'apprends peu à peu à faire la différence entre ce que je peux changer et ce que je dois accepter comme tel. Je me responsabilise et jette, si possible, aux orties toute culpabilité-vampire. Et je sens, à mesure de mon avancée, le poids des difficultés se transformer en défis à relever.

Mais rien n'est jamais acquis et le travail doit se renouveler chaque jour, l'esprit en éveil. Car malgré ce cheminement, cette conscience de soi cultivée, je reconnais qu'il m'arrive encore de ne pas vouloir prendre en considération certaines petites alarmes subtiles qui annoncent un début de peur ou d'inquiétude. De faire fi de ces émotions-clochettes en me rassurant d'un « Bah! On verra ça plus tard. Pour le moment, soyons heureux! » De ne pas toujours prendre en compte ces mises en garde émotionnelles et de laisser discrètement l'apparent sentiment de joie masquer celui naissant de la peur ou de la colère.

Je les veux parties, envolées et ressens alors satisfaction et fierté d'avoir réussi à chasser ces inopportunes émotions. « Et puis après tout, me dis-je, j'ai déjà affronté tant de mes peurs que je peux bien me reposer un peu et en laisser quelques-unes en jachère. Ça ne peut pas me faire de mal. » Mais il n'en est rien. Ces émotions sont toujours là, quelque part, camouflées, tapies au fond de moi, attendant le moment propice pour ressurgir et m'arrêter en plein vol.

Admettre en toute simplicité l'existence quotidienne de la peur dans ma vie ainsi que son inéluctabilité a été à la fois douloureux et salvateur. Douloureux ? Car, comme tout un chacun, c'est une émotion que je n'ai pas appris à aimer. Qui me dérange. Qui m'exaspère. Que je voudrais ne plus ressentir. Salvateur ? Car ce fut aussi une révélation sur ma condition d'être vivant. Refuser la présence de la peur, c'est refuser une part de notre humanité. C'est oublier que nous lui devons notre survie.

Nuage de **peurs**

Un nuage. Voici ce que sont nos peurs. Un nuage au-dessus de nos vies.

Tantôt protecteur lorsqu'il nous évite de nous brûler les ailes, tantôt menaçant lorsqu'il nous oblige à rester cachés bien au chaud dans notre zone de confort. Un nuage qui, dans certaines circonstances, peut se transformer en dépression, devenir cyclone et emporter dans son sillage certains édifices que l'on croit pourtant solides.

C'est dans cette catégorie d'intempéries que l'on peut classer les phobies par exemple. Ces peurs irraisonnées, d'anticipation, qui deviennent de véritables tempêtes intérieures pour ceux qui en sont atteints et qui engendrent un sentiment d'impuissance pour leur entourage. Touchant 1 personne sur 10 dans le monde (soit plus de 6 millions en France), elles sont, fort heureusement pour la plupart, guérissables par un travail long et approfondi sur leurs origines, accompagné d'une confrontation en situation réelle.

Mais il y a aussi, et le plus fréquemment d'ailleurs, de « petites » peurs qui n'ont « l'air de rien ». De petites peurs qui ne bouleversent pas

vraiment notre quotidien et qui pourtant assombrissent nos journées et nous empêchent inconsciemment de nous réaliser pleinement.

Je les appelle les peurs-icebergs. Petites en surface, prêtes à fondre comme neige au soleil et cependant véritables montagnes de glace sous la surface. Des peurs que l'on pourrait qualifier d'ordinaires et qui semblent *a priori* ne demander qu'un peu de courage pour décroître voire disparaître mais en face desquelles nous abdiquons : par crainte, par hantise, par flemme, par confort, par manque de confiance... Un renoncement à les dépasser, peut-être parce que, finalement, il est plus simple de ne pas s'y frotter plutôt que d'aller s'y piquer. Plus simple de ne pas risquer de souffrir ou de se tromper plutôt que d'oser réaliser ses rêves et d'oser vivre sa vraie vie.

Nous connaissons pourtant les quelques actions à mener pour nous libérer de la plupart d'entre elles. Nous connaissons par cœur l'enivrant parfum de la victoire et du soulagement lorsqu'enfin nous osons oser. Nous prenons alors conscience de l'incroyable pouvoir de guérison du passage à l'action. Combien de peurs avez-vous déjà défiées, prises à bras-le-corps et mises K.-O. ? Combien de fois avez-vous éprouvé cette sensation grisante de liberté, d'audace et de courage d'avoir transcendé la peur d'avoir peur et d'avoir par là même agrandi votre espace de vie ?

Pour ma part, lorsque j'ai osé oser, j'ai alors réalisé bien des rêves que je pensais impossibles. J'ai découvert la magie de la confiance en soi, de la confiance en l'autre, de la confiance en la vie.

Chaque peur transcendée permet de se rapprocher un peu plus de sa véritable identité, de laisser s'exprimer sa voix intérieure, sa créativité, son potentiel.



Hélas, nous avons souvent tendance à ne retenir que ce que nous n'avons pas fait, pas accompli, pas surmonté. À ne voir que les murs que nous n'avons pas escaladés reléguant aux oubliettes tous ceux enjambés, portés par la seule force de notre conviction et de notre foi en nos capacités à passer de l'autre côté de la peur.

Vos **victoires** quotidiennes

Lorsque mon chemin d'apprentissage m'a conduite vers l'étude de la psychologie positive, je me suis intéressée à l'impact qu'avaient sur nous nos expériences passées. Nous avons tendance jusqu'alors, en matière de psychologie, à ne regarder en arrière que pour aller dénouer les nœuds émotionnels et relationnels du fil de notre vie.

Si ce travail de compréhension de ce qui nous empêche d'être nous a évidemment une importance capitale, il semble désormais acquis par la communauté des psychologues et des chercheurs qui ont investi cette discipline qu'il est tout aussi important d'aller extraire les ressources positives enfouies dans ce formidable terreau qu'est notre passé. Nous connaissons aujourd'hui, étués à l'appui, l'importance de nous remémorer ces victoires oubliées et de ramener dans notre présent les émotions qu'elles ont engendrées.

Décrire avec précision le récit d'un succès dans un cahier, que l'on nomme le *Journal des victoires*, et revivre cette expérience positive grâce à la visualisation a, on le sait désormais, un impact indéniable sur notre

bien-être émotionnel. Le principe est de raviver la dynamique qui nous a conduits à remporter ce défi.

Car, oui, nous avons franchi des murailles dont nous n'avons pas conscience. Nous avons fait preuve de courage, d'audace, de résilience, de créativité, de culot, de résistance, de persévérance, de confiance, d'ingéniosité, de passion, de force et de patience, bien plus de fois qu'on ne veut bien l'admettre. Nul besoin d'aller chercher en nous le héros médiatique qui pourrait sauver des flammes une famille entière ou se jeter à l'eau pour empêcher un inconnu de se noyer. Ce n'est pas de cela dont il s'agit et d'ailleurs peu d'entre nous ont été ou seront un jour confrontés à de telles situations. Tout comme peu d'entre nous peuvent prédire avec certitude leurs réactions en de telles circonstances.

Remontez simplement le temps et allez chercher dans vos souvenirs, l'être (extra-)ordinaire qui a agi, a fait face, a fait de son mieux pour avancer dans ce monde accidenté tout en essayant de garder confiance et espérance. Cherchez en vous celui ou celle qui est sorti victorieux de la plupart de ces petites conquêtes sur lui-même... mais qui ne prend ni la peine ni le temps de s'en féliciter et pense déjà au prochain combat à mener. Serrez-le dans vos bras. Remerciez-le car c'est grâce à lui et à lui seul que vous êtes ce que vous êtes aujourd'hui, ici et maintenant, debout. Et c'est grâce à lui que vous allez continuer d'avancer, coûte que coûte, pour devenir celui ou celle que vous serez demain.

Vous pensez qu'il n'existe pas ? Vous doutez de n'avoir jamais été courageux ?

Et bien moi, je ne doute pas un seul instant de votre courage ni que vos journées sont jalonnées de petites montagnes que vous vous employez à gravir les unes après les autres. Pas après pas.

Des exemples ?

Vous faites preuve de courage, d'audace et de persévérance chaque fois que :

- Vous dites ce que vous pensez en respectant vos droits et ceux des autres.
- Vous vous levez le matin pour aller travailler.
- Vous partagez votre talent, vos compétences et votre créativité pour contribuer à faire de cette société un espace de vie habitable, collaboratif et solidaire.
- Vous essayez de vivre en harmonie avec vos semblables, malgré l'agressivité, la dureté, la manipulation ou les trahisons dont certains font preuve.
- Vous faites front face à la terreur mondiale imposée par des forces obscures.
- Vous prenez des décisions qui vous engagent.
- Vous sortez de votre quotidien-cocon.

Mais aussi :

- À chaque « première fois » : le premier baiser, le premier examen, le premier job, le premier bébé, la première rupture, le premier discours, etc.
- À chaque « dernière fois » : dernières vacances en famille avant que l'aîné s'envole vers d'autres horizons, dernier jour de travail avant une retraite bien méritée et pourtant redoutée, dernier jour de fac avant l'entrée dans la vie professionnelle, dernier tour de clé dans la serrure de la porte de cette demeure familiale tant aimée et qui a vu grandir bien des générations...
- Et puis il y a les dernières fois au goût d'éternité comme lorsque la mort entre dans votre vie et que vous devez faire face à la perte d'un proche. Le dernier mot, le dernier regard, le dernier « je t'aime ».

- Des premières et des dernières fois ouvrant chacune sur un nouveau chapitre de votre vie.

Finalement, si l'on se réfère à la définition et à l'étymologie même du mot COURAGE, nous comprenons plus aisément ce qui fait que nous possédons cette belle qualité d'âme car il porte en son sein notre cœur.

Courage

Cour = Cœur + suffixe -age

Nous sommes courageux car dotés d'un cœur, siège de tous les sentiments. Un cœur qui nous fait agir avec fermeté d'âme et constance et nous permet d'affronter le danger, la souffrance, les revers, les circonstances difficiles.

Nous faisons donc preuve de courage et il est temps d'en prendre conscience. C'est pourquoi je vous propose, avant que vous fassiez le premier pas de ce voyage vers votre conquête personnelle, de charger vos bagages de toutes ces victoires passées. Elles seront les ressources dans lesquelles vous puiserez l'énergie nécessaire pour continuer d'avancer lorsque vous sentirez vos pas s'alourdir de fatigue ou de désespoir. Elles seront le phare dans la nuit lorsque vous ne saurez plus où se trouve le chemin de la sérénité.

Et tout comme l'enfant cherche le regard bienveillant de sa mère pour se rassurer, vous pourrez à tout moment les solliciter à mesure que le doute s'installera et que vous hésiterez à vous lancer à l'assaut d'un nouveau territoire intérieur. Ces succès du passé vous rappelleront que vous êtes capable de transcender vos appréhensions pour relever des défis dynamisants. Il suffira pour cela que vous vous autorisiez enfin à oser OSER.

Le protocole proposé ci-après est constitué de plusieurs étapes. À vous de choisir si vous souhaitez les réaliser d'une traite ou les espacer.



Méditation !

Prenez quelques instants de réflexion méditative et demandez-vous : au cours de la semaine, du mois ou de l'année écoulée, qu'ai-je surmonté avec succès dans ma vie professionnelle, personnelle, sociale ou/et familiale ? Quelle décision engageante ai-je prise ? Quelle est ma dernière « première fois » ? Quelle est ma dernière « dernière fois » ?



Libération !

Puis je vous invite à vous munir d'un « carnet de voyage », témoin bienveillant de votre exploration intérieure. Dans ce carnet que vous aurez choisi avec soin, vous consignerez aussi bien les avancées que les rechutes, les victoires que les obstacles, les intempéries que les accalmies. Vous comptabiliserez tous les murs survolés tout comme les marches loupées.

Et pour inaugurer ce journal, je vous propose d'y noter le récit d'un succès issu de votre réflexion méditative. Un succès qui vous a demandé audace, créativité, ténacité.

Décrivez avec force détails les circonstances, les émotions et les conséquences liées à cet événement. Pour vous aider, voici 5 questions à vous poser :

- Quelle est cette victoire ?
- Quelle(s) peur(s) ai-je dû surmonter ?
- De quelle(s) ressource(s) ai-je eu besoin ?
- Qu'ai-je éprouvé : avant – pendant – après ?
- Quelle(s) leçon(s) en ai-je tirée(s) ?

Puis attribuez un symbole à cette victoire. Ce peut être un mot, un objet, une couleur, une photo... Notez-le (ou collez-la) dans votre journal. Affichez également ce symbole dans un endroit de votre maison où vos yeux se posent régulièrement (porte de frigo, miroir de salle de bains, table de nuit...).

Au fil du temps, il s'ancrera en vous et libérera l'énergie liée au souvenir de cette victoire au moment opportun. Il vous appartient ensuite de noter les récits des autres victoires sur vos peurs qui ont jalonné votre vie et d'appliquer pour chacune l'intégralité de ce protocole.



Motiv'ation!

Pour terminer ce protocole, je vous invite à vous récompenser pour cette victoire. Faites preuve de reconnaissance envers vous-même et apprenez à fêter vos victoires.

Issu du bas latin *recompensare*, se récompenser signifie compenser, mettre en balance. S'offrir un présent au sens propre comme au figuré a des vertus remarquables sur notre motivation et notre bien-être. Se récompenser après avoir surmonté une peur, relevé un défi avec succès ou terminé un travail pénible et laborieux, c'est rééquilibrer l'énergie (psychique et physique) dépensée pour mener à bien cette action. C'est reconnaître la valeur de nos décisions, de nos choix et de nos comportements. C'est ancrer en nous la croyance que l'effort est un ajout et non une perte.

En vous créant ainsi de petits rituels plaisir associés à vos défis quotidiens, vous allez peu à peu alimenter votre réservoir «Satisfaction» qui alimentera à son tour le réservoir «Motivation» dans lequel vous puiserez votre énergie pour passer à l'action. L'action reconnue et récompensée vous motivera pour le prochain défi et ainsi de suite. C'est un cercle vertueux.

Je vous rassure : pas besoin de vous offrir un voyage à New York (quoique...) ou de dévaliser la boutique Dior® de votre ville, un simple geste de gratitude envers vous suffira. Qu'il soit matériel, moral ou sensoriel peu importe car ce qui compte, c'est de poser sa conscience quelques instants sur ce petit moment de plaisir lié à cette victoire personnelle.



« Depuis toujours, je rêvais d'être enceinte mais j'avais si peur d'accoucher que je retardais sans cesse le moment. Il faut dire que j'ai peur de tout ce qui touche à mon corps, à la maladie, à la douleur... Alors l'accouchement, forcément, ça me paniquait. Puis un jour, je suis tombée enceinte. Pendant la grossesse, j'ai senti naître en moi une véritable sérénité. Et plus le jour J approchait, plus je me sentais zen. Et puis il s'est passé cette chose incroyable ! Alors que le travail avait commencé, je ne ressentais aucune douleur ! Aussi fou que cela puisse paraître, j'ai découvert à cet instant que je faisais partie d'un petit pourcentage de femmes qui ne ressentent pas la douleur des contractions. Pas de souffrance. Juste le bonheur de l'instant. Ceci étant dit, la fin de travail fut quand même longue et un peu laborieuse car je ne « sentais » pas le moment où il fallait pousser. Mais je n'avais pas peur et ce fut même l'un des moments les plus magiques de mon existence. Depuis, je suis un peu plus sereine qu'avant, je me sens plus forte. C'est une expérience fantastique pour quelqu'un qui, comme moi, croit toujours que le pire va lui arriver. »

Doriane D.

Chapitre 2

Convoquez vos peurs

*La peur, c'est cette petite chambre obscure
où les négatifs se développent.*

Gary Buset, acteur américain

Comme je vous le disais en ouverture de ce livre, il m'arrive encore malgré mon passionnant métier de coach et d'auteur, et malgré cette constante recherche d'apaisement intérieur, de me sentir comme ce cordonnier passionné par son métier, convaincu de la noblesse et de la qualité de ses matières, de la pertinence des valeurs auxquelles il croit et qui pourtant cache derrière son comptoir une vilaine petite paire de pantoufles trouées. Un vieil adage auquel j'essaie d'échapper régulièrement.

C'est pourquoi à l'heure où je vous écris, j'ai décidé d'enfiler mes bottes de sept lieues et de sortir de derrière mon comptoir pour m'engager pleinement dans ce voyage à vos côtés, sac au dos, prête à le lancer par-dessus tous les murs que je croiserai.

Et pour cela, il me faut dès à présent consigner sur ces pages quelques-unes des peurs qui alimentent mon propre nuage. Je pourrai ainsi évaluer le nombre de murs escaladés lorsqu'arrivera l'épilogue de cet ouvrage et ceux qu'il me restera encore à gravir. Je prends ainsi le risque d'être plus libre et plus heureuse qu'à ce jour.

La liste **de mes peurs...** **à surmonter !**

Certaines sont en passe d'être vaincues, d'autres apparues récemment ne feront pas long feu, quelques-unes apparaîtront sans doute au cours de ce manuscrit et je suis prête à m'attaquer à celles qui m'accompagnent depuis bien (trop) longtemps. Rendez-vous en fin d'ouvrage pour faire les comptes !

J'ai peur :

- de voyager seule (c'est pourquoi je voyage en votre compagnie) ;
- de prendre l'avion (je suis capable des pires stratagèmes pour n'avoir jamais à le faire) ;
- des parkings souterrains (très légèrement problématique quand on habite en plein centre de Paris) ;

- de conduire (cf. parkings souterrains + 1254 prétextes tous très valables);
- du RER... Beurk;
 - STOP! Question: aurais-je, à tout hasard, une petite problématique pour me déplacer? À en croire ce début de liste, cela semble fort probable. En conséquence, si j'obéis sagement à mes peurs, j'ai un risque non négligeable de finir ma vie engluée dans mon canapé, la télécommande incrustée dans la main droite, une tablette de Crunch® dans l'autre... Atroce;
- des chiens errants ou non tenus en laisse (que je vois tous comme d'affreux sanguinaires lorsqu'ils croisent ma route. Et qu'ils aient la tête de Snoopy n'y change rien);
- de la maladie et de la souffrance que cela engendre pour soi et pour l'entourage;
- de la mort de mes proches;
- du désamour (ne plus voir dans le regard de celui ou celle qu'on aime cette infime étincelle et ne percevoir qu'absence ou mépris);
- des routes de montagnes (même des routes corses ou toscanes à mon grand désarroi... Tiens tiens, encore une histoire de voiture);
- de l'échec (dû à un manque d'investissement);
- de la violence soudaine et gratuite;
- des safaris (au grand dam de Philippe, mon mari);
- de la page blanche (je viens de passer les trois derniers mois la plume anémiée, une horreur!);
- d'être lue (mais ça, c'était avant);
- de ne pas être lue (ça, c'est maintenant);
- des manipulateurs pervers (croisés quelquefois...);
- de la perte de ma liberté;
- de la séparation;
- de décevoir;

- de me décevoir ;
- de laisser passer le train de la réussite... par flemme ou par inattention ;
- des manèges ascensionnels ;
- de sauter en parachute ;
- de l'insécurité financière ;
- des banquiers (ceci explique peut-être cela) ;
- des démarches administratives (une phobie administrative dont je me sais atteinte comme beaucoup d'autres d'après la rumeur) ;
- d'être dépendante (de corps, de cœur et d'esprit) ;
- des mauvaises rencontres... que ma fille pourrait faire (en bonne poule-louve, je couve et je montre les crocs. Chez nous, les poules ont des dents de loup) ;
- de l'abandon (vieille peur karmique, m'a-t-on dit) ;
- des extrêmes (j'aime l'équilibre, le juste milieu) ;
- de l'addiction (même combat) ;
- de l'étouffement (aussi bien littéralement que symboliquement).

Soyons honnêtes. Cette liste est loin d'être exhaustive mais si, à la fin de ce livre, j'ai réussi à surmonter quelques-unes d'entre elles, je serai alors pleinement satisfaite. Ce qui est fait n'est plus à faire, non ?



« Depuis toujours, je fourmille d'idées et d'envies. J'entreprends de nombreuses choses, je me bats et travaille dur pour atteindre mes objectifs. Mais je ne sais pas pourquoi, au moment où l'un de mes rêves commence à prendre forme, je panique. Alors que j'ai un pied sur la ligne d'arrivée, soudain le courage me manque. Mes pas ralentissent et je m'arrête, l'esprit engourdi par une impression diffuse de danger. Je regarde les autres me dépasser, continuer leur petit bonhomme de chemin, se réaliser. Je n'avance plus, je m'éparpille, je me saborde. Je résiste à l'envie de faire demi-tour. De retourner au chaud dans ma zone de confort. En

somme, je perds le sens de ce que je veux et le goût d'agir. Je crois que c'est un mélange de peurs : celle d'échouer, de décevoir, de me tromper, mais par-dessus tout et aussi paradoxal que cela puisse paraître, je pense que j'ai surtout peur de réussir ma vie. »

Patrick S.

Osez les mots **pour** **soigner vos maux**

Posez vos maux

Tout comme il n'est pas aisé de prendre conscience de nos victoires passées, il est également difficile de poser des mots clairs et précis sur les émotions qui nous traversent et notamment celles reliées à la peur. Cet acte de conscience est pourtant l'un des plus importants pour une future libération.

Nommer nos peurs, sans les juger, poser des mots pour soigner nos maux, c'est faire le tri entre nos véritables peurs et celles qui n'en sont pas. C'est apprendre à différencier celles qui génèrent une émotion directement liée à la peur de celles qui n'en ont qu'une apparence trompeuse, qui en ont le goût et la saveur mais qui ne sont, somme toute, que de pâles copies, de belles excuses pour ne pas faire, pour ne pas s'engager. Et si certaines d'entre elles sont facilement identifiables comme, par exemple, la peur des chiens, la peur de l'eau, la peur de l'avion, il est beaucoup plus difficile de nommer avec justesse celles qui ont un objet moins tangible

et dont le déclencheur reste incertain ou non identifié, comme la peur de l'inconnu, la peur de l'abandon, la peur du rejet. Peurs qu'Eckhart Tolle, auteur du best-seller mondial *Le Pouvoir du moment présent*, nomme nos « peurs psychologiques ».

Ce sont celles qui nous mettent dans un état diffus d'anxiété, celles dont l'origine doit être cherchée dans le passé afin de les désamorcer. Ce sont des peurs dites d'anticipation car on a peur de ce qui pourrait arriver et non de ce qui arrive. On est inquiet, anxieux, angoissé pour quelque chose qui va peut-être se produire et que l'on fantasme mais qui n'existe pas encore.

Osez les mots

Dresser cette liste de nos peurs à surmonter n'est donc pas une sinécure. J'ai d'ailleurs pu l'observer ces derniers mois lorsque pour écrire ce livre, je suis partie en exploration au cœur de la vie de mes semblables et plus précisément au cœur de leurs peurs.

À la question posée : « De quoi avez-vous peur ? », beaucoup d'entre eux avaient bien du mal à répondre. Exprimer et mettre en mots leurs ressentis n'allaient pas de soi. Si, en revanche, je demandais : « En général, avez-vous peur ? », presque tous me répondaient d'un spontané : « Bien sûr que j'ai peur, quelle question ! » À de rares exceptions cependant, certains m'objectaient : « Moi ? Non, je n'ai peur de rien », balayant d'un geste de dédain cette interrogation saugrenue comme pour la chasser loin, très loin. Pourtant quelques questions suffisaient pour mettre à jour leurs peurs secrètes, celles qu'ils n'osaient se dévoiler à eux-mêmes.

Cette exploration dans l'intimité de mes contemporains m'a rappelé une autre exploration que j'avais faite alors que je travaillais sur le manuscrit

de mon premier livre *Cultivez votre bonheur!* Je recherchais avec une curiosité gourmande, la naissance de la grâce dans leur vie en posant deux questions : « Êtes-vous heureux ? » et « Qu'est-ce qui vous rend heureux ? » Les réponses, bien que de nature différente du sujet de ce présent livre, se sont avérées pour autant fort semblables sur le fond.

« Oui, je suis heureux, me répondait-on, mais je ne sais pas trop nommer ce qui me rend heureux vraiment. » Je me suis aperçue qu'il leur fallait un temps de réflexion. Temps qui nécessitait de se poser et de poser sa conscience sur ces brefs instants où l'on se sent aligné, en accord avec la vie, avec sa vie.

Ménage de printemps émotionnel

Ce sursis demandé avant de rendre copie démontre à quel point nous sommes déconnectés de notre réalité émotionnelle, corporelle et spirituelle. Nous vivons de nombreuses situations sans avoir conscience de ce que nous ressentons vraiment. Nous passons littéralement au travers d'émotions positives sans prendre le temps de les reconnaître, de les savourer et d'en extraire le nectar bénéfique.

Pourtant, selon la formule consacrée par Christophe André, psychiatre et auteur à succès, le bonheur serait égal à « bien-être + conscience » et serait donc lié à notre capacité à ressentir pleinement et consciemment les émotions positives au moment même où nous les vivons. Cela

peut paraître évident et pourtant force est de constater que peu d'entre nous savent reconnaître le bonheur lorsqu'il entre dans leur vie par la petite porte, c'est-à-dire dans la simplicité de l'instant, au cœur même des tourments qui nous habitent.

Nous vivons chaque jour toutes sortes de situations neutres ou positives. Mais nous avons pour habitude de concentrer notre attention sur ce qui nous chagrine. Le conflit matinal avec notre collègue nous empêchera de goûter pleinement à la joie d'avoir revu une ancienne camarade de classe le soir même. Un bonheur en demi-teinte, imprégné d'un reste de colère et de frustration non digérées du matin.

Une confusion des sentiments qui vient s'ajouter à toutes les émotions remisées dans notre vieux hangar à émotions refoulées en attente d'être triées, reconnues et évacuées. Cet amas émotionnel finit par prendre toute la place et il devient peu à peu impossible de distinguer ce qui nous peine, nous effraie ou nous fâche.



Médit'action !

Un bon ménage de printemps ne serait donc pas du luxe. Et pour commencer ce tri affectif, je vous invite à poser votre conscience sur ce qui génère en vous de la peur et de noter tout ce qui vous vient à l'esprit, en vrac.

Objectif : alléger votre esprit de tout ce qui vous encombre en faisant votre propre liste de « peurs à surmonter ». Une liste en guise de boussole de voyage, étape nécessaire pour partir dans la bonne direction.



Libération!

Commencez par lister en vrac dans votre carnet de voyage toutes les peurs qui vous viennent à l'esprit. Ne vous jugez pas, ne cherchez pas à savoir si ce sont de véritables peurs ou non. Laissez votre plume décider de ce qui doit jaillir. C'est à vous ! De quoi est fait votre nuage de peurs ?

La liste de mes peurs... à surmonter !

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Motiv'ation!

Puis, dans un deuxième temps, choisissez une jolie boîte qui sera exclusivement dédiée à cet exercice. Boîte que nous appellerons « La boîte MPP¹ », en écho aux défis que nous allons nous lancer tout au long du livre.

Reprenez votre liste et inscrivez chacune de vos peurs sur de petits bouts de papier blanc préalablement découpés. Puis, déposez-les dans la boîte et fermez-la.

Une peur = un papier

Pour ma part, j'ai choisi un beau petit coffret en bois que j'ai posé sur une étagère. Comme un coffre aux trésors.

Le principe est simple : chaque fois que vous surmonterez une de vos peurs inscrites sur l'un des papiers blancs de votre boîte, remplacez-le par un papier de couleur sur lequel vous aurez pris soin de noter l'action, la qualité dont vous avez fait preuve, un symbole représentant la peur surmontée ou simplement la date du jour où vous avez réussi à la surmonter. Ensuite, jetez ou brûlez le papier blanc, celui sur lequel est inscrite la peur d'origine. (Merci de le faire en toute sécurité, je n'assume pas le SAV)... Voir partir en fumée sa peur est un acte hautement symbolique et très efficace.

Ce qui importe dans ce protocole, c'est d'observer vos progrès à mesure que la boîte se remplit de petits papiers de couleur.

Attention, je vous entends grommeler ! Si vous commencez par vous dire qu'elle risque de rester désespérément blanche, c'est à coup sûr ce qui adviendra. Et si telle est votre pensée, je vous invite à retourner à la page 24 pour réviser toutes vos victoires passées. Victoires qui sont d'ailleurs autant de petits papiers colorés à ajouter dans votre boîte car la couleur

.....
1. Même pas peur !

de ces succès vous donnera l'énergie nécessaire pour relever les nouveaux défis.

Personnellement, j'ajoute dans mon coffret de jolis galets sur lesquels je note, en plus de ces actions, tout ce qui constitue les ressources sur lesquelles je peux compter pour réaliser mon potentiel. Qualité, Valeur, Personne-ressource, Compétence, etc. Je garde ainsi dans ce coffret un précieux rappel de ce qui m'anime, de ce qui fait ma force et mon unicité. Et il m'arrive de temps à autre de l'ouvrir lorsque je me sens chahutée par la vie et que ces remous me font croire que je ne suis pas capable de les affronter. Je plonge alors mes mains dans cette réserve de ressources qui constitue le trésor de ma richesse intérieure.

✿ Défi + : Un petit pas

Choisir dès à présent l'une de ses peurs et se mettre au défi de la surmonter dans les 48 heures !

Astuce : commencez par la peur la plus simple à surmonter pour vous et qui ne demande que quelques grammes de courage. Le fait de réussir, dès les premiers pas, à avancer va vous motiver pour la suite !

P.-S. : Une fois votre premier défi réalisé, pensez à changer, dans votre boîte MPP, le papier blanc sur lequel est notée votre peur en un papier de couleur avec la date ou un mot symbolisant votre victoire. Puis rendez-vous sur le blog : www.concentredebonheur.com pour partager avec nous votre expérience.



Chapitre 3

La peur de la mort

*Que de fois nous mourrons
de notre peur de mourir.*

Sénèque, philosophe et homme d'État romain

Être ou **ne pas être** ?

« Ma plus grande peur ? Mourir », me confie Eve alors que je l'interroge sur ce qui l'angoisse le plus dans la vie. « J'en ai une peur panique depuis mes dix ans. Elle peut être source de crises d'angoisse très puissantes et conditionne mon quotidien. Et même si je suis moins anxieuse depuis



que je suis maman, il m'arrive encore d'avoir peur de mourir plusieurs fois par jour. Comme si les pires catastrophes allaient et devaient m'arriver. Mais mon plus grand cauchemar est cette inéluctabilité de la mort. Quoique je fasse et même s'il ne m'arrive rien, ni maladie ni accident mortel, je finirai par vieillir et par mourir. Nous sommes tous condamnés à quitter cette vie, je trouve cela aberrant et cette obsession ne fait qu'empirer. Le temps me foudroie. Je vois mon fils grandir, mes parents vieillir. Voir ma mère vieillir est particulièrement douloureux, penser qu'elle va diminuer physiquement et psychologiquement puis m'imaginer sans elle un jour, c'est terrible... Finalement quand j'y pense, et c'est assez étrange, le seul pour qui je n'ai pas peur, c'est mon fils. J'ai pour lui une confiance absolue en la vie. Je ne peux pas imaginer qu'il puisse lui arriver quelque chose un jour, si ce n'est... perdre sa mère. »

La peur des peurs

La peur de mourir. La peur des peurs. Celle qui nous hante dès notre plus jeune âge et jusqu'à notre dernier souffle. Car on a beau dire et beau faire, nous sommes et resterons de simples mortels malgré l'acharnement fiévreux de quelques chercheurs d'éllixir de jouvence. Et cette perspective de notre mort annoncée, à peine le premier cri poussé, nous plonge implacablement dans un paradoxe douloureux : naître nous condamne à mourir. Le don de la vie n'est offert que pour un temps limité dont personne ne connaît la date de péremption. Contraints d'évoluer en hypervigilance ne sachant ni quand, ni où, ni comment la grande Faucheuse se présentera. S'ancre alors en nous un sentiment d'insécurité puissant qui devient peu à peu le socle de la peur la plus universelle qui soit : la peur de la mort. La nôtre et inmanquablement celle de ceux qui partagent notre existence. La peur des peurs qui se cache derrière

toutes les autres quels que soient l'objet et la nature de chacune. Peur de la solitude, du vide, de la différence, du manque, de parler en public ou d'échouer, etc. Derrière chacune de nos inquiétudes, chacune de nos angoisses ou phobies, se trouve l'empreinte de la peur de passer de vie à trépas. D'après Eckhart Tolle (*Le Pouvoir du moment présent*), même derrière l'envie de « vouloir toujours avoir raison » se cache la peur de mourir.

À la fois abstraite et omniprésente, effrayante et fascinante, cette grande inconnue alimente depuis la nuit des temps les fantasmes d'une humanité qui se voudrait immortelle et qui ne l'est pas. Et pour pallier cette injustice, l'homme s'est doté d'un puissant remède : « s'il ne peut être immortel alors il sera éternel. »

*En vérité, en vérité, je vous le dis,
celui qui croit en moi a la vie éternelle.*

Évangile selon Saint Jean

Croyance

Ainsi née dans l'âme humaine, la croyance en un ordre Tout-Puissant qui justifie à lui seul ce que d'aucuns ne peuvent justifier : la raison d'être de la mort. Tenter de répondre à ce questionnement existentiel : pourquoi vit-on et surtout pourquoi meurt-on ? À quoi ça sert ? Quelle mission justifie une telle vilenie ? Il doit y avoir un Sens à tout ça ! L'impénétrabilité de la mort est insupportable et génère en nous de grandes tensions car la peur prend racine dans le terreau de l'incompréhension et du non-sens. Il nous fallait donner une explication à la destinée tragique

de l'humanité, en commençant par ôter à la mort sa première caractéristique, à savoir la fin de l'existence. Puisque l'on ne sait rien de cette chose appelée « mort », se rassure-t-on, alors rien ne nous empêche de croire qu'un dessein bien plus grand nous attend et que derrière ce lourd rideau noir, la lumière et l'amour perdurent.

Et si la mort n'était finalement qu'une étape dans notre évolution ? Et si notre corps était mortel mais notre âme, elle, éternelle ?

La croyance d'une continuité, d'un « après » rend, sans aucun doute possible, l'expérience humaine plus supportable. L'éternité devant soi, pour soi et pour ceux que l'on aime. Car, croit-on, il y a forcément plus. Quelque chose de bien plus puissant que nous, qui a une Vision pour l'humanité et pour chacun ici bas. Une force créatrice qui a le pouvoir de transformer l'inexorable finalité en un simple passage sur l'autre rive.

Cette croyance est pour beaucoup la colonne vertébrale de leur existence et je l'avoue bien volontiers, de la mienne également. Nous avons besoin de croire de toute notre âme pour rendre cette vie sur Terre plus confortable. Croire qu'il y a une raison valable de mourir puisqu'On nous a fait naître au monde. Croire qu'il y a un « après » qui justifierait en partie les souffrances terrestres. Naître et renaître sous l'œil protecteur d'un Créateur bienveillant. Prolonger ou recommencer notre existence pour atteindre la perfection divine ou bien le nirvana. Nous partons pour mieux revenir. Nous revenons pour accomplir une nouvelle mission. Ainsi la réincarnation dans certaines religions orientales offre-t-elle à notre karma autant de vies que nécessaire pour nous permettre de progresser et corriger nos erreurs « passées ».

Puisque nous ne comprenons pas pourquoi nous sommes nés, nous devons comprendre pourquoi et pour qui nous mourrons. Car, sans cette compréhension, nous plongeons dans la perplexité et l'impuissance. Donner un sens à l'irrationnel nous redonne le pouvoir d'agir et devient notre salut.

Connaissance

Expliquer notre mortalité est également la démarche de ceux qui doutent ou ne croient pas en l'existence d'une Force supérieure comme les agnostiques et les athées. Pour certains d'entre eux, la réponse existentielle se trouve dans la recherche de la compréhension du rationnel, de ce qui est tangible. Anthropologie, astronomie, astrophysique, archéologie, toute science œuvrant à apporter des réponses sur les origines de l'homme et de l'univers et qui offrent quelques éclaircissements rassurants. Comprendre d'où nous venons, à quel système nous appartenons et pourquoi nous sommes mortels renforce notre sécurité intérieure. La connaissance est la clé pour atténuer nos angoisses existentielles. Chercher les réponses à nos interrogations anxiogènes permet d'abaisser notre niveau de stress. J'accepte si je comprends. Et ce constat est valable dans tous les domaines de notre vie, nous le découvrirons tout au long de cet ouvrage.

Seule une infime partie de l'humanité préfère ne pas se poser de questions et accepte de vivre cette vie puisqu'il en est ainsi sans en chercher ni l'origine, ni le sens.

✻ Bon à savoir

D'après une étude démographique réalisée en 2010 par le Pew Research Center, un centre de recherche indépendant aux États-Unis, 5,8 milliards d'individus, soit 84 % de la population mondiale estimée à 6,9 milliards de personnes, se déclarent membres de l'une des cinq grandes religions : christianisme, bouddhisme, hindouisme, islam, judaïsme. Soit huit personnes sur dix. 16 % ne se reconnaissent dans aucune, une partie restant cependant attachée à des principes spirituels – la croyance en un dieu, par exemple.

Extrait de l'article de Fabien Trécourt, « 84 % de la population mondiale est religieuse », www.lemondedesreligions.fr, 18 janvier 2013.

Acceptation

Anne est une jeune trentenaire lorsqu'elle apprend qu'elle est atteinte d'un cancer du sein. Opérée trois jours après l'annonce de sa maladie, elle subit dans la foulée une chimiothérapie suivie d'une radiothérapie qui l'empêche de travailler de longs mois durant. Sa cadette a alors trois ans. Anne m'explique que dès les premiers instants de l'annonce de son cancer, un filtre s'est posé sur ses pensées. Elle se met à trier et éliminer toutes informations susceptibles de la déstabiliser puis prend le temps de digérer les faits sur lesquels elle n'a aucun pouvoir et qu'elle doit accepter comme tels. D'une nature plutôt anxieuse, elle s'est surprise à positiver et à se laisser guider, en toute confiance, dans ce nouveau chemin. Accepter son impuissance face à ce qui lui arrivait, confier son

corps et sa maladie aux médecins étaient pour elle les seules choses qu'elle pouvait concrètement faire.

« J'en ai profité pour dire mon amour et ma gratitude à mes parents, mes enfants, mon mari, mes amis mais aussi à aller vers les autres encore plus qu'à l'ordinaire. »

Anne prend conscience également qu'il serait temps qu'elle prenne soin d'elle et de ses désirs. Elle commence par donner du temps au temps puisque celui-ci est soudainement devenu périssable. Elle s'autorise le droit de ne rien faire, d'être juste là présente à elle-même dans le calme de l'instant. Puis elle décide de se faire plaisir en pratiquant des activités jusqu'alors reléguées au plan du « un jour, peut-être... » : reprendre des cours d'anglais, s'inscrire à un cours de danse, se mettre à la lecture. À l'écoute de ses besoins les plus précieux, elle réconcilie corps et âme tout en douceur. Ses proches admiratifs la trouvent optimiste et sereine. Avec le recul, Anne me confie que la peur de mourir n'apparaîtra qu'une fois les traitements terminés mais qu'elle disparaîtra presque aussitôt n'ayant plus de raison d'être.

Cette écoute et cette bienveillance envers elle-même ainsi que son aptitude à lâcher prise face à ce qui ne peut être changé est devenue sa stratégie en cas de nouveau coup dur et l'aide à passer outre les petits agacements et autres irritations quotidiennes, source d'épuisement émotionnel pour nombre d'entre nous.

Derrière l'ombre de la mort, **la vie !**

*Ce n'est pas la peur de mourir
qui nous ronge par en dedans,
c'est plutôt la peur de vivre
qui nous empêche de vivre pleinement.*

André Harvey, auteur et chanteur canadien

La révélation brutale de notre mortalité lorsque la maladie (la nôtre ou celle de nos proches) et le deuil entrent dans notre vie pour ne plus en sortir est souvent vécue comme un tsunami émotionnel qui provoque un véritable renversement de paradigme. Notre vision du monde change. Il y a un avant et un après. Et chacun le vit plus ou moins douloureusement selon ses propres ressources internes et externes. Les circonstances, l'environnement, la personnalité, l'histoire intime de chacun vont conditionner notre résilience, cette capacité à faire face aux épreuves et à rebondir pour accepter d'ouvrir un nouveau chapitre de notre histoire. Beaucoup y voient une seconde chance et l'occasion de renaître à cette vie qu'ils oubliaient parfois de vivre. La plupart intègrent ce changement de vision à leur situation familiale, professionnelle et sociale. Ils redécouvrent ce qu'ils ne voyaient plus comme les petites joies simples de l'existence et ce qui fait la douceur de leur quotidien : l'attention

bienveillante d'un conjoint, le confort d'un foyer, la force de l'amitié... Ils apprécient et goûtent pleinement à ce nouveau bonheur constitué pourtant de ce qu'ils possèdent déjà.

A contrario, d'autres rejetteront ce qui les rattache à leur passé en décidant, de manière parfois brutale, non pas de changer de chapitre mais de changer d'histoire de vie pour tenter de se chercher et se (re) trouver hors des sentiers connus et empruntés jusqu'alors. Une remise en cause de ses valeurs, de ses habitudes de vie, du bien-fondé de certaines relations (mariage, amitiés, profession...) ou de comportements jugés désormais inopportuns allant même parfois jusqu'à une remise en question de sa propre identité : « Qui suis-je finalement en ce monde ? »

Une quête d'identité souvent douloureuse pour celui qui la vit et pour l'entourage qui ne reconnaît plus en lui, l'être aimé. Le risque est de se perdre à trop vouloir se trouver mais il se peut également que la personne se révèle à elle-même et ose enfin vivre SA vraie vie.

Avantage ou dommage collatéral ? Nul ne sait quelle réaction serait sienne en de telles circonstances. Mais quelles qu'en soient les causes et les conséquences, ces bouleversements existentiels font partie de ce que l'on doit accepter de vivre pour que notre présence sur Terre soit bien plus qu'une suite de contraintes, de déceptions, de souffrances ou de petites joies éphémères. Le chemin vers la pleine sérénité passe par cette acceptation inconditionnelle de notre mortalité même lorsque le destin nous confronte au pire. Et se préparer à accueillir la mort dans notre vie, c'est aussi se préparer à accompagner nos enfants dans cette acceptation.

Mais est-on jamais prêt ? Il y a quelques mois, alors que la grande Faucheuse se présentait par deux fois à la porte de notre maison, je

me suis retrouvée à devoir expliquer l'inexplicable à ma fille de 15 ans. Jusqu'alors protégée de la foudre funèbre, elle a dû faire face, coup sur coup, à la perte de deux êtres chers : un grand-père et un ami à peine plus âgé qu'elle. Il me fallut trouver les mots justes, la rassurer, la reconforter et tenter de répondre à ses questionnements alors même que je pensais ne pas savoir y répondre moi-même.

L'ordre des choses

Partir dans l'ordre. Les plus vieux d'abord, puis les suivants. Le cycle naturel de la Vie. C'est une phrase que j'aurais pu dire à ma fille alors que nous pleurons son grand-père disparu. L'ordre des choses, une phrase que je n'ai pas dite. Je ne trouvais pas qu'il y a un ordre quelconque dans l'incompréhension et la douleur. Il s'en était allé et nous restions là, accablés, courbaturés de tristesse, dépossédés par une voleuse à grande faux.

« L'ordre des choses », c'est pourtant cette même phrase que je me suis entendu dire, quelques semaines plus tard, alors que ma fille retombait dans les enfers d'une tragédie, celle de la mort soudaine de son ami Tim, emporté par une rupture d'anévrisme à l'âge où l'on se croit encore immortel. Oui, il y avait donc bien un ordre. Un ordre plus tolérable, un ordre plus supportable. Les grands-parents partent avant les parents qui partent avant les enfants. Et, ce jour-là, c'est un enfant qui est parti. Un jeune garçon à l'orée de sa vie qui aurait dû devenir, à son tour, un papa puis un papy. Nous étions là, face à l'intolérable, à l'insupportable. Je ne pouvais qu'offrir ma présence et tenter de justifier ce qui nous effraie le plus : la fin de la vie... et la continuité pour ceux qui restent.

Nous avons parlé de longues heures, elle et moi. Je la regardais m'écouter défendre l'envie de vivre face à la mort, lui promettre qu'elle n'était en rien responsable de ces deux décès, ni qu'elle était « maudite » comme elle semblait vouloir le croire et que oui, nous traversions tous des tempêtes, parfois dévastatrices, mais qu'elles faisaient partie du voyage. Elle m'écoutait lui dire que l'amour abolit les frontières entre la vie et la mort et qu'il est éternel. Lui dire que le bonheur, le rire, le plaisir et la joie peuvent cohabiter avec le deuil, le manque, la tristesse et la colère. Que l'on peut rire après avoir pleuré et pleurer après avoir ri. Je la regardais et je me sentais fière de ce petit « piou-piou » devenue cette belle jeune fille essayant de donner un sens au tragique, cherchant à comprendre ce qu'elle ressentait et comment elle allait devoir composer avec ce nouveau chapitre de son existence.

Puis quand vint l'heure du coucher, je la couvais d'amour... et priais secrètement qu'elle garde, au fond du cœur, l'intime conviction que la Vie est un miracle sans cesse renouvelé, un cadeau à ouvrir chaque jour que Dieu fait.

Au bout du chemin de **deuil**

Lorsqu'un malheur nous frappe, que la mort se heurte à notre vie ou que le destin nous demande de faire un choix qui bouleversera notre avenir de manière irréversible, il nous faut accepter toutes les étapes

inhérentes à ce changement et faire, ce que l'on nomme, « son deuil ». Le deuil de sa vie d'avant.

Frapper, se heurter : incontestablement le deuil commence par un choc violent duquel nous allons devoir apprendre à nous relever. D'après Christophe Fauré, psychiatre parisien et auteur de nombreux livres tel que *Vivre le deuil au jour le jour*, le processus de deuil est avant tout un processus de cicatrisation. Une plaie du cœur causée par l'annonce d'une tragédie ou d'un « brisement » de vie et qui va demander de nombreux soins jusqu'à sa pleine guérison.

La perte d'un être cher mais également l'annonce d'une maladie, d'un licenciement ou une rupture, etc. autant d'intempéries existentielles qui nous engagent dans un processus long, douloureux mais qui s'avère nécessaire pour pouvoir continuer à vivre sereinement en intégrant cette nouvelle réalité à l'histoire de notre vie.

Des étapes à traverser que nous n'apprenons malheureusement pas ou plus et qui pourtant s'avèrent fondamentales pour notre reconstruction. De nombreuses études ont été menées pour identifier ces différentes étapes. Les travaux du Docteur Elisabeth Kluber-Ross, bien que parfois controversés, semblent apporter un éclairage pertinent sur le cheminement et les émotions liés au deuil.

Selon les résultats de ses recherches, le processus de deuil se compose de sept étapes qui peuvent être vécues selon chacun avec plus ou moins d'intensité.

Étape 1: Le déni

Passer le premier choc de l'annonce, nous allons entrer dans une phase de déni durant laquelle ce qui vient d'arriver est nié. « Ce n'est pas possible, cela ne peut pas être vrai, cela ne peut pas m'arriver, etc. » Refusant de voir « la réalité en face », cette phase est en quelque sorte une étape-bouclier qui protège de la violence de l'impact. L'esprit pense ne pas pouvoir gérer cette situation et dans un instinct de conservation préfère nier plutôt que d'accepter l'inacceptable. C'est d'ailleurs dans cette période « un peu cotonneuse » qu'étrangement nous sommes capables d'agir en conséquence, de manière automatique : comme lorsqu'il nous est demandé de remplir les formulaires administratifs obligatoires lors de la perte d'un proche.

Étape 2: La colère

S'ensuit une période de colère liée à l'injustice ressentie face à une situation hors norme qui réveille en nous des peurs ancestrales. Une colère que l'on va retourner contre soi, contre un individu et/ou une collectivité. « Il y a forcément un coupable », « C'est de votre faute tout ça ! », « Si vous n'aviez pas agi de la sorte, jamais cela ne se serait produit », « Je suis entièrement responsable de ce qui arrive », « J'aurais dû faire autrement ». Il arrive aussi que cette colère se concentre sur la personne disparue : « Pourquoi tu m'as fait ça ? », « Tu n'avais pas le droit ! », « Tu m'as abandonné ».

Exprimer sa colère, la laisser sortir pour ne pas qu'elle nous étouffe est un enjeu crucial dans le processus. Cependant, cette phase peut être vécue très difficilement par l'entourage, premières victimes collatérales de cette colère exprimée.

Étape 3 : La peur (et le marchandage)

Durant cette période symbolisée par la question « Que vais-je devenir ? », l'esprit résiste et cherche à revenir en arrière. « Il y a forcément un moyen de négocier et d'agir pour que tout redevienne comme avant. » Pour certaines personnes qui ont été licenciées par exemple, leur énergie est alors totalement tournée vers le passé. Il leur est impossible d'envisager un projet de vie différent de celui qu'elles ont connu jusqu'alors. Seul le retour à leur ancienne réalité peut les reconforter. En vain.

Étape 4 : La tristesse

La tristesse et la dépression bien que terriblement douloureuses à vivre sont pourtant les ultimes étapes de la phase descendante du cycle de deuil, à condition bien sûr de ne pas rester coincer dans cette transition qui peut être longue et où l'on a parfois le sentiment d'un retour en arrière tant nous souffrons. En effet, l'émotion de tristesse est le signe que nous comprenons que ce qui est arrivé EST arrivé, qu'aucun retour en arrière ne sera désormais plus possible. Cette prise de conscience provoque une souffrance d'une grande intensité. Un état dépressif durant lequel il peut être nécessaire de se faire accompagner.

Les trois dernières étapes arrivent sans que l'on en soit réellement conscient. Ce sont de petits changements presque imperceptibles qui vont nous informer que quelque chose a bougé.

Étape 5 : L'acceptation

L'acceptation de cette nouvelle réalité n'est donc pas une révélation. Cela se traduit plutôt par une légère sensation de mieux-être, quelques angoisses

moins appuyées, un souffle délicat qui allège nos journées. L'événement trouve doucement sa place dans notre histoire de vie et il devient moins douloureux d'y penser. Notre esprit est prêt à accueillir les souvenirs liés à cette période qui était, hier encore, empreinte d'émotions négatives.

Étape 6 : Le pardon (et le cadeau caché)

Le pardon est une libération et la confirmation que nous sommes sur la voie de la guérison. Il n'intervient cependant qu'au terme d'un long cheminement où chaque étape aura été acceptée comme telle et vient clore une période d'intense ressenti à l'égard de soi, des autres et même de l'univers. Car la rancœur, la colère ou l'envie de vengeance sont des poisons émotionnels qui nous tuent à petits feux et qui doivent être évacués de notre corps physique et psychique. Évacués par exemple par la parole qu'elle soit écrite ou parlée. Ces ressentiments ne doivent en aucun cas être réprimés. Il est vital de les transcender sous peine de ne pouvoir sortir de la phase descendante du cycle et de rester coincé entre colère, peur et tristesse. Ceux qui ne parviennent pas à dépasser ces étapes sont en danger et notamment celui de rester dans un état dépressif permanent.

A contrario ceux qui laissent s'exprimer chacune de ces émotions, qui sont accompagnés et qui œuvrent à prendre soin d'eux pardonnent et se pardonnent avec plus de facilité. L'incessante rumination des questions culpabilisantes qui ne trouvent jamais de réponses satisfaisantes cesse alors. Un authentique lâcher-prise s'opère libérant la pleine acceptation. Une acceptation inconditionnelle de ce qui est. Ceci ne signifie pas que nous allons oublier, bien au contraire. En libérant le pardon, nous libérons les souvenirs et les émotions positives attachés à cette période heureuse. Notre conscience enfin apaisée peut faire ressurgir le bon et le beau que nous aimions chez cette personne, dans cette relation ou ce

travail. Se souvenir des moments heureux ne sera plus un « crève-cœur » mais sera perçu comme une véritable chance d'avoir connu et vécu ces moments de vie. Certes, nous aurons encore de la peine mais elle ne sera plus teintée d'amertume. Elle sera liée au manque de la présence ou à la nostalgie d'avant.

Que j'aime la couleur émotionnelle de la nostalgie ! C'est un doux mélange de deux émotions primaires : celui de la tristesse et de la joie. La tristesse du manque de la présence et la joie d'avoir partagé un bout de chemin ensemble.

La nostalgie nous indique que nous avons vécu une période heureuse et qu'elle peut se revivre encore et encore au travers de nos souvenirs, à l'aide de notre cœur réparé.

Car l'acte de pardon accompagne la cicatrisation du cœur. (Voir le chapitre 10, « 3^e clé : Pardonnez », p. 210.)

L'amour, quant à lui, ne connaît pas de frontière : il passe d'un espace-temps à un autre. Il nous habite, nous porte et nous rend à la vie.

Le pardon et l'amour ? La grâce d'une alliance qui vient sceller la réconciliation entre notre cœur et notre destin.

Qu'est-ce que le cadeau caché ?

À toute chose malheur est bon.

D'apparence irrémédiablement tragique, certaines épreuves existentielles portent pourtant en leur sein un trésor, une révélation que l'on ne peut découvrir qu'au terme de ce long cheminement. Tout comme Anne, qui après avoir appris sa maladie (p. 48), a vu sa vision du monde (de son

monde) changer. Elle a su trouver au cœur de la tourmente une force qu'elle ne se connaissait pas. Elle a appris, malgré elle, ce que signifiait concrètement la notion de lâcher-prise : ne pas nager à contre-courant en espérant rejoindre l'ancien rivage mais se laisser porter par les vagues et accepter que le courant l'entraîne vers d'autres destinations. L'expérience bouleversante d'Anne l'a ancrée plus profondément dans la vie.

Lorsque la mort frappe à notre porte, elle ne vient pas seule : la vie l'accompagne mais nous ne la voyions pas forcément. Cachée derrière le voile de la peur, elle attend que nous la (re-)découvriions.

Tout changement est intrinsèquement lié aux forces de vie. Il nous faut accepter son inéluctabilité et partir à la recherche du sens caché de nos épreuves.

Étape 7 : La quête du sens et du nouveau

Le sens : le besoin à combler par excellence de tout être humain. Donner du sens au tragique, du sens aux mots, aux gestes, aux actes, à l'existence. La quête de sens est la recherche de cette source puissante et créatrice qui nous permet de nous réaliser et de vivre pleinement le temps qui nous est imparti sur cette Terre.

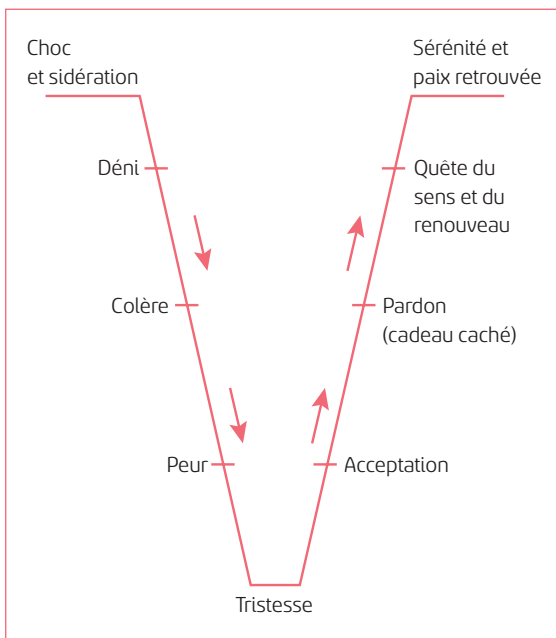
Dernière étape dans le processus de deuil, un cap se dessine enfin après un long voyage vécu parfois comme une errance. Nous nous éveillons de nouveau à la vie, allégés du poids de la souffrance et de la culpabilité. Consolidés par la traversée de ces épreuves (« Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort », selon Friedrich Nietzsche, philosophe allemand), nous reprenons le cours de notre destinée en accueillant avec une sérénité retrouvée (ou acquise) les joies simples d'une vie qui n'attend que nous. Avec pour tout nouveau bagage, un supplément d'âme accroché au cœur.



Médit'action!

Prenez quelques minutes de réflexion méditative :

- Quel rapport entretenez-vous avec la mort ?
- La peur de sa survenue vous empêche-t-elle de vivre pleinement votre vie ?
- Quel deuil a profondément changé votre regard sur la vie ?
- Terminez votre pause méditative en vous demandant comment mettre plus de vie dans votre vie.





Libération!

Écrivez sur des morceaux de papier préalablement découpés les sept étapes du deuil. Puis posez-les à terre en recréant la courbe du deuil.

Posez votre conscience sur un deuil que vous avez à faire ou que vous avez déjà fait. Puis avancez doucement en prenant le temps de vous arrêter un moment devant chaque étape en commençant par la première étape : le déni. Laissez votre intuition vous interpeller à mesure que vous descendez puis remontez la courbe. Dans quelle étape vous trouvez-vous ? Quelles émotions sont en attente d'être exprimées ? Quelle est la prochaine étape à acter ?

Ceci fait, notez dans votre carnet de voyage vos pensées et observations sur le sujet.



Motiv'action!

(Re-)naissance

Pour ce protocole inspiré de l'ouvrage *101 exercices pour l'âme* du Docteur Bernie S. Siegel, je vous invite à acheter des graines, d'arbres ou de fleurs selon votre convenance et d'en planter une dans votre jardin ou tout endroit ayant une valeur symbolique à vos yeux. Représentation de l'amour que vous portez à votre proche disparu ou métaphore de votre nouvelle vie, la floraison de cette graine incarnera votre renouveau et ajoutera un peu de vie à votre vie.

✻ Bon à savoir

Peut-on mourir de peur ? Oui, d'après certains cardiologues, et cela porte un nom : le « syndrome tako-tsubo » ou syndrome des cœurs brisés. L'expression « J'ai le cœur brisé » est donc loin d'être un simple état métaphorique pour ceux qui ont un risque d'accident cardiovasculaire élevé. En effet, suite à un fort stress émotionnel (grande frayeur ou chagrin profond), le flux sanguin augmente de façon anormale sous la pression d'une décharge d'hormones (appelées catécholamines) qui provoquent un emballement du cœur pouvant aller jusqu'à la mort. Une affection aux faux airs de crise cardiaque qui toucherait bien plus de femmes que d'hommes. Cette prédominance féminine a été confirmée en 2005 par des chercheurs américains dont les études dévoilent que ce sont surtout les femmes ménopausées qui seraient touchées (âge moyen de 63 ans et 95 % étaient des femmes). Ces cardiopathies dites de stress sont toujours à l'étude et les travaux en cours devraient d'ici les prochaines années permettre d'affiner le diagnostic et offrir de nouveaux traitements plus adaptés.

David Bème,
« Le chagrin peut réellement vous briser le cœur »,
www.doctissimo.fr

Chapitre 4

Le temps est venu de vivre !

*Il est certes nécessaire de ne pas perdre
son temps mais il est plus nécessaire encore
de bien savoir le prendre.*

Louis Guilloux, écrivain français

L'épée de **Damoclès**

Il y a fort (fort fort) longtemps, Damoclès, roi des Orfèvres, fut convié à un grand festin au château de Denys l'Ancien, tyran de Syracuse. Ébloui

par tant de fastes, il ne cessait de flatter son hôte sur la chance qu'il avait d'avoir tant de richesses, de pouvoir et d'abondance et l'enviait ouvertement de ce bonheur qu'il jugeait parfait. Denys l'Ancien, légèrement irrité par cette vision limitée de son quotidien, pria son courtisan de prendre sa place le temps du repas afin qu'il prenne toute la mesure de ce qu'était vraiment sa vie de tyran. Ravi de sa bonne fortune, Damoclès s'exécuta et profita du banquet aussi longtemps que ces yeux ne se posèrent pas sur l'épée suspendue au-dessus de sa tête et qui ne tenait que par un crin de cheval. Ce qu'il considérait alors comme une incroyable opportunité se transforma soudainement en un véritable supplice qui le figea sur son trône temporaire. Sa vie ne tenait plus qu'à un fil et sa vision du bonheur se troubla quelque peu. « Voilà maintenant tu sais vraiment de quoi est faite ma vie, ironisa Denys l'Ancien. Profite bien du festin ! »

Tout comme Damoclès, nous avons nous aussi une épée suspendue au-dessus de notre tête qui nous empêche de profiter pleinement du festin existentiel et rend notre rapport au temps pathologique. Nous gardons constamment un œil anxieux sur le ciel en espérant que le crin qui retient l'épée ne casse pas trop tôt. Notre plaisir de vivre s'en trouve donc largement entamé et au lieu de mettre à profit le temps qui nous est octroyé, nous n'avons de cesse de courir après lui et d'imaginer toutes sortes de stratagèmes pour ralentir sa course dans le vain espoir de grappiller quelques années de plus ou d'échapper à quelques injustices fatales. Mais cette obsession à vouloir résister à ce qui est à pour conséquence de nous faire perdre un temps précieux à vouloir trop en gagner. Il est donc grand temps de changer les choses et de redevenir maître de notre horloge terrestre.

Lâcher, prise c'est accepter sans réserve ce qui est.

Eckhart Tolle, écrivain et conférencier allemand

Peu d'entre nous ont échappé à cette injonction ancestrale, bienveillante et actuellement en vogue de réapprendre à vivre dans l'instant présent afin de ne plus s'égarer dans les couloirs du temps, ballottés entre passé et futur, rumination et anticipation. Habiter son présent en toute conscience est devenu le leitmotiv d'une génération qui paradoxalement exige d'aller toujours plus vite, toujours plus loin, toujours plus haut. Aujourd'hui, nous voulons tout et son contraire : ralentir en accélérant, prendre son temps sans en perdre, aller de l'avant à contre-courant, utiliser son temps pour faire de l'argent afin d'espérer un jour le dépenser pour prendre du bon temps. Bref, de quoi devenir fou ! Il devient donc nécessaire de revoir nos priorités et d'apprendre à différencier au cœur de notre quotidien l'important de l'urgent, le superficiel de l'essentiel tout en réapprenant à conjuguer notre vie à tous les temps, sans culpabilité et sans trop se presser.



Médit'action !

« La mort est probablement ce que la vie a inventé de mieux...
Votre temps est limité, ne le gâchez pas en menant une
existence qui n'est pas la vôtre. Ne soyez pas prisonnier des
dogmes qui obligent à vivre en obéissant à la pensée d'autrui.
Ne laissez pas le brouhaha extérieur étouffer votre voix inté-

rieure et, plus important, ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir. Tout le reste est secondaire. Soyez insatiables, soyez fous ! » Ces paroles de Steve Jobs, extraites de son célèbre discours prononcé devant les étudiants de Stanford en 2005, résonnent aujourd'hui comme une invitation à se réveiller, à se révéler. Il devient urgent de vivre sa vie. Et pour cela nous devons tirer les leçons du passé, puiser nos ressources dans le présent pour nous projeter et créer un futur que nous aurons choisi.

Prenez quelques minutes de réflexion méditative et demandez-vous :

- Est-ce que j'habite véritablement ma vie ?
 - À quoi mes années sont-elles employées ?
 - Comment filent mes heures ?
 - Qu'est-ce que je fais au présent qui donne du sens à mon avenir ?
 - Suis-je sur le bon chemin ?
 - Ai-je le bon costume ?
 - Qu'est-ce qui est important pour moi ?
 - Sur quelles valeurs est construit mon édifice ?
 - Est-ce que mes compétences, mes qualités, mes forces sont au service de mon projet de vie ?
 - Est-ce que je m'autorise à exprimer à chaque instant mon excellence ?
 - Enfin, suis-je en train de vivre la vie que je souhaite ou bien celle que les autres ont décidée pour moi ?
-

Osez vivre votre **vraie vie**

Suis-je en train de vivre la vie que je souhaite ou bien celle que les autres ont décidée pour moi ?

Cette dernière question est loin d'être anodine. En effet, d'après Bronnie Ware, infirmière australienne, auteure du best-seller *Les Cinq Regrets des personnes en fin de vie* et qui a longtemps travaillé auprès de personnes mourantes, ce serait le premier des cinq plus grands regrets que nous aurions à l'article de la mort.

Vivre la vie que l'on a choisie, celle dont on rêve, celle qui nous porte et porte en elle tous les possibles demande du courage, de la persévérance et une conviction indéfectible chevillée aux tripes. Car sortir des sentiers battus, ne pas suivre le chemin tracé par ses prédécesseurs (qui souvent attendent la relève avec impatience) est une décision difficile à prendre car elle engage, parfois envers et contre tous. En effet, le risque est élevé de se retrouver isolé, de se tromper et de perdre ce qu'il nous a été proposé au départ. Se fondre dans la masse d'une société-auto-route dans laquelle les chemins de traverse sont fortement déconseillés semble donc plus acceptable et largement valorisé par une communauté qui a peur de la rébellion et de l'innovation existentielle. Chacun bien à sa place, dans son rail, conforme à son voisin. Le programme est clair : rentrer dans le moule, ne pas sortir du rang, rester homogène pour ne pas gripper la puissante machine à fabriquer de bons petits soldats. Un apprentissage orchestré dès notre plus jeune âge et duquel il est douloureux de se départir.

L'exception à la règle

Oh, bien sûr des exceptions existent comme dans toute règle et certains d'entre nous sont de véritables électrons libres se moquant éperdument du bien-fondé de ces injonctions. Il semble d'ailleurs que le nombre d'électrons rebelles soit en passe d'augmenter de façon exponentielle dans le futur. Espérons que les générations suivantes seront mieux outillées pour choisir un chemin en accord avec leurs valeurs et leur excellence. Un chemin respectueux de leur terre d'accueil.

Cependant, même si nous pensons avoir échappé à ce conditionnement doré, ce n'est parfois que de manière partielle, anecdotique. Une part de nous s'exprime et sort du lot mais garde un œil inquiet sur l'autre part qui, elle, vérifie que nous n'allons pas trop loin, que nous débordons juste pour la forme mais que dans le fond nous restons fidèles au modèle préétabli pour nous et pour tous. Il est rassurant, c'est vrai, de savoir que nous ressemblons à notre voisin et que nos comportements sont approuvés par la majorité car le rejet est une épreuve bien plus difficile à vivre que celle qui consiste à mettre de côté son potentiel existentiel (enfin le croit-on). Être rejeté fait partie des plus grandes peurs de l'humanité après celle de la mort. (Nous verrons qu'elles sont toutes deux intimement liées dans la deuxième partie de ce livre, intitulée « Osez AIMER ! », p. 79, tout comme la peur du manque.)

Et c'est pourquoi dans un souci de préservation de notre tribu, nous poussons nos enfants à faire de même. Nous leur inculquons qu'il est essentiel et prioritaire qu'ils choisissent leur chemin parmi les nombreuses voies proposées par la société. Nous insistons pour qu'ils entrent dans la cour des grands diplômés, afin qu'ils trouvent du travail au sein des plus grandes entreprises. Notre inquiétude parentale devient un piège pour leur créativité, pour leur épanouissement. D'abord assurer

la pérennité professionnelle et sociale avant de penser à se réaliser personnellement. Si, par hasard, les trois se réalisent conjointement alors tant mieux, mais là n'est pas l'essentiel. Nous leur conseillons, tout comme d'autres l'ont fait pour nous jadis, de faire de leur excellence, de leur don, un simple hobby, un passe-temps dans lequel ils puiseront les ressources nécessaires dont ils auront besoin pour décrocher un bon job qui assurera confort et sécurité financière. En agissant ainsi, nous coupons les ailes de nos petits et les enfermons dans une tour d'ivoire persuadés d'être justes et raisonnables. C'est d'ailleurs avec beaucoup d'humour que Pierre Rabhi, agriculteur biologiste et essayiste français, décrit notre vie sur Terre comme une longue suite d'incarcération. « De la maternelle à l'université nous allons au bahut, ironise-t-il, puis nous travaillons dans des boîtes. Pour nous divertir, nous prenons notre caisse et sortons en boîte avant de finir notre existence dans une dernière petite boîte, six pieds sous terre ! »

Néanmoins, il est important de préciser que la grande majorité d'entre nous se trouve à la bonne place – y compris dans les grosses « boîtes » et fort heureusement ! Ayant suivi les bonnes études, ils aiment leur métier dans lequel ils excellent et mettent à profit leurs compétences et leurs qualités. Ils font tourner la boutique et contribuent à faire de notre pays, un pays où il fait bon vivre.

Pour d'autres, monter sa propre boîte (!), être libre et indépendant est un gage d'épanouissement et malgré la difficulté à se maintenir à flot, ils restent pleinement conscients du privilège qu'ils ont de pouvoir se réaliser dans le domaine qu'ils aiment.

Mais pour le reste, qu'en est-il ? Tous ceux qui ont un rêve secret, une passion inassouvie, un savoir-faire ignoré de leur entourage qu'ils n'oseront jamais dévoiler de peur d'être marginalisés, déconsidérés ou

découragés. Faut-il être fou, leur dit-on, d'envisager de changer de vie à « l'heure de la crise » ?

Et que dire de ceux qui n'ont jamais eu l'occasion de se demander ce qu'ils auraient aimé faire de leur existence ou qui regrettent le chemin choisi ?



Isabella a 40 ans lorsqu'elle décide de tout quitter pour venir planter rêves et enfants (quatre !) sur une terre encore indomptée de l'arrière-pays niçois avec, pour seul bagage, son inébranlable conviction que de cette terre aride, faite de broussailles et de rocailles, peut naître un authentique paradis terrestre pour âmes citadines en détresse. Le pari est loin d'être gagné. Les obstacles sont légion, à commencer par le jugement et la résistance auxquels elle doit faire face. Comme tous précurseurs, cette ex-journaliste et styliste parisienne a dû convaincre les nombreux sceptiques « qu'elle n'était pas folle » de vouloir tenter cette aventure... l'aventure de sa vie en laissant derrière elle confort et sécurité. Oh ! Elle se doutait bien que le chemin serait escarpé et le risque d'échouer probable. Elle savait qu'il lui faudrait faire preuve de patience, de persévérance et de détermination pour aller au bout de ce projet pharaonesque... seule. Mais quelque chose de plus grand et de plus important l'emportait sur ses peurs : elle avait confiance en elle et en sa capacité de résilience face aux épreuves qui l'attendaient. Peut-être avait-elle aussi un soupçon d'inconscience ? Peut-être. Mais ne faut-il pas un peu d'inconscience pour croire que l'on a le pouvoir de faire sortir de terre un paradis ? Une chose est sûre, elle s'est autorisée à croire que c'était possible. À croire qu'elle pouvait décrocher sa lune et se poser sur les étoiles provençales. Peu furent convaincus. Beaucoup tentèrent de l'en dissuader. Rien n'y a fait. Elle est allée au bout de son rêve et a prouvé à chacun qu'en mettant son potentiel créatif au service de ses rêves alors tout devenait possible. Douze ans, plus tard, c'est de cet éden provençal que j'écris ces quelques mots. Isabella avait raison de

croire en son destin. Sa ferme est un véritable havre de paix. Un lieu qui respire, vibre et chante. La nature y est souveraine et, telle une mère protectrice, offre un moment de ressourcement salvateur aux cœurs épuisés, un instant d'éternité. Mais ce que je retiens de ce parcours extraordinaire, c'est qu'Isabella, mère de quatre grands enfants, a su transmettre cette confiance à chacun d'eux. Cohérente dans ses valeurs et respectueuse de leur choix, elle leur a permis de prendre le temps de comprendre ce qui les motive vraiment et de découvrir leur excellence en les autorisant à vivre une année buissonnière. Une année pour voyager, expérimenter, tester, essayer, se tromper, recommencer avant de choisir leur voie et de reprendre pour certains le chemin des études. Je suis admirative. J'aimerais tant avoir ce courage : le courage d'oser lâcher la main de ma fille pour la laisser découvrir son excellence, de la laisser suivre son cœur, d'accepter ses décisions, le courage de mettre en acte ce que mes mots lui disent : « J'ai confiance en toi. » J'espère que le moment venu, je saurai trouver cette force en moi et la regarder s'envoler, se déployer.

Gérez **votre temps** **terrestre**

Finalement a-t-on jamais appris à trouver notre juste place et à utiliser ce temps terrestre pour développer notre potentiel ? Nous semblons ignorer que l'extraordinaire mission de notre existence est de découvrir le diamant brut qui se cache en nous et qui ne demande qu'à être taillé jour après jour.

Pourtant, à tout moment de notre vie, quel que soit notre âge, nous avons le choix de prendre un autre chemin, de nous révéler, d'oser sortir de notre cocon. Nous avons le choix de décider si nous préférons subir notre quotidien en attendant la mort ou bien choisir de vivre chaque jour en toute conscience. Nous sommes décisionnaires de la façon dont nous habitons notre existence et dont nous dépensons le temps qui nous est imparti car nous sommes propriétaires de nos heures. Et une fois n'est pas coutume, tout le monde sans exception a le même budget. Que l'on soit riche ou pauvre, érudit ou novice, quel que soit le continent sur lequel nous vivons, tout le monde dispose de vingt-quatre heures par jour soit 1440 minutes, pas une de plus ni de moins. Vingt-quatre heures renouvelées autant de fois que l'univers nous prête vie. Certes, les défis quotidiens divergent selon les histoires de chacun et certains semblent mieux lotis que d'autres mais le fait est que si nous décidons d'agir en notre faveur, de nous octroyer le temps et les moyens nécessaires pour changer ce qui ne nous convient pas, alors notre existence peut s'en trouver littéralement transformée. Rien n'est inéluctable. Nous pouvons choisir de laisser le temps dégrader notre habitat ou bien travailler chaque jour à le rendre plus agréable à vivre. Nous pouvons choisir de ne pas prendre soin de notre corps par manque de temps ou par flemme, ou bien investir une partie de notre capital-temps dans notre capital-santé en protégeant notre sommeil, en mangeant équilibré, en pratiquant une activité physique et en nous accordant des plages de plaisir et de rire. Nous pouvons choisir de rester sagement dans un travail qui ne nous convient pas vraiment ou bien tenter de réaliser ce pour quoi l'on est fait. Combien de personnes, parties de rien, ont réussi à atteindre leurs rêves parce qu'elles avaient en elles la conviction d'être à leur juste place, même si cette place n'était pas celle qui leur était destinée au départ ? Elles avaient en elles la volonté de ne pas gaspiller ce trésor, ce diamant

brut, et la persévérance pour continuer envers et contre tous et ainsi faire face aux inéluctables doutes et déceptions.

Et vous ? Quel est votre diamant ? Quel est votre rêve ? Qu'est-ce qui vous fait vibrer ?

Osez essayer ! Donnez-vous la chance de vous rapprocher un peu plus de votre vérité intérieure. Mais n'oubliez jamais que seul compte le chemin parcouru. Le résultat étant moins essentiel que l'enseignement tiré de l'expérience et du voyage.



Libération!

Posez-vous quelques instants dans un endroit calme. Munissez-vous de votre carnet de voyage et dressez la liste de :

- toutes vos activités professionnelles, sociales, personnelles, etc.
- toutes les obligations auxquelles vous ne pouvez échapper (courses, rendez-vous administratifs, médecin, coiffeur, visite à un parent malade, réunion scolaire, etc.) ;
- vos sorties, vos loisirs, vos moments de repos, vos travaux, vos vacances, etc.

En somme, la liste de tout ce que vous aurez à faire dans les quatre semaines à venir. Ne cherchez pas à les classer pour le moment, listez simplement en vrac tout ce qui vous vient à l'esprit. Cette liste n'a pas besoin d'être exhaustive, elle doit juste représenter votre futur proche.



Médit'action!

Puis laissez votre regard parcourir cette liste. De quoi parle-t-elle ? Que vous raconte-t-elle ? Est-elle le reflet de ce que vous rêviez de vivre ? Est-elle un beau compromis entre ce que vous devez faire et ce que vous aimez faire ? Ou bien vous éloigne-t-elle de vos aspirations profondes ? Où êtes-vous dans tous ces « rendez-vous » ? Êtes-vous noyé par l'insignifiant ou bien porté par l'important et l'essentiel ? De nouveau, parcourez cette liste, et à côté de chaque activité, inscrivez :

- un « **V** » lorsque vous jugez que cette activité est essentielle à votre épanouissement et à votre projet de vie, qu'elle a de la **valeur** à vos yeux ;
- un « **I** » pour ce qui doit être exécuté afin de vous faciliter la vie, ce qui est **important** à faire, être ou recevoir pour bien vivre ;
- un « **E** » pour ce qui est accessoire et/ou inutile et que vous pouvez ou devez **éliminer** de votre liste.

Ces actions doivent vous aider :

- à **valoriser** les activités qui vous offrent la possibilité d'être pleinement vous-même et qui contribuent à la construction ou à la consolidation de votre projet de vie personnel ;
- à **identifier** les obligations à remplir pour bien gérer votre quotidien et vous faciliter la vie ;
- à **éliminer** enfin celles qui sont « en trop » et qui sont chronophages afin de les rayer de cette liste.

L'objectif est d'alléger votre vie en revenant à l'essentiel et en privilégiant le Sens donné à chaque action. S'alléger pour s'ancrer plus profondément. S'enraciner pour mieux s'élever.



Motiv'ation!

Pour terminer cette première partie, je vous propose de réaliser un défi inspiré d'un récit narré par Jack Canfield, auteur mondialement connu pour sa série *Bouillon de poulet pour l'âme* vendue à plus de 100 000 millions d'exemplaires. Cet exercice très amusant a pour mission de vous faire vivre le temps d'une soirée (ou d'une journée) dans la peau de la personne que vous rêvez d'être dans cinq ans.

Un protocole appelé également « Faites comme si... » et que l'on utilise régulièrement lors des séances de coaching. Faire comme si l'on avait atteint ses objectifs et réalisé tous ses rêves. Une projection de soi ludique qui nous plonge dans les entrailles du futur avec pour seul objectif : en ramener les émotions dynamisantes liées à cette visualisation positive.

En voici les étapes :

- Commencez par vous demander quelle personne aimeriez-vous être ? Quel métier rêvez-vous d'exercer ? Dans quelle ville aimeriez-vous vivre ? Attention, je vous ordonne de rêver haut et fort !
- Vous avez toujours voulu secrètement devenir artiste, nomade, dirigeant d'une grande multinationale, écrire un best-seller, être prix Nobel, artisan d'art ou bien agriculteur en Corse ? Vous donneriez n'importe quoi pour ressembler à votre voisine du 4^e ? Vous rêvez de ressembler à Brad, George ou Barak ? Tant mieux ! Rêver grand ! Peu importe que cela vous paraisse irréaliste ! Choisissez un « costume », une « posture » et revêtez cet habit le temps d'une journée ou d'une soirée.
- Puis comportez-vous comme si vous étiez réellement cette personne. Pas de conditionnel ! Vous ÊTES, vous parlez, vous marchez, vous agissez comme cette personne que vous souhaitez devenir.

- Cette simulation amusante a de véritables conséquences positives sur notre motivation (mais peut potentiellement vous faire passer pour fou si vous vous amusez à le faire sans prévenir votre entourage !).

En nous comportant ainsi nous indiquons à notre cerveau, à notre corps et à notre âme que nous sommes vraiment cette personne. Et notre ami le cerveau, en sage complice, le croit sans sourciller. Comment cela se peut-il, me direz-vous ? Peut-on « berner » notre propre cerveau ? En partie effectivement, car les résultats des études menées sur le sujet montrent qu'il ne fait pas la différence entre ce que nous pensons et ce que nous vivons. Des études très sérieuses ont démontré le pouvoir réel de notre pensée sur son fonctionnement. Ainsi les grands coachs sportifs utilisent cette fonction incroyable pour préparer les sportifs de haut niveau à leurs épreuves. Leur entraînement physique est accompagné de visualisation de leur parcours. Chacun devant se visualiser en train d'effectuer l'épreuve comme s'il y était. Et le résultat est sans appel : ceux qui utilisent les deux entraînements (physique et psychique) ont de meilleurs résultats que ceux qui n'utilisent que l'entraînement sportif.

Alors foin du ridicule ! Amusez-vous ! Lâchez-vous ! Et laissez votre imagination devenir maître du jeu l'espace d'un moment.

✱ Défi + : Retour vers le futur

Jack Canfield raconte, quant à lui, son expérience d'une soirée à laquelle il a été convié il y a quelques années, et dont le concept l'amusa beaucoup. La soirée organisée par des amis du célèbre auteur s'intitulait « Venez tel que vous serez dans cinq ans ». Tout était organisé de telle sorte que chacun incarnait, sans jamais sortir de son rôle, la personne qu'il rêvait d'être. Il y croisa donc de célèbres artistes, dirigeants, gouverneurs, prix Nobel, aventuriers tous plus décorés les uns que les autres. Les organisateurs avaient également prévu tout un arsenal de faux paparazzis et de faux intervieweurs, un tapis rouge, bref de quoi rêver le temps d'une soirée.

Finies les traditionnelles soirées déguisées où le costume ne sert qu'à épater à l'arrivée puis devient encombrant le restant de la fête. Désormais, organisez une soirée entre amis et demandez à chacun de venir dans la peau de la personne qu'il rêve de devenir ! Succès et fous rire garantis !



Deuxième partie

Osez Aimer!

La vie est amour, jouis-en !

Mère Teresa, religieuse et missionnaire indienne



Chapitre 5

La pandémie du rejet

C'est de ta peur dont j'ai peur.

William Shakespeare, dramaturge anglais

« On va tous mourir d'Ébola !!! » Alors que mes yeux se posent sur l'écran de mon téléphone que je tiens discrètement collé contre ma cuisse, espérant secrètement que personne autour de moi ne remarque que je suis à tout autre chose qu'à l'écoute de la très importante personne qui monopolise la parole depuis le début de la très importante réunion à laquelle je me trouve, je suis saisie de stupeur à la lecture de ce SMS apocalyptique provenant de Romane, mon adorable progéniture. « On va tous mourir d'Ébola !!! » À en juger par la teneur radicale de ses propos, j'en déduis logiquement qu'elle doit avoir eu vent d'une information lui indiquant qu'il serait de bon aloi de paniquer dans l'instant. Les yeux toujours rivés sur mon portable, je lorgne du côté de l'horloge digitale :

10 h 34. Un rapide calcul me fait dire qu'elle doit être au lycée et que ce vent de panique provient très certainement d'un débat organisé par l'un de ses professeurs cherchant quelque improbables réconforts dans l'innocente spontanéité de l'adolescence.

Si je n'existe pas dans le regard des autres, **je n'existe pas**

« On va tous mourir d'Ebola !!! » En lisant ces mots de ma fille, je repense à notre discussion de la veille au soir où elle m'avait fait part de sa peur d'être rejetée et de se retrouver isolée, non-incluse dans le groupe social que représente sa classe de seconde dans laquelle la quasi-totalité des élèves se connaissent depuis la maternelle la plaçant, de fait, au rang inconfortable de « nouvelle venue ». Cela la plongeait dans une tristesse profonde et une anxiété diffuse de ne pas arriver à se faire accepter par les autres et que cela perdure dans le temps. Je tentais de la rassurer en lui confiant que cette situation allait certainement évoluer, qu'ils apprendraient à la connaître et seraient, à n'en pas douter, très heureux de l'inclure dans leur groupe rapidement. Cependant j'essayais, autant que faire se peut, de ne pas minimiser son ressenti. Elle avait peur de l'isolement et de ses conséquences et je comprenais son désarroi. D'autant que cela confirmait l'inquiétude que j'avais eue en l'inscrivant dans un établissement dans lequel on entre doudou aux bras et d'où l'on ressort au volant de sa première Twingo® !

Difficile en effet pour celui ou celle qui arrive de l'extérieur de « se faire une place » au milieu de tous ces liens tissés au fil du temps. Tout comme il est difficile pour ceux qui n'ont connu que les mêmes relations depuis la maternelle de défaire quelques liens pour en tisser d'autres. Il n'est pourtant rien de plus éprouvant pour un enfant que de rester assis, seul sur un banc, à l'écart d'un groupe qui l'ignore (volontairement ou non) en attendant vainement que l'un d'entre eux daigne lui porter un regard, lui offrir un sourire ou tout simplement lui accorder un geste validant qu'il a bien été vu, reconnu et considéré comme un être vivant et non comme un objet abandonné négligemment. Un sentiment d'isolement qui sera selon l'estime que l'on se porte, synonyme de cauchemar, d'inconfort ou de simple défi à relever.

Pour ma fille, il est vrai, je ne me faisais pas réellement de soucis. Bien que manquant parfois de confiance en elle, elle avait selon moi l'intelligence du cœur (le co[e]ur-age) et allait finir par tirer le bon fil pour tisser doucement les premiers liens avec ses camarades.

Malgré tout, pour pallier une certaine culpabilité naissante, je décidais de lui offrir les deux seules choses réellement utiles en de telles circonstances : mon écoute inconditionnelle et une tartine de Nutella®.

(J'apprendrai plus tard que c'est sur Twitter® que mon « adolnquante » eut connaissance de la terreur engendrée par l'annonce d'un cas suspect d'Ebola en région parisienne. Cas rapidement démenti. Horrifiée, mon sang n'avait fait qu'un tour... elle tweetait en cours !)

Abandon et rejet

Finalement, entre sa peur de l'isolement et celle liée à cette pandémie mortelle (Ebola), il n'y avait pas une si grande différence. Car ce sentiment

d'inexistence ressenti chaque fois que l'autre nous nie, réveille en nous une plus grande peur encore, la peur instinctive du rejet. Cette peur nous met presque aussitôt en état d'alerte maximale, parfois même sans que nous nous en rendions compte. Dans notre cerveau, une petite alarme se déclenche nous signifiant que nous sommes potentiellement en danger... de mort. En effet, comme nous l'explique Lise Bourbeau dans son ouvrage *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*, « le rejet est une blessure très profonde car celui qui en souffre se sent rejeté dans son être et dans son droit d'exister ». C'est une blessure différente de celle de l'abandon. Celui qui abandonne a une motivation « autre » : il va vers autre chose, part pour vivre une autre expérience de vie, un autre amour ou bien alors parce qu'il ne se sent pas capable d'assumer les responsabilités incombant à la situation partagée. Cette situation peut générer une souffrance presque aussi forte que le rejet lorsque l'on est celui ou celle qui est abandonné, celui ou celle qui est quitté. Mais cette blessure d'abandon se soigne différemment de celle éprouvée par un vécu de rejet. Les moyens engagés pour surmonter l'événement ne sont pas les mêmes. D'après Lise Bourbeau, la différence est subtile mais bien réelle car celui qui rejette dit « Je ne veux pas », celui qui abandonne dit « Je ne peux pas ». Prenons le cas d'une mère qui abandonne son enfant à la naissance. Elle peut décider de l'abandonner parce qu'elle ne se sent pas capable d'assumer une maternité qu'elle n'a peut-être pas choisie, qu'elle veut vivre autre chose, qu'elle a peur de ne pas être une bonne mère. Elle pense ne pas en être capable. Ou bien elle peut rejeter son enfant parce qu'à ses yeux, cette grossesse représente la cause de son désarroi et de son malheur. Ce rejet sera alors vécu comme un traumatisme profond. Mais dans un cas comme dans l'autre, les enfants auront bien du mal à trouver leur place en ce monde puisque, dès leur naissance, on leur aura signifié qu'ils ne sont pas les bienvenus.

Cependant, contrairement à l'abandon, le sentiment de rejet porte en lui une notion de mort. Celui qui rejette exprime sa volonté d'écarter de sa vie l'objet de son rejet. Il y a un sentiment de dégoût, de répulsion, d'aversion qui implique l'autre et lui renvoie la culpabilisante impression du « C'est de ta faute si je te rejette. Tu as fait quelque chose qui m'a poussé à le faire ». Il le punit et le pousse à une forme d'exil social, familial, amoureux ou professionnel. « Sors de ma vie » semble dire le rejetant. (Injonction que le rejeté traduira parfois par « Sors de cette vie », ce qui en des circonstances extrêmes peut l'amener à commettre l'irréparable, se sentant à la fois seul et de trop dans cette existence.)

Dans les temps anciens, être exilé sonnait comme une condamnation à mort. Nos ancêtres les plus lointains ne pouvaient survivre sans la protection du groupe et sans son organisation tribale : ils avaient besoin les uns des autres pour se nourrir, protéger leur territoire, s'unir face aux ennemis en tous genres (guerriers, animaux dangereux, etc.). Tout était danger et seul le groupe pouvait venir à bout des épreuves à surmonter. Et si, par malheur, l'on se retrouvait isolé alors, la mort était presque inéluctable. Cette terreur de l'isolement liée à une mort certaine a traversé les temps et s'est ancrée au plus profond de notre mémoire émotionnelle et corporelle, logée quelque part dans notre plus « vieux » cerveau, le cerveau reptilien.

Aujourd'hui, on pourrait penser que les conséquences d'un rejet sont bien différentes et que la notion de mort n'y est plus liée. Cependant, les statistiques montrent que le taux de suicides chez les personnes qui ont un sentiment de rejet qu'il soit familial, professionnel, amoureux ou social, est très élevé. Car les dégâts émotionnels occasionnés par un rejet délibéré et commandité, peuvent être dramatiques, comme la mise au placard après vingt ans de bons et loyaux services d'une employée

devenue la cible à abattre par sa hiérarchie, ou l'exclusion sans autre forme de procès d'un individu jeté hors d'une équipe ou d'un groupe social du fait de son âge, de sa culture, de sa religion, de ses opinions ou de son statut social. Les exemples dans l'actualité ne manquent pas.

Petits mépris, **grandes blessures**

Sans toutefois atteindre de telles extrémités, il nous arrive de vivre certains micro-rejets quotidiens comme de petites morts sociales. Allant de la simple gêne à une plus grande souffrance.

Ainsi, qui n'a jamais éprouvé l'inconfort de se sentir comme transparent aux yeux des autres ? Rappelez-vous cette tête qui refuse obstinément de se lever alors que vous êtes accoudé au comptoir qui vous sépare de l'employé à qui appartient la margoulette rebelle, et ce depuis pas moins de 3 minutes 52. C'est long 3 minutes 52 d'invisibilité. Ou encore cette énième réunion au cours de laquelle votre manager a donné la parole à tout le monde... sauf à vous. Et que dire de cette directrice d'école qui feint de ne pas vous avoir vu et termine sa conversation avant de tourner les talons vous plantant là comme si vous n'y étiez pas ? Des situations, somme toute banales, qui ne devraient pas nous toucher et qui pourtant anéantissent certains d'entre nous en un claquement de doigts. Des moments de vie que l'on appelle volontiers nos « moments de grande solitude », nous donnant l'impression de ne pas compter aux yeux des autres, de ne pas être « calculés ». Autant de petits bouts de souffrance

qui, additionnés les uns aux autres, égratignent l'estime que l'on se porte et agrandissent cette fissure intérieure à mesure que s'ancre la croyance d'être insignifiant.

À bien y regarder, dans chacune des situations décrites ci-dessus, la fin est toujours la même : nous restons plantés là sans réagir. Nous subissons la situation au lieu d'en être maître. Nous attendons sagement que le préposé de la Poste lève enfin son nez, nous abdiquons face à notre manager qui n'a pas su décrypter nos regards quémandeurs et nous regardons s'éloigner la directrice d'école en pestant contre ces gens qui profitent de leur pouvoir impunément. Nous restons là, le cœur serré, la boule au ventre, rongéant notre frein et grommelant d'énervement.

Mais la vérité est que nous n'osons pas nous affirmer par peur du rejet et de l'humiliation. Nous préférons subir plutôt que de prendre le risque d'un refus. L'attention que nous porte notre entourage conditionne notre état émotionnel et par ricochet notre état de bien-être général. Nous attendons que l'autre valide notre existence pour nous sentir présents, vivants. Nous cherchons dans son regard notre raison d'être et ce qui définit notre identité. Mais ce que l'on oublie trop souvent, c'est que l'autre recherche la même validation dans notre regard. Il n'est donc pas réellement en mesure de nous apporter ce que l'on souhaite, c'est-à-dire être rassuré, être sécurisé car lui-même attend dans le même temps qu'on le rassure, qu'on le sécurise, qu'on reconnaisse son identité et son existence. Nous croyons avoir besoin des yeux de l'autre pour avancer.

Exister par nous-mêmes en dépit d'autrui nous est donc très difficile. Presque impossible. Qui sommes-nous sans l'autre ? Nous pensons parfois « Je suis insignifiant », « Je n'intéresse personne », « Je n'ai aucun charisme », « Je ne vaudrais pas la peine d'être pris en compte », « Je n'ai pas de répartie », « Mon humour est nul », « Je suis ennuyeux », etc.

Notre rumination accentue notre comportement de retrait. La fuite, le silence ou l'invisibilité sont des portes derrière lesquelles nous allons nous réfugier. Et plus nous nous comportons ainsi, moins nous avons de chance de nous faire remarquer. Ces croyances bien enracinées deviennent notre vérité et nous nous persuadons que c'est également la vérité de l'autre. Comme je suis transparente, il ne me voit pas. Comme je suis insignifiante, je ne l'intéresse pas. Pire, il me méprise.

Cependant, est-ce réellement le cas ?

L'insoutenable invisibilité de Louise

Louise travaille depuis sept ans au sein d'une entreprise de cosmétiques. Bien qu'aimant particulièrement son travail d'assistante, elle peine à trouver sa place au milieu de ses collègues. D'un naturel plutôt discret, elle se met souvent en retrait et ne parvient pas à se sentir pleinement à l'aise en public. Le face-à-face passe encore mais elle perd rapidement pied dès que le groupe dépasse plus de trois personnes.

Ainsi, chaque jour, lorsque Louise franchit la porte de son service, ce sont toujours les mêmes peurs qui la rongent. La peur d'affronter le regard et le jugement des autres mais également la peur de ne pas être vue et reconnue par ce même groupe. Une étrange confusion entre l'envie d'appartenir et celle de fuir.

Ce matin encore, à peine entrée, tête baissée, elle esquisse un rapide sourire d'où s'échappe un bonjour à peine audible et file aussi vite qu'un courant d'air en direction de son bureau. Seulement, celui-ci se trouve juste après la machine à café, ce qui l'oblige à passer devant le grappin de collègues agglutinées autour des chouquettes et de la belle Aurélie, cauchemar incarné de Louise qu'elle admire autant qu'elle déteste. « Cette

fille, qui telle Marie-Antoinette se pavane au milieu de sa cour à longueur de journée, a vraiment la vie facile », maugrée Louise qui donnerait cher pour avoir ne serait-ce qu'un peu de son aisance. « Tout lui réussit, elle a le poste le plus fun du service, elle est belle, adulée de tous, un mari à tomber et deux enfants "Tartine et Chocolat"® ... » Cette vie en papier glacé a le don d'agacer Louise qui ne peut s'empêcher d'éprouver un sentiment d'injustice divine.

Le cœur battant, les mains moites, le souffle court, la tête en feu, Louise fonce droit devant. Encore quelques mètres avant l'impact... L'odeur du café, le piaillage de la basse-cour, le rire sucré d'Aurélié, le virage en coin, ça y est, sauvée ! Elle s'engouffre dans son espace de travail et tel un fantôme, disparaît derrière son écran d'ordinateur, fragile rempart contre l'ennemi.

Ce matin encore, comme à peu près 80 % du temps, personne n'a remarqué son arrivée. Aucune n'a levé les yeux sur elle. Louise est à la fois soulagée et contrariée. Soulagée car elle n'aura pas à subir ce moment tant redouté pendant lequel elle se sent plus figurante que participante. Elle ne sait jamais quoi raconter de toute façon. Sa vie n'a rien d'excitant. Elle n'a pas d'enfant contrairement à la majorité de ses collègues, elle vient de se séparer de son dernier compagnon « qui a sans doute déjà trouvé mieux ailleurs », elle ne voyage pas car elle a peur de l'avion et n'aime pas la promiscuité qu'il y a dans les trains. Sa seule passion ? Ses chats, deux Angora pour qui elle voue un amour sincère. Alors lorsque soudain quelqu'un fait semblant de s'intéresser à elle et lui demande ce qu'elle a fait le week-end, elle bafouille et entortille ses mots autour d'un vague « Bah, je me suis juste reposée ».

Finalement, en ce matin de printemps, Louise se dit qu'elle préfère largement sa solitude matinale à l'épreuve du feu de la machine à café.

Elle allume son ordinateur, ouvre son tiroir et en sort l'un des nombreux dossiers qu'elle devra traiter dans la journée. Emmêlée dans ses ruminations, elle ne remarquera pas le sourire que lui adressait Valentine en passant devant son bureau.

De l'autre côté du miroir

Valentine, nouvelle arrivée dans le service, aimerait bien tisser plus de liens avec sa collègue Louise mais, jusqu'à présent, elle n'a pas encore réussi à tirer le bon fil. L'attitude de Louise lui échappe. Elle peut comprendre la timidité mais de là à se mettre volontairement à l'écart, à être si distante ! Certes ses collègues sont un peu bruyantes et Aurélie joue parfois sa star mais l'ambiance est plutôt sympa au bureau. Quel dommage que Louise ne veuille pas s'intégrer. Chaque fois que Valentine tente de lui poser des questions sur sa vie en dehors de l'entreprise, elle semble en être contrariée. À force, elle a fini par se dire que sa collègue n'avait pas envie de tisser des liens au travail. C'est son droit. Pourtant Valentine ne peut s'empêcher d'espérer qu'un jour elles finissent par devenir amies.

« Être amie avec ce fantôme de Louise », là n'est pas la priorité d'Aurélie qui, après avoir conté les mille et une nuits de sa vie dorée à la machine à café, part s'isoler un instant aux toilettes pour pleurer. Hier soir, elle a découvert que son mari l'a trompée pour la deuxième fois. Il avait pourtant promis. Elle sentait bien depuis quelque temps qu'il ne la regardait plus de la même façon. Que ça recommençait. Ce regard agacé, méprisant. Ce regard qui l'a tue à petits feux. Sa vie parfaite lui échappe encore une fois. Personne ne doit savoir. Elle fera face comme d'habitude. Elle continuera à faire résonner son rire sucré à la machine à café, dans les couloirs de sa salle de gym, lors des repas dominicaux chez ses parents ou le week-end avec ses copines et ses enfants.

Elle est si épuisée. Elle aimerait tant raconter sa vérité. Juste une fois. Sans masque, sans maquillage. Arrêter pour un moment de jouer sa vie. Juste la vivre. Le courage lui manque. Elle a peur. Le rejet, ça, elle ne veut plus.

Les masques de la **peur**

Tout comme Louise, Valentine ou Aurélie, chacun de nous a une histoire qu'il raconte à sa manière. Auteur et acteur principal de notre propre scénario, nous n'avons de cesse d'en réécrire les dialogues, quitte à enjoliver un peu la réalité, à nous donner le bon ou le mauvais rôle et à distribuer les autres en fonction de nos affinités ou nos griefs. Un récit existentiel à tiroirs qui oscille entre comédie, drame et tragédie et où réalité, fiction, fantasma et distorsions s'emboîtent comme dans un jeu de poupées russes.

Une histoire de vie qui en cache d'autres en somme. Il y a l'histoire que l'on vit, celle que l'on croit vivre, celle que l'on voudrait vivre, celle que l'on raconte, celle que les autres croit que l'on vit, celle que l'on nous envie ou que l'on envie aux autres.

Bien à l'abri derrière nos masques, nous endossons chaque jour différents costumes pour jouer nos scènes quotidiennes. Des costumes souvent étriqués ou bien trop larges dans lesquels on étouffe ou on se noie. Nous passons ainsi du rôle d'époux(-se), de parent, de sœur/frère, d'enfant, d'amie, d'amant, de collègue, de patron, de voisin, de leader, de suiveur, etc. et nous re-jouons chaque jour chacun de ces personnages

sur les différentes scènes de l'existence : la scène familiale, la scène professionnelle, la scène amoureuse, la scène sociale, etc.

Des rôles, des costumes, des scènes et des histoires réelles ou inventées qui compliquent singulièrement notre quotidien mais que nous érigeons en carapace, en armure d'acier. Notre besoin de sécurité intérieure passe ainsi par ces murailles que l'on dresse entre nos semblables et nous. Des histoires-boucliers que l'on se raconte et qui semblent nous faire du bien mais derrière lesquelles se cachent nos larmes, nos colères et nos doutes.

Ce sont précisément ces rôles tour à tour endossés qui nous épuisent. Une dépense d'énergie colossale mise au service d'illusions et qui nous vide et nous déséquilibre. Car lorsque l'écart est trop grand entre ce que nous ressentons vraiment et l'image associée à une identité de rôle que nous renvoyons, un conflit intérieur se met en place et, peu à peu, nous glissons hors de notre véritable identité. Nous nous décentrons et ressentons alors un déséquilibre croissant dans notre existence. Nous entrons en pleine « crise identitaire » et sommes acculés par ce que l'on nomme les questions existentielles auxquelles il est si difficile de répondre tant nous nous sommes éloignés de notre essence suprême, de notre centre.

- Qui se cache derrière le masque ?
- Quelle est mon identité profonde ?
- Dois-je fatalement composer pour me protéger ?
- Comment être authentique en toutes circonstances et est-ce seulement possible ?
- Comment s'exprime ma créativité, mes valeurs, mes forces ? Quels sont mes justes combats ?

Identité de rôle

Fusionner notre identité profonde avec les différentes identités de rôles pour ne plus en faire qu'une est le chemin spirituel par excellence. La voie de la Sagesse. C'est chercher en soi l'alignement, le juste équilibre et trouver sa liberté intérieure. C'est synchroniser nos pensées, nos mots, nos émotions et nos comportements avec nos valeurs existentielles.

Une quête de sens qui commence humblement en explorant notre espace intérieur. Un engagement qui demande patience, persévérance et force. Aller à sa rencontre, se mettre à nu, enlever les couches « du savoir-vivre clé en mains » successivement revêtues au cours de notre évolution personnelle, demandent du courage et un véritable lâcher-prise. Apprendre à désapprendre pour repartir de cette vie comme on y est entré, c'est-à-dire dans la plus grande humilité.

Notre quotidien serait tellement plus léger et à la fois plus dense si nous cessions de jouer à être un autre, à être conforme aux attentes de notre entourage et de la société. Si nous pouvions simplement être sans paraître perpétuellement. Un combat de chaque instant qui mène à l'ultime victoire : délivrer notre Soi Authentique. Un soi en questionnement, en développement, en mouvement.

Pour cela, il faut changer le regard que l'on porte sur soi, apprendre à aimer ce qui fait notre unicité et accepter de la révéler à tous. Puis retirer le pouvoir absolu que l'on octroie à ceux qui posent leur regard et leur jugement sur nous. Enfin, regarder les autres avec autant d'ouverture, de bienveillance et d'amour que l'on en attend en retour. Il nous faut croire, au-delà de tout, que l'on peut vivre ensemble tout en étant unique et indivisible.

Les distorsions

Mais la vérité est que nous passons notre temps à donner la réplique à des acteurs qui eux aussi se perdent dans leur propre histoire. Et pourtant nous sommes comme hypnotisés par leur regard et dépendons frénétiquement de leur jugement. « Que pense-t-il de moi ? », « Pourquoi ne me regarde-t-elle pas aujourd'hui ? Je ne l'intéresse plus c'est sûr ! », « Elle ne m'a pas appelée, j'ai dû faire quelque chose qui l'a contrariée », « Il doit me trouver nul, il a sûrement vu que je faisais semblant de comprendre », « Elle ne reste avec moi que parce qu'elle a peur de partir », « S'ils ne m'ont pas convié à cette réunion, c'est qu'ils veulent me virer ».

Nous n'avons de cesse d'interpréter les pensées, les sentiments et les comportements des autres à notre égard et sommes persuadés qu'ils sont, avant tout, un danger avant d'être des alliés et que notre vie se doit d'être protégée de leurs assauts. Nous pensons être manipulés constamment. Comme si le vivre-ensemble était un combat, une lutte de tous les jours. Nous refusons dès lors de nous approcher trop près de peur d'être blessés tout en espérant secrètement d'être aimés.

Mais notre peur d'être rejetés nous fait prendre le risque inconsidéré de l'être réellement. Car les comportements de protection dans lesquels nous nous réfugions dès que nous nous sentons en danger sont ceux-là même qui nous tiennent éloignés de l'amour et de la sérénité relationnelle. Ces comportements laissent la porte ouverte à toutes sortes de suppositions qui deviennent alors notre vérité.

Roi et Reine de la distorsion, nous nous complaisons dans les affres de la rumination, et tels des mentalistes, pensons avoir le pouvoir de lire dans la pensée d'autrui au lieu d'aller simplement à la rencontre de la vérité. Votre conjoint(e) semble distant(e) ? Vous imaginez le pire. Peut-être que

« ce pire » est la réalité et dans ce cas, il est plus tolérable pour vous de chercher à comprendre et à agir plutôt que de fuir votre intuition. Mais peut-être a-t-il (ou elle) tout simplement des soucis professionnels dont il (ou elle) ne veut pas parler de peur de vous inquiéter ? Faites preuve de courage. Osez aller au-devant de vos questionnements. Allez chercher les réponses au lieu de les fabriquer. Ne laissez pas la blessure de la peur du rejet s'infecter et vous éloigner de votre entourage et de ceux qui n'attendent que de vous rencontrer.

Car s'approcher de nos semblables, se lier à eux, déposer notre amour et notre confiance au creux de leur cœur est ce qui justifie notre présence sur Terre : c'est le sens donné à notre existence. Apprenons à accueillir la vie en toute simplicité. Soyons curieux et faisons preuve d'une authentique attention envers soi et envers l'autre.



Libération!

Voici une petite astuce que je conseille à ceux que j'accompagne chaque fois que je les surprends à interpréter ou distordre une situation et que je m'applique systématiquement lorsque je sens mon mental prendre le contrôle de mes pensées.

Votre collègue passe devant vous sans vous dire bonjour et cela vous contrarie fortement car vous êtes certain(e) qu'il vous en veut personnellement ? Son attitude vous questionne, vous blesse. Vous vous sentez rejeté et passez la journée et la soirée à ressasser l'affront qu'il vous a fait et les raisons hypothétiques de ce comportement ?

Obligez-vous à trouver trois options en plus de celle précitée. Apprenez à réfuter vos interprétations. Faites-vous l'avocat de la défense et non celui de l'accusation.

Il est passé devant moi sans me dire bonjour parce que :

- Il ne m'a pas vu, tout perdu qu'il était dans ses pensées.
- Il a eu un souci familial et n'est pas d'humeur à parler.
- Il sort du bureau du directeur et s'est fait remonter les bretelles.

On pourrait allonger la liste à volonté mais trois options suffisent généralement à désamorcer la bombe émotionnelle qui est en train de naître en vous et à faire baisser la pression. Sachez d'ailleurs qu'en toute chose il est bon de se donner trois options minimum car une option n'est pas un choix, deux options sont un dilemme, et c'est seulement à partir de trois options que nous pouvons véritablement parler de choix.

Ceci étant dit, une fois cette liste des possibilités effectuée, soit vous reprenez tranquillement votre travail car votre esprit s'en trouve apaisé, soit vous prenez votre courage à deux mains et allez trouver votre collègue pour lui demander de quoi il en retourne. Vous pouvez, par exemple, lui dire que vous avez été un peu surpris de le voir passer ainsi devant vous puisqu'habituellement il vous salue et que vous souhaitez juste être rassuré et vérifier que vous n'avez pas de conflit sous-jacent. Quelle que soit la réponse apportée par votre interlocuteur, vous aurez les cartes en main pour agir si besoin. Ce n'est pas la réponse de votre collègue qui compte mais bien votre action pour avoir de l'information qui aura l'effet le plus bénéfique sur vous.

Retenez bien que l'information coupe la rumination. Avoir des réponses même si ces dernières ne sont pas agréables à entendre permet de chercher des solutions plutôt que des coupables.

.....

La rumination : ce vampire intérieur

La rumination crée une déperdition énergétique considérable et ôte toute possibilité d'action. Elle distord les événements et nous éloigne des faits. Nous croyons contribuer à faire évoluer la situation en la ressassant mais c'est tout l'inverse que nous provoquons car notre mental se cristallise sur les points négatifs au lieu de se focaliser sur les solutions. La rumination abîme, épuise, trompe et complique les relations. Elle nous rend aveugle à ce qui est, car nos pensées anxiogènes sont la plupart du temps sans fondement mais très bavardes et têtues.

Lorsque nous avons un conflit par exemple, nous nous repassons sans cesse le film de la journée comme si le fait de le tourner en boucle *dans notre tête* allait changer la situation. Cela n'arrive jamais bien sûr. Au contraire, se refaire le match fait prendre le risque d'être plus en colère encore, car après avoir remâché ce qu'il s'est passé, nous nous focalisons sur ce qui se passera lorsque nous croiserons de nouveau l'incriminé. Cette projection dans un futur hypothétique a les mêmes conséquences que celle que nous avons en nous focalisant sur le passé : nous sommes atteints d'une grave hémorragie d'énergie consécutive à cette « prise de tête » et distordons la réalité. L'expression « prise de tête » a d'ailleurs le mérite d'expliquer clairement le processus de la rumination. Notre esprit est colonisé par un envahisseur – les pensées négatives et anxiogènes – qui s'approprie tout notre espace mental. Absorbés par un passé sur lequel nous n'avons plus de prise et un futur qui n'existe pas encore, nous laissons échapper notre présent et avec lui notre sérénité. En de telles circonstances, il est fort probable que nous passions une nuit agitée et que le matin venu nous nous réveillions plus fatigués encore que la veille (si nous avons réussi à nous endormir bien sûr !), remontés à bloc, bien décidés à en découdre. Il y a fort à parier également que celui

qui est l'objet de notre profond ressentiment soit surpris de notre air agressif et ne comprenne pas ce que nous lui reprochons exactement. Agressé, il lèvera son bouclier et attaquera à son tour. Ah l'éternelle ritournelle de l'humanité. Ainsi va la vie... de quiproquos en attentats.

Alors comment faire me direz-vous pour nous sortir de ces peurs relationnelles irrationnelles ? Et bien en allant chercher vos réponses, en prenant la décision d'affronter ce qui vous fait peur plutôt que de laisser cette peur prendre toute la place.

Vous rêvez d'intégrer un groupe mais le courage vous manque car aucun des membres ne semble vouloir vous accueillir ? Vous pensez qu'ils ne vous trouvent sûrement pas assez intéressant(e) ? Qu'en savez-vous ? Faites le premier pas. Faites confiance à votre intuition. Allez vous présenter, avancez-vous vers celui qui vous semble le plus abordable. Puis parlez-lui. Dites-lui en toute simplicité que faire cette démarche vous coûte car cela vous fait peur. Dites-lui que vous aimeriez faire connaissance avec lui et avec les personnes qui constituent ce groupe. Soyez curieux, intéressez-vous à eux. L'être humain aime que l'on s'intéresse à lui. N'est-il pas vrai ? Ne ressentez-vous pas de la reconnaissance lorsque quelqu'un s'arrête un instant pour prendre le temps de vous connaître ? Faites de même pour les autres. Mais ne le faites pas en espérant un retour. Faites-le pour vous. Juste pour ressentir la fierté d'avoir dépassé votre peur. Ils vous rejettent ? N'ayez pas de regret. S'ils venaient à le faire alors que vous avez pris soin de venir vers eux en toute humilité, en toute bienveillance, c'est que ce groupe n'était pas fait pour vous. Mais rassurez-vous dans la plus grande majorité des cas, vous serez surpris de l'accueil que l'on vous réservera. Ayez confiance en vous mais également en l'être humain. Il vous ressemble, vous « en êtes ». Nous avons tous des histoires différentes et pourtant tellement semblables.

Nos tristesses sont les mêmes. Ce qui nous rend heureux aussi. La colère démontre chez chacun de nous un besoin de reconnaissance et d'écoute qui n'est pas comblé. Nos peurs nous rassemblent. Et pourtant, nous sommes uniques. Nous avons en nous ce diamant brut qui n'a d'équivalent nulle part ailleurs.

De la victime au bourreau

Il va de soi que nous avons, nous aussi, à prêter attention à la façon dont nous interagissons avec le monde qui nous entoure. Soyons vigilants à ne pas tomber dans la facilité de comportements blessants et humiliants. Soyons exigeants envers nous-mêmes : Indifférence, mépris, arrogance, dédain, humiliation sont à bannir de notre vocabulaire verbal et comportemental. Il est important d'offrir à l'autre sa place dans notre monde. Quel qu'il soit. Ne nous retrouvons pas dans la posture d'être celui qui ne regarde pas son semblable, ne lui sourit pas, d'être celui qui le rejette. Soyons attentifs à être justes. Ne nous laissons pas guider par la peur de la différence, par la peur de la sentence du groupe si on choisit de s'opposer à sa dictature, ne nous laissons pas envahir par le stress d'une vie qui tourne toujours plus vite et qui nous empêche de prendre le temps de convier l'autre à partager notre présent. Ne soyons pas de ceux qui méprisent l'extraverti qui fait trop de bruit et nous dérange, de ceux qui ironisent sur l'introverti « qui pourrait traverser les murs tel un fantôme », de ceux qui cognent le gringalet déjà à terre. Et si pour mon malheur, j'ai blessé, j'ai ignoré, j'ai banni, alors peut-être est-il temps que je demande pardon et que je me pardonne (voir le chapitre 10, p. 191).

Le courage puise aussi sa source dans la repentance de nos actes.



Médit'action!

Prenez quelques instants de réflexion et posez votre conscience sur une situation au cours de laquelle vous avez ressenti un sentiment d'exclusion, de rejet. Pensez au contexte, aux personnes qui y sont liées, à l'activité que vous étiez en train de pratiquer. Était-ce dans le cadre de votre travail ? Avec un membre de votre famille ? Avec un ami ou un groupe d'amis ? Puis demandez-vous : au fond, les personnes impliquées ont-elles objectivement connaissance et conscience de ce sentiment de malaise, de cette souffrance que j'éprouve lorsque j'interprète leurs comportements ou leur indifférence comme du rejet ? Qu'arriverait-il si j'allais dire à cette ou ces personnes que je me sens mis à l'écart et que j'aimerais me rapprocher d'elle(s) ?



Motiv'action!

Identifiez une situation relationnelle qui, habituellement, vous met un peu mal à l'aise car vous craignez un refus, d'être jugé ou d'être rejeté... Un petit défi du quotidien qui n'engage pas vraiment, comme inviter vos nouveaux voisins du 3^e étage à prendre un verre chez vous ou proposer à un collègue que vous aimeriez mieux connaître de déjeuner avec vous un midi, etc. puis passez à l'action : osez vous lancer ! Allez frapper à leur porte (de maison ou de bureau) et proposez une date. Puis une fois cela effectué, récompensez-vous (p. 29) et choisissez votre prochain défi. Le principe de ce protocole est de faire connaissance avec une ou des personnes que vous ne connaissez pas encore. D'apprendre à entrer en relation avec vos semblables quels qu'ils soient, et quel que soit leur niveau social. Plus vous vous ouvrirez aux rencontres, aux nouveautés, plus vous provoquerez des échanges et serez curieux de vos semblables, plus il vous sera facile d'interagir

avec votre environnement. La peur des autres s'atténue à mesure que l'on se « frotte » à ce qui pique et nous effraie. Le but n'est pas d'agrandir le cercle de vos amis (la quantité nuit à la qualité) mais bien de vous ouvrir à la relation humaine. Tisser des liens, construire des ponts entre vous et ceux qui croisent votre vie. Enrichissez-vous de leur histoire, de leurs expériences, de leurs ressources, de leur créativité. Regardez l'autre comme s'il détenait un savoir dont vous avez besoin pour vous épanouir et progresser.

Gardez toujours à l'esprit que les peurs relationnelles prennent racine dans le terreau d'expériences mal vécues (ou non digérées) dans lesquelles le manque de communication, les quiproquos et les interprétations erronées étaient présents. Notre peur nous protège de la possibilité de revivre encore et encore les mêmes souffrances, les mêmes traumatismes. Cependant elle nous empêche dans le même temps de développer et de profiter pleinement de saines relations en toute confiance. Une situation de rejet vécue plusieurs années auparavant va conditionner notre façon d'aborder les autres et de nous ouvrir ou non à eux. Parfois de manière inconsciente, nous n'ouvrons pas totalement la porte de notre cœur à une nouvelle rencontre juste parce qu'il ou elle ressemble vaguement à l'un de nos anciens camarades qui, jadis, nous a fait du mal.

Notez dans votre carnet de voyage l'objet de votre défi MPP ainsi que sa date d'exécution. Il est en effet primordial de dater le moment où vous allez passer à l'action car c'est en soi le premier engagement que vous vous faites. Votre dynamique n'en sera que plus forte si vous vous posez un ultimatum. Attention à ne pas le dater trop loin dans le temps. Le mieux étant de le placer le plus rapidement possible.

.....

✱ Défi +

Vous avez été blessant ? Vous avez fait montre d'indifférence ou pire de rejet envers quelqu'un de votre entourage ? À qui devez-vous demander pardon pour votre comportement ? Êtes-vous prêt à vous sentir plus heureux en allant vous repentir auprès de cette personne ?



« Je veux aimer et être aimée ! C'est pourtant pas sorcier, non ? Et bien si, justement, ça l'est ! Et avec moi, c'est toujours la même histoire qui recommence. Je rencontre quelqu'un qui me plaît, je sens que je lui plais

et bing ! Pas le temps de respirer que déjà je m'emballe et nous vois nous baladant main dans la main, regardant tendrement la petite Jeanne, notre (future) progéniture dévaler la rue en trottinette tout en regagnant notre home sweet home tout juste construit pour abriter notre incroyable amour. Puis dans la semaine qui suit notre rencontre, je m'ennuie déjà et ne pense qu'à une seule chose : fuir. Je ne me comprends pas. La plupart du temps, je désespère de rencontrer quelqu'un qui puisse jamais m'aimer, mais dès que la vie m'en fourre un dans les pattes, je suis prête à l'épouser dans l'heure avant de le repousser comme s'il venait de contracter la peste. Ce n'est pas normal. Je me fatigue toute seule. Je dois avoir la phobie de l'amour, non ? Ou alors, je suis trop exigeante. Peut-être faut-il que je revoie mes critères de sélection ? Bon en même temps, je ne me vois pas m'accommoder « d'un tout juste bien » seulement pour ne pas être seule. Autant être bien accompagnée, non ? Seulement, il y a toujours quelque chose qui cloche chez ceux que je rencontre. Ou je les trouve trop ou alors pas assez ! Trop mous, trop collants, trop bruyants, trop tristes, trop autocentrés, trop superficiels, trop machos. Ou bien inversement, pas assez fun, pas assez présents, pas assez gentils, pas assez « mec », pas assez classe, pas assez passionnants, pas assez drôles, etc.

Et si par hasard, je tombe sur un homme qui me fait tourner la tête mais reste indifférent à mon amour, alors j'inverse le processus de destruction et le retourne contre moi, me dévalorisant continuellement : trop grosse, trop moche, trop bavarde, trop envahissante, trop flippée, trop lunatique, trop indépendante, pas assez intelligente, pas assez sexy, pas assez intéressante, pas assez pétillante, pas assez profonde. Bref, un vrai casse-tête qui rend ma vie sentimentale chaotique. Impossible de mettre le curseur au milieu et, en désespoir de cause, je finis par saborder de jolies histoires comme on saborde le voilier sur lequel on navigue. Je coule à pic et me noie dans mon chagrin et ma frustration. Et pourtant... je n'ai qu'un seul rêve : aimer et être aimée. »

Mylène H.



Chapitre 6

Les blessures de l'amour

Ainsi, au moment où tu promets
ton plus grand AMOUR,
tu accueilles ta plus grande peur car,
aussitôt après avoir dit « je t'aime »,
tu t'inquiètes de ce que cet amour
ne te soit retourné et, s'il l'est,
tu te mets aussitôt à t'inquiéter de perdre
l'amour que tu viens de trouver.

Le dalaï-lama

Un beau **roman**

Paul aime Béatrice

20 h 12. La voiture de Paul entame son troisième tour de pâté de maison. Son conducteur ne semble pas décidé à se garer. Il est angoissé à l'idée de devoir annoncer à sa fiancée qu'il n'est plus très sûr de vouloir se marier au printemps.

Depuis l'annonce de leurs fiançailles, il y a quelques semaines, il se sent comme prisonnier de leur relation. Ce mariage, il ne l'a pas vraiment décidé. Il lui semble qu'il a été contraint d'accepter sous la pression de sa compagne, Béatrice, qui exige de lui des preuves de son amour pour elle. Il a beau tenter de la rassurer sur son affection et sur le fait que leur couple compte réellement à ses yeux, il sent bien qu'il n'a pas été très convaincant. Il faut dire que Paul n'est pas en soi un as de la communication. Les mots se perdent quelque part entre sa pensée et ses lèvres à chaque fois qu'il essaie d'exprimer ses émotions. De toutes les façons, il n'aime pas ça et n'a pas été habitué à parler d'amour. Le côté fleur bleue, très peu pour lui. Dans sa famille, les mots doux n'étaient pas vraiment de la partie. « Ici pas de bla-bla ! Action, réaction ! » lui répétait son père lorsqu'il le surprenait à pleurnicher.

Et puis ce silence dans la maison. Le silence des sentiments. Enfant, il se souvient que l'on dépensait les mots avec autant de précaution que l'on dépensait l'argent. L'un et l'autre manquaient toujours et chaque centime était compté tout comme les verbes. Mais ça ne l'a jamais vraiment dérangé. Il pense que l'amour entre deux êtres n'a pas besoin d'artifices et que les palabres sont de bien vilains ornements affectifs. Savoir que

l'autre est là suffit, selon lui, à sceller l'alliance entre deux êtres. Enfin, c'est ce qu'il croyait jusqu'à ce qu'il rencontre Béa. Depuis trois ans, et passé les premiers émois de la passion, il sent bien que quelque chose manque à leur couple. Que sa seule présence ne suffit pas à combler sa compagne. Il manque ce je-ne-sais-quoi qui fait la magie d'une relation authentique. Un liant, comme peuvent l'être les mots ou la tendresse. Des fleurs verbales et comportementales qu'il oublie (trop) souvent de lui offrir. Autant de gestes de reconnaissance de l'amour que l'on porte à autrui et dont il pressent l'importance pour leur couple mais qui lui font défaut. Leur relation devient de plus en plus conflictuelle. Ils sont tellement différents. Elle parle trop, il parle trop peu. Elle aime se faire dorloter, il est pudique et déteste les cajoleries. Elle aime les lumières de la ville, il préfère le calme ressourçant de la campagne. Il lui arrive de se demander comment ils ont pu tomber amoureux. Quel sortilège les a poussés dans les bras l'un de l'autre ? Et pourtant, il en est certain, il l'aime. On dit que les opposés s'attirent. Peut-être. Mais à la longue, il lui semble que les qualités qu'il recherchait chez elle sont devenues aujourd'hui ce qui l'exaspère le plus. Lorsqu'il l'a rencontrée, il aimait son côté extraverti, il pouvait l'écouter raconter les mille anecdotes de son ancienne vie jusqu'au petit matin. Et surtout, il aimait voir jaillir de ses yeux rieurs cette puissance de vie qu'il lui enviait parfois.

Depuis quelque temps, il ne voit plus que les défauts des qualités de sa belle. Il s'agace de ses trop longues histoires dont la chute n'arrive jamais, coïncée entre deux parenthèses, de cette insouciance qu'il voit aujourd'hui comme de l'inconséquence. Il l'aimerait plus soucieuse de son avenir. Tout n'est pas que rire et légèreté dans cette vie, lui répète-t-il souvent excédé ! Il faut avoir les pieds sur terre ! Il y a des réalités qui ne s'improvisent pas.

Paul finit par trouver une place dans la rue adjacente. Son créneau terminé, il réalise que ses colères intérieures ne sont apparues qu'après l'annonce de leurs fiançailles. Ce constat l'interroge : aurait-il peur de l'engagement ? Qu'essaie-t-il de fuir en se braquant contre celle qu'il aime sincèrement ? Tout en remontant l'allée vers l'entrée de son immeuble, une pensée lui traverse l'esprit : le mariage est une prison dont les barreaux sont des mots doux empoisonnés. C'est le début de la fin.

Béatrice aime Paul

20 h 12. Béatrice jette un regard anxieux sur l'horloge de la cuisine. Depuis quelque temps, elle trouve que Paul rentre de plus en plus tard et cela l'inquiète singulièrement. Il finit son travail à 19 h et son bureau n'est qu'à une demi-heure de leur domicile. Que fait-il pendant trois-quarts d'heure ? Il faudrait qu'elle en ait le cœur net. Ce soir, elle lui demandera des explications. Depuis qu'ils ont annoncé leurs fiançailles à leur entourage, Paul ne se comporte plus de la même façon. Elle le trouve distant et ce n'est pas fait pour rassurer la grande anxieuse qu'elle est ! Bon, il est vrai que son Paulo n'a jamais vraiment été très démonstratif et du plus loin qu'elle se souvienne, aucun « je t'aime » ne lui est venu spontanément. Il a toujours fallu qu'elle le lui arrache et c'est souvent du bout des lèvres qu'il finissait par lâcher le « gros » mot.

Pourtant, il y a trois ans, lorsqu'ils se sont croisés au café Beaubourg, elle a su presque instantanément que cet homme était celui qu'elle attendait. Elle ne saurait expliquer pourquoi. Ils n'ont échangé que quelques banalités et pourtant tout était dit. À ses côtés, elle se sentait rassurée. Elle aimait son calme et le fait que chaque mot prononcé était pesé et avait de la valeur. Pas de vains discours, juste l'essentiel. Elle aurait aimé être comme lui. Il lui rappelait son grand-père qui trônait jadis dans son

fauteuil à bascule, le regard contemplatif, mais dont la présence silencieuse rassurait l'enfant peureuse qu'elle était.

D'ailleurs, elle passait le plus clair de son temps chez ses grands-parents, sa mère travaillant pour une compagnie de théâtre qui sillonnait les routes de France.

Quant à son père, elle ne l'a jamais connu et personne dans sa famille n'évoque jamais son existence. À peine sait-elle que c'est un vague saltimbanque rencontré lors d'une tournée et qui n'avait ni les moyens ni l'envie d'assumer une paternité. Une erreur de jeunesse. Bref, autant dire que Béatrice a cruellement manqué d'affection et qu'un sentiment profond d'abandon l'habite depuis son enfance. Oh ! Ses grands-parents étaient présents et aimants et sa mère se rattrapait comme elle le pouvait lorsqu'elle rentrait mais, malgré cela, Béatrice gardait au fond d'elle cette peur constante que sa mère finisse par ne plus revenir. Qu'un jour elle décide de l'abandonner, elle aussi.

Pas étonnant qu'une fois adulte elle ressente le besoin viscéral d'être constamment rassurée. Il lui faut des preuves, des actes, des pactes, des certitudes. Sans cela, elle étouffe dans ses émotions qui prennent le pas sur sa raison.

Elle avait déjà ainsi fait fuir plus d'un prétendant qui, harcelé par ses demandes de suraffection, abandonnait, parfois à regret, cette relation en perpétuelle remise en cause.

Et voilà qu'elle recommençait avec Paul. Elle s'était pourtant juré que l'on ne l'y reprendrait plus mais c'était plus fort qu'elle. Il fallait qu'elle sache, qu'elle soit sûre. Elle ne demandait cependant pas grand-chose : qu'il lui passe la main dans les cheveux, comme ça, en passant, simplement parce qu'il en aurait le désir, juste parce qu'elle serait pour lui l'incar-



nation de ce qui le rend heureux. Pas de longs discours, non, de petites attentions quotidiennes. Rien de plus.

Mais comme il ne le faisait jamais alors elle se mettait à le bombarder de questions. « Est-ce que tu m'aimes vraiment ? », « Comment sais-tu que tu m'aimes ? », « Pourquoi m'as-tu choisie ? », « Et si quelqu'un de mieux se présentait, tu partirais ? », « Prends-moi dans tes bras », « J'ai besoin de tendresse », « Tu me trouves jolie ? », etc.

Exaspéré et épuisé par la tâche quotidienne, Paul ne lui offrait la plupart du temps que de vagues grommelages qui venaient renforcer le sentiment d'insécurité de Béatrice.

Plus le temps passait, plus elle se demandait si elle ne s'était finalement pas trompée. Peut-être passait-elle à côté d'une belle histoire avec quelqu'un qui saurait enfin la rassurer ? Quelqu'un, comme elle, qui aimerait les mots autant que les actes.

Mais elle chassait rapidement ce malaise ressenti pour revenir à la raison. D'accord, le côté moine bouddhiste en méditation perpétuelle de Paul lui pesait quelquefois et oui, elle attendait un changement de sa part mais elle voulait avant tout faire confiance à sa première intuition. Ils étaient faits l'un pour l'autre et elle devait trouver un moyen de consolider cette belle histoire d'amour. De fait, elle s'était mis en tête que le pacte du mariage serait leur salut. S'il acceptait, alors elle n'aurait plus de soucis à se faire. Plus besoin d'être en demande permanente de preuves. Elle serait en sécurité. Enfin, c'est ce qu'elle espérait secrètement. Ils se marieraient donc au printemps prochain... même si pour cela, elle devait un peu forcer la main de son conjoint.

Béatrice sursaute. La porte d'entrée vient de claquer. Paul est de retour...



Le risque d'aimer : **perdre et manquer**

S'il est une peur que nous regrettons le plus souvent d'avoir, c'est bien celle d'aimer. Avoir peur d'aimer et d'être aimé en retour alors même que tout notre être est un appel à l'amour, est l'un des plus grands paradoxes qui soit en ce bas monde.

Mais pourquoi avons-nous si peur d'aimer ? Est-ce l'Amour lui-même qui nous effraie ? Est-ce la peur de l'état amoureux qui nous rend dépendant et la possible perte de notre liberté ? Ou bien l'engagement et le lâcher-prise qu'impose l'acte d'aimer ? Sans doute une savante combinaison des trois.

L'amour est un élan du cœur, une émotion transcendante d'où émerge une part d'irrationnel. Il est en toute chose. Il est l'ADN de l'humanité. Son empreinte est visible en tout, Il est UN. S'ouvrir à l'amour nous transforme profondément et exige de nous un engagement total. Il bouleverse, déstabilise, nous rend invincibles tout en nous fragilisant à l'extrême. Il fait de nous des géants aux pieds d'argile. Il conquiert conjointement notre corps, notre cœur et notre âme. Une telle force vitale ainsi déployée peut générer bien des peurs car c'est une énergie qui nous dépasse et sur laquelle nous n'avons aucun contrôle. Cette explosion de vie est si intense que l'état amoureux s'en trouve parfois douloureux. Comment, en de telles circonstances, ne pas en avoir peur ?

Mais de quoi avons-nous peur au juste ? D'être emportés, aspirés, dépouillés, broyés puis jetés. Rien que ça ! Bien qu'irrationnelles, ses

terreurs intérieures sont reliées à des peurs plus fondamentales comme « la peur de perdre ou celle de manquer ». D'après Simone Pacot, auteure de nombreux livres dont le magnifique *Reviens à la vie !*, ce sont là deux des plus grandes peurs de l'être humain. En effet, nous vivons chaque jour avec l'angoisse diffuse de perdre quelque chose ou quelqu'un et nous anticipons de fait la peur du manque qu'entraînera assurément cette perte. Nous sommes donc en constante vigilance sur la préservation de nos acquis : vais-je perdre mon travail, ma situation sociale, ma santé, ma maison, l'amour de mes proches, ma réputation, ma mémoire, ma liberté, mon autonomie, ma sérénité, etc. ? Peurs d'autant plus redoutées que chacune d'entre elles est intimement liée aux autres : la perte d'un seul de ces acquis pouvant en entraîner bien d'autres dans sa chute.

Perdre ou se perdre

Ainsi la perte de notre santé peut potentiellement nous faire perdre notre travail, notre stabilité financière, notre énergie physique et psychique, une partie de notre corps ou la vision d'un avenir positif.

Perdre notre emploi peut entraîner la perte de contrôle de notre vie, la perte de notre indépendance financière, de notre statut social, de notre réputation, d'une partie de l'estime que l'on se porte, etc.

La perte d'un amour engendrera quant à elle la fin de la relation de confiance : confiance en soi, en l'avenir, en l'autre... et en tous les autres d'ailleurs ! Tous ceux (ou celles) qui ont habité notre vie avant et ceux qui seraient susceptibles de l'habiter après car la blessure d'amour réactive instantanément toutes celles jadis éprouvées et que l'on n'a jamais soignées, comme les blessures d'enfance liées à la relation entretenue avec nos parents ou celles liées à nos premières amours.

Dans ce domaine de notre vie, les peurs de perdre et de manquer sont démultipliées. Nos débuts amoureux furent douloureux ? Nous resterons marqués longtemps du sceau de la peur d'être abîmés de nouveau et risquons d'être en demande constante de sécurité : « Est-ce que tu m'aimes ? » sera la question phare de la relation. Car à l'adolescence, berceau de nos amours naissantes, nous nous offrons souvent sans protection aucune. Toute émotion étant ressentie à l'état brut et chaque situation vécue comme si tout devait s'arrêter juste après. Un corps en constante mutation, le cœur à vif, l'amour se découvre en pleine conscience. Pour peu que nous ayons manqué d'attention durant notre enfance et nous entrerons dans le jeu adulte avec un déficit d'affection déjà conséquent et donc une fragilité à fleur de cœur.

À cela, une raison : aimer engage la part la plus intime de notre identité profonde. Pas d'amour vrai sans don de soi ni ouverture authentique. Aimer est un acte presque héroïque où l'on accepte de baisser la garde, de lâcher prise et d'offrir notre confiance « aveuglément ». Pour autant, l'amour engage sans offrir en retour les garanties d'un juste équilibre, d'un sentiment partagé.

Pour ne pas perdre, aussi paradoxal que cela puisse paraître, nous sommes prêts à tous les sacrifices. À commencer par celui de l'amour lui-même en refusant, par exemple, de nous engager ou en sabordant les relations naissantes. Ou bien inversement, nous nous offrons tant et plus que nous nous oublions dans la relation, laissant toute la place à l'élu de notre cœur. Nous sommes prêts à nous perdre pour ne pas perdre l'autre. Préférant nous effacer, gommer certains besoins, certains traits de notre personnalité ou certains rêves pour préserver cet amour devenu, pense-t-on, indispensable à notre (sur-)vie. Dans ce cas, l'amour devient synonyme de sacrifice, de souffrance ou de frustration. Parfois jusqu'à se perdre de vue, c'est-à-dire jusqu'à perdre la vision de soi.

Manquer ou se manquer

La peur de perdre est conjointement liée à la peur du manque.

Le manque de la présence de l'être aimé, le manque de tendresse, de regard et d'égard, de reconnaissance, de clarté, de respect, de confiance mais également la peur du manque d'argent, de stabilité, de sécurité, de partage et de solidarité.

Se lier est une chose. Défaire les liens en est une autre. Lorsque nous tombons amoureux, nos fils de vie se mêlent pour le meilleur. Nous aimons tisser une histoire commune et souhaitons ardemment être attachés à l'autre. Mais il arrive que nos fils s'emmêlent et forment des nœuds qui petit à petit étouffent la relation. Se séparer impose donc de défaire ces liens, de se défusionner de l'autre, de sa vie et réciproquement. Parfois le fil casse car l'un des deux refuse la séparation et empêche l'autre de dénouer ses propres fils. La complicité fait alors place à la colère, voire à la haine tant cet arrachement est douloureux. Les mailles de l'amour deviennent des trous béants, séparant définitivement les anciens amants et les plongeant dans la douleur.

Douleur quelquefois comparable à celle d'une désintoxication. En effet, d'après Daniel Goleman, auteur du best-seller mondial *L'intelligence émotionnelle*, « lorsque deux personnes sont amoureuses, cela crée entre elle une véritable dépendance, comparable à celle de la drogue ». Selon des études menées par le neuroscientifique Jaak Panksepp, il est en effet établi que « l'addiction aux opiacés et la dépendance aux êtres pour qui l'on éprouve un fort attachement » activent les mêmes connexions neuronales, ce qui expliquerait pourquoi parfois nous devenons « accros » à celui ou celle avec qui nous partageons notre vie.

Se séparer impliquerait donc un manque physique et psychologique aussi fort qu'un sevrage aux substances addictives.

Perdre sa Liberté et manquer d'Amour

Souveraines, ces deux peurs « perdre et manquer » vont donc conditionner notre rapport à la vie et à l'amour. Ainsi lorsque le contrat qui nous engage l'un et l'autre est jugé à trop haut risque de souffrance et de dépendance, nous préférons fuir ou saborder la relation et manquons alors notre rendez-vous avec l'amour en regrettant déjà son absence dans notre vie.

« Fuis-moi, je te suis, suis-moi je te fuis ! »

Quelle drôle d'idée ! À croire que nous trouvons un certain plaisir à souffrir et à courir après notre bonheur plutôt que de le vivre sereinement. Que se passe-t-il en nous pour que nous agissions de la sorte ? Que cherchons-nous à prouver en jouant au chat et à la souris avec notre cœur et celui des autres... de l'autre ?

L'une des réponses possibles se trouve dans le rapport de force que nous instaurons entre deux besoins fondamentaux que nous devons pourtant combler de manière simultanée : le besoin de liberté et le besoin d'amour. Un duel entre deux nécessités que l'on pense (à tort) incompatibles.

Comme nous l'avons vu plus haut, nous sommes en effet convaincus qu'en aimant, nous perdons une part non négligeable de notre liberté et notamment celle de penser, de décider et d'agir par et pour nous-mêmes. Nous croyons fermement que l'amour exige de nous certains sacrifices et que partager sa vie implique de rendre des comptes à celui

ou celle qui nous fait l'honneur de bien vouloir nous offrir en retour son amour.

Quel non-sens ! Car l'amour est avant tout une affaire d'addition et non de soustraction. L'addition de deux vies qui s'ajoutent mutuellement de la force, de l'espoir, de l'envie et de la douceur. Deux vies qui se complètent et se conjuguent au présent tout en se projetant dans l'avenir.

Pourtant, nous nous comportons comme s'il nous fallait soustraire quelque chose à notre existence pour mériter d'être aimés. Comme si l'on devait déposer notre liberté en offrande aux pieds du dieu Eros afin qu'il ne se mette point en colère et nous permette de goûter du bout des lèvres à cet élixir tant convoité. Pour cela, nous sommes prêts à relever bien des défis et à sacrifier quelques valeurs. Mais aussi paradoxal que cela puisse paraître, une fois cet élixir avalé, et après quelque temps de délectation, nous nous lassons rapidement de son goût et cherchons un autre breuvage plus pétillant. Encore un non-sens !

Pourquoi nous comportons-nous ainsi ? Pourquoi l'amour et le bonheur ne peuvent-ils être ressentis de façon permanente ? Pourquoi nous lassons-nous des choses acquises et des personnes aimées pourtant convoitées avec ardeur ?

L'effrayante **routine**

La faute revient en partie à un processus bien connu des chercheurs en psychologie positive et nommé l'adaptation hédonique.

Une malédiction humaine qui nous condamne à rechercher sans cesse la félicité de notre âme, de notre corps et de notre cœur « ailleurs ». Une trinité insatiable en demande perpétuelle de satisfaction mais qui s'habitue très vite aux bonnes choses et s'en lasse tout aussi vite.

D'après Sonja Lyubomirsky, directrice du laboratoire de psychologie positive à l'université de Californie, l'adaptation hédonique est un processus d'adaptation à toutes situations qu'elles soient positives ou négatives. En somme, nous nous habituons à tout, au bon comme au mauvais. Une mécanique inexorable face à laquelle nous n'aurions que peu de contrôle.

Un exemple ? Vous rêviez de ce cabriolet depuis des mois, peut-être même des années ? Vous avez fait preuve de patience et de persévérance pour l'acquérir ? Vous voici enfin le séant posé au creux de votre dragon de fer, les mains agrippées à son cou, filant à vive allure, cheveux au vent, sourire aux lèvres, fier comme Artaban, heureux comme un enfant à qui l'on vient d'offrir son premier vélo. Profitez-en bien car l'adaptation hédonique vous a à l'œil et ne vous laissera que peu de répit avant de vous ôter insidieusement votre état de béatitude enfantine. Quelques mois tout au plus, peut-être moins. Car à chaque voyage, l'excitation des débuts s'érode un peu plus. Ce qui fait le sel de cette expérience maintes fois rêvée se dissout inexorablement dans les flots de l'habitude et ne résiste pas à la routine. Vos sorties se ressemblent, vos routes aussi. Les problèmes quotidiens qui disparaissaient, comme par magie, dès que vous ouvriez la porte de ce bijou, réapparaissent un à un. Votre mental reprend le contrôle. La nouveauté n'en est plus une et vous oubliez petit à petit de ressentir le grand frisson aux commandes de votre rêve devenu réalité. Et, sans même vous en apercevoir, votre attention est désormais attirée vers le tout nouveau bolide acquis

récemment par votre voisin et dont les options « dernier cri » dépassent toutes vos espérances. Une nouvelle envie vient de naître reléguant la précédente au rang peu enviable « d'achat périmé ».

Oui, nous nous habituons à tout. Mais il faut bien l'avouer au bon et au positif surtout, ce qui ne nous facilite pas la tâche dans notre recherche de plénitude existentielle.

La peur du désamour

Et l'état amoureux semble ne pas y échapper. Nos sentiments ont eux aussi une date de péremption plus ou moins longue selon la manière dont nous les conservons. Personne ne sait exactement quand sonnera le glas de l'amour dans un couple ni à quelle porte le désamour se présentera. La peur de ne plus aimer ou de ne plus être aimés nous plonge dans une anxiété profonde nous obligeant, tel Damoclès, à garder un œil inquiet sur le couperet qui peut, à tout instant, trancher ce lien amoureux que l'on voudrait éternel. Pour Jacques Salomé, psychosociologue de renom et auteur à succès, notamment de l'ouvrage *Voyage aux pays de l'amour*, le désamour « est d'une violence inouïe et apparaît à chacun, à celui qui n'aime plus comme à celui qui n'est plus aimé, comme un séisme qui fait vaciller toutes les croyances, qui brise les élans, fossilise les projets, stérilise le présent et assassine l'avenir ».

Mais la fin d'un amour peut également se (dé-)faire discrètement et s'installer peu à peu dans le temps, dénouant un à un les fils qui reliaient deux êtres jusqu'alors amoureux. « Il n'y a plus rien entre nous », une expression lourde de sens. Lorsque deux personnes ne s'aiment plus, la magie n'opère plus. Il manque ce je-ne-sais-quoi qui aime et attire l'autre à soi et vice-versa. Une sensation de vide, de néant. À peine reste-t-il la

trace du souvenir qu'ici, jadis, résidait un lien fort, puissant, émouvant qui reliait une âme à une autre. Selon Jacques Salomé, devant le désamour « nous sommes démunis, impuissants et frustrés de ne pouvoir continuer d'aimer... quelqu'un que nous n'aimons plus ».

L'adaptation hédonique ? Peut-être. Reprenons l'exemple de notre bolide et transposons maintenant ce récit à l'amour... Oui, je sais, j'ose.

Vous rêviez d'une belle histoire d'amour avec cette femme (ou cet homme) depuis des mois, peut-être même des années ? Vous avez fait preuve de patience et de persévérance pour la (ou le) séduire ? Vous voici enfin le cœur battant, les mains agrippées à son cou, gambadant cheveux aux vent, sourire aux lèvres, fière comme Artaban, heureux comme un (ou une) ado à qui l'on vient d'offrir son premier baiser. Profitez-en bien car l'adaptation hédonique vous a à l'œil et ne vous laissera que peu de répit avant de vous ôter insidieusement votre état de béatitude amoureuse. Quelques années tout au plus, peut-être moins. Car, à chaque instant, l'excitation des débuts s'érode un peu plus. Ce qui fait le sel de cet amour maintes fois rêvé se dissout inexorablement dans les flots de l'habitude. Vos sorties se ressemblent, vos jours et vos nuits aussi. Les problèmes quotidiens, qui disparaissaient comme par magie dès que vous plongiez dans le bleu océan de ses yeux, réapparaissent un à un. Votre mental reprend le contrôle. L'amour devient routine et vous oubliez petit à petit de ressentir le grand frisson aux côtés de votre rêve devenu réalité. Et sans même que vous en ayez conscience vous voici attiré par la toute nouvelle voisine (ou voisin) dont les atouts dépassent toutes vos espérances. Un nouveau désir vient de naître reléguant le précédent au rang peu enviable d'amour périmé.

J'aurais préféré ne pas oser, croyez-moi, mais il réside dans ce parallèle une réalité que l'on ne doit pas négliger. L'amour se périme si l'on n'en

prend pas soin. Ainsi, cet homme ou cette femme désiré(e), qui a illuminé notre quotidien, redevient en l'espace de quelques années un simple compagnon de route un brin ennuyeux(se) et dont le corps jadis sculptural ne trouve plus grâce à nos yeux. Ces si jolis petits défauts que l'on aimait tant nous deviennent soudain insupportables.

Comment endiguer cette déperdition d'amour ? Comment ne pas céder à l'appel du chant des sirènes louant les attraits de la nouveauté ?

Poser sa conscience sur l'amour

Les études menées par les chercheurs, S. Luybormiski, M. Sheldon et D. Schkade en 2005 ont démontré que l'on pouvait réduire significativement l'impact de l'adaptation hédonique en posant sa conscience sur l'origine de son désir, en gardant vivante la relation, en l'entretenant par des actes nouveaux et surprenants. L'amour se cultive au quotidien (comme le bonheur, voir *Cultivez votre bonheur !*). Pour le garder florissant, nous devons semer régulièrement de nouvelles graines et l'entretenir pour que les mauvaises herbes n'envahissent pas notre jardin commun. Prendre conscience qu'il nous faut non seulement aimer notre partenaire pour ce qu'il est (et non pour ce que l'on voudrait qu'il soit) mais également aimer l'amour qu'on lui porte.

C'est un engagement de chaque instant, une réactualisation journalière (terme barbare, j'en conviens en la circonstance mais tellement juste que je ne peux m'en dispenser) et il nous faut faire preuve d'une motivation sincère pour réussir à faire que cet amour traverse le temps et qu'il se bonifie avec les années. La tendresse, l'érotisme entretenu, l'admiration et la créativité sans cesse renouvelées sont les fondations sur lesquelles

reposent les cœurs jumelés des amants. Une grâce infinie qui conjure l'usure du temps et de la routine.



Motiv'ation!

Posez un regard protecteur sur votre couple. Apportez une attention bienveillante à ce cadeau si précieux qu'est l'amour partagé et œuvrez à sa sauvegarde en offrant à celui ou celle qui a conquis votre cœur (certes il y a peut-être fort longtemps) des gestes simples mais infusés de tendresse, des mots délicats, des regards caressants, des échanges stimulants et des rires complices. Oui, amusez-vous de votre couple, riez et partagez ce bien merveilleux qu'est l'humour car l'amour lui est indissociable.

Riez ensemble de vos travers, de vos souvenirs, de vos chamailleries. Mais attention, pas de sarcasme ni d'ironie qui sont des armes faites pour blesser tandis que l'humour et l'autodérision sont eux des cadeaux merveilleux. Souriez en pensant à l'avenir que vous allez partager, que vous allez co-crée. Allégez votre quotidien de la lourdeur de l'indifférence ou du mépris qui n'attendent que de vous séparer. Laissez émerger la toute-puissance bienfaitrice d'une véritable complicité. N'arrêtez jamais de vous surprendre. Résistez à la force d'attraction des reproches, des « piques » humiliants et autres pulvérisateurs d'unions amoureuses. Gardez grands ouverts vos yeux et votre cœur d'enfant qui, lui seul, sait aimer en toute simplicité. Ne vous laissez pas absorber par le présent, tenez vos sens, vos rêves et vos désirs en éveil.

.....

De la soumission à la domination

Et puis, il y a ces amours déçus, trahis ou assassins.

En effet, il arrive que nous prenions conscience que nous nous sommes trompés de partenaire de vie et que nous avons été littéralement vampirisés par cette relation amoureuse. Une histoire aliénante dont nous ressortons totalement vidés, lessivés, comme dépossédés de soi. Le travestissement de nos sentiments et la peur de la solitude expliquent en partie que nous nous soyons leurrés parfois des années juste pour échapper à une séparation que l'on redoute plus que de rester. C'est ainsi que certains vont se soumettre à la relation tandis que d'autres vont prendre le pouvoir.

La soumission et la domination sont des comportements-refuges desquels nous avons bien dû mal à nous départir tant ils nous sont habituels dans nos relations interpersonnelles quotidiennes. Et ces dysfonctionnements du lien relationnel vont prendre encore plus d'ampleur dans le domaine de l'amour.

Ainsi, si nous sommes persuadés de ne pas être dignes d'être aimés, nous mettons tout en œuvre pour garder celui ou celle qui a bien voulu de nous et sauvegarder envers et contre tous cette relation aussi bancal soit-elle. Nous nous plierons à ses quatre volontés, culpabiliserons de ne pas donner assez, de ne pas faire plus, de ne pas être à la hauteur, de ne pas être celui ou celle que l'autre rêve d'avoir auprès de lui. Petit à petit, nous travestissons notre personnalité pour la rendre « conforme » aux attentes de notre partenaire. Ses désirs deviennent les nôtres. Nous approuvons sans rechigner ses décisions. Nous tremblons dès que son regard se détourne ou que ses mains s'éloignent.

Tout à l'inverse, certains vont prendre le contrôle de la relation amoureuse et avoir l'ascendant sur leur partenaire parfois jusqu'à le (ou la) soumettre entièrement. Ils sont souvent de ceux qui dominent par peur d'être dominés. Ils attaquent avant de devoir se défendre. Offensifs, ils ne supportent ni la contradiction ni la confrontation qui mettent en péril leur autorité, leur identité. L'amour est pour eux un combat où il y a forcément un vainqueur et un vaincu.



« Dès que Bastien a posé les yeux sur moi, j'ai éprouvé instantanément deux sentiments contradictoires. Le premier m'attirait irrésistiblement vers lui tandis que le deuxième me commandait de fuir au plus vite. Je me suis finalement laissée séduire, étouffant ma petite voix intérieure pourtant paniquée de me voir succomber », me raconte Solène, tout juste rescapée d'une histoire d'amour assassine.

« Pourquoi n'écoutons-nous jamais notre intuition ? Je me le demande encore. Je ne saurai expliquer ni comment ni pourquoi cela est arrivé, mais je n'ai plus été tout à fait la même dès lors qu'il est entré dans ma vie. Je me suis séparée d'une partie de mon identité en toute conscience et c'est cela que je ne m'explique pas. Je me voyais renier certains traits de ma personnalité, ceux-là même qui ne lui convenaient pas, jusqu'à ne plus savoir réellement qui j'étais. Mais finalement cela avait-il une réelle importance de le savoir ? Lui se targuait de me connaître bien mieux que je ne me connaissais moi-même.

Il me servait de guide et je pouvais, me disait-il, lui faire une confiance aveugle. C'est un déclic en voyant un reportage à la télévision qui me réveilla cinq ans plus tard. Cinq longues années pour avoir enfin la révélation d'être sur le mauvais chemin avec la mauvaise personne. Je ne me reconnaissais pas, insiste-t-elle. Je me comportais comme une adulte, ou plutôt une enfant, pétrie de peurs et soumise aux injonctions permanentes d'un professeur acariâtre qui s'était mis

en tête non pas de m'aimer mais de m'éduquer. La trentaine bien tassée, j'aurais dû réagir mais j'avais tellement besoin d'être aimée. Et à sa façon, il m'aimait je crois. Enfin, c'est ce que je me répétais pour me rassurer et sans doute masquer une peur plus profonde : celle de la solitude que j'avais enfin réussi à fuir grâce à lui. Mais plus que tout, j'avais peur depuis toujours de finir ma vie seule, de vieillir seule, de mourir seule. Quelqu'un s'était arrêté en chemin pour me prendre dans ses bras. Quelqu'un s'intéressait à moi et pour rien au monde, je ne l'aurais laissé partir même si... je sentais que quelque chose clochait. Car, entre deux mots d'amour, il ne pouvait s'empêcher de m'envoyer des piques sur ma façon de m'habiller, de manger, de parler. Il me reprenait sur tout. C'était très humiliant surtout lorsque ma famille ou nos amis en étaient les témoins contraints et forcés. Je n'osais rien lui dire de peur qu'il ne me quitte et préférerais ravalier ma colère. Et plus il s'érigait en maître, plus je perdais confiance en moi. À la fin, je me méprisais autant qu'il me méprisait et lui donnait raison de me maltraiter ainsi.

Au début de notre rencontre, pourtant, j'avoue que j'aimais assez ce côté un peu paternaliste qui compensait l'absence d'un père toujours trop occupé pour s'intéresser à ma sœur et moi. Bastien me rassurait. J'aimais l'écouter me raconter la grande et la petite histoire de France pour laquelle il vouait une véritable passion. J'avais l'impression d'être en constant apprentissage auprès de lui, de détenir une certaine sagesse qui me faisait défaut, moi qui n'avais pas fait de grandes études. Enfin, ça, c'était au début, car très vite, je n'ai plus supporté cette suffisance qui le caractérisait.

Prendre la décision de le quitter a été très difficile. J'étais terrorisée mais une force plus grande m'habitait désormais. Je me sentais comme portée par la nécessité de me retrouver. Je ne sais s'il était question de vie ou de mort, mais c'est comme cela que je le ressentais. Une urgence vitale à sortir de cette histoire qui finirait par m'anéantir. Il ne l'a pas supporté. C'était à prévoir. Il fit de ma vie un enfer. J'avais osé le défier. Aujourd'hui je me demande encore comment j'ai pu tomber amoureuse d'un être aussi malveillant et manipulateur. Et j'en viens à me demander si je l'ai jamais aimé un jour. »

Solène L.

Qu'est-ce qui nous pousse à avoir ces comportements destructeurs ? D'où vient le fait que l'on se soumette, ou au contraire, que l'on contraigne l'autre dans une relation qui au demeurant n'a de sens réel que dans l'amour, l'équilibre et le partage ?

Une fois de plus, notre histoire personnelle et familiale entre en jeu dans la manière dont nous créons nos liens amoureux.

Et parfois c'est l'attachement et non l'amour qui nous fait nous lier à un être. La différence est subtile et pourtant être attaché n'est pas aimer.

*L'amour est une surprise
qui nous arrache à l'insipide,
l'attachement est un lien qui se tisse
jour après jour.*

Boris Cyrulnik, psychiatre et psychanalyste français

Les attaches de l'**amour**

D'après certaines études et notamment celles menées par John Bowlby (de 1969 à 1982), psychiatre britannique et père de la « théorie de l'attachement », ainsi que celles entreprises à sa suite par Hazan et Shaver (1987), il existe quatre modes d'attachement qui ont un lien direct avec la

manière dont nous abordons nos sentiments amoureux une fois adultes, et qui sont tout droit sortis de notre enfance.

Ces quatre modes sont :

- le mode Distant ;
- le mode Anxieux ;
- le mode Craintif ;
- le mode Confiant.

Quatre types d'attachement issus de la relation que nous avons eue avec une ou des personnes dans notre enfance auxquelles nous nous sommes attachées, comme avec notre mère (figure emblématique de l'attachement) ou toute autre personne ayant pris soin de nous avec régularité.

Qu'est-ce qu'une figure d'attachement?

Une figure d'attachement est une personne « qui va prendre soin de l'enfant, le protéger, se rendre disponible pour lui et le rassurer lorsqu'il se sent en danger ». En effet, face aux menaces (réelles ou supposées), l'enfant apeuré ou en demande d'attention va chercher à ce que l'on s'occupe de lui en attirant l'attention. Pleurs, cris, gazouillis, tout est bon pour faire réagir celui ou celle qu'il considère comme un individu protecteur dont il a besoin pour vivre.

Si pour une raison ou pour une autre, cette figure d'attachement n'est pas suffisamment sécurisante, si elle fait preuve d'inconstance dans sa disponibilité, si elle fait montre de distance, d'indifférence voire de rejet et ne prend pas soin de lui, l'enfant sera susceptible d'adopter l'un des

.....
1. Source : article d'Audrey Brassard et Yvan Lussier, psychologues québécois, « L'attachement dans les relations de couple : fonctions et enjeux cliniques » *Psychologie Québec* n° 3, dossier, mai 2009.

trois modes d'attachement suivants : le mode distant, le mode anxieux ou le mode craintif.

Le mode DISTANT

Représentant environ 15 % de la population et touchant plus particulièrement les hommes, les personnes de type distant sont caractérisées par le fait qu'elles doutent de la capacité de leur entourage à répondre à leurs besoins. Elles ont en général une bonne estime d'elles-mêmes mais pas des autres. Méfiantes, elles sont sur leurs gardes et dévoilent très peu leurs émotions. Elles n'apprécient guère les relations intimes et encore moins de montrer leur vulnérabilité en demandant de l'aide. Elles préfèrent garder une certaine distance afin que l'autre ne puisse pas leur faire du mal. En surprotection, elles ne laissent généralement aucune prise au conjoint sur laquelle il pourrait s'accrocher et ne ressentent pas d'émotions fortes liées à l'amour.

Le mode ANXIEUX

Environ 20 % de la population, avec une prévalence féminine, sont de type anxieux. doutant en permanence de l'amour qu'on leur porte, elles ont en général une faible estime d'elles-mêmes mais, *a contrario*, une bonne estime des autres sur lesquels elles reportent toute leur attention et desquelles elles attendent beaucoup. Leur insistance à se réassurer sans cesse l'amour de leurs proches et particulièrement de leur partenaire de vie peut provoquer chez ce dernier un rejet ou un étouffement tant la demande est récurrente. Elles ont un besoin de réconfort, d'attention et de preuves d'amour accru. Et malgré cela, elles doutent et pensent qu'elles ne sont pas dignes d'être aimées : « Suis-je aimable ? » est l'une

de leurs questions existentielles. Leur peur de l'abandon les pousse à imaginer chaque dispute comme une potentielle rupture. Et comme le précise Daniel Goleman dans son livre *Cultivez l'intelligence relationnelle*, elles manifestent souvent « les signes de l'addiction : inquiétude obsessionnelle, crainte de déplaire et dépendance émotionnelle ».

Le mode CRAINTIF

Représente entre 10 et 15 % de la population. Attirées par l'intimité, les personnes de type craintif ont paradoxalement très peur de la proximité avec autrui. Se dévoilant très peu, elles sont solitaires et ne savent pas exprimer leurs sentiments à l'égard des autres. Et si elles osent, le message envoyé sera très souvent contraire à ce qu'elles ressentent. Elles ont d'ailleurs une bien piètre estime d'elles-mêmes et n'estiment pas mieux leurs semblables en qui elles n'ont absolument pas confiance.

L'agressivité et la violence peuvent être malheureusement les (bien mauvaises) réponses apportées lorsqu'éclatent leurs émotions trop longtemps réprimées.

Le mode CONFIANT

Représentant environ 50 % de la population, les personnes de type confiant entretiennent généralement de bonnes relations sociales et intimes. Elles ont une bonne estime d'elles-mêmes et des autres. Elles sont confiantes dans le fait que leur partenaire peut leur apporter l'aide nécessaire en cas de besoin. Elles sont d'une nature plutôt optimiste et ont la croyance qu'elles peuvent contrôler leur destin. En cas de conflit, elles seront flexibles et n'ont pas de mal à exprimer leurs émotions et

les besoins cachés. Si la situation du couple ne leur convient plus, elles auront plus de facilité qu'une autre à se séparer et à se reconstruire.

La théorie de l'attachement

Bien que controversée durant des années, la théorie de l'attachement, portée à bras-le-corps jusqu'à sa mort en 1990 par John Bowlby, semble trouver sa consécration grâce aux nouvelles technologies et à l'apport des neurosciences. En effet, nous pouvons désormais vérifier le processus d'attachement chez le nourrisson et chez l'enfant ainsi que les conséquences d'une bonne sécurité intérieure ou au contraire d'une anxiété née de l'absence régulière de soin grâce aux avancées de l'imagerie médicale et notamment de l'IRM fonctionnelle. Progrès qui viennent appuyer les théories de Bowlby selon lesquelles le rôle de la figure de l'attachement, comme la mère, est primordial dans le développement relationnel et affectif des êtres humains et elle aurait un impact direct sur notre santé. Mais en doutions-nous réellement ?



Chapitre 7

La force d'aimer

*L'amour durable est celui qui tient toujours
les forces des deux êtres en équilibre.*

Honoré de Balzac, *Physiologie du mariage* (1829)

Trouver sa **liberté** **intérieure**

Alors quoi ? Sommes-nous condamnés à être ballottés entre la peur d'aimer et celle de ne jamais l'être ? Entre la peur de s'abandonner et celle de l'être ? Non bien sûr, rassurez-vous ! Il existe un chemin apaisé pour aller vers des relations harmonieuses et authentiques qu'elles soient amoureuses, filiales ou amicales.

Pour cela, il nous faut acter deux choses :

- apprendre à redonner leur juste place à celles ou ceux qui entrent dans nos vies ;
- et trouver notre liberté intérieure.

Car, comme nous le rappelle Simone Pacot, auteur du livre *Reviens à la vie!*, « la liberté intérieure est la condition d'un amour vrai ». Si nous sommes libres d'être qui nous sommes vraiment et que nous avons confiance en notre qualité d'êtres uniques alors nous serons ancrés, solides, alignés et « nous nous préoccuperons moins de ce que l'autre attend de nous ». Nous ne rechercherons plus l'approbation absolue, ni à être parfait(e), sage, fort(e). Nous ne serons pas dans la fusion et nous tiendrons à juste distance. « La fusion », toujours selon Simone Pacot, « c'est lorsque nos identités se mélangent et que nous faisons passer notre désir après ceux des autres ». Ainsi, notre liberté intérieure nous protège et nous équilibre : « Je ne cherche plus à faire plaisir aux autres au détriment de mon propre plaisir. Je me donne et donne à l'autre sans ressentir de perte. Je suis dans l'authenticité, l'équilibre. »

.....
1. Extrait de l'émission « Un cœur qui écoute », sur la chaîne KTO, 28 septembre 2009.

Ni en fusion ni trop à l'écart. La juste distance ? Être assez proches pour sentir nos amours s'additionner. Nous cheminons ensemble sans contrainte ni obligation dans le respect de l'identité et de la liberté de chacun. Acceptant néanmoins les dépendances nécessaires mais non intrusives et les compromis équitables de la vie quotidienne. Nous partageons. Rien ne nous est volé : ni espace, ni liberté, ni temps. Nous laissons l'autre prendre sa place sans qu'il empiète sur la nôtre. Nous ne vivons pas au travers de l'autre mais en communion avec lui. Nos vies se synchronisent et s'harmonisent. Nos corps s'unissent, nos âmes se reconnaissent. C'est le temps de l'amour vrai, authentique. L'évidente connexion de nos cœurs s'opère presque malgré nous. C'est une force vitale généreuse et abondante mais qui n'est pas inépuisable. Sa source doit être choyée chaque jour sans quoi elle s'amenuise, se tarit, jusqu'à parfois s'assécher définitivement.

S'autoriser à vivre en accord avec sa liberté intérieure va permettre à nos proches de faire de même. Chacun prenant place dans la relation. Et si certains refusent de prendre et de laisser la juste place, alors nous avons le choix de nous éloigner afin de protéger notre liberté, cette force vitale qui nous anime. S'éloigner n'est pas chose aisée et cela ne signifie pas rompre le lien mais plutôt préserver notre moi sacré.

Il convient alors d'expliquer pourquoi nous ressentons le besoin de prendre cette distance. Cette vérité bien que difficile à dire et à entendre reste la seule façon de respecter les liens relationnels que nous entretenons avec notre entourage. Mais pour cela, il nous faut avoir trouvé la force de la liberté intérieure ou tout du moins avoir l'intention de la trouver. Poser une intention est aussi fort que le fait de la trouver. C'est le premier pas vers la liberté intérieure. Posons notre intention et l'univers nous entendra et nous répondra.

Le courage **d'aimer...** **et de s'aimer**

Apprendre à ne plus craindre d'aimer et d'être aimé par la connaissance de soi, par le renforcement de l'amour que l'on se porte et par la recherche de notre véritable moi au milieu de toutes les identités de rôles que nous nous attribuons quotidiennement comme nous l'avons évoqué plus haut avec cette question :

Qui suis-je au-delà des masques ?

Connaitre et aimer sa véritable identité est le fondement d'une vie authentique. Cherchez-vous ! Ne ménagez pas vos efforts pour vous comprendre, vous sonder, vous développer et pour libérer votre créativité. Laissez jaillir la vie qui est en vous. Laissez s'exprimer votre voix intérieure, la voix de votre vérité profonde. Ne vous abandonnez pas. Laissez-vous l'occasion d'être un fidèle compagnon de route. Vous pouvez vivre sans l'autre mais vous êtes lié à votre être profond. Vous devez vous réconcilier avec lui.

Cherchez tel un explorateur passionné, l'espace de sécurité le plus profond. Ainsi réunié, vous pouvez vous ouvrir à la vie et à l'amour sans crainte de perdre votre identité et votre libre arbitre.

Affirmation positive : Je peux être présent à l'autre dans l'instant, lui offrir un amour authentique, sans demande de retour particulier car mon amour est un don et non un prêt. Je peux profiter des bienfaits innombrables du lâcher-prise et de l'abandon sécurisé. Je peux à la fois

protéger et accepter la protection de l'autre. Je peux être avec, à côté, en lui tout en gardant mon espace intérieur et mon cœur ouvert sans risquer d'être blessé.

Ex-pression !

- Coup de foudre
- Tomber amoureux
- L'amour est aveugle
- Vivre d'amour et d'eau fraîche
- Septième ciel
- Courir le guilledou
- Conter fleurette
- Cœur d'artichaut
- Battre la chamade

À elles seules, ces expressions liées à l'amour suffiraient à faire fuir un régiment de cœurs à prendre, ne trouvez-vous pas ? Car si l'on se réfère à la croyance populaire, l'amour commencerait donc par un coup (comme le deuil !) que l'on reçoit et qui nous ferait non seulement tomber mais nous rendrait également aveugles tout en nous envoyant directement au septième ciel avec pour toute compensation : un verre d'eau ! Pas étonnant que nous tremblions de tous nos membres à l'idée qu'une telle chose nous arrive ! Pour peu que l'on tombe sur un *Don Juan* qui préfère « courir le guilledou » tout en « contant fleurette » à notre « cœur d'artichaut battant la chamade », y'a pas loin !



Troisième partie

Osez
Agir!

La vie est un défi, relève-le.

Mère Teresa, religieuse et missionnaire indienne



Chapitre 8

La peur du changement

Rien n'est permanent sauf le changement.

Héraclite d'Éphèse, philosophe grec

« Sophie, tu es exaspérante ! Ça fait des heures que l'on est sur le palier et tu ne cesses de relancer la conversation au lieu de saluer nos hôtes et de t'en aller. À chaque fois, c'est pareil, à croire que tu le fais exprès ! La prochaine fois, tu commenceras par dire au revoir en arrivant, comme ça, tu seras peut-être raccord au moment de partir ! »

Je ne compte plus les fois où Philippe, mon mari, m'exhortait mi-agacé, mi-amusé (mais surtout mi-agacé), à apprendre, une bonne fois pour toutes, à dire au revoir dans un délai raisonnable. Longtemps j'ai trouvé ses reproches injustes et injustifiés, et trouvais sa stratégie du « décollage immédiat » quelque peu cavalière et brutale. Mais aujourd'hui avec le

recul, je comprends son agacement devant mon refus de voir se terminer les soirées entre amis. Je n'avais de cesse de vouloir prolonger ces moments de partage de peur qu'ils ne se reproduisent jamais.

« Au début, il y a les **fins**¹ »

Je n'aime pas les fins. Un point c'est tout. Et ce depuis l'âge de onze ans, date à laquelle je perdais consécutivement Rose, ma grand-mère adulée, puis Justin, mon grand-père, mort d'amour pour elle deux jours plus tard et enfin mon insouciance, incarnée par le couple formé par mes parents qui devait implorer moins d'un an après.

Trois fins. Un deuil : celui de mon enfance.

Cet arrachement à un monde protégé dans lequel je me sentais en sécurité et qui ne m'avait jusqu'alors apporté que joies enfantines, douceur de vivre, amour inconditionnel, enchantement sucré, sécurité et constance fut à l'origine de la naissance de peurs en série qui devaient m'accompagner durant les trente années suivantes. Peur de l'abandon, de la trahison, du conflit, du rejet et bien évidemment peur de la fin de toute chose que j'associais désormais aux violentes émotions que j'avais ressenties face à ces pertes consécutives : tristesse, colère, dégoût, sidération, nostalgie, injustice, frustration, etc. Pour moi, les fins étaient mères de nombreux regrets et remords et entraînaient dans leur sillage catastrophes et désespoir. Et pourtant...

1. William Bridges, *Transitions de vie*, InterÉditions, 2006.

J'ai appris à les aimer, à les choyer, à en désirer certaines. J'ai compris que toute fin n'était pas qu'affliction, accablement ou désillusion. Bien au contraire. Sans fin, pas de renouveau. Pas d'avant ni d'après. Pas de renaissance. Pas de souvenirs. Pas d'espoir de retour puisque pas de départ. Pas de changement. Pas d'enseignement.

Vu comme ça, la fin devient miraculeusement fréquentable et plus supportable, ne trouvez-vous pas ?

En toute fin, il y a le germe d'un début.

Et j'aime les débuts.

J'aime les débuts d'une aventure amoureuse lorsque le corps s'emballe et que le cœur s'affole. Se sentir vivant, indispensable à ce qui se passe, et à la fois soumis. J'aime l'énergie conquérante d'une nouvelle aventure professionnelle où tout est à créer, tout est permis, tout est encore possible. J'aime les découvertes spirituelles lorsque révélations et synchronicités s'enchaînent et qu'une porte s'ouvre sur le divin.

Oui, j'aime les débuts. Donc j'accepte les fins.



Médit'action!

Prenez quelques instants de réflexion méditative et répondez aux questions suivantes :

- Comment vivez-vous les changements dans votre vie ?
- Avez-vous peur des fins ? Les débuts vous motivent-ils ?
- Comment partez-vous d'une soirée ? Êtes-vous plutôt « décollage immédiat » ou « Premier arrivé, dernier parti » ?

J'ai appris par William Bridges, auteur américain et spécialiste des transitions de vie que ceux qui, comme moi, font durer le plaisir en relançant sans cesse de nouvelles conversations, tout comme ceux qui se lèvent et partent systématiquement avant tout le monde cherchent une seule et même chose : éviter d'avoir à vivre les fins de soirées.

Notez que si vous ne ressentez pas de réelle difficulté à partir d'une soirée, à quitter une relation ou un travail, etc. c'est peut-être que vous avez appris à accepter et à bien gérer toute fin. C'est un véritable confort émotionnel que d'accepter l'impermanence des choses et de faire preuve de flexibilité existentielle. Et nous allons découvrir comment travailler à cette acceptation afin d'approvoiser notre peur du changement.



Libération!

Quels sont les fins et les débuts qui ont jalonné votre vie ?

Pour vous aider à repérer vos petits et grands changements existentiels, je vous propose un outil utilisé en programmation neurolinguistique que j'ai, non seulement adopté mais également adapté pour ma pratique de coach et que l'on nomme : La ligne du temps.

Tracez une ligne horizontale au centre d'une feuille A4.

Naissance

Ligne du temps



Puis positionnez sur cette ligne toutes les fins que vous avez vécues depuis votre prime enfance et notez l'âge que vous aviez alors. Ce peut être la fin d'un amour, un déménagement dans une autre ville, la fin de votre scolarité, le divorce de vos parents, le deuil d'un proche, un licenciement, la fin d'une dépendance (physique, affective, morale, etc.) mais également une perte de confiance, d'autonomie, etc.

Puis demandez-vous :

- Quels débuts ont été engendrés par chacune de ces fins ?
- Y a-t-il des fins que ne sont pas encore « finies » ?
- Quelles pages vous restent-ils à tourner avant d'ouvrir un nouveau chapitre de votre existence ?

Si votre vie comporte déjà de nombreux chapitres, vous pouvez sélectionner une période précise, une décennie par exemple. Et procéder ainsi pour chacune d'entre elles. L'important est que vous couvriez la totalité de votre vie même si pour cela, il vous faut faire plusieurs lignes du temps.

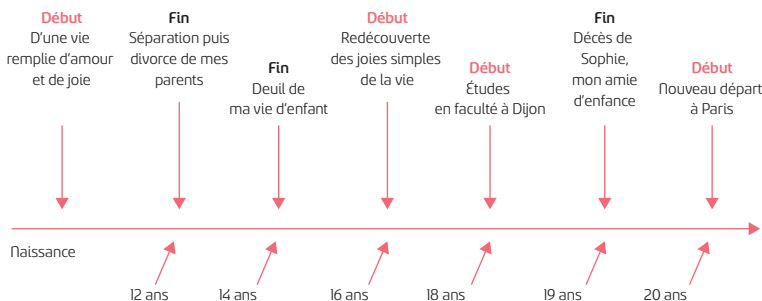
Prenez votre temps. Laissez émerger votre passé. Laissez parler votre enfant intérieur. Il sait ce qu'il a vécu. L'adulte que vous êtes devenu a peut-être égaré certains souvenirs dans les couloirs du temps.

Petite à petit, vous créerez ainsi votre propre fresque chronologique retraçant les grands événements de votre existence. Vous aurez ainsi le recul nécessaire pour comprendre, analyser et éventuellement clôturer certains dossiers trop longtemps laissés en friche.

Afin d'éclairer mon propos, voici un morceau choisi de ma propre ligne du temps.

.....

Morceaux choisis : 1972-1992



Le petit miracle des protocoles

C'est en travaillant à ce chapitre pour l'intégrer à ce manuscrit et en créant ma propre ligne du temps que j'ai pu comprendre pourquoi à l'aube de ma vie de jeune femme, je me sentais comme une survivante, rescapée d'une terrible tornade. J'avais le cœur et l'âme couverts de bleus, égratignés de toutes parts, pétris de peurs. J'étais constamment sur la défensive. Il est vrai que je n'ai pas besoin de faire une ligne du temps pour savoir que j'avais traversé une longue période de remous et cependant, à la lumière de ce petit morceau choisi (qui ne contient d'ailleurs pas toutes les fins ni même tous les débuts de cette période), je ne peux m'empêcher de ressentir comme un étourdissement en voyant l'enchaînement des événements¹.

12, 14, 16, 18, 19 et 20 ans. En moins de dix ans, j'ai dû faire face à tant de bouleversements, de perte d'êtres chers, de croyances et de repères que

.....
1. Si certains événements inscrits sur la ligne peuvent sembler un brin énigmatiques, c'est que j'ai à cœur de protéger une part de mon vécu, ce que vous me pardonnerez, j'en suis certaine.

je me sens, à cet instant, pleine de compassion envers cet enfant (mon enfant intérieur) blessé et apeuré. Déposer chaque « début » et chaque « fin » sur cette ligne du temps m'a permis de remettre en ordre ce que la tempête a dévasté, de faire le tri et de laisser mes maux à leur juste place, c'est-à-dire dans le passé.



Motiv'action!

Observez votre ligne du temps et choisissez une « fin » qui semble ne pas être totalement terminée et qui impacte encore votre présent. Que devriez-vous faire, dire ou être pour clore ce dossier ? Peut-être s'agit-il de vous réconcilier avec un proche ? Un coup de fil, un mail, un SMS à envoyer ? Une porte à laquelle frapper ? Ou bien aimeriez-vous aller déposer des fleurs sur la tombe d'un parent pour enfin oser pleurer son départ ? Ce peut être d'aller décrocher ce fameux diplôme qui vous fait tant défaut en vous autorisant à reprendre des études ? Ou encore délivrer ce « je t'aime » prisonnier de votre cœur timide depuis tant d'années ? Vous seul savez quelle action est à mener pour refermer les dossiers ouverts quelque part dans votre esprit et ainsi vous libérer des chaînes du passé. Et si vous osiez maintenant ?

S'éloigner de ou **Aller vers** ?

Il y a dans ces deux étapes « Fin » et « Début », une stratégie psychologique que les coachs formés à la programmation neurolinguistique connaissent bien : la stratégie du « S'éloigner de... » et celle du « Aller vers... » qui expriment notre manière d'aborder un changement de vie, de comportement ou d'habitude (mécanismes automatisés dont nous avons du mal à nous défaire) et de s'y tenir... ou pas.

Nous allons découvrir que c'est une savante combinaison de ces deux dynamiques qui offre le plus de chance de réussir son changement.

Mais d'abord, demandons-nous ce que sont exactement ces deux stratégies « S'éloigner de » et « Aller vers » ?

Prenons l'exemple d'une personne, que l'on appellera Benjamin, et qui souhaite changer de travail mais qui n'ose pas franchir le pas. Il peut avoir plusieurs raisons de vouloir quitter son entreprise.

Première motivation : « S'éloigner de ».

Si Benjamin part parce qu'il ne supporte plus l'ambiance dans son service, les réprimandes de son manager, les objectifs inatteignables de la direction, la surcharge de travail ou bien inversement, qu'il s'ennuie à longueur de journée par manque d'objectifs, nous pouvons alors considérer que sa motivation est de s'éloigner de cette situation qui le rend malheureux ou lui procure un grand stress.

Une dynamique de fuite qui génère la première impulsion et l'énergie nécessaire pour prendre une décision et engager un changement. Sa détermination à fuir le problème est à court terme une méthode efficace mais s'avérera pourtant moins impactante à plus long terme.

En effet, une fois le problème écarté, la motivation liée à l'envie d'éloignement de Benjamin s'estompe puisque son objectif est atteint. « Okay, je suis parti et heureux d'avoir eu l'audace de le faire mais... et maintenant ? Que vais-je devenir ? Qu'ai-je envie de faire ? »

Ainsi, s'il n'a pas assez réfléchi et préparé l'après, qu'il n'a pas de réelles aspirations qui prennent le relais et l'envie d'aller vers autre chose, il risque de se perdre sur cette nouvelle route, voire de s'arrêter d'avancer ne sachant plus vers où ni sur quoi diriger son attention. En plus de son envie de se soustraire à cette situation, Benjamin a donc besoin d'objectifs clairs et assez motivants pour voir aboutir son désir de changement.

En revanche, imaginons que Benjamin n'ait rien de particulier à reprocher à son entreprise et qu'il ait juste envie de se réaliser ailleurs, de se lancer de nouveaux défis ou bien de concrétiser un vieux rêve comme celui d'ouvrir une librairie. Il se voit déjà au milieu des livres, humant avec délectation l'odeur si particulière de la littérature.

Ici, en l'occurrence, la stratégie de Benjamin est d'aller vers ce qui le motive en visualisant l'atteinte de son objectif. Il s'autorise à rêver et se projette dans l'avenir. Ses chances de réussite sont fortes car il utilise non seulement un élan positif mais également un protocole largement éprouvé, celui de la visualisation qui allie clarté de l'objectif, force de conviction de la pensée et mise en place des comportements adéquats en la circonstance.

Mais pourquoi, la stratégie du « Aller vers » ne suffit-elle pas toujours à déclencher le passage à l'acte ?

Soyons réalistes. S'il suffisait d'avoir des rêves pour les voir se réaliser, nous aurions tous la clé qui ouvre la porte de la réussite.

Qui n'a jamais envisagé de changer de vie, de monter une petite affaire, de partir à l'autre bout du monde, ou de laisser s'exprimer cette part créative refoulée sans jamais passer à l'action ni poser la première pierre de cet édifice idéalisé ? Certes, rêver est essentiel pour amorcer le changement. Rêver donne la grande direction, l'élan indispensable à nos actions futures. C'est la moelle épinière de notre projet¹. Savoir où nous allons avant de savoir comment y aller ? Du simple bon sens ! Mais cela n'est pas suffisant, car seule l'action réalisée sert nos ambitions.

Revenons à la situation de Benjamin pour mieux comprendre les limites de la motivation du aller vers si nous n'utilisons qu'elle comme force d'attraction. Son rêve d'ouvrir une librairie est, sans aucun doute, un objectif motivant et excitant à bien des égards. Il devient son propre patron, il évolue dans un univers qu'il aime, au contact d'un public amoureux, comme lui, des bons mots, et il est en accord avec ses valeurs de transmission et de connaissance. Mais à l'état de rêve, son objectif est encore un vœu pieux, une destination inaccessible. Bien des étapes intermédiaires sont à mettre en place. Bien des écueils seront à surmonter. Il lui faudra faire preuve d'opiniâtreté, de patience, d'endurance, de flexibilité. Il devra faire face à un entourage zélé lui rabâchant combien le risque d'échouer est grand et que le jeu n'en vaut peut-être pas la chandelle. La distance

.....
1. Je vous invite à découvrir dans mon premier ouvrage *Cultivez votre bonheur !* un exercice que j'aime particulièrement, intitulé : la liste de vos « 101 je veux » consistant à dresser la liste de vos rêves.

à parcourir, les murs à franchir, les risques engagés et l'anticipation de l'humiliation ressentie si l'échec est au bout de la route deviennent de véritables freins au changement. Il est probable qu'il n'osera jamais réellement franchir le premier pas. Que sa peur de l'inconnu soit plus forte, qu'il se décourage avant même de commencer et succombe à une forme aiguë de procrastination ayant pour conséquence le report perpétuel de l'exécution de son objectif.

La motivation du aller vers n'est alors pas suffisante pour donner l'impulsion à Benjamin de quitter un travail dans lequel, certes il s'ennuie, mais qui lui offre au moins le confort de la sécurité financière en ces temps de doute planétaire.

« On verra plus tard, se dit-il. Un jour, peut-être, lorsque la conjoncture me sera plus favorable. »

Nous avons besoin pour amorcer un réel changement de la dynamique de ces deux élans que sont « S'éloigner de » et « Aller vers ».

Ainsi, comme nous le confirme Shelle Rose Charvet, auteure du best-seller *Le plein pouvoir des mots*, dans son article *Le vrai changement de comportement* publié sur le site de l'institut Repère en 2006, ces deux stratégies se complètent et sont d'une redoutable efficacité lorsqu'elles s'enchaînent. « La motivation du « S'éloigner de » peut vous faire démarrer et vous donner une impulsion, précise-elle. La motivation du « Aller vers » vous attire, de plus en plus près, de ce que vous voulez à la place. Vous avez ainsi le bénéfice de l'énergie de la poussée pour « S'éloigner de » ce que vous ne voulez pas, et de l'énergie qui vous attire vers ce que vous voulez. »

L'heureuse combinaison est donc gagnante mais malheureusement, la plupart d'entre nous n'utilisons qu'une des deux dynamiques et reproduisons des schémas de changement similaires souvent voués à l'échec.

Profil « S'éloigner de »

Les personnes de profil « S'éloigner de » cherchent à s'éloigner d'une situation qu'ils ne veulent plus vivre. C'est leur moteur. Mais ils attendent, bien souvent, de ne plus en pouvoir pour quitter mari, travail, relations toxiques, pour maigrir, arrêter de fumer, demander une mutation, changer d'air, etc. Avant de franchir le cap, de nombreux obstacles se mettent en travers de leur route : ils sont influençables et sensibles aux mises en garde de leur entourage, râlent plus qu'ils ne passent à l'action, se déresponsabilisent et se laissent envahir par les désirs d'autrui, n'osent pas s'affirmer, attendent parfois de tomber malades pour enfin prendre un peu de repos ou d'être en conflit ouvert avec leur voisinage pour déménager. Bref, tant que la corde n'a pas cassée, ils continuent de subir la situation jusqu'à ce que la motivation du s'éloigner de soit enfin assez forte pour provoquer une décision et impulser le premier pas vers le changement. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, c'est un grand STOP qui potentiellement peut les faire avancer.

Profil « Aller vers »

Les personnes de profil « Aller vers » souhaitent au contraire s'approcher de leur rêve, de leur vérité, de leur identité. Ils ont en tête un projet qui les tire vers l'avant, les attire vers l'avenir. Ils savent où ils veulent aller mais pas encore quand ni comment ils atteindront leur destination. Créer une

entreprise, acheter une maison à la campagne, s'inscrire à des cours de chant, devenir coach, faire le tour du monde, se marier, etc.

Autant de buts motivants qui créent l'envie de poser des actions pour avancer et concrétiser un projet de vie personnel. Ils se voient déjà en situation et rêvent tout haut à leur réussite. « Ah ! Quand je serai enfin mon propre patron, tout sera différent ! », « Bientôt, je déménagerai à Nice et je commencerai une nouvelle vie », « Encore quelques mois et je sauterai le pas : à moi les scènes parisiennes ! », etc.

Profil « S'éloigner de » + « Aller vers »

Ce sont ceux qui, finalement, ont le plus de chance de voir aboutir leur projet. À la fois déterminés à réaliser leurs buts, qu'ils ont clairement définis, ils sont également motivés pour échapper à ce qu'ils ne veulent plus vivre. Ils s'appuient donc sur l'impulsion du « S'éloigner de » combinée à la motivation du « Aller vers » tout en étant attentifs à chaque acte posé pour engager le processus d'un véritable changement de vie ou d'habitude.

Seule la méconnaissance de la fameuse zone neutre (dont je vous parlerai ci-après) peut venir perturber le processus de changement y compris auprès des plus déterminés ! (p. 159)

Mais avant d'entrer dans cette zone de turbulence, je vous propose d'identifier votre profil type en recherchant ce qui vous motive à changer et d'en tirer profit.



Libération!

Prenez deux feuilles blanches que vous positionnez horizontalement et sur lesquelles vous titrez respectivement « S'éloigner de » et « Aller vers ». Puis partagez chacune d'elle en trois colonnes.

Sur la feuille « S'éloigner de » :

- Titrez la colonne gauche : Ce que je ne veux pas ou plus.
- Titrez la colonne du milieu : Ce que je veux et désire.
- Titrez la colonne de droite : Premiers pas.

Sur la deuxième feuille « Aller vers », inversez les deux premières colonnes :

- Titrez la colonne gauche : Ce que je veux et désire.
- Titrez la colonne du milieu : Ce que je ne veux pas ou plus.
- Titrez la colonne de droite : Premiers pas.

Reprenez votre première feuille intitulée « S'éloigner de » et ne vous occupez que de la colonne de gauche. Dressez en vrac la liste de ce que vous ne voulez plus dans votre vie. Cette liste doit comporter tout ce que vous souhaitez changer, fuir, ou améliorer. Exemple : Vous ne voulez plus subir les brimades de votre collègue/manager/patron, vous ne voulez plus vous abîmer la santé à force de boire/fumer/manger (ou toute addiction qui vous fait perdre pied), vous ne supportez plus le désordre savamment commandité par votre descendance dans votre maison, vous ne pouvez plus voir le reflet de votre corps dans le miroir, vous ne voulez plus être insomniaque, vous ne voulez plus de pression ni de stress, etc.

Bref, notez tout ce qui vous pousse à partir et/ou à changer de situation ou de comportements.

Prenez maintenant la deuxième feuille intitulée « Aller vers ». Notez dans la colonne de gauche tout ce que vous souhaitez

réaliser, vivre et ressentir, ce qui vous motive, ce que vous désirez entreprendre. Ce peut être un nouveau projet professionnel, une activité physique, votre poids idéal, un loisir encore inexploré, une santé retrouvée, des liens sociaux que vous souhaitez créer, des vacances à la campagne que vous aimeriez programmer ou bien une liberté nouvelle que vous aimeriez acquérir. Quelle que soit l'importance du changement envisagé, notez tout ce qui vous vient à l'esprit.

Nota bene : Attention ! Les phrases du type « Je veux arrêter de fumer » ou « Je veux cesser de me laisser envahir par les demandes des autres » n'entrent pas dans la catégorie « Aller vers » mais plutôt « S'éloigner de » malgré le fait qu'elles commencent par « Je veux ». Ce sont en fait des faux objectifs car formulés négativement. On ne peut travailler sur un « Je veux » que s'il est formulé de manière positive. La bonne formulation serait plutôt : « Je veux retrouver une respiration saine et courir le prochain semi-marathon de ma commune. » Ou bien, « Je veux apprendre à m'affirmer et à poser mes priorités ».

Pause méditative

Prenez un temps de réflexion et observez quelle colonne est la plus remplie : est-ce celle de la feuille « S'éloigner de » ou bien celle de la feuille nommée « Aller vers ? »

Qu'en déduisez-vous ? De quel côté penche votre balance stratégique ?

Mais peut-être y a-t-il un équilibre entre vos réponses ? Dans ce cas, vous faites partie des profils additionnés : « S'éloigner de » + « Aller vers » ce qui, en soi, est un bon début car vous prenez appui sur les dynamiques en présence pour décoller, avancer et persévérer.

✻ Bon à savoir

D'après Shelle Rose Charvet, il y aurait dans la population environ 40 % de profil « Aller vers », 40 % de profil « S'éloigner de » et enfin 20 % de personnes ayant une égalité entre les deux profils.

Continuons ce protocole.

Je vous propose de remplir les deux autres colonnes en allant chercher le versant de ce que vous avez noté et en décidant d'une action à poser.

Ainsi pour chacune des propositions de la colonne gauche de la feuille « S'éloigner de », demandez-vous :

- Si je ne veux plus ceci, qu'est-ce que je veux à la place ?
- Si je ne supporte plus cela, qu'est-ce qui est important pour moi et que je souhaite vivre ?

Répondez en remplissant la colonne du milieu « Ce que je veux et désire » puis celle de « Premiers pas ».

Prenons un exemple :

- Colonne de gauche : J'en peux plus ! Je ne veux plus me laisser déborder par le désordre de la maison.
- Colonne du milieu : Je veux une maison rangée où il fait bon vivre. J'ai besoin d'un lieu inspirant la détente et l'harmonie.
- Colonne de droite : Objectif = 10 min de ménage-commando chaque jour.

Je définis pour chaque jour de la semaine des actions de ménage-commando faciles à exécuter et que je réalise, par exemple, le matin avant de partir travailler ou le soir en rentrant juste avant le dîner – et qui ne me prennent pas plus

de 10 min. Ces actions répétées viennent en complément de votre ménage quotidien ou hebdomadaire. Le bénéfice réel et concret est que si vous vous y tenez, ce dernier sera largement allégé et le temps passé bien plus court. Vous n'aurez plus également cette sensation de débordement, d'envahissement.

Ceci étant dit, si l'état apocalyptique de votre maisonnée est dû à une bande de sauvages en culottes courtes ou à un yeti en costume cravate, je vous invite prestement à les faire participer à ces actions commando ! Avec un peu de chance, si tout le monde s'y met, vous n'aurez même plus besoin de faire votre ménage hebdomadaire... On peut rêver, non ?

Exemple d'actions commando 10 min.

- Lundi : je passe l'aspirateur.
- Mardi : je fais la poussière des meubles.
- Mercredi : je nettoie les miroirs.
- Jeudi : je fais briller les éviers (salle de bains/cuisine).
- Vendredi : je vérifie mes placards.
- Samedi et dimanche : repos.
- Rituel à renouveler chaque semaine en ajoutant autant de variantes que nécessaire.

Faites ce travail pour toutes les propositions de la colonne de gauche « Ce que je ne veux pas ou plus » de la feuille « S'éloigner de ».

Maintenant, prenez la feuille intitulée « Aller vers » et faites de même pour toutes les propositions de la colonne gauche « Ce que je veux et désire » en vous demandant :

- Si je désire ceci, qu'est-ce que je souhaite fuir ou changer ?
- À quoi j'espère échapper en désirant ceci ?

Puis remplissez la colonne « Ce que je ne veux pas ou plus » et la colonne « Premiers pas ».

Prenons un exemple :

- Colonne de gauche: Je veux faire du sport trois fois par semaine.
- Colonne du milieu: Je ne veux plus me sentir mal dans mon corps, j'en ai marre d'être constamment fatigué(e) et ramolli(e).
- Colonne de droite: Je me renseigne sur les salles de sport de mon quartier, sur leurs tarifs, leurs horaires d'ouverture, etc. et regarde avec soin celles qui comportent au minimum deux activités sportives qui me motivent réellement.

Nota bene: Si vous êtes allergique aux salles de sport et que vous possédez déjà une bonne paire de baskets, que faites-vous encore à lire ce livre ? Filez faire un jogging *illico presto* !

Important: cette méthode vous offre une vue panoramique de vos désirs et objectifs et vous éclaire sur vos stratégies de fonctionnement et sur les motivations qui vous aident à passer à l'action.

Mettez toutes les chances de votre côté pour démarrer, avancer et persévérer.

Mais tout changement (même positif) à son revers et engendre des dommages collatéraux qu'il ne faut pas négliger au risque de voir échouer ce que l'on a pourtant construit avec tant d'espoir. Il est important de comprendre l'intégralité du processus de changement afin de le réussir pleinement.

Avant d'avancer plus avant, arrêtons-nous un instant pour faire le point sur ce qu'est véritablement le changement et quelles sont les étapes inévitables à traverser.

Changement et **transition**

*On ne découvre pas de terre nouvelle
sans consentir à perdre de vue,
d'abord et longtemps, tout rivage.*

André Gide, écrivain français

Le « changement », selon William Bridges, auteur du célèbre et très éclairant ouvrage *Les transitions de vie. Comment s'adapter aux tournants de notre existence*, est un événement extérieur aux conséquences matérielles et/ou existentielles. Un déménagement, un changement de projet professionnel, un licenciement, une séparation, un mariage, une naissance, etc. Ce peut être également un changement de poste, de stratégie, de compétence, de méthode de travail, de direction, etc. Tout acte qui a des répercussions visibles par tous et qui désigne une « réalité concrète et objective ». Mais tout changement a des effets psychologiques qui peuvent s'inscrire dans la durée et empêcher son aboutissement. Selon William Bridges, il est important de prendre en compte la phase psychologique du changement appelée : « transition » et qui désigne, elle, une « réalité psychique et subjective ». Elle ne s'applique pas aux événements extérieurs mais aux adaptations internes que ces événements impliquent.

**« Un changement ne prend réellement que s'il est intégré
par l'individu grâce à une transition. »**

Ainsi, il ne suffit pas d'accepter les fins ni d'aimer les débuts pour bien vivre le changement et éloigner les peurs qui en découlent. Car un changement quel qu'il soit, et aussi petit soit-il, engage un processus bien plus complexe qu'en apparence. Ce n'est pas juste finir ou quitter quelque chose ou quelqu'un, de gré ou contraint, puis se lancer dans une nouvelle aventure.

Non, ce qui rend la chose plus difficile à vivre est que ces deux étapes, **TERMINER** et **COMMENCER**, ne sont pas consécutives. Il y a entre elles, ce que William Brigdes appelle : la « zone neutre ». Une période d'entre-deux dont la durée et l'intensité émotionnelle varient selon notre façon de l'aborder, notre personnalité, nos liens avec le passé et l'impact du changement sur notre vie. Elle varie également selon que l'on ait choisi ce changement ou qu'on le subisse. Une période de confusion et de détresse redoutée par tous. Et ce n'est pas forcément celui qui subit qui se retrouve avec le plus de doutes et de peurs. D'après l'éminent auteur, celui ou celle qui est moteur de la décision de changement peut être surpris et totalement décontenancé par sa propre attitude de repli. Déconcerté de se voir remettre en cause ce qu'il a lui-même généré. Il aura à cœur de n'en toucher mot à quiconque tant il se sentira coupable de douter de son propre engagement.

Que se passe-t-il donc pour que nous redoutions tant le changement ?

Si nous ressentons, il est vrai, un grand soulagement et une euphorie certaine lorsqu'enfin une décision est prise de changer de cap, de travail ou de comportement, nous n'échappons que très rarement à la zone neutre qui suit et vient confronter notre motivation à aller jusqu'au bout de notre objectif. C'est une sorte de passage à vide après l'envolée des débuts. Une ère psychologique qu'il nous faut accepter et au cours de laquelle nous sommes en transit, en suspens.

Avant n'est plus mais après n'est pas encore. Nous sommes toujours attachés au passé et ne sommes pas encore totalement engagés dans l'avenir. Ni l'un ni l'autre ou plutôt un peu de l'un, un peu de l'autre. Un va-et-vient temporel et cérébral nécessaire pour évaluer les forces en présence, qu'elles soient favorables ou contraires. C'est un temps de questionnement, de ballottement. Le présent prend ses quartiers d'hiver : tout semble figé à l'extérieur alors que la tempête fait rage à l'intérieur.

Une étape-relais douloureuse pour certains qui peuvent se juger durement de ne pas être encore passés à l'étape suivante et de douter constamment d'eux. Doutes que l'on pense lire dans les yeux de nos pairs ou de notre entourage, par lesquels on se sent quelquefois jugé. Égarés dans cette zone d'incertitude, peurs et jugements forment le ciment de notre force d'inertie.

Transition = fin + zone neutre + début

Décider de tourner une page (mettre fin à...) et sortir de notre zone de confort pour tenter une nouvelle aventure est déjà en soi un cap difficile à passer. Et pourtant, une fois cette étape franchie, et alors que l'on croit avoir fait le plus dur, l'entrée dans cette zone de turbulence est une nouvelle épreuve qui vient confronter notre résistance face au doute et mettre à mal notre persévérance.

Ainsi la bien mal nommée « zone neutre » (car loin d'être neutre au sens propre du terme) est une période obscure, trouble, ressentie parfois comme un vertige pouvant aller jusqu'à une sensation d'égarement. Un labyrinthe temporel qui nous incite soit à remettre en cause le bien-fondé de ce changement soit à accuser qui de droit de nous imposer cette situation périlleuse. Une phase de lutte intérieure : pris entre l'envie de poursuivre et celle de faire marche arrière.

Un peu comme le ferait un funambule au milieu de son fil et qui soudain se demande ce qu'il fait là. La peur l'envahit, il est sur le point de tomber. Il ne peut plus reculer et ne peut pas avancer. Figé, tétanisé par le doute et la peur. Mais l'hésitation en ces circonstances n'est pas appropriée. S'arrêter non plus. Il lui faut avancer malgré le peu de visibilité dû à son trouble, malgré le vertige, malgré la peur.

Être focalisé, concentré sur son objectif, se faire confiance et faire confiance en la vie, voilà ce qui garantit la réussite de tout changement.

Savoir accepter que l'on se soit trompé de chemin est également un acte primordial pour pouvoir changer de fil de vie sans faire machine arrière.

La focalisation, la confiance et la congruence sont les justes attitudes qui nous maintiennent sur le fil, nous rééquilibrent et nous permettent de ne pas perdre pied dans l'adversité et le doute.



Motiv'action!

Reprenez une de vos listes « S'éloigner de » ou « Aller vers ». Choisissez un objectif dans les colonnes « Ce que je veux », « Ce que je veux et désire ».

Une fois votre objectif sélectionné, choisissez une personne de votre entourage à qui vous demanderez d'être l'observateur bienveillant de votre passage à l'acte. Il vous faut choisir une personne de confiance, une personne-ressource qui fera office de sponsor. Parent, ami, collègue, voisin, coach, etc.

Appelez-le, expliquez-lui votre challenge et engagez-vous auprès de cette personne à atteindre votre objectif. Puis validez cet engagement par un mail que vous rédigerez au présent comme si vous aviez déjà atteint votre but. Demandez

à votre sponsor de vous relancer régulièrement sur l'avancée de ce premier pas (au minimum une fois par mois).

Important : j'insiste ! Choisissez une personne réellement bienveillante et qui aura à cœur la réussite de votre objectif sans pour autant vous mettre la pression et vous juger.

Puis, définissez ensemble les jalons garants de votre avancée, en répondant aux questions : Comment verrons-nous que je progresse ? Quels repères psychologiques ou comportementaux, quelles actions menées montreront une avancée significative ?

Les réponses à ces questions auront comme bénéfice immédiat de vous guider sur la stratégie à mener pour continuer. Chaque jalon passé vous motivera à atteindre le suivant.

1 objectif, 1 action par jour

Puis passez au premier pas. Au premier acte. Ainsi chaque jour, faites une action qui vous rapproche un peu plus de votre objectif, aussi petite soit-elle (un coup de fil, une recherche d'information, une demande d'aide, un dossier à remplir, un SMS à envoyer, un livre à acheter, etc.). Ce qui est réellement important est l'énergie quotidienne mobilisée sur votre objectif. Les longs voyages commencent par un pas, puis un autre, puis un troisième, ainsi de suite. Il n'y a aucun intérêt à passer du point A au point B directement. Car c'est le chemin parcouru qui est porteur des plus beaux enseignements. Ce sont les étapes traversées qui apportent sagesse, connaissance et fierté. L'arrivée n'est que le début du prochain voyage.

.....



Chapitre 9

Inconnu et échec, nos meilleurs ennemis

*La vie s'arrête lorsque la peur de l'inconnu
est plus forte que l'élan.*

Hafid Aggoune, écrivain

En fait, je crois que j'aime les débuts plus que je n'ai peur des fins.

Cette posture me permet d'agir malgré l'inévitable zone neutre durant laquelle surviennent deux peurs jumelées : la peur de l'inconnu et la peur de l'échec.

Peurs que j'ai assidûment fréquentées ces dernières années, lorsqu'un matin de printemps (saison du renouveau!), je prenais la décision de quitter mon travail d'attachée de presse pour revenir à mes premières amours contrariées : l'écriture et la relation d'aide.

Inconnu et Échec devinrent alors deux compagnons de route turbulents et leur nature plutôt pessimiste me fit douter, plus que de raison, du bien-fondé de mon nouvel engagement. Ma peur de l'inconnu ne cessait de me vanter les mérites d'un passé victorieux, terrain de jeux dont je connaissais tous les recoins, tandis que ma peur de l'échec m'abreuvait de prédictions futuristes désastreuses sur ce nouvel eldorado miné dont la conquête ne tenait, semble-t-il, que du miracle. Le surplace et la procrastination me semblaient donc deux options bien plus confortables et sécurisantes que l'action et l'audace. Il me fallut bien des tergiversations et un soupçon de folie passagère pour enfin oser me lancer dans l'aventure.

Et pour m'aider à faire taire Rosita, prénom donné à ma peureuse petite voix intérieure, et digne représentante syndicale de Inconnu et Échec, je me récitais en boucle, tel un mantra, cette citation de Farah Gris :

**Construisez vos propres rêves avant que quelqu'un
vous embauche pour construire le sien.**

.....
1. À découvrir dans *Cultivez votre bonheur!* : « Les saisons du changement. »

J'avais mis des années à admettre que j'avais une peur bleue de réaliser mes propres rêves. Une éternité passée à ne chercher que de bonnes raisons de ne pas oser m'exprimer au travers de ce que je considère être aujourd'hui mon évidence. Et toutes les excuses et croyances étaient bonnes à prendre :

- Je n'ai aucun talent.
- Il faut avoir le feu sacré pour réussir.
- Ça va intéresser qui mes écrits ?
- Qui suis-je pour vouloir accompagner mes semblables dans leur questionnement ?
- Vivre de sa passion est une hérésie.
- Il ne faut surtout pas s'engager en période de crise.
- Je suis faite pour éclairer les autres et non pour être dans la lumière.

Construire plutôt que **prédire**

La meilleure façon de prédire l'avenir, c'est de le créer.

Peter Drucker, professeur et auteur autrichien

Cette dernière croyance (très honorable mais excessivement limitante) vaut les honneurs d'une parenthèse. En effet, elle fut semée dans le fragile terreau de mon esprit de jeune fille par une... médium rencontrée à l'aube de ma vie. Médium, semble-t-il, très éclairée puisque sa prédic-

tion eut le vent en poupe durant deux décennies. Je sais aujourd'hui que c'est en partie parce qu'elle me l'a prédit que c'est arrivé.

J'avais à l'époque à peine plus de vingt ans. Ma vie avait pris un tournant tragique à la mort d'une de mes amies d'enfance. Nous avions toujours été proches et son décès soudain fut un véritable séisme qui devait me propulser de Mâcon à Paris. Vivre à tout prix avant de mourir devint pour moi une croyance existentielle tenace. Je me retrouvais donc à la Capitale pour exaucer deux de mes vœux les plus chers : devenir comédienne et auteure. Un double objectif adoubé par un papa qui lui aussi rêvait d'une vie sur pellicule. J'abandonnais donc mes études (prémonitoires) en psychologie pour me lancer corps et âme dans le milieu tourbillonnant du théâtre.

Que j'aimais cette vie de bohème où coulaient à flots alexandrins et Margarita !

Un dimanche d'automne où je traînais mes humeurs boudeuses, je me suis retrouvée avec quelques amis comédiens dans un festival dédié à la voyance. Personne n'avait décidé de venir jusqu'ici. Le hasard de l'errance sans doute. Peu importe. À peine arrivée, je me retrouvais assise devant la première de ces intuitives demoiselles qui, tout de go, mettait fin à ma carrière prometteuse en m'affirmant que j'étais certes au bon endroit mais qu'elle ne me voyait pas devant mais plutôt derrière les lumières, à œuvrer dans l'ombre. Certaine que ma mission sur cette Terre était d'éclairer la créativité des autres et non de danser sous les sunlights médiatiques.

Je ne vous cache pas que je suis repartie plus boudeuse qu'en arrivant et excessivement contrariée. Sa prédiction était comme une flèche empoisonnée transperçant la fragile carapace qui me servait de confiance en moi et qui était déjà quelque peu égratignée.

Et ne me demandez pas pourquoi, mais j'ai presque instantanément accepté cette vision de mon avenir comme vérité sainte. Être dans l'ombre de la lumière des autres était donc ma nouvelle destinée.

J'avoue, avec le recul, que cela m'arrangeait quelque peu. Je n'avais plus à me mettre en jeu, en péril. Je n'avais plus de véritables risques à prendre, pas d'engagement à honorer, je n'avais plus à avoir peur de l'échec ni même de la réussite. J'étais bien au chaud caché derrière. Dans l'ombre de la lumière de ceux qui réalisaient leurs rêves. Je n'avais rien d'autre à faire que de regarder mes compagnons de route s'élever au firmament des dieux de l'art cinématographique et théâtral. Et certains, croyez-le bien, n'ont pas loupé le train du succès et sont encore aujourd'hui au rendez-vous de vos nombreux divertissements.

Quant à moi, je refermais le livre de ma vie d'artiste au moment même où entraît dans ma vie personnelle un homme, suivi de très près par notre fille. Et j'endossais dans le même temps mon nouveau costume d'éclairceuse de talents en devenir. Une prédiction, une rencontre et quelques mois avaient suffi à bouleverser ma destinée. J'étais désormais une femme amoureuse, une mère comblée, une attachée de presse motivée... une comédienne avortée, une auteure endormie.

Pendant plus de quinze ans, j'ai œuvré à construire les rêves des artistes que j'accompagnais. J'ai aimé mon métier et l'ai exercé avec passion. J'ai aimé éclairer leur création et voir émerger leur talent sur scène. Je les admirais autant que je les enviais. Ils allaient, eux, au bout de leurs rêves et je leur prêtai main-forte. Ils essayaient de donner corps à leur voix intérieure et se mettaient en jeu. Ils osaient et prenaient le risque du jugement et de la sentence d'un public parfois partial. Et pourtant, aucun de ceux que j'ai connus n'a renoncé. Même lorsque leurs efforts ne payaient pas vraiment. Nous avons vécu ensemble autant de gloires pailletées que de

salles vides à combler. Je leur voue une admiration sincère car au-delà de leur talent et de leur audace, j'ai vu la peur les assaillir quotidiennement et déposer en eux doutes, angoisses, remises en question.

Pourquoi je m'inflige cette épreuve ? Quelle folie me pousse à monter sur scène ? sont les questions que chacun d'eux se pose au moins une fois dans leur carrière (si ce n'est une fois par jour !). Des réflexions nées de leurs multiples peurs : celle de décevoir, de se décevoir, d'être jugé, d'échouer et de ne pas réussir à se construire une carrière solide. Et n'en déplaît à ceux qui considèrent les artistes comme des ego sur pattes mais peu d'entre nous seraient capables d'encaisser autant de rejets que ce métier l'impose (tout comme les commerciaux d'ailleurs !). Le NON est en effet une réponse entendue bien plus de fois que le OUI au cours d'une carrière. « Votre profil ne convient pas », « On vous rappellera », « Désolé, mais vous êtes trop vieux/jeune/grand/petit/gros/maigre/pâle/sec, etc. », « Vous manquez de charisme, de présence, de candeur, de poigne, de coffre, de charme, de gouaille, de talent, etc. », « C'est une jeune première que nous recherchons pour ce rôle, désolé mademoi... madame. Une prochaine fois peut-être », « Vous n'êtes pas assez *bancable* ».

Leur ego ainsi mis à mal en permanence, il leur faut faire preuve de beaucoup de pugnacité, de persévérance, d'audace, de conviction, de confiance, d'optimisme et de résilience pour encaisser les nombreux refus et rejets auxquels ils sont confrontés quotidiennement.

Mais faire face à l'adversité ne suffit pas. Leur destination étant très aléatoire, ils doivent également réfléchir au sens à donner à leur quête artistique, apprendre à se projeter et à se visualiser dans l'avenir, avoir un plan de carrière pour ne pas se perdre en chemin et garder la maîtrise de leurs peurs intérieures afin qu'elles n'alourdissent pas leurs pas et ne les empêchent de se révéler.

Une réflexion valable pour chacun d'entre nous et particulièrement pour tous ceux qui ont en ce moment même un projet en tête qu'il soit professionnel, personnel, social ou familial. Réfléchir avant d'agir, le bon sens incarné. Et pourtant...

Il n'y a pas de bon vent pour celui qui ne sait où il va.

Sénèque, philosophe et homme d'État romain

Lorsque **nos peurs** **nous protègent**

Réfléchir avant d'agir...

La réflexion est en effet une étape nécessaire lors de la phase préparatoire de nos projets. Une étape bien mal employée la plupart du temps. Pourtant, elle permet d'envisager tous les scénarios possibles et éclairer le chemin que l'on va emprunter. Nos peurs nées de la réflexion ne sont donc pas à museler car elles peuvent être bonnes conseillères lorsque nous leur donnons leur juste place et un temps de parole limité. Elles jouent à merveille leur rôle d'alarme afin que nous soyons vigilants à ne pas nous précipiter ou à faire montre de trop d'assurance et de confiance. Elles nous permettent de nous poser les bonnes questions, de peser le pour et le contre avant de nous engager ou de changer de cap.

Nos peurs nous aident également à dresser un bilan lorsque ce que nous avons accompli s'est avéré finalement trop risqué ou mal ficelé. Lorsque

nous nous sommes engagés à la va-vite dans une action que nous avons mal maîtrisée. La peur rétrospective fait, ainsi, office de projecteur sur ce que nous devons recadrer, changer ou éliminer.

Qu'elles soient anticipatoires ou rétrospectives, nos peurs ont droit d'expression. Nous ne devons pas négliger les messages et les avertissements qu'elles nous envoient. Les laisser s'exprimer et en tirer les enseignements essentiels est une approche tout à fait raisonnable.

Oui, mais...

Réflexion est mère de deux enfants, nommés Action et Inaction.

Le premier est né avec des ailes, le deuxième avec des chaînes.

Ce qui l'est moins, c'est d'obéir à leurs injonctions d'extrême prudence et de ne jamais leur couper le micro. Pour la peur, rien ne vaut le non-agir et le risque zéro existe bel et bien. On ne risque rien à ne rien faire !

Mais c'est un mensonge. Et si l'intention première de la peur est notre sécurité, la finalité sous-jacente est de nous mentir afin que nous cédions à ces injonctions d'immobilisme et de repli. Rester confortablement installé dans sa zone de sécurité, appelée zone de confort en développement personnel, c'est prendre un risque considérable : celui de ne jamais découvrir ce qu'il y a au-delà de la peur.

Car la peur est fille de réflexion et peut, telle une herbe folle si on lui accorde trop d'importance, envahir tout notre espace mental, annihiler notre motivation, brouiller nos décisions et nous empêcher de passer à l'action. Les doutes prennent alors fait et cause pour leur souveraine nous obligeant à un repli stratégique derrière les barricades protectrices de notre cocon quotidien, devenu une douce prison aux barreaux d'argile.

Ainsi, trop réfléchir et obéir à ses peurs sans jamais passer à l'action, c'est risquer de ne pas trouver de Sens à son existence, de ne pas saisir les opportunités qui pourraient bouleverser notre destinée. C'est faire taire notre intuition par peur qu'elle n'ait raison. Bref, c'est prendre le risque de ne pas être aux rendez-vous que la vie nous propose et passer à côté de soi sans se voir.

Transformer la réflexion en action

Et plus notre réflexion est longue et piquetée de doutes, moins nous avons de chance de passer à l'action. En revanche, si nous utilisons ce temps de questionnement à bon escient alors nous transformons cette étape en bénéfice immédiat pour nos projets.

Et aussi paradoxal que cela puisse paraître, l'étape de la réflexion n'est pas exempte d'actions bien au contraire.

Qui s'instruit sans agir, laboure sans semer.

Proverbe arabe

C'est en effet un temps où l'on récolte les informations nécessaires à la mise en place de notre plan d'action. Un temps où l'on identifie les jalons qui définiront notre avancée, où l'on soupèse le pour et le contre, où l'on teste et expérimente, où l'on confronte les divers scénarios possibles (du plus pessimiste au plus optimiste), où l'on se renseigne auprès de ceux qui détiennent une part des réponses que l'on se pose, où l'on se fait l'avocat de notre diable et celui de notre sage intérieur. Un temps où l'on se prépare à agir en s'entraînant mentalement et parfois physique-

ment. Où l'on pose les bases sur lesquelles nous allons construire notre nouvelle demeure existentielle.

Cette période doit être définie dans le temps et s'apparente à la rampe de lancement de notre action. Et lorsque le temps de la réflexion est terminé, celui de l'action commence. Nos peurs sont toujours là, bien amarrées à notre cœur, mais nous nous sentons prêts à leur faire face, à les défier car nous avons pris soin de préparer cette bataille que nous allons mener.

Action : 1 – Peur : 0

*Ne vous inquiétez pas mon petit,
ça viendra avec le talent !*

**Réponse de Sarah Bernhardt à une jeune comédienne
qui se vantait de ne jamais ressentir de trac avant d'entrer en scène.**

La peur ne résiste pas à l'action. C'est une belle leçon que j'ai apprise des artistes avec lesquels j'ai partagé un bout de chemin. Je les ai pourtant vus trembler et douter de la valeur de leur travail. J'ai partagé leurs joies, leurs succès mais aussi leurs peines et leurs colères de ne pas réussir à transmettre ce qu'ils avaient à cœur d'offrir. Je les ai vus reculer, hésiter, mettre un genou à terre, prêt à capituler sous la pression, sur le point de céder à leurs terreurs intérieures. Après tant de travail et de répétitions, leur premier spectateur restait encore et toujours : GJS *alias* Grand Juge

Suprême (cet intransigeant juge intérieur). Pieds, poings et tripes liés par le trac, gorge sèche, tremblement, peur panique de ne plus savoir son texte alors que le public attend son dû derrière l'épais rideau rouge. Quelle étrange impression que de faire son entrée dans l'arène...

Et puis, il y a cette seconde, juste avant. Une sensation de vertige alors que le mur de velours se lève emportant dans ses mailles l'envahissante compagne. Un moment de grâce infinie où s'opère la magie de l'audace. La peur n'a pas sa place sur scène. Elle est de trop et ne résiste pas au premier acte. Une force créative puissante la pulvérise. Sur scène, les artistes deviennent invincibles. Plus aucun symptôme ne subsiste. Ils sont en action, incarnés, concentrés, déterminés, habités. Ils SONT. Pas de place pour le doute : pendant l'action, la réflexion est inutile. Elle n'a de sens qu'avant ou après. Mais pendant, c'est le FAIRE et l'ÊTRE qui prime. L'art est action ! L'action est un art !

En fait, la raison qui les pousse à monter sur scène est qu'il y a quelque chose de plus important que la peur : une force créatrice dont la voix porte plus loin, plus haut et plus fort que toutes celles qui leur murmurent qu'ils vont échouer. Une évidence, une fulgurance que rien n'arrête et qui les étoufferait à petit feu si l'on tentait de la bâillonner.

Cette force d'action vient de cette certitude absolue d'être au bon endroit et d'avoir une mission à accomplir : celle de ré-enchanter ce monde accidenté.

Cette transcendance n'est pas l'apanage des artistes. De nombreux métiers ont eux aussi ces moments de grâce où seule l'action est convoquée. Médecins urgentistes, pompiers, sauveteurs, militaires, alpinistes, pilotes de chasse, sportifs de haut niveau (pour ne citer qu'eux). Autant de professions qui requièrent à certains moments une présence

inconditionnelle à ce qui EST en train de se dérouler. Des métiers confrontés chaque jour à la mort, à la destruction, à la concentration extrême mais également à la vie, à l'espoir et à la victoire. Ces personnes font l'expérience de ce que Mihály Csíkszentmihályi, psychologue et auteur hongrois, appelle « l'expérience-flux » ou encore le *flow*. Et le *flow* ne tolère pas la peur.

À quoi reconnaît-on une expérience de *flow* ?

Le *flow* est un état de pleine conscience durant lequel nous sommes à la fois totalement connectés à ce qui se passe et à notre environnement et en même temps déconnectés de notre conscience de soi et du temps qui passe.

Alors que nous sommes immergés dans le présent et totalement focalisés sur les actions à mener, toutes nos fonctions quelles soient physiques, psychiques, intellectuelles, comportementales sont mobilisées pour la réussite de notre objectif. Cet état de conscience modifié comble trois de nos besoins essentiels : le besoin de plaisir, le besoin d'engagement et le besoin de sens qui, additionnés, nous procurent un réel sentiment de bien-être et de pleine réalisation.

Seuls ceux qui se mettent à réfléchir et à douter pendant qu'ils agissent sortent alors de cet état de transe. D'ailleurs, nous comprenons que nous avons vécu une expérience de *flow* qu'après l'avoir vécue. Pendant l'action, nous nous sentons confiants, nos gestes sont fluides, tout nous semble facile et couler de source bien qu'il y ait un rapport certain entre la difficulté demandée et les compétences engagées dans la survenue de cet état.



Médit'action!

Prenez quelques instants de réflexion méditative :

Repensez à toutes les actions importantes dans lesquelles vous vous êtes engagés.

La peur a-t-elle fait partie du voyage ? À quel moment était-elle le plus présente ? Avant de passer à l'acte ? Pendant l'action ? Après ? Ou bien les trois ?

Quelles sont celles où la peur n'avait pas droit de cité alors même que vous étiez en pleine action ? Que ressentiez-vous à la place ?

Puis identifiez les activités qui vous procurent un sentiment de contrôle et de bien-être durant lesquelles vous pouvez vivre des expériences de *flow*. Ces activités vous alimentent en émotions positives qui à leur tour alimentent votre force d'action. Elles sont donc à maintenir impérativement dans votre agenda.

.....

L'art de **se relever**

Quand on tombe dans l'eau, on n'a plus peur de la pluie.

Proverbe russe

Il est bon de rappeler cependant que toute action, aussi préparée et motivée soit-elle, peut conduire à un échec et entraîner dans son sillage la horde de peurs et de sentiments négatifs que nous avons laissée sur

le bas-côté de la route quelque temps plus tôt. Et les émotions telles que la déception, le découragement voire l'humiliation d'avoir échoué à atteindre l'objectif que nous nous étions fixé malgré tous les efforts fournis, peuvent rejaillir sur tous les domaines de notre vie.

Ceci étant, la peur d'un nouvel échec et la crainte de remonter en selle sont donc tout à fait logiques. Seule notre capacité de résilience décidera si l'on est apte (ou non) à se relever de cette épreuve imposée pour oser recommencer ou continuer.

Sachez-le ! Il n'est pas un être sur Terre qui n'ait dû faire face un jour à une situation d'échec. Pas un qui n'échappe aux nombreux revers que toute action enfante à un moment ou à un autre, et parfois, avec le douloureux sentiment d'accumuler les échecs en série. Échec scolaire, échec amoureux, échec professionnel, échec sportif, échec relationnel, échec financier, etc. Et à commencer tout simplement par nos premières chutes qui aboutissent finalement à notre plus belle réussite : marcher. En effet, enfant, nous n'apprenons à trouver notre équilibre qu'après être tombés à de multiples reprises et seulement après de nombreux essais infructueux.

Amusez-vous à regarder les premiers pas d'un nourrisson. Pleure-t-il lorsqu'il tombe ? Rarement. Il est au contraire très concentré et motivé à essayer de nouveau d'atteindre son objectif : marcher. Et si vous êtes attentif, vous pourrez deviner dans son regard les interrogations qu'il se pose. Se demande-t-il s'il doit recommencer ou bien arrêter définitivement d'essayer ? Non. Passé la surprise de la chute, il s'interroge sur la meilleure façon de retenter sa chance. Il va donc constamment se réajuster jusqu'à ce qu'il trouve enfin ce qu'il cherche : l'équilibre nécessaire à ses premiers pas de petit d'homme. Il retombera encore malgré ses premières victoires. Cela le contrariera sûrement mais il se relèvera

autant de fois qu'il chutera. Nous devrions, sans doute et avec enthousiasme même, nous servir du même questionnement que cet enfant : comment puis-je réajuster mon pas pour que ma prochaine tentative me fasse avancer ?

Tomber, se relever, avancer

Et puis, il est une vérité que nous oublions trop souvent. Nous ne tombons pas toujours de haut. Tout d'abord parce que la plupart du temps, le fantasme de la difficulté est plus grand que la réalité elle-même. Nos chutes sont le plus souvent bénignes mais c'est leur nombre qui finit par nous démotiver. Et lorsqu'arrive ce que nous considérons être un échec plus conséquent, nous sommes alors si fatigués et minés par les multiples entraves dont nous nous sommes déjà départis que nous peinons à nous relever une fois de plus.

Toutefois, il nous faut encore et toujours, remonter sur notre fil de vie, rechercher et trouver un nouvel équilibre, reprendre le cours de notre histoire là où elle s'est arrêtée sans penser aux chutes à venir. Et c'est là que le bât blesse. « Chat échaudé craint l'eau froide », nous rappelle ce dicton populaire. Nous savons à quel point certains revers peuvent être douloureux, certains échecs amers. Nous redoutons dès lors d'avoir à affronter la horde d'émotions négatives qui accompagne chacun d'eux comme la frustration de n'avoir pas abouti, la tristesse de voir s'éloigner un rêve convoité, le découragement d'avoir tant donné pour « rien », le désespoir et l'humiliation ressentis devant ses pairs ou son entourage, la mésestime de soi qui vient encore quelque peu agrandir la faille dans laquelle s'engouffre l'amour et la confiance que l'on se porte, le sentiment de solitude et d'abandon lorsque l'on se retrouve à devoir faire face, seul, aux conséquences liées à cet échec, ou encore cette étrange impres-

sion d'être atteint d'une malédiction qui sans cesse œuvre à nous faire capituler devant les événements. Malédiction alimentée par quelques pensées-racines bien difficiles à arracher comme :

« Tout ce que j'entreprends est voué à échec, alors à quoi bon essayer ! », « Je ne suis pas doué pour les affaires/l'amour/l'amitié/l'autorité/le succès », « Je ne suis pas assez intelligent/créatif/fort/audacieux/diplômé/jeune/agile/expérimenté, etc. », « Jamais deux sans trois, donc pourquoi essayer une deuxième fois ? », « Je ne suis pas digne d'être aimé », « Si ça n'a pas marché, c'est que ça ne devait pas être pour moi », etc.

Ce que les gens pensent du succès

Ce qu'est le succès



Je vous le répète : personne ne trace sa route en ligne droite. Personne ! Nous subissons tous des virages en épingle, des montées interminables et des descentes vertigineuses. Tous ! Nous sommes soumis aux mêmes vicissitudes des chemins escarpés de l'existence.

Et si en France, l'échec est redouté et déconsidéré, il en est tout autrement dans certains pays et notamment aux États-Unis où c'est celui qui se vante de ne connaître que des succès qui est suspect. En effet, comme nous le précise l'écrivain Charles Pépin¹, « nous (en France) avons une vision assez négative de l'échec, plus précisément de celui qui a échoué. Quelqu'un qui a échoué est d'abord vu comme un homme qui a échoué. Alors qu'aux

1. Article de Patrick Arnoux, « Il y a une vertu positive de l'échec », www.lenouveleconomiste.fr, 7 décembre 2011.

États-Unis par exemple, mais aussi en Grande-Bretagne, dans les pays scandinaves, un homme qui a échoué, c'est d'abord un homme qui a une expérience, qui a tenté quelque chose, et parfois même, c'est éventuellement un homme qui va réussir et n'a pas encore réussi ».

Pessimisme vs Optimisme

Mais face à l'échec, il est vrai, nous ne sommes pas tous égaux. Certes, lorsque nous essuyons un revers, nous passons par une phase plus ou moins longue de découragement et de désappointement durant laquelle nous ressentons un fort sentiment d'impuissance mais si certains s'en remettent presque aussitôt, d'autres mettront beaucoup plus de temps à se relever, à soigner leur âme blessée et leur ego courbaturé.

Notre histoire de vie et notre personnalité jouent un rôle prépondérant dans notre capacité à rebondir, mais d'après Martin Seligman, chercheur en psychologie et auteur de nombreux best-sellers sur le thème de l'optimisme, une autre composante influence cette résilience : l'importance du regard que l'on porte sur les événements qui jalonnent notre vie et « la manière dont nous nous expliquons ce qui nous arrive ». Ainsi, selon que l'on ait plutôt un mode d'explication optimiste ou un mode d'explication pessimiste, nous aurons plus de facilité (ou non) à faire face aux échecs, à chasser la peur de la récurrence et à repartir sur de nouvelles bases.

*Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité,
un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté.*

Winston Churchill, homme d'État britannique

D'après l'éminent psychologue qui a étudié pendant de nombreuses années les différences entre les pessimistes et les optimistes, « le trait qui définit le pessimiste est sa tendance à croire que les malheurs durent longtemps, qu'il sapera tout ce qu'il entreprendra et qu'il en porte l'entière responsabilité. « L'optimiste en revanche », nous dit-il, « prend une défaite pour un revers provisoire dont les causes ne dépassent pas la situation précise... Il considère toute situation difficile comme un défi à relever, une incitation à se surpasser ». De plus, certains pessimistes vont, bien plus que les autres, ressasser leur échec ce qui aggravera leur état de déprime qui peut, si le remâchage de la situation vécue perdure, se transformer en dépression plus profonde.

Mais la grande nouvelle est que nous savons désormais que le mode d'explication pessimiste n'est pas une fatalité. Longtemps l'on a considéré que c'était un trait de personnalité irrévocable : nous étions optimistes ou pessimistes, un point c'est tout ! Aujourd'hui, grâce à la psychologie positive et aux thérapies cognitives, nous avons en main les outils pour aider un indécrottable pessimiste à devenir un irréductible optimiste.

✿ Bon à savoir

Jouons un peu ! Voici une petite devinette en forme de révélation. Qui suis-je ?

- J'ai perdu mon boulot.
- J'ai perdu aux législatives.
- J'ai monté une affaire qui n'a pas du tout marché.
- J'ai perdu ma femme d'une grave maladie.
- J'ai été refusé à la tête du parti.

- J'ai été refusé au poste de sénateur.
- J'ai été refusé au poste de Vice-Président.
- Et deux ans plus tard... j'ai été élu Président des États-Unis.

Je suis ?

Réponse : Abraham Lincoln – 16^e Président des États-Unis.

Tout comme ce célèbre Président, d'autres ont fait montre d'une détermination à toute épreuve pour atteindre les rêves qu'ils s'étaient fixés. Ainsi, et pour ne citer qu'eux :

- Steve Jobs, inventeur et visionnaire hors du commun, fut licencié de sa propre entreprise Apple® avant d'y revenir dix ans plus tard.
- Walt Disney fut remercié par le rédacteur en chef du journal *The Kansas City Star* pour manque d'imagination et de bonnes idées.
- Steven Spielberg fut, quant à lui, refusé à trois reprises de l'University of Southern California School of Cinematic Arts.
- Le Colonel Harland David Sanders, fondateur des restaurants KFC, aurait essuyé plus de 300 refus avant d'entendre le premier « oui » d'un restaurant décidé à investir dans sa recette de poulet. Il a alors 66 ans.
- Alors qu'il tourne pour la première fois un bout d'essai pour le cinéma, le verdict du producteur est sans appel concernant Fred Astair, légende des comédies musicales des années 20 : « Ne sait ni jouer, ni chanter. Un peu chauve. Sait un peu danser. »
- Enfin, Oprah Winfrey, présentatrice star de la télévision américaine, admettait il y a peu, devant les étudiants de Harvard qu'elle venait d'essayer un échec retentissant avec la création de sa propre chaîne de télévision.

La liste des personnalités ayant subi de nombreux refus et revers avant de rencontrer le succès (ou même au cours de leur ascension) est encore longue et c'est tant mieux car elle est à l'image de cette réponse de Thomas Edison, inventeur éclairé, à un journaliste : « Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnent pas. »



« Faut pas rêver hein ! Un jour, vous finirez par y passer »... Voici la belle et optimiste prédiction qu'assène le petit homme barbu au jeune illustrateur assis en face de lui dans

le carré du TGV filant à grande vitesse vers Angoulême et son emblématique festival de la BD. TGV dans lequel je me trouve en cette froide matinée hivernale.

« Vous finirez par y passer ». Une sentence en forme de coup de poing venant mettre K.-O. les humbles rêves de réussite de celui qui exposait avec timidité sa crainte d'être contraint de trouver un travail alimentaire en plus de son activité d'illustrateur. Sa passion pour le dessin avait pourtant jusqu'ici suffi à le faire vivre même s'il admettait que certains jours étaient plus durs que d'autres. Sa troisième BD allait sortir dans les bacs et si j'en croyais celle posée sur ses genoux, le talent ne lui faisait pas défaut.

— Vous croyez ? s'enquit-il timidement.

— Mais évidemment que je le crois ! surenchérit Monsieur Puisqu'etjeldit. C'est bien joli de rêver mais ça fait pas manger son homme, hein ! Un jour, vous n'aurez plus le choix. Alors pourquoi attendre ? Moi, je serais vous, je chercherais à me diversifier dès maintenant. Faut que vous trouviez un job qui paye quoi. Faut avoir un vrai métier dans la vie. Par les temps qui courent, y a plus l'choix. Tenez, moi par exemple, j'ai un neveu qui a passé sa vie à vouloir percer dans le théâtre. Pfff ! Foutaise. Il a écrit une pièce, il a monté des tas de trucs. Y'a rien eu à faire ! Quel gâchis ! Alors qu'il aurait pu trouver un petit job pépère, un truc correct, concret, avec une paye à la fin du mois pour assurer les factures, les impôts, les courses... la

vraie vie quoi. Vous voyez, c'est important ! Si vous avez du talent, faites du graphisme pour les entreprises et puis vos dessins, et bien vous les gardez pour le loisir, la détente quoi. Parce que c'est important aussi de se détendre ! On trime, on trime mais faut bien que la soupape relâche un peu de temps en temps. Mais y a pas à dire, si vous voulez vous en sortir, jeune homme, un vrai métier, y'a qu'ça d'vrai. Croyez-en mon expérience !

« Un vrai métier »... Quelle drôle d'expression, pensai-je alors que je tente vainement de me concentrer sur le chapitre 3 du présent manuscrit (synchronie, quand tu nous tiens !)

« Vous finirez par y passer »... « Un job pépère »... Ces propos me figent. Et soudain le doute m'envahit. C'est quoi au juste un vrai métier ? Ou plutôt, c'est quoi un faux métier ? Un métier usurpateur ? Un métier illégitime ? Un métier de contrefaçon ? Et comment reconnaît-on les vrais métiers ? Aux diplômes affichés ? Au fait d'avoir une fiche de paie conséquente à la fin du mois ? Ou bien, lorsque l'on peut remplir les formulaires standards de toutes les administrations sans avoir à gribouiller des cases supplémentaires au crayon Bic® en priant que personne ne le voie et que notre dossier passe ?

Et que signifie « Vous finirez par y passer » ? Le couperet de la dure réalité va-t-il tomber et trancher la tête des rêves de ceux qui ne suivent pas le droit sillon de la société ?

Et d'ailleurs que serait une société sans ces « faux » travailleurs du divertissement et autres saltimbanques ?

Et moi, que suis-je en train de construire ? Mes différentes activités font-elles partie de la vraie ou de la fausse catégorie ? Car pour moi aussi depuis toujours, je suis comme Zézette épouse X¹... Ça rentre dans les cases. Ça déborde.

Ces questions m'empêchent de travailler et je décide donc de passer au crible des règles de la bonne société, chacun de mes métiers en convoquant dans mon tribunal fictionnel, Grand Juge Suprême, alias GJS, pour se faire le diable de mon avocat, que je nommerai pour l'occasion, MonBelAvocat...

.....
1. « Le père Noël est une ordure », film de Jean-Marie Poiré.

Nota bene: Grand Juge Suprême est le porte-maux de bien des personnes entendues sur le sujet ainsi que celui de ma fatigante petite voix intérieure, la bien nommée Rosita, qui ressurgit parfois à l'improviste.

Grand Juge Suprême. — ClapClapClap ! Veuillez vous asseoir et vous taire s'il vous plaît. Nous allons commencer... Bien. Cher Maître, la parole est à vous. Qu'avez-vous à dire pour la défense de votre cliente ?

MonBelAvocat. — Et bien tout d'abord, qu'elle travaille Monsieur le Président et qu'elle ne ménage pas sa monture.

Grand Juge Suprême. — Bien bien... Alors que fait exactement cette brave dame ?

MonBelAvocat. — Tout d'abord, le métier de coach, votre Seigneurie. Métier pour lequel ma cliente s'est formée et a été certifiée, ainsi qu'à quelqu'autres apprentissages afin d'accompagner au mieux les personnes souhaitant éclairer leur projet de vie.

Grand Juge Suprême. — Et beh, vaut mieux entendre ça que d'être sourd. Coach, un métier ? Mais laissez-moi rire ! Certifié, qualifié... disqualifiée oui ! Et formée où d'abord ? Quelles études a-t-elle fait ? Et où ? L'ENA, l'EHESP, l'EHESS, l'INSA, l'EN3S, HEC, l'EDHEC, l'ESSEC, HYPOKHAGNE ? Non ? ! Et bien, elle n'a pas fait d'études alors ? CO-ACH ! Non mais je rêve ! C'est comme si vous me souteniez que chanter ou jouer sont des métiers hein ! Faut pas rigoler non plus. Allez un peu de sérieux quoi ou je vous envoie direct à la guillotine !

MonBelAvocat (perdant de sa superbe). — Bon. Bien... Ma cliente est aussi auteure de livres d'épanouissement personnel. C'est bien un vrai métier ça, non ?

Grand Juge Suprême. — Auteur... Scribouilleur... Raconteur de sornettes... Non mais vous vous fichez de moi ! Dites, si je ne m'abuse, votre cliente se qualifie elle-même de « plume vagabonde », n'est-il pas ?... Bon ben voilà. Je crois que tout est dit ! Soyons sérieux et arrêtons de fantasmer un instant. Toc Toc Toc... J'entends la Raison qui veut entrer. Ouvrez-lui la porte.

MonBelAvocat. — *Bon, ça va, ça va. N'exagérez pas non plus. Vous faites du cinéma là.*

Grand Juge Suprême. — *Désolé, mais je n'ai pas le temps de faire du cinéma moi. Je travaille moi Mōsieur. J'ai un vrai métier moi. Et d'ailleurs tenez, j'en veux pour preuve, répondez juste à cette question : ça paye bien auteur ?... Hein ?... Quoi ?... J'ai pas entendu la réponse ? Maître, vous ne voulez pas parler plus fort ?... Non ? Vous avez perdu votre langue ?... Okay... Suivant !*

MonBelAvocat. — *Conférencière alors ?*

Grand Juge Suprême. — *Non mais j'arrête de vous parler à vous tant que vous n'aurez pas trouvé un métier qui porte un nom de métier. D'accord ? !*

MonBelAvocat (dont le pronostic vital est largement engagé). — *Bon, ben il ne me reste plus que formatrice. Formatrice, pas mal non ? J'ai bon là ?*

Grand Juge Suprême. — *Ah ben voilà ! Vous voyez quand vous voulez ! Formatrice, ça, c'est du consistant, c'est du concret. Ça se palpe bien ça ! C'est pas un métier de pacotille, hein ! Bon et quelle est sa spécialisation à votre cliente ? Hein ? Elle forme qui, à quoi et où ? Genre elle est formatrice en bureautique, en achat, en marketing, en vente ? En quoi hein ? Et son patron, c'est qui ? Comment il s'appelle, son patron ?*

MonBelAvocat. — *Ben elle a pas vraiment de patron... Elle est indépendante...*

Grand Juge Suprême. — *Ah... bon... Okay, passons... c'est moyen mais c'est possible... Bon et sa spécialisation alors ?*

MonBelAvocat. — *Hum... euh... En dev... hum... en développement... euh...*

Grand Juge Suprême. — *Parlez plus fort cher Maître, je ne comprends pas bien ce que vous dites...*

Mon(Bel)Avocat. — *... en développement personnel et relations humaines, voilà !*

Grand Juge Suprême. —...

Mon(Ex)Avocat. —...

Grand Juge Suprême. —...

MonExAvocat. — *Bon Okay. Je sors.*

« Barrez-vous ! »

Ces mots jetés façon grenade en plein TGV m'extirpent violemment de mes rêveries judiciaires.

Le petit d'homme à la barbichette aigrie vient de se lancer dans une nouvelle prophétie franco-apocalyptique.

« Barrez-vous, jeune homme ! Suinte-t-il... Partez à l'étranger ! Y'a plus rien à sauver en France. Y'a plus d'boulot, plus d'argent, faut s'casser ailleurs ! Les Français ne méritent que ça de toutes les façons ! Quand on a du talent, on va le gaspiller ailleurs ! »

De nouveau décontenancée par les propos-couperet de ce soixante-naire en mal d'être écouté, l'illustrateur (dont j'essaie de deviner l'âge, peut-être 25 ou 26 ans) balbutie qu'il avait bien pensé partir au Canada un jour car...

« Pouah ! Le Canada. Trop froid le Canada ! Vous ne vous rendez pas compte ! Vous rêvez, vous rêvez, mais y'a la réalité, ptit gars. Tenez, j'ai une nièce qui a vécu trois ans avec un Canadien. Ben à votre avis, elle a fait quoi ! Elle est rentrée ! Et la queue entre les jambes, s'il vous plaît ! »

Okay.

Question : est-ce la famille de monsieur Barbichu qui a un problème avec la vie ou bien sommes-nous l'illustratissime et moi-même enlgués dans un optimisme béa loin de toute réalité sociétale ?

Lasse, je n'ai pas envie de débattre. Je me sens fatiguée. Car si le bonheur est contagieux... le pessimisme l'est plus encore.

C'est alors que mes yeux se posent sur la jeune femme assise en face de moi. Ses yeux rieurs viennent m'attraper au vol. Elle m'offre alors un sourire lumineux agrémenté d'un petit clin d'œil complice.

Une réponse joyeuse, amusée et pleine vie qui, en un instant, a le pouvoir d'effacer tous les doutes qui avaient soudain colonisé mes pensées. Ah, le fameux cordonnier avec ses tatanes trouées ! Je me sais fragile en ce moment et par là même plus sensible aux humeurs chagrines de mes semblables.

Un clin d'œil rieur contre la peur. « Un clin d'Dieu » comme dirait ma mère. Et ça marche.

Dans un sursaut d'optimisme, j'ouvre une nouvelle page blanche sur mon Mac® et y inscris quelques mots.

Puis je me lève. J'ai besoin d'un café.

Juste avant de partir, je demande au bel ange qui m'a rendu le sourire en m'offrant le sien si je peux lui confier mes affaires puis je m'arrange pour que mon nouvel ami qui s'ignore, le jeune illustrateur, découvre ces quelques mots qui lui sont destinés autant qu'à moi :

CROYEZ TOUJOURS EN VOS RÊVES !

En me redressant, je lui souris. Il me sourit, visiblement soulagé de trouver un regard complice comme j'avais trouvé le sien quelques secondes plus tôt. Puis, je me tourne vers Monseigneur Cestlafindumonde et lui assène mon plus beau sourire. Un sourire franc. Optimiste. Et que je veux plein d'amour.

Il me regarde, surpris. Je le sens décontenancé, un poil touché. Mais très vite sa ride du lion réapparaît et il s'enfonce dans son siège en reprenant la lecture de son magazine. Car dans le monde de monsieur Barbichu, on ne rigole pas. C'est du sérieux tout ça...

.....



Quatrième partie

Osez Être heureux!

La vie est bonheur, mérite-le.

Mère Teresa, religieuse et missionnaire indienne



Chapitre 10

Soyez rebelle, soyez heureux !

*Chercher le bonheur dans cette vie,
c'est là le véritable esprit de rébellion.*

Henrik Ibsen, dramaturge norvégien

La résistance **positive**

La peur de vivre, la peur d'aimer et la peur d'agir nous conduisent vers ce constat sans appel : nous avons, surtout et avant tout, peur d'une chose, être heureux en ces temps périlleux où l'humanité vacille. Et nous sommes en droit, effectivement, de nous questionner sur le sens

de notre quête d'épanouissement. Peut-on décemment vouloir être plus heureux dans un monde qui affame, pille, exploite, blesse et assassine ? Pourquoi chercher la félicité existentielle quand l'humanité s'autodétruit et que sa terre d'accueil s'effrite inexorablement ?

*Créer c'est résister,
résister c'est créer.*

Stéphane Hessel, résistant, diplomate et auteur

Que doit-on faire ? Que peut-on faire ? Comment ne plus trembler face à la terreur et laisser le bonheur pénétrer nos vies ? Ces questions toutes légitimes peineront, sans doute, à trouver leurs réponses. Êtres de cœur plus que de raison, notre état de bonheur est sans cesse chahuté par un quotidien épuisant aussi bien physiquement qu'émotionnellement et maltraité par les terrifiantes attaques faites chaque jour à l'humanité. Doit-on pour autant obéir aux injonctions de peurs dictées par un petit nombre d'ennemis destructeurs dont la seule victoire est que nous tremblions au point d'être effrayés de vivre ?

Il appartient à chacun d'œuvrer pour apaiser et soigner nos âmes chagrines, d'être le fer de lance de l'amour et de la résistance positive.

Rechercher le bonheur dans cette vie, c'est ça le véritable esprit de rébellion ! Une invitation à oser le bonheur insufflée par Henrik Ibsen, dramaturge norvégien, qui nous rappelle que le vrai courage n'est pas d'opposer le mal au mal, ni de répondre à la violence par la violence, ni même de vivre malgré les dangers en feignant l'indifférence, mais bien d'avoir l'audace de croire que nous pouvons changer le cours des choses

et d'agir en conséquence en déployant une force bien plus grande que la haine et la violence : la force de l'amour qui porte en son cœur le bien le plus précieux de l'Humanité, sa propre humanité.

Le courage de ne pas céder à la facilité en privilégiant l'agressivité, l'indifférence, le sarcasme, le jugement, l'humiliation, le pessimisme, le fatalisme, l'individualisme exacerbé... comportements destructeurs et ordinaires à portée de poing alors que l'altruisme, la solidarité, le partage, l'humour, l'optimisme, l'espérance, l'esprit de collectivité sont les expressions d'attitudes bien plus exigeantes et valeureuses.

Oser être heureux et se donner comme mission de transmettre cet art à ceux qui croisent notre route est donc un acte pleinement révolutionnaire à l'heure actuelle. Oui, ayez le courage de remplir votre espace vitale de bienveillance, d'ouvrir votre cœur à l'altruisme et à cette puissante expression de l'amour qu'est l'humour.

Et dans les actes, cela donne quoi ?

Voici trois actions clés qui vous permettront d'ouvrir trois portes donnant chacune accès à un espace de sécurité intérieure plus grand. Combinées entre elles, ces actions œuvrent à vous rapprocher de cet état d'intense plénitude d'être la bonne personne, au bon endroit, au bon moment.

Les trois actions clés du **bonheur**

DONNEZ !

Agir en offrant le meilleur de soi

REMERCIEZ !

Être conscient et reconnaissant

PARDONNEZ !

Soigner son cœur et les blessures relationnelles

*Nous ne sommes pas des entités autonomes
et notre bonheur ne peut se construire
qu'avec le concours des autres.*

Matthieu Ricard, moine bouddhiste

Alors que j'écris ces quelques mots du haut de mon bureau éphémère planté au milieu de la terrasse du village-vacances où nous avons posé nos valises début août, ma tribu et moi-même, une main se pose délicatement sur mon bras. L'expresso commandé quelques minutes plus tôt fait son apparition à côté de mon manuscrit. « Le café est pour moi » me glisse-t-on à l'oreille. Je me retourne et vois le sourire éclatant de Valou, la barmaid de ce lieu d'inspiration matinale. Alors que je vais pour protester, elle plante ses yeux dans les miens et me dit d'une voix douce mais déterminée :

- Ça me fait plaisir.
- Mais, il ne fallait pas ! lui rétorquai-je aussitôt.
- Je ne le ferai pas si cela ne me faisait pas plaisir.
- Oh... Merci, cela me touche beaucoup.

« Il ne fallait pas »... « Drôle de façon de remercier quelqu'un qui vient de vous offrir un présent », me dis-je intérieurement. Une réponse gênée qui démontre, si tant est que cela soit utile, combien nous sommes maladroits avec les élans spontanés de générosité de nos semblables. Combien nous sommes mal à l'aise avec le don. Et combien le « Merci ! » sincère et franc est loin d'être facile à exprimer. Car en lieu et place d'un sentiment de joie simple, naît en nous une ambiguïté : celle d'être à la fois reconnaissant du geste posé et d'avoir contracté une dette envers cette personne. Un discret mélange de gratitude et de défiance. « Je suis touchée de recevoir un présent mais est-ce que je lui dois quelque chose maintenant ? » est la question que l'humain tend à se poser de manière quasi systématique lorsqu'un de ses semblables fait œuvre de bonté. Accueillir le don pour ce qu'il est demande un certain apprentissage. Nous préférons souvent être celui qui donne plutôt que celui qui reçoit. Celui qui propose plutôt que celui qui dispose. C'est plus simple. Moins culpabilisant. Nous n'avons pas à nous dévoiler, à nous fragiliser en étant redevable. Nous gardons le contrôle de la situation et de nos émotions. Et souvent, bien trop souvent, nous donnons pour ne perdre l'amour ou le respect d'autrui.

Et pourtant, le don véritable et la gratitude sont deux actes indissociables de notre état de bonheur. Donner rend heureux. Remercier rend heureux.

Valou offre et ça lui plaisir. Plaisir dont elle retire un certain bonheur. Mais elle n'offre pas qu'un café, elle offre ce qu'elle a de meilleure en elle : son écoute, son amitié, son regard bienveillant. Des gestes

simples, des attentions délicates, sans chichi, quelques mots échangés, quelques phrases qui font du bien : « Je vous aime bien », « Vous êtes ma copine du matin », « Oh ! Vous partez déjà ? », « Vous revenez demain, n'est-ce pas ? ». Rien de plus mais tout est là. Tout est dit. Chaque mot est un sourire. Puis doucement le tutoiement. Une jolie façon de se dire que l'on se connaît mieux et que l'on s'apprécie même si l'on sait que dans peu de temps nos chemins se sépareront très certainement pour toujours.

La simplicité de l'échange me procure un véritable sentiment de bien-être et d'appartenance à cette grande tribu qu'est l'humanité. Une humanité généreuse, pleine de bravoure, altruiste et en demande de liens à tisser, aussi éphémères soient-ils.

1^{re} clé : **Donnez !**

*En cherchant le bonheur pour vous,
toujours il vous échappera.
En recherchant le bonheur pour les autres,
c'est pour vous que vous le trouverez.*

Dr Wayne W. Dyer, auteur et conférencier américain

Le don véritable et la gratitude ne sont pas synonymes de coût et de dette. Si le don peut en soi nous coûter du temps, de l'argent et de l'énergie, c'est le regard que nous poserons sur ce bien cédé à l'autre et l'attente du retour (ou non) que nous en aurons, qui feront que nous nous sentirons soit dépossédés soit enrichis d'avoir donné. Selon Matthieu Ricard, moine bouddhiste, interprète du dalaï-lama et auteur de nombreux ouvrages dont le magnifique *Plaidoyer pour l'altruisme*, « le don véritable ne diminue aucunement la qualité de notre vécu qui bien au contraire s'en trouve augmenté ».

Le don véritable, par essence, se veut discret, modeste, presque banal, puisant dans la source de l'altruisme plutôt que dans celle de l'héroïsme. Il œuvre loin des projecteurs et ne se nourrit que de lui-même et non des effusions de reconnaissance. Donner de manière désintéressée, éloigne la peur de ne pas recevoir, ou de perdre quelque chose. Cela nous libère de cette attente permanente que l'autre nous offre en retour une part de son amour, de son temps, de ses biens, de son savoir.

« Tu as vu tout l'amour que te donne, j'en attends autant de ta part », « Je passe des heures à m'occuper de toi, j'attends aussi que tu prennes soin de moi en retour », « Je ne cesse de faire ton travail pour te faciliter la tâche, j'aimerais que tu me rendes la pareille de temps en temps », etc.

La plupart du temps, nous ne donnons pas, nous échangeons : donnant-donnant.

Seulement, ce qui rend véritablement heureux ne réside pas dans le retour sur investissement mais bien dans le fait de ne rien attendre d'autre que de ressentir la joie née de ce geste ordinaire. Donner et le garder pour soi représentent, semble-t-il, le moyen le plus efficace de se rendre la vie plus belle.

Donner et le crier sur les toits ôteront ce petit supplément d'âme délivré avec le don.

Mais cela ne signifie pas que nous soyons insensibles à la reconnaissance de ceux à qui l'on a offert une part de nous. Au contraire. Il est illusoire de penser que nous ne trouverons le bonheur que par nous-même sans compter sur ou avec les autres. Nous sommes fondamentalement inter-dépendants les uns des autres. Nous avons besoin de nos semblables, de leur bienveillance, de leur expérience, de leur sagesse intellectuelle et spirituelle.

**Notre don a de sens uniquement si l'autre est présent
pour le recevoir... même si ce dernier
n'a pas connaissance du geste posé.**

Cependant, si nos actions envers nos proches nous coûtent, nous épuisent et vident nos comptes qu'ils soient bancaires, émotionnels et/ou temporels, si nous ressentons un sentiment de perte, de pillage ou de chronophagie, et que nous nous surprenions à en accuser autrui, alors il nous faut, dans l'heure, cesser de donner de cette manière-là et changer notre regard sur ce qu'est le don véritable. Se sacrifier n'est pas donner, c'est juste... se sacrifier.

Me parlant d'une de ses connaissances, Philippe, mon mari, me dit un jour : « Il se sacrifie pour sa famille, il donne tout et sa vie se résume à offrir la sécurité à ses enfants, à sa femme. Et pourtant, il ne devrait pas être là où il est. Il n'est pas fait pour vivre cette vie. Il n'est pas heureux. »

Mais est-ce réellement offrir la sécurité que de se sacrifier ? pensai-je alors. Quel message transmettons-nous à nos enfants ? Et à celle ou

celui qu'on aime si « à cause d'eux » nous nous amputons d'une part de notre personnalité et de notre bonheur ?

Et puis, finalement, ne serait-ce pas simplement une question de regard et d'interprétation de la situation ? Cet ami qui a construit, pierre après pierre, non seulement la maison qui l'abrite mais également la famille qui l'habite a attendu longtemps avant de pouvoir jouir de ce confort familial. Cela faisait partie de ses objectifs de vie les plus importants. Comment peut-on finir étouffer par ses propres rêves réalisés ? Ça n'a pas de sens.

Et pourtant cela arrive plus qu'on ne le croit. Nous bâtissons une vie à l'image de nos désirs. Nous chérissons nos proches et consentons à quelques arrangements afin de ne pas gripper la machine. De petites concessions qui peu à peu nous dévorent. Nous nous sentons happés par un système qui déraile et commençons à en rendre responsable notre entourage.

Ne vous êtes-vous jamais senti dévalorisé par vos proches ? Votre générosité envers eux, vos actions pour devancer leurs besoins, vos B.-A. quotidiennes au travail autant de dons de soi que l'on vous pille peut-être sans vergogne ? Conjoint, parents, enfants, collègues, patron... Ne vous êtes-vous jamais dit : « C'est injuste ! Il (ou elle) ne se rend pas compte à quel point, je me sacrifie pour qu'il (ou elle) puisse faire ceci ou cela. Et lui (ou elle) me remercie comment ? En s'en fichant littéralement ! Je fais tout pour lui (ou elle) et voilà, ce que ça me rapporte ! Rien ! »

Il arrive aussi que ce soit nos parents qui, dans un souci tout légitime de nous motiver à travailler mieux et plus, nous rappellent régulièrement à quel point ils se sont sacrifiés, saignés, mis en quatre pour nous payer des études supérieures qu'eux-mêmes n'ont pas eu la chance de faire.

Ce rappel de la dette due par celui qui reçoit notre généreux sacrifice est parfois vécu comme une grande responsabilité qui peut se transformer en lourde culpabilité d'être la cause de ce désarroi. Il arrive que des enfants devenus adultes portent encore ce poids tout au long de leur vie et qu'ils le transmettent à leur propre descendance. Donner puis reprocher à l'autre les sacrifices engendrés par ce don annule tous les effets bénéfiques intrinsèques à la notion même de bonté, pour l'un comme pour l'autre.

Si l'intention première est souvent positive c'est-à-dire donner à autrui quelque chose de soi pour améliorer son quotidien (temps horloge, temps émotionnel, temps psychologique, biens matériels, savoirs, etc.), le rappel incessant de cette dette et la frustration de celui qui donne transformeront cet acte généreux en fardeau. Et si nos valeurs de partage nous invitent parfois à quelques compromis ces derniers doivent être assumés par le donneur qui ne doit en aucune façon se sentir dépossédé après avoir donné. Si tel est le cas, alors il est bon de se demander quel est le sens donné à notre générosité ? Pour quoi je donne ? Mon don est-il conditionné par une attente ? Quelles valeurs se cachent derrière cet acte ? Est-ce que cela fait sens pour moi ? Ou bien me crois-je juste dans l'obligation de le faire ?

« L'effort consenti doit avoir un sens », selon Matthieu Ricard.

Comme le sens donné au geste de ce médecin de campagne qui passera prendre des nouvelles de madame Bénard, sa patiente, bien après l'heure de sa dernière consultation. Comme ça, juste parce qu'il sait que cela va la rassurer. Il aurait pu simplement lui passer un coup de fil mais le détour de quelques kilomètres ne lui fait pas peur malgré la fatigue accumulée et il sent que sa présence peut être pleinement bénéfique pour elle. Il l'avait d'ailleurs déjà fait, il y a quelques mois, lors de sa

première rechute. Il avait compris à son regard combien elle lui était reconnaissante d'être passé la voir. Cela l'avait effectivement rassurée et lui aussi d'ailleurs.

Il savoure ces quelques minutes de route qui le séparent du domicile de sa patiente. Il aime passionnément son travail. Il sait pour *quoi* il œuvre depuis près de trente ans dans cette campagne si éloignée du béton de son enfance : guérir, prévenir et soutenir. Trois actions pour une vocation. Son engagement est authentique et il croit aux valeurs portées par la médecine. Certes, il est épuisé et n'est pas mécontent de voir s'approcher la retraite. Ses très nombreux patients sont parfois exigeants et il ne se sent pas toujours à la hauteur de leurs attentes. Parfois même, il pense à mettre la clé sous la porte tant il ne compte plus ses heures, sans parler des permanences du week-end. À quand remontent ses dernières vacances ? Il ne sait plus... deux ans, peut-être trois. La campagne est belle mais manque cruellement de confrères. Seul, il lui arrive de se sentir dépassé, dépossédé d'une partie de sa vie.

Mais cet état de démoralisation n'est bien souvent que passager et très vite, le voici reparti dans le tourbillon des consultations, enchaînant gripes, gastros, rougeoles et rubéoles des bébés ou des enfants qu'il a soignés jadis et qui désormais sont devenus de fiers parents inquiets pour la santé de leurs petits. Parfois, il se souvient avec nostalgie de ces premiers patients. Il leur est tellement reconnaissant de lui avoir fait confiance, à lui, le tout jeune diplômé débarqué de la Capitale et qui venait tenter sa chance dans un cabinet de province. Toutes ces générations qui depuis trois décennies ont remis leur santé entre ses mains guérisseuses... Il leur rend grâce à cet instant alors qu'apparaît au détour d'un chemin de terre la petite longère de madame Bénard. La lumière du salon est encore allumée. Il va pouvoir sonner. Il sait qu'elle ne se

couche jamais très tôt mais là il est quand même près de 22 h. Cristale, la chienne de sa patiente est la première à remercier le médecin de sa venue. Elle lui fait la fête et il le lui rend bien. La porte s'ouvre. En entendant la voiture arriver, madame Bénard bien qu'affaiblie a tenu à l'accueillir sur le perron. Elle lui doit bien ça.

Après une rapide auscultation, quelques mots rassurants, quelques potins échangés, une tisane à la camomille partagée et la promesse de reprendre rapidement de ses nouvelles, il repart dans la nuit le cœur rempli de joie. Il se sent en paix, serein. Il se sent utile. Il est heureux.

*Il n'y a pas plus égoïste
qu'un acte généreux !*

Tal Ben-Shahar

Tout comme l'amour, rappelons-nous que le don véritable ajoute et ne soustrait pas. Qu'il enrichit celui qui donne et ne l'appauvrit pas. Et qu'il rend heureux. Les nombreuses recherches effectuées par la psychologie positive ces dernières années tendent toutes à prouver que la générosité, le don désintéressé, c'est-à-dire sans attente d'un quelconque échange, est générateur de plus de bonheur dans nos vies. C'est un fait, nous nous sentons plus épanouis après avoir donné qu'après avoir reçu.

Il semble donc judicieux de profiter de ces bienfaits simples à mettre en pratique et de gratifier notre quotidien de quelques B.-A. bienfaitrices. Avec pour seul gain : le bonheur d'offrir du bonheur.



Motiv'ation!

La théorie de l'ange-terrien

*Ne laissez personne venir à vous et repartir
sans être plus heureux.*

Mère Teresa

Et si vous releviez le défi d'être un ange-terrien pendant une semaine ?

Votre objectif : rendre heureuse au moins une personne différente chaque jour de la semaine par un acte simple.

Mais avant de vous lancer dans cette aventure, prenez un temps de réflexion et d'observation pour choisir les heureux cobayes de votre expérience et les actes à poser. Ce temps d'observation et de réflexion est tout aussi bénéfique que l'acte lui-même. Le simple fait de se demander ce qui contribuerait à rendre plus heureuse cette personne est déjà en soi un travail épanouissant. Nous prenons le temps de penser à elle, d'étudier ce qui modifierait son humeur, d'apprendre à la connaître et/ou à reconnaître ses besoins. La chose n'est pas aisée, je vous l'accorde. Pour ma part, d'une nature spontanée, je suis plus prompte à donner sur l'instant lorsque l'occasion se présente à moi. D'ailleurs, vous pouvez réviser vos choix en fonction de ce que la vie vous présentera. Soyez attentif à votre environnement et soyez flexible.

Dressez maintenant la liste des sept personnes sélectionnées – une par jour de semaine – et trouvez pour chacune d'elle une action totalement désintéressée qui améliorera sensiblement son quotidien. Attention, il ne s'agit pas

d'intrusion intempestive dans la vie d'autrui, surtout pas ! Ni de vous ruiner en offrant la dernière Maserati® à votre voisin ! Il s'agit de petites attentions discrètes et faciles à exécuter. Ne cherchez pas l'extraordinaire, visez la simplicité.

.....

2^e clé : **Remerciez !**

*La gratitude est tout d'abord la constatation
du bien dans notre vie, elle est aussi
une reconnaissance du fait que la source
de ce bienfait se trouve au moins en partie,
en dehors de nous-mêmes.*

Robert Emmons, professeur de psychologie

Poser notre conscience sur ce qu'il y a de beau, de bon, de doux, d'étincelant, de stimulant, de joyeux, d'émouvant tout comme sur les actes reçus ou les circonstances qui nous ont rendus heureux et en ressentir de la reconnaissance pour celui, celle ou ceux qui en sont à l'origine (nous pouvons également ressentir de la reconnaissance pour la nature et son créateur) : voilà ce qu'est la gratitude.

Et l'on sait aujourd'hui que prendre conscience et rendre grâce pour ce que l'on a, ce que l'on vit et ce que l'on ressent est, tout comme le don, un révélateur et un amplificateur de bonheur pour soi et pour les autres. Les études réalisées montrent par ailleurs que ceux qui ont cette aptitude personnelle réussissent mieux dans tous les domaines de leur vie : relationnel, familial, professionnel, social et que cela influence leur état de santé de façon positive. Ils sont également plus optimistes sur l'avenir et de manière plus générale sur le devenir de l'humanité. Ils s'habituent peu à peu à privilégier les informations positives de leur quotidien et voient davantage l'abondance de leur vie plutôt que ce qui est négatif et ce qui leur fait défaut. C'est exactement ce processus qui rend plus heureux.

Ce que nous recevons, nous rend heureux. Nous en sommes reconnaissants et cette gratitude nous rend heureux : c'est donc un double gain de bonheur !

Mais ce n'est pas tout : grâce à la gratitude nous pouvons revivre plusieurs fois le même bonheur et en tirer à chaque fois des bénéfices identiques, à savoir une envolée de la côte de notre bonheur. En effet, et désormais ce secret n'en est plus un pour vous, votre cerveau ne fait pas de différence entre ce que vous vivez et vos souvenirs qui sont réactivés chaque fois que vous posez votre conscience sur l'émotion générée par l'acte d'un proche, ou par un moment heureux. Ce bonheur devrait appartenir au passé mais il n'en est rien. Il est bien présent et facilement réactivable. L'émotion renaît et la pensée reconnaissante active en vous des sensations de bien-être.

Exprimer sa gratitude est la stratégie par excellence pour atteindre le bonheur.

Sonja Lyubomirsky

De nombreux experts en psychologie positive louent les bienfaits inestimables de l'entraînement quotidien à la gratitude. Apprendre à revisiter son histoire à la lueur des petits bonheurs qui l'ont agrémentée nous permet de développer notre aptitude au bonheur et de diminuer l'impact de l'adaptation hédonique (p. 116).

Malheureusement, nous sommes plus prompts à ne retenir que ce qu'il s'est passé de mauvais et ressasser nos griefs contre ceux qui polluent nos heures.

Remerciez vos anges-terriens

Nous avons tous autour de nous une ou plusieurs personnes qui peuvent recevoir ce titre d'ange-terrien : un ami proche bien sûr, certains membres de notre famille, un voisin, un collègue, un patron mais également un professeur, un tuteur, un coach sportif, bref quelqu'un qui a œuvré à nous faire grandir, à nous donner confiance. Ce peut être également un inconnu croisé au détour d'une rue et qui par une simple action (un regard, une aide, un soutien) devient à son tour l'un de nos anges-terriens. Quelques heures, parfois quelques minutes suffisent à transformer nos cœurs, à nous éclairer alors que nous nous étions égarés en chemin.

Je repense notamment à cette rencontre inattendue avec un vieil homme dans un train. Sorti de nulle part, il était venu prendre place à mes côtés alors que j'étouffais de chagrin et de colère. Quelques mots et un regard plein d'humanité suffiront pourtant à apaiser et consoler mon âme blessée. Je ne l'oublierai pas. Il a maintenu mon cœur hors de l'eau à un moment où celui-ci perdait pied. Je ne connais cependant rien de lui, pas même son prénom. Mais la sagesse malicieuse qui se dégageait de cet homme au crépuscule de sa vie (il se savait condamné) est désormais gravée en moi. Et pour cela, je lui rends grâce.



Médit'action !

Qui sont vos anges-terriens ?

À qui voudriez-vous adresser un grand merci ? Envers qui ressentez-vous une profonde gratitude ? Dressez votre liste d'anges-terriens et durant le mois à venir, prenez le temps de remercier chaque personne présente sur cette liste. Vous pouvez le faire en tête à tête, en public, par écrit ou en téléphonant. Vous pouvez également être créatif et trouver un moyen original de le faire. Ce peut être quelqu'un présent à vos côtés, ou une personne de votre passé avec qui vous n'avez plus de lien mais qui a beaucoup compté. Ou bien quelqu'un qui n'est plus de ce monde (et à qui vous pouvez écrire simplement en lui adressant une lettre de gratitude à titre posthume). Ce qui compte c'est de ressentir pleinement la reconnaissance que vous éprouvez à son égard et l'exprimer d'une manière ou d'une autre. Soyez simple dans le choix de vos mots mais soyez authentique !

.....



Motiv'action!

Rosette Poletti et Barbara Dobbs proposent dans leur ouvrage *La gratitude: savoir et oser l'exprimer* un exercice issu de la psychologie positive et que j'aime particulièrement.

Très simple d'exécution, Il consiste à choisir un bocal (pour faire les conserves par exemple), de l'étiqueter « Bocal à grâtitudes » (ou de le décorer joliment) et de proposer à chaque membre de la famille (enfants, ados et adultes) d'écrire sur un bout de papier coloré un petit mot de gratitude adressé à quelqu'un (ou à une situation perçue comme positive) et pour lequel il ressent de la reconnaissance et ce à chaque fois que l'occasion se présente. À la fin de l'année par exemple, pour Noël ou au jour de l'an (ou bien encore à chaque anniversaire des membres de la famille), le bocal est ouvert et chacun tire à tour de rôle un papier pour le lire à haute voix jusqu'à épuisement du contenant. Ainsi, le cœur comblé par de belles déclarations de gratitude, l'année peut commencer en beauté !

Il est évidemment possible de décliner ce protocole sous de multiples formes: au travail, entre amis, entre voisins, etc. À bon entendre !

.....

Dans mon bocal à grâtitudes !

De la gratitude, c'est ce que je ressens chaque fois que je pense à ceux qui m'entourent et que je vois s'entraider au quotidien. Quelques ange-terriens peuplent ma vie : famille, amis, voisins, commerçants. Ainsi, je ne peux m'empêcher de sourire de reconnaissance en pensant à Laurent (dit Lolo du Moulin), sorte d'Amélie Poulain version masculine. (Ange-) Gardien d'une petite communauté empliée dans une tour-légo, il veille

consciencieusement sur chaque locataire. Sa constante bonne humeur piquetée de petites blagues dont lui seul a le secret, son énergie bienveillante et son œil protecteur font de cet immeuble un lieu où il fait bon vivre. L'odeur ensorcelante du brian, plat aussi divin que mauricien, concocté amoureusement par Kavita, sa femme, autre ange gardien (et oui... les anges se marient ensemble et font de petits chérubins aux doux prénoms de Sapna et Kishan), et qu'ils partagent avec générosité en toute occasion, ne fait que confirmer que nous avons été bien éclairés de nous installer dans cet immeuble il y a fort « jadis ». Se sentir accueilli, reconnu et protégé par un esprit de tribu est on ne peut plus rassurant et joyeux. Du plus loin que je me souviens, je n'ai jamais entendu Laurent refuser son aide ou son écoute à quiconque. Mais ce qui lui confère le titre très envié d'ange-terrien c'est qu'il œuvre au bien-être collectif de manière totalement désintéressée, devantant la plupart de nos besoins. Oui, me direz-vous, il est payé pour cela mais ce qu'il fait n'a pas de prix. Il offre bien plus que ce qu'exigent ses fonctions. Il est l'âme généreuse qui veille au bien-être d'une petite communauté qui parfois n'a pas conscience de son propre bonheur. Il est le liant relationnel entre chaque locataire. Ses petites attentions quotidiennes sont autant de petites graines de joie semées chaque jour et qui fleurissent au cœur dans un immeuble de béton, qui prend des allures de douce villégiature parfois.

Et ce bonheur est contagieux ! Dans cet espace de vie parisienne (n'en déplaise aux détracteurs des grandes villes), je ne dénombre pas moins d'une dizaine d'anges-terriens dont mes voisins Marc, Maud, Magali, Olivier, Simone, Jean-Louis, Véronique à qui je dois tant ! Leur bienveillance inconditionnelle et leur aide désintéressée changent et améliorent mon quotidien plus qu'ils n'en ont conscience. Je me sens privilégiée de vivre à leurs côtés. Et je leur en suis infiniment reconnaissante.

Ils ne sont bien évidemment pas les seuls anges-terriens à peupler ma vie. En dresser la liste (non exhaustive) à la fin de cet ouvrage et leur rendre hommage est pour moi source de grand contentement (à découvrir p. 231).

3^e clé : **Pardonnez !**

*La vengeance est un plat qui se mange froid.
Le pardon un plat qui se savoure chaud
et comble votre appétit de vivre.*

Mais pour pouvoir être dans le don et la gratitude, il nous faut avant toute chose guérir les blessures de notre cœur en accédant au pardon authentique afin de nous libérer du joug de ces prisons émotionnelles que sont la haine, la rancœur, la frustration, l'envie de vengeance engendrées par un sentiment de colère sans cesse refoulé et un besoin de justice jamais comblé.

Pardonner et demander pardon allège du poids de la culpabilité : la nôtre et celle que l'on attribue aux autres, à la vie et parfois à Dieu en personne. Le pardon nettoie et cicatrise les plaies de ce cœur blessé par les nombreuses griffures, offenses, injustices, humiliations, meurtrissures, trahisons et autres égratignures qui mal soignées ou ignorées finissent par s'infecter et par empoisonner notre vie. Faire œuvre de pardon, c'est avant tout « se faire un cadeau à soi-même » selon Olivier Clerc, auteur

des passionnants ouvrages *Peut-on tout pardonner ?* et *Le don du pardon*. C'est permettre la cicatrisation et la guérison des blessures de notre cœur.

Mais que signifie exactement pardonner ? Comment pardonner lorsque l'affront nous a vidés de notre substance vitale, de notre confiance, de nos désirs, de nos joies même les plus simples ? Peut-on pardonner l'impardonnable ? Comment pardonner quand l'autre ne demande pas pardon ? Comment sait-on qu'on pardonne ? Est-ce une simple volonté ? Suffit-il de dire « Je te pardonne » ou « Je lui pardonne » pour que les bienfaits de cet acte se fassent aussitôt sentir dans notre vie ?

Ce n'est évidemment pas si simple. Car entre l'envie de pardonner et le pardon accordé il y a un monde. Un monde intérieur qui se fiche de notre volonté. Un monde régit par des peurs et des émotions qui réclament vengeance et ne trouveront la paix qu'une fois celle-ci assouvie... Enfin le croient-elles. Et c'est bien souvent la somme de toutes les trahisons et humiliations qui participent à faire perdurer ces émotions-poisons dans notre âme. Pardonner à l'un mais pas à l'autre n'est pas source d'apaisement ni de guérison. Seul le pardon authentique et absolu est générateur de renouveau, de liberté et de renaissance. Amour et Haine ne peuvent cohabiter dans le même cœur. Laissez le pouvoir à la haine et votre cœur s'asséchera inexorablement. Accordez le pouvoir à l'amour et votre force vitale s'en trouvera démultipliée.

Remarquez que je ne dis pas « la haine ou l'amour prend le pouvoir » mais bien « accordez le pouvoir à » car, et c'est là tout notre salut, nous sommes seuls décisionnaires dans un choix comme dans l'autre. Nous avons le pouvoir de décider de laisser la haine envahir notre espace vital ou celui de laisser l'amour rythmer nos heures.

Mais pardonner en surface n'est pas pardonner en son être. Le pardon de vitrine s'entend, le pardon intérieur se vit. Il est kinesthésique et hors de portée de la conscience. Il y a comme une libération, une renaissance comme en témoigne Oliver Clerc. « Lorsque la personne parvient à faire œuvre de pardon, ce à quoi l'on assiste, nous dit-il, s'apparente à une véritable renaissance, à une résurrection de cet amour qui était mort. L'individu reprend vie, son cœur se remet à aimer. »

Pour ma part, chaque fois que le pardon est entré dans ma vie, je me suis sentie comme renouvelée. Légère, aérée comme si l'on avait ouvert toutes les fenêtres d'une maison abandonnée et qu'une brise fraîche et salvatrice venait chasser l'air vicié par les poussières nocives de la rancœur.

Et alors que mes doigts pianotent ces quelques mots, soudain je me demande : comment ai-je pardonné ? Qu'ai-je fait exactement pour passer ce cap si difficile parfois ?

La réponse me vient ou plutôt me revient en lisant ces mots réparateurs d'Olivier Clerc, qui me permettent de redécouvrir ma façon bien particulière de me débarrasser de ces émotions-poisons.

« Si vous n'arrivez pas à ouvrir la porte "pardonner" parce que votre cœur s'y refuse, parce que quelque chose en vous résiste et vous en empêche, vous pouvez peut-être atteindre le même espace en passant par la porte opposée, la porte "demander pardon." »

Effectivement, les fois où j'ai ressenti une véritable libération, je n'attendais pas qu'on me demande pardon, je demandais pardon à ceux que j'avais offensés mais également à ceux qui m'avaient « offensée » (Amen). Souvent d'ailleurs, c'étaient les mêmes.

C'est ainsi que je pus renaitre à vingt ans lorsqu'enfin j'abandonnais ma colère d'enfant en demandant pardon à mes parents à qui j'en voulais pour leur divorce, un divorce-crime comme l'appelait ma mère et qui fut à l'origine de bien des meurtrissures, de toutes parts. J'attendais avec acharnement qu'ils me demandent pardon pour toute cette souffrance subie et pour les nombreux dommages collatéraux que cela avait engendrés. Chaque fois que nous évoquions avec ma mère cet épisode douloureux de notre existence, nous finissions par nous fâcher, désespérées de ne pas avoir la même histoire à nous raconter. C'est d'ailleurs ce qui me fit prendre conscience que ce pardon tel que je l'attendais ne viendrait pas. Tout du moins pas comme ça. Nous avions la même trame de vie, mais en aucune façon la même histoire de vie. Un même drame pour trois récits différents. Et, au-delà de la culpabilité que je leur faisais porter en silence, je traînais dans ma besace ma propre culpabilité. J'étais une enfant qui avait été aimée et choyée plus que de raison et pourtant je ne retenais que le désespoir que cette expérience avait généré en moi.

Et c'est une métaphore-cadeau (une des nombreuses qui ont fleuri ma vie, la rendant meilleure et plus belle à chaque fois) offerte par une ange-terrienne – une amie éclairée en somme – qui me révéla le chemin à prendre pour une totale guérison.

« Imagine-toi dans un désert, me dit-elle. Tu marches depuis des années avec un sac à dos chargé de toutes ces pierres émotionnelles qui pèsent sur ton cœur. Des bagages de vie faits de croyances, de rancunes, d'attentes inassouvies, de trahisons, de colères retenues, de mensonges avalés, de chagrins inconsolables et qui pour la plupart ne t'appartiennent pas mais que tu as décidé d'emmener dans ton voyage existentiel, comme si tu cherchais à te punir ou à prouver quelque chose. Arrive

le jour où se présente un pont au milieu de ce désert infini. Si tu passes ce pont avec ce fardeau lourd à tes épaules alors c'est le désert qui se présentera à nouveau à toi. Si tu déposes ton sac avant de l'emprunter et que tu abandonnes derrière toi cette folle idée que tu peux les porter jusqu'à ton dernier souffle alors s'ouvrira devant toi un espace verdoyant, luxuriant où t'attend une vie heureuse. Le cœur et l'esprit libérés. »

C'était tellement vrai. Je portais en moi une histoire de vie passée que rien ne pouvait changer. Pas même le pardon attendu. Lorsque je compris que pour me permettre de vivre une vie d'adulte épanouie, je devais lâcher ce fardeau de colère, j'ai réalisé que cela ne serait possible que si je reprenais le contrôle de mon histoire en demandant pardon au lieu d'attendre que l'on vienne me demander pardon. Un paradoxe qui ne trouve son véritable sens qu'en l'expérimentant (notre ego ne peut en effet supporter un tel affront surtout s'il ne se sent coupable de rien).

La demande doit être authentique c'est-à-dire non conditionnée par une attente d'acceptation ou de retour sur investissement.

Ce que je fis. Je cohabitais depuis des années avec un sentiment de tristesse liée à des actes, des mots, des pensées ou des manquements que j'avais entretenus savamment et qui avaient eu pour conséquence de bloquer certains accès à une relation heureuse et épanouie. Cela me pesait. Et il ne fallut que quelques secondes pour m'alléger de toutes ces souffrances. Un pardon demandé un matin d'hiver percheron. Une demande que personne n'attendait, que personne n'avait réclamée et qui pourtant changea à tout jamais notre regard sur ce qui nous avait séparés. Ma mère me prit dans ses bras et contre toute attente me demanda à son tour de lui accorder mon pardon. Nous avons enfin trouvé ce qu'Oliver Clerc appelle « l'espace sacré du pardon ».

Aujourd'hui, mon cœur est rempli d'une gratitude infinie à leur égard. Mes parents (et mes beaux-parents) sont d'un soutien inconditionnel et c'est un trésor inestimable.



Médit'action !

Prenez quelques instants de pause méditative et demandez-vous :

- Quelle place occupe le pardon dans ma vie ?
 - Suis-je en attente que l'on me demande pardon ?
 - Après de qui j'aimerais demander pardon afin d'alléger mon cœur et mon existence ?
 - Que dois-je lâcher pour avancer ?
-

Donner, remercier, pardonner

Alors faut-il pardonner avant de pouvoir donner et remercier ? Peut-être. Mais j'ai la croyance que ces trois actes fondamentaux sont interdépendants et sont les trois clés qui ouvrent les portes du mieux-vivre. Ouvrez la porte du don et vous trouverez dans cet espace les accès qui conduisent au merci et au pardon. Ouvrez celle du pardon et les portes du merci et du don s'ouvriront également.

Don véritable, Gratitude et Pardon authentique : est-ce là la combinaison secrète du bonheur ?



Chapitre II

Épilogue... ou pas !

*Tout ce que vous avez toujours voulu
est juste de l'autre côté de la peur.*

George Addair

Chose promise, chose due ! Nous voici arrivés à la fin de notre aventure littéraire. Un périple que nous avons partagé, vous en me lisant (et en travaillant à affronter vos peurs je l'espère), moi en vous écrivant (et en affrontant les miennes chaque jour). Un lien indéfectible tissé entre nous et que je chéris.

Lorsque j'ai commencé ce manuscrit il y a plusieurs mois déjà, je ne me doutais pas que j'allais traverser, de manière synchronique, autant des épreuves de vie qui portaient en leur sein chacune de mes peurs les plus sombres : perte, manque, trahison, rejet, abandon, déception, sans

compter la confrontation avec la plupart des peurs inscrites sur ma liste de départ (p. 32) que j'ai d'ailleurs le grand plaisir de vous glisser comme promis ci-après. Quelques murs ont été surmontés et je n'en suis pas peu fière, croyez-moi ! En outre, jamais je ne me serais doutée que j'allais devoir en escalader autant en si peu de temps.

Je pensais d'ailleurs devoir convoquer mes peurs, les débusquer pour me confronter à elles en les provoquant mais finalement, ce sont elles, qui se sentant peut-être appelées, sont venues à ma rencontre et se sont invitées tout au long de mon processus d'écriture. Régulièrement, j'ai senti le poids de leur présence m'étouffer. Je les ai laissées me piller et emporter dans leurs filets, mes mots, ceux-là mêmes qui se cachaient au cœur de mes émotions.

Combien de fois me suis-je retrouvée devant cet ordinateur priant tous les saints (et surtout mon adulée sainte Rita qui ne s'occupe que des cas désespérés !) que l'inspiration soit plus forte qu'elles (mes peurs) ? Aurais-je sous-estimé leur pouvoir hypnotique ? Sûrement un peu. Car j'ai mis bien plus de temps que prévu pour arriver au terme de cet ouvrage, ne pouvant à la fois les affronter et en tirer des leçons. Le duel entre mes peurs qui bataillaient pour m'éloigner de mes objectifs et ma volonté de tenir debout fut intense. Ma plume trempée dans l'encre de ma résilience a été la plus belle des compagnes de route même si parfois je lui en ai voulu de son silence prolongé.

Il lui fallait du temps. Il me fallait du temps. Mon amie et editrice Gwenaëlle m'a permis de le prendre et je l'en remercie de tout cœur.

Aujourd'hui, je me sens bien plus en sécurité qu'au début de ce livre. J'ai tant appris et me suis enrichie de cette relation si ambiguë qu'entretient le bonheur avec la peur. Certes j'avais déjà œuvré à chercher

ma plénitude existentielle en écrivant mon premier ouvrage *Cultivez votre bonheur* ! mais il me fallait me confronter à mes peurs pour avancer encore plus loin, pour faire plus ample connaissance avec ce potentiel caché aux confins de mon être. Mes peurs affrontées m'ont réveillée, éveillée, révélée.

Passons en **caisse** !

Voici donc la liste de mes peurs revue et corrigée.

Certaines sont expliquées, d'autres en revanche sont pudiquement protégées.

Je n'ai plus peur :

- **de voyager seule**

= Peur éradiquée lorsque j'ai commencé à me déplacer seule pour assurer un projet professionnel qui devait m'emmener sur les routes de France et d'ailleurs. Être confrontée en permanence à cette peur m'a aidé à l'appivoiser. Je n'avais d'autre choix que de trouver ma sécurité intérieure en préparant minutieusement chaque déplacement. Désormais je n'anticipe plus les problèmes éventuels (qui n'arrivent jamais ou jamais là où on les attend) mais m'attache à trouver les solutions d'une bonne organisation. (J'apporte toutefois une nuance dans la liste suivante concernant les peurs encore à surmonter.)

- **de prendre l'avion**

= Peur abyssale contrariée par cette opportunité de voyage professionnel à répétition. Pas le choix du moyen de transport parfois en conséquence pas de place pour la peur non plus. J'ai donc travaillé à déplacer mon attention avant-pendant-après sur des actions importantes à faire pour court-circuiter mon esprit affolé. Lui donner de quoi se nourrir et lui réserver les meilleurs morceaux lors de ces déplacements (préparation de la nouvelle version de ma conférence-show, écriture de mes articles en dernière minute, préparation d'un nouveau séminaire après des semaines de procrastination, etc.). Bref, une manière subtile de le manipuler et de l'obliger à se concentrer sur l'urgence et non sur l'hypothétique catastrophe à venir. Et surtout de lui signifier que la véritable catastrophe serait de survivre à ce vol sans avoir terminé le travail en cours ! Et pour le moment, ça marche plutôt bien. Mais tempérons un peu notre enthousiasme je n'ai pas encore survolé l'Atlantique me contentant de traversées nationales.

- **de conduire**

= Je n'avais plus réellement conduit depuis une dizaine d'années. Toutes les occasions étaient bonnes pour ne pas prendre le volant (« Je suis trop myope », « Ce tas de ferraille est bien trop gros pour moi », « Il y a trop de monde de moins de 15 ans à l'arrière », « Tu as une conduite si sensuelle chéri, ce serait vraiment dommage de s'en priver », etc.) Quelle désolation en découvrant, « contrainte et forcée » par un mari désespéré d'être le seul à nous véhiculer, que... j'adorais conduire (!) mais que je l'avais quelque peu oublié. En effet, jadis, il fallait me passer sur le corps pour espérer m'arracher le volant des mains ! Du coup, le temps de reprendre confiance en ma conduite qui avait pris un sacré coup dans l'aile, d'enfiler mes verres déflouteurs, d'apprivoiser mon nouvel ami, GPS, de vérifier que la tribu entassée à l'arrière de mon super bolide avait largement

dépassé la quinzaine d'années et me voici enfin réconciliée avec mon superbe cheval à quatre roues.

- **du désamour**

= Le désamour nous parle de la fin d'une histoire d'amour et donc nous parle... d'amour. Pouvoir se dire « J'ai aimé et l'on m'a aimé » est déjà en soi la plus douce des offrandes terrestres. « J'aimerais et l'on m'aimera de nouveau » est également source d'espérance et promesse de tendresse à venir. Mais accepter de ne pas dépendre de l'amour de l'autre pour être heureux est finalement la plus joyeuse des libérations qui soit.

- **de l'échec** (dû entre autres à un manque d'investissement)

= Je ne vois plus l'échec comme une tragédie mais bien comme une opportunité de recommencer en améliorant la tentative suivante, en se plaçant différemment, en faisant évoluer son regard et sa trajectoire, en gardant confiance en sa petite voix intérieure qui vous injonct de rester sur le coup. Je sais également que rien ne vaut l'investissement et l'engagement que l'on prend vis-à-vis de soi. J'agis désormais malgré la peur. Je réfléchis, je décide, je lance mon oui, je tremble, j'agis, j'évalue, je réfléchis, je transforme, j'agis, etc.

**Réflexion – Décision – Acceptation – Action –
Évaluation – Réflexion – Transformation – Action, etc.**

- **de la page blanche**

= En fait, j'aurai toujours une certaine appréhension de la page blanche mais j'ai dû lui faire face tant de fois que j'ai changé mon regard sur sa blancheur. Elle n'est plus synonyme de vide, de néant mais d'espace libre pour la création. Un lieu vierge à conquérir, prêt à accueillir son invité d'honneur : l'Inspiration (que je soupçonne d'être un peu d'origine divine et donc aléatoire !)

- **d'être lue**

= Je n'ai plus peur d'être lue et par là même d'être jugée. J'aime ce lien relationnel invisible tissé entre vous et moi. Je vous sais derrière ces pages, derrière chaque mot. Nous nous reconnaissons et partageons au travers de ces quelques lignes une part de notre intimité.

- **de la perte de ma liberté**

= Fini ! Ma liberté est un sanctuaire sacré sur lequel je veille avec attention et cependant je n'ai pas peur de la perdre quelles que soient les situations car je me sais être la seule responsable de sa préservation. Moi seule peux l'abandonner, la trahir, la laisser pour compte. Notre liberté intérieure ne se vole pas mais peut être abandonnée aux mains de nos semblables. Chérissez-la, car c'est la colonne vertébrale de votre existence. Vous êtes libre de faire, d'être et d'agir comme vous le désirez et avez comme garant le cadre bienveillant de vos convictions et de vos valeurs.

- **de la séparation**

= J'ai finalement bien plus peur de la peur de la séparation qui oblige les êtres à rester par peur de se quitter que de la séparation en elle-même.

- **de décevoir**

= Si l'on accepte que l'humain est un être faillible mais perfectible, alors je n'ai plus peur de décevoir car je sais que j'aurai à cœur de réparer ou d'accepter cette déception pour ce qu'elle est : le regard déçu que porte l'autre sur mes actions et qui n'est en soi qu'une interprétation de sa réalité et non de la mienne.

- **de laisser passer le train de la réussite...** par flemme ou par inattention

= Je suis en vigilance extrême sur le sujet ! Je ne veux pas descendre du train !

- **des manèges ascensionnels**

= Peur surmontée avec ma fille et son amie Priscilla à Disneyland Paris® cet hiver. *Check !*

- **des banquiers**

= Je les forme à mieux communiquer entre eux désormais. Drôle, non ?

- **de l'addiction**

= L'équilibre est mon salut.

Voici maintenant la liste des peurs que je n'ai pas réussi à surmonter ou auxquelles je n'ai pas eu l'occasion d'être confrontée. Affaire à suivre donc !

J'ai toujours peur :

- **de voyager seule...** dans un pays lointain

= D'autant que je ne vois pas l'intérêt de voyager seule dans un pays lointain.

- **de prendre l'avion...** au-dessus de l'Atlantique (ou toute masse d'eau plus grande qu'un étang)

= Je rayerai ma peur de l'avion de cette liste lorsque j'aurai réussi à survoler l'Atlantique pour aller aux États-Unis (un de mes rêves les plus chers) en ayant gardé toute ma dignité.

- **des parkings souterrains**

= Toujours pas résolu... et pas prêt de l'être. J'accepte de m'y rendre seulement, et seulement si, je suis accompagnée au minimum du clone de Steven Seagal.

- **du RER**

= ... Beurk.

- **des chiens errants ou non tenus en laisse**

= Sauf sur la plage où j'aime les voir gambader joyeusement... à côté de leur maître.

- **de la maladie et de la souffrance** que cela engendre pour soi et pour l'entourage

= Ce n'est pas la maladie en soi qui me fait peur car j'ai conscience qu'un état d'esprit positif et combatif est essentiel pour s'en sortir mais c'est la souffrance liée à ce mal et l'impuissance ressentie face à la douleur de nos proches.

- **de la mort de mes proches**

= Est-on jamais prêt à accepter la mort d'un être aimé ?

- **des routes de montagne**

= Manque de confiance en moi, en l'autre, en la nature et en sa beauté diaboliquement périlleuse.

- **de la violence soudaine et gratuite**

= Détonant mélange de peur et de colère noire ressenti par chacun des protagonistes : ceux qui la génèrent et ceux qui la subissent.

- **des safaris**

= Pas eu l'occasion de m'y frotter... Ça viendra (ou pas).

- **de ne pas être lue**

= Je compte sur vous pour venir contrecarrer cette peur afin qu'elle ne soit plus qu'un vilain souvenir !

- **des manipulateurs pervers**

= Je reste sur mes gardes.

- **de me décevoir**

= J'espère rester au plus près de mes valeurs le plus longtemps possible.

- **de sauter en parachute**

= JAMAIS !

- **de l'insécurité financière**

= Me sécuriser pour sécuriser l'avenir de ma fille. Une quête en cours de cheminement. Faut-il encore que je change certaines croyances bien enracinées dans mon esprit comme « plaie d'argent n'est pas mortelle ». Croyance d'origine paternelle !

- **des démarches administratives**

= Rien à faire, j'ai toujours une trouille terrible que la machine s'enraye.

- **d'être dépendante** (de corps, de cœur et d'esprit)

= L'indépendance de ma trinité existentielle me tient à cœur et je redoute de la perdre à chaque instant. Prions sainte Rita !

- **des mauvaises rencontres...** que ma fille pourrait faire

= Il y a des peurs dont on a dû mal à se défaire tant elles font sens pour nous. Et pourtant ai-je le pouvoir de la protéger de la méchanceté ou la manipulation des autres ? La réponse est : Non. Aucun. Mon seul pouvoir : l'aimer tant et plus et lui transmettre quelques valeurs comme le respect de soi et des autres.

- **de l'abandon** (vieille peur karmique, m'a-t-on dit)

= Si c'est karmique, alors j'ai encore quelques vies pour la surmonter définitivement.

- **de l'étouffement** (aussi bien littéralement que symboliquement)

= Littéralement ? Pour avoir failli passer de vie à trépas lors d'un repas où je riais à gorge déployée, presque assassinée par une branche de thym joueuse, je peux vous dire que cette peur n'est pas près de quitter cette liste !

= Symboliquement ? Je travaille à préserver ma liberté donc...

Je peux vous certifier que chaque peur énumérée est désormais représentée par un joli petit papier de couleur dans mon coffret en bois symbolisant ma boîte à peurs (p. 40).

L'aventure continue et j'avoue avoir pris goût à me confronter à mes peurs, à étudier leur impact sur ma vie. Je suis donc soulagée d'en avoir encore quelques-unes sous le coude afin de continuer mon apprentissage vers plus de liberté et de sérénité.

Faites vos **comptes !**

C'est à vous maintenant ! Mais avant de dresser votre liste des peurs surmontées, voici un récapitulatif pour vous aider à faire le point sur ce que vous avez entrepris (ou non) durant la lecture de cet ouvrage.

- Combien de murs avez-vous franchis ?
- Avez-vous créé votre boîte à peurs ?

- Vos petits papiers blancs symbolisant vos peurs sont-ils désormais en couleur ?
- Vos victoires sont-elles consignées dans votre carnet de voyage ?
- Vous êtes-vous récompensé pour chacune d'entre elles ?
- Avez-vous identifié vos deuils passés et ceux en cours ?
- La graine de votre arbre symbole du renouveau est-elle plantée ?
- Avez-vous sélectionné les activités qui vous permettent de vous rapprocher de votre projet de vie ?
- Avez-vous éliminé celles qui vous en éloignent ?
- Alors cette soirée « Venez tel que vous serez dans cinq ans », c'était bien ?
- Êtes-vous devenu incollable sur la méthode des 3 options contre la distorsion et l'interprétation ?
- Avez-vous agrandi votre cercle relationnel ?
- Avez-vous posé un regard bienveillant sur votre couple ?
- Avez-vous créé votre ligne du temps ?
- Quelles sont les grandes fins qui ont jalonné votre existence ?
- Quels sont les grands débuts marquants de votre vie ?
- Avez-vous clôturé les dossiers laissés en souffrance ?
- Êtes-vous plutôt de profil « S'en aller de », « Aller vers » ou un peu des deux ?
- Qui est votre sponsor ? Qui vous accompagnera par son attention bienveillante dans l'atteinte de votre objectif ?
- De qui êtes-vous l'ange-terrien ?
- Qui sont vos anges-terriens ?
- Avez-vous créé votre bocal à gratitude ?
- Vous êtes-vous engagé dans le pardon ?
- Avez-vous coché votre liste de peurs ? Non ? !...

Et bien à vous de jouer !

Je n'ai plus peur de :

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

J'ai toujours peur de...

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=

•
=



Même pas peur !

Le début d'une nouvelle aventure commence pour vous désormais. Cependant, gardez à l'esprit qu'une peur peut en cacher une autre ou réapparaître lors des grandes intempéries existentielles. Cependant, faites-vous confiance, n'abandonnez pas ! Soyez audacieux. Laissez votre intuition éclairer votre route. Vos défis MPP continuent ! Survolez vos murs, fêtez vos victoires et osez clamer haut et fort :

MÊME PAS PEUR de VIVRE !

MÊME PAS PEUR d'AIMER !

MÊME PAS PEUR d'AGIR !

&

MÊME PAS PEUR d'ÊTRE HEUREUX !

Liste de mes anges-terriens

La team littéraire

Gwenaëlle Painvin, mon editrice et amie. La vie m'a fait un sacré cadeau en me permettant de te rencontrer. Ton amitié et ta bienveillance ont été essentielles tout au long de l'écriture de ce manuscrit. Merci du fond du cœur.

L'équipe d'Eyrolles au complet. Merci de me permettre de vivre au présent mon rêve d'antan. Merci à François Lamidon, Sandrine Navarro, Hung Ho Thanh.

Sophie Lambda, mon illustratissime adulée. Un concentré de talent, de drôlerie et d'audace dans un si petit bout de Franc-Comtoise, franchement, ça me laisse pantoise !

Magali Jacques, mon indispensable et dynamisante attachée de presse grâce à qui mes grimoires bronzent sous les sunlights médiatiques. Merci !

Manuella Guillot qui fit de la relecture de cet ouvrage un délicieux moment de réconfort. Merci d'avoir pris soin de ces quelques mots avec autant de professionnalisme et de délicatesse.

Merci à Anne, Doriane, Patrick, Ève, Coralie, Mylène, Solène, Valou et à tous ceux qui m'ont offert leurs peurs comme leurs espoirs. L'ADN de ce livre vous appartient.

La **team familiale**

Mes parents Marie-Ange et Pierre et leurs amours Bernard et Brigitte : je vous dois la vie (et parfois même ma survie). Merci d'être les piliers de mon existence. Petit clin Dieu à Bernou pour m'avoir accompagnée et sécurisée tout au long de cette grossesse littéraire, une fois encore !

Romane, ma fille, et Justine, ma sœur : votre existence donne du sens à la mienne, tout simplement.

Philippe, mon mari : merci pour ces dix-huit années de bonheur partagé et pour ton soutien indéfectible. Quoi qu'il arrive, nous aurons toujours un chêne où nous retrouver.

Juliette, Pauline, Annick (et toute la tribu) : vous faites pétiller ma vie !

La **team confidentielle**

Virginie, Cécile, Nicolas, Vanessa, Véronique, Frédérique, Christophe, France : vos ailes d'anges-gardiens m'aident à survoler mes murs de peurs. J'espère faire de même pour chacun de vous.

Yanis, Martin et Rebeca, mes filleuls adulés.

Aurore et Lucie : merci pour votre amitié, votre soutien inconditionnel et vos yeux de lectrices bienveillantes.

La tribu du Moulin de la Vierge : merci d'être de si précieux amis et voisins. Unoi vous fait une léchouille au passage.

Ma tripotée de copains, de copines, de cousines, bref tout ce qui ressemble de près (et de très près même) à de joyeuses réjouissances.

Merci à toutes celles et ceux qui m'ont fait l'honneur de me confier la grande responsabilité de les accompagner dans leur voyage intérieur au cœur de leur projet de vie.

Une mention spéciale à l'Institut Repère où j'ai eu la chance de me former à ma nouvelle vie de coach. Merci à Jean-Luc et Jeannette Monsempes ainsi qu'à Odile Bernhardt qui ont une place particulière dans mon parcours de vie professionnelle. Merci également pour votre amitié et votre regard protecteur.

La team divine

Sophie, Rose, Justin, Alfonsine, Eugène, Nan-Nan, Tonton « 3 pois chiches », Jérôme, Vincent, Lily, sans oublier sainte Rita à qui je dois tant. Je vous sais là, tout près. Vous éclairez mon chemin et je vous en rends grâce.

Mes édens littéraires

Graine et Ficelle: merci à Isabella Sallusti d'avoir créé un véritable paradis terrestre au cœur duquel j'ai pu me ressourcer et retrouver un peu de sérénité. La deuxième partie de ce livre « Osez aimer ! » est infusée de nature et d'amitié. Comme le dit Paul Éluard: « Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous » et, cette année, j'avais rendez-vous avec une nouvelle amie.

Le *Café Chineur* qui éveille ma plume endormie chaque matin.

Le *Café de Flore*: lieu sacré depuis vingt-trois ans où j'aime me poser et trinquer avec les fantômes du passé.

Les Éditeurs et ses fauteuils Club: lieu d'inspiration par excellence ! À peine a-t-on poussé la porte que déjà la plume s'agite et frétille d'impatience.

L'Atelier de Véronique Vallauri et sa petite maison dans la prairie du 14^e. Tu es présente à mes côtés depuis le début de mes folles aventures. Merci de toute mon âme.

Le *Mercury Côte Ouest* des Sables d'Olonne. Sa décoration « années trente » est terriblement addictive. Hercule Poirot hante ces lieux à n'en pas douter !

Bibliothérapie et sitothérapie

- *Psychologie de la peur : craintes, angoisses et phobies* de Christophe André (Odile Jacob, 2005)
- *L'apprentissage du bonheur* de Tal Ben-Shahar (Pocket, 2011)
- *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* de Lise Bourbeau (Pocket, 2013)
- *Transitions de vie : comment s'adapter aux tournants de notre existence* de William Bridges (InterÉditions, 2014)
- *Le succès selon Jack* de Jack Canfield (Un Monde différent, 2006)
- *Le plein pouvoir des mots* de Shelle Rose Charvet (InterÉditions, 2014)
- *Le don du pardon : un cadeau toltèque de Don Miguel Ruiz* d'Olivier Clerc (Guy Trédaniel Éditeur, 2010)
- *Peut-on tout pardonner ?* d'Olivier Clerc (Eyrolles, 2015)
- *Vivre : la psychologie du bonheur* de Mihály Csíkszentmihályi (Pocket, 2006)

- *Vivre le deuil au jour le jour* de Christophe Fauré (Albin Michel, 2012)
- *Cultiver l'intelligence relationnelle* de Daniel Goleman (Pocket, 2011)
- *La gratitude : savoir et oser l'exprimer* de Rosette Poletti et Barbara Dobbs (Jouvence, 2009)
- *Plaidoyer pour l'altruisme : la force de la bienveillance* de Matthieu Ricard (Pocket, 2014)
- *La force de l'optimisme* de Martin Seligman (Pocket, 2012)
- *101 exercices pour l'âme* du Dr Bernie S. Siegel (Éda Éditions, 2011)
- *Le pouvoir du moment présent* d'Eckhart Tolle (J'ai lu, 2010)
- *Les 5 regrets des personnes en fin de vie* de Bronnie Ware (Guy Trédaniel Éditeur, 2013)

En bonus : la bibliothérapie et la sitothérapie de quelques-un(e)s de mes ami(e)s qui, à n'en pas douter, vous donneront la pêche pour oser survoler vos murs de peurs.

- *J'arrête de m'épuiser* de Marlène Schiappa et Cédric Bruguère (Eyrolles, 2015). Marlène fait partie des personnes qui m'inspirent au quotidien. Rendez-vous sur son site pour lui chiper un peu de sa légendaire énergie : <http://yahoo.mamantravaille.fr>
- *J'arrête de râler* de Christine Lewicki (Eyrolles, nouvelle édition 2015). Un parcours étonnant, un succès mérité, Christine incarne l'espoir que tout est possible si l'on décide de prendre son destin en main. Pep's, humour et réalisation de soi sont au programme de son site : www.jarretederaler.com

- *J'arrête d'être débordée* de Barbara Meyer et Isabelle Neveux (Eyrolles, 2014). Barbara est partie faire vibrer les États-Unis, mais vous pouvez la retrouver sur son site plein d'astuces bien-être : www.barbarameyer.fr
- *Je dis enfin stop à la pression* d'Audrey Akoun et Isabelle Pailleau (Eyrolles, 2014). Une heure avec Audrey et Isabelle et vous voilà rebooster pour l'année ! Découvrez sans attendre leur site www.lafabriqueabonneurs.com ainsi que leur page Facebook® qui regorgent de pépites dynamiques (citations, livres, ateliers, conférences).
- *Développez votre intuition pour prendre de meilleures décisions* d'Isabelle Fontaine (Leduc.s, 2013). Et pour ceux qui souhaiteraient approfondir le sujet, rendez-vous sur son blog : www.histoiredintuition.com : passionnant.
- Et bien d'autres encore à découvrir sur : www.concentredebonheur.com

Créons du lien et de l'intime

Afin de garder intact ce lien nouveau et précieux tissé au fil des pages, je vous propose de me retrouver sur mon blog *Concentré de bonheur*: www.concentredebienheur.com sur lequel vous pouvez à tout moment déposer vos peurs, vos bonheurs et vos espoirs. J'aurai à cœur d'en prendre le plus grand soin.

Vous pouvez également me retrouver sur les réseaux sociaux : Facebook®, Twitter®, LinkedIn® ;

ou sur mon site professionnel : www.sophie-machot.com

À bientôt !

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal rows. Each row is defined by a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal rows. Each row is defined by a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal rows. Each row is defined by a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal rows. Each row is defined by two solid lines with a dashed midline, providing a guide for letter height and placement.

Du même auteur

Cultivez votre bonheur !

Sophie Machot



EYROLLES