SE LANCER...
POUR VIVRE SA VIE

UN GUIDE PAS À PAS POUR TRANSFORMER SON EXISTENCE

NANCY LEVIN

A·A

Copyright © 2015 Editions AdA.

Copyright © 2015 Editions AdA.

« Ce fut pour moi un honneur d'assister au cheminement qu'a suivi Nancy dans le but de faire éclater sa vérité, de se délester du passé et de transformer sa vie. Suivez son conseil et vous pourrez, vous aussi, vous créer une vie entièrement nouvelle. »

— Louise Hay, auteure de *Vous pouvez guérir votre vie*, best-seller du *New York Times*

« Nancy Levin est une femme particulièrement compétente, vous pouvez me croire. Je vous incite fortement à lire cet ouvrage et à grandir. »

— Dr Wayne W. Dyer, auteur de *Maintenant, je peux voir clair !*, best-seller du *New York Times*

« *Se lancer… pour vivre sa vie* nous enseigne que les nuits obscures de l'âme peuvent se transformer en éveils des plus lumineux. Il est possible de renaître, et Nancy Levin vous montrera comment à travers son récit sincère et ses techniques de coaching. Ce livre est courageux, authentique et libérateur. Il est riche en médecine spirituelle et en espoir. Si vous vivez du déni, lancez-vous et lisez ce livre. Ne gaspillez pas une seconde de plus sur le pilote automatique. Votre vie a besoin de vous. »

— Kris Carr, auteure de *Crazy Sexy Kitchen*, best-seller du *New York Times*

« *Se lancer… pour vivre sa vie* pratique la médecine de la vérité, est enrichi du cœur et de l'écriture d'une poète, et illumine, telle une lanterne, le chemin qui nous mène à la complétude et à la liberté. J'ai adoré ce livre. »

— Christiane Northrup, médecin, auteure de *Women's Bodies, Women's Wisdom* et *La sagesse de la ménopause*, best-sellers du *New York Times*

Copyright © 2015 Editions AdA.

« En toute sincérité, ce livre est un bijou, un don authentique de sagesse du cœur qui devrait être lu par quiconque a traversé ou traverse une période de transformation émotionnelle. »

— Caroline Myss, auteure de *Contrats sacrés* et *Défier la gravité*, best-sellers du *New York Times*

« *Se lancer… pour vivre sa vie* est un incontournable pour toute personne traversant une période de changement majeur ou envisageant de transformer sa vie. Nancy Levin a écrit un livre merveilleusement pertinent, touchant et honnête à propos de ce que l'on ressent en faisant le grand saut… et de la force et de la sagesse que cette décision nous apporte. Nancy et son livre seront là pour vous guider à chacun de vos pas. »

— Doreen Virtue, auteure du best-seller *Anges terrestres, affirmez-vous !*

« *Se lancer… pour vivre sa vie* est le guide parfait pour quiconque est prêt à atteindre son plein potentiel. Nancy Levin vous aidera à ne plus vous cacher, à affronter vos peurs et à trouver le courage de vivre la vie que vous attendiez. Grâce à ce livre, vous pourrez transformer votre existence de façon radicale. »

— Gabrielle Bernstein, auteure de *Des miracles, maintenant !*, best-seller du *New York Times*

« Quel livre magnifique, convaincant et essentiel ! Nous sommes tous confrontés à des changements dans notre vie, mais nous avons peur de faire les véritables transformations dont nous avons réellement besoin. Ce livre est le guide

Copyright © 2015 Editions AdA.

parfait pour transformer votre vie, comme le dit Nancy "pas à pas". À lire absolument ! »

— Nick Ortner, auteur de *The Tapping Solution*,
best-seller du *New York Times*

« Certaines expériences et émotions ont sur nous des répercussions d'une telle profondeur qu'elles dépassent les mots. Cela relève donc du miracle lorsque nous trouvons ceux qui entrent en résonance avec ce que nous ressentons. Nancy Levin, créatrice de miracles, l'a fait pour nous, en transformant en poésie et en prose le langage de notre âme et en nous procurant un apaisement nourrissant. Ses mots nous remettent en contact avec un sentiment de connexion authentique et fondamental qui nous rappelle que nous ne sommes jamais seuls. Je vous recommande fortement d'inclure ce livre à votre prescription de guérison. »

— Lissa Rankin, médecin, auteure de
Au-delà de la médecine, notre esprit,
best-seller du *New York Times*

« *Se lancer… pour vivre sa vie* est un livre délectable, un petit bijou. Je l'ai adoré. Il est somptueux à de nombreux égards. Le cheminement personnel de Nancy est convaincant, fascinant et révélateur. Les exercices qu'elle nous propose font, à mon sens, partie des meilleurs qui soient. Ils ont le pouvoir de transformer votre vie de façon significative. Je vous recommande fortement la lecture de ce livre. »

— Denise Linn, auteure du best-seller
Les espaces sacrés et fondatrice de l'International
Institute of Soul Coaching

Copyright © 2015 Editions AdA.

« Ce livre décape littéralement ! *Se lancer… pour vivre sa vie* est une autorisation écrite à merveille qui nous donne le droit de dire la vérité. Si quelque chose vous empêche de vivre avec authenticité, procurez-vous ce livre immédiatement. Sa prose sans fard et ses exercices bien pensés vous libéreront. Votre vie n'attend que vous. »

— Kate Northrup, auteure de *Money: A Love Story*

« Avec énormément de courage et d'honnêteté servis par une écriture efficace, Nancy Levin mène les lecteurs vers leur vérité indéniable. À partir de là, elle les aide à faire le saut qu'ils auraient dû faire il y a des années. Elle réalise ce tour de force de main de maître, pas à pas, étape par étape. *Se lancer… pour vivre sa vie* vous donnera la sensation que votre meilleur ami est entré chez vous et a non seulement assisté au dévoilement de votre vérité, mais vous a également aidé à retirer le masque que vous portiez depuis trop longtemps. »

— Christina Rasmussen, auteure de *Second Firsts: Live, Laugh and Love Again*

Copyright © 2015 Editions AdA.

SE LANCER...
POUR VIVRE SA VIE

Copyright © 2015 Editions AdA.

Copyright © 2015 Editions AdA.

SE LANCER...
POUR VIVRE SA VIE

UN GUIDE PAS À PAS POUR TRANSFORMER SON EXISTENCE

Nancy Levin

Copyright © 2015 Editions AdA.

Traduit de l'anglais par
Claire Perreau

AdA éditions

Copyright © 2014 Nancy Levin
Titre original anglais : Jump and Your Life Will Appear
Copyright © 2015 Éditions AdA Inc. pour la traduction française
Ce livre est publié avec l'accord de Hay House, Inc.
Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Syntonisez Radio Hay House à hayhouseradio.com

Éditeur : François Doucet
Traduction : Claire Perreau
Révision linguistique : Daniel Picard
Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Audrey Faulkner
Conception de la couverture : Matthieu Fortin
Photo de la couverture : © Thinkstock
Mise en pages : Sébastien Michaud
ISBN papier 978-2-89752-841-6
ISBN PDF numérique 978-2-89752-842-3
ISBN ePub 978-2-89752-843-0
Première impression : 2015
Dépôt légal : 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc.
1385, boul. Lionel-Boulet
Varennes, Québec, Canada, J3X 1P7
Téléphone : 450-929-0296
Télécopieur : 450-929-0220
www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

Diffusion
Canada : Éditions AdA Inc.
France : D.G. Diffusion
Z.I. des Bogues
31750 Escalquens — France
Téléphone : 05.61.00.09.99
Suisse : Transat — 23.42.77.40
Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada

Québec
Crédit d'impôt livres — Gestion SODEC

Participation de la SODEC.
Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.
Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Levin, Nancy, 1965-
[Jump ... and Your Life Will Appear. Français]
Se lancer... pour vivre sa vie : un guide pas à pas pour transformer son existence
Traduction de : Jump ... and Your Life Will Appear.
ISBN 978-2-89752-841-6
1. Changement (Psychologie). 2. Actualisation de soi. 3. Réalisation de soi. 4. Autodéveloppement. I. Titre. II. Titre : Jump ... and Your Life Will Appear. Français.
BF637.C4L48214 2015 158 C2015-941137-8

Copyright © 2015 Editions AdA.

Table des matières

Introduction : Mon propre saut... pas à pas 1

Étape 1 **Reconnaissez en vous-même ce que vous savez déjà 17**
Étape 2 **Confiez la vérité à une personne fiable. . . . 41**
Étape 3 **Imaginez que vous êtes libre 55**
Étape 4 **Faites un choix différent 69**
Étape 5 **Fixez vos nouvelles limites 89**
Étape 6 **Demandez de l'aide. 109**
Étape 7 **Honorez votre résistance 123**
Étape 8 **Lancez-vous ! 135**
Étape 9 **Faites une sortie élégante 151**
Étape 10 **Dites oui... et dites-le encore... et encore. 163**

Remerciements 193
À propos de l'auteure 197

Copyright © 2015 Editions AdA.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Introduction
Mon propre saut… pas à pas

Je me trouvais à l'aéroport de San Diego, où j'attendais pour embarquer dans l'avion qui me ramènerait chez moi après avoir organisé ma première croisière Hay House *I Can Do It At Sea*. Nous étions le 12 avril 2008, une date que je n'oublierai jamais et qui restera pour l'éternité marquée par l'infamie.

Alors que je passais la sécurité, j'ai vu sur mon téléphone qu'un message vocal était en attente. Il venait de mon mari, et en entendant le ton de sa voix, j'ai senti que mes genoux vacillaient. La prochaine chose dont je me souviens, c'est de m'être retrouvée étendue sur la moquette alors que les autres passagers commençaient à embarquer dans l'avion. Après avoir écouté le message de l'homme qui était mon mari depuis près de 18 ans, je me suis sentie tour à tour brûlante et frigorifiée. Le ton de sa voix était implacable, et ses paroles étaient pure menace.

« J'ai lu tes journaux intimes. Tu ferais mieux de t'amener rapidement à la maison. Ça va te coûter cher. »

Je ne pouvais penser qu'à une chose : j'avais plus de 70 journaux intimes ; quelles parties avait-il pu lire ?

Copyright © 2015 Editions AdA.

Encore aujourd'hui, je n'ai aucun souvenir d'être montée dans l'avion, d'avoir fait le voyage jusque chez moi ou d'avoir écouté les nombreux messages qu'il m'avait laissés lorsque j'étais dans les airs. Je sais que je n'ai pas répondu à ses messages sur le chemin qui me menait de l'aéroport à notre domicile.

J'avais la sensation de vivre un tremblement de terre. La seule différence était qu'à la place du sol, c'était ma vie qui se désagrégeait sous mes pieds.

Après l'atterrissage à Denver, je me suis directement rendue à Boulder, où j'habite. Mais je ne suis pas allée immédiatement chez moi. J'ai pris une chambre à l'hôtel St Julien, où j'ai laissé mes bagages. Puis, j'ai marché les deux coins de rues qui me séparaient de mon appartement, et de mon mari. J'étais sous le choc, mais je me rappelle clairement ce que je ressentais au pied des escaliers, alors que je me demandais si j'arriverais à monter les trois étages menant à ma porte d'entrée.

Il m'avait entendue arriver et m'attendait derrière la porte. Tenant dans la main quatre de mes journaux, il m'annonça qu'il allait en faire des photocopies et les envoyer à mes parents, à ma sœur, à mes amis et à mes collègues de travail. Il disait être impatient de savoir ce qu'ils penseraient de moi une fois qu'ils me connaîtraient vraiment.

J'ai alors ressenti le goût amer d'un mariage qui s'effondre.

La vérité, c'est que notre relation s'effritait depuis un bon moment. Je vivais dans un tel déni qu'il m'avait fallu

Copyright © 2015 Editions AdA.

un événement de cette ampleur pour me réveiller. Subitement, j'avais le choix : je pouvais rester dans mon état de paralysie ou je pouvais affronter mes peurs et accepter le changement.

Je pouvais rester immobile ou me préparer pour le plus grand saut de ma vie.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Le sablier : un dernier poème d'amour
écrit le matin où j'ai fini par demander le divorce

je t'ai aimé
autant que j'ai pu
aussi longtemps que j'ai pu
aussi fort que j'ai pu
aussi difficile cela fût-il

me raccrochant avec fermeté
à la faible éventualité
qui finalement a été anéantie

j'ai fait tout mon possible

nous sommes arrivés ensemble
de nos coins respectifs
au bas d'un sablier
avec chacun nos forces
chacun nos blessures

le mariage réside
dans la traversée
du minuscule passage
de ce compteur de temps

Copyright © 2015 Editions AdA.

se déplaçant en haut et en bas
dans les bulbes opposés
les qualités de l'autre
qui nous font défaut
sont absorbées
pour que chacun atteigne la complétude

mon amour
nous avons essayé avec force
mais nous n'avons pas réussi
à atteindre l'autre côté du passage

des blessures trop profondes
une colère trop forte
une voix trop faible

et même si je t'aime
je ne peux
être marié à toi
je me suis perdue
en te donnant tout
de moi-même

je sais maintenant
qu'un cœur brisé
est une douleur
qui ne peut être guérie
par l'autre

Copyright © 2015 Editions AdA.

nous ne pouvons que
nous guérir nous-mêmes

des mois durant
j'ai été nulle part
et partout à la fois
cherchant à m'abriter
dans les refuges des autres
je dois désormais trouver la sécurité
dans un espace qui m'appartient

j'étais affamée, agonisante
mais ma faim m'a sauvé la vie
en réveillant mon désir

et maintenant tu es libéré
de vouloir plus
que je ne pouvais te donner
et je t'aimerai
au-delà de la blessure

Copyright © 2015 Editions AdA.

Faire le saut

Il s'est écoulé un peu plus de deux ans entre le jour terrible où mon mari a lu mes journaux intimes et celui où j'ai fait le saut en demandant le divorce. Mettre fin à mon mariage est la chose la plus difficile qu'il m'ait été donné de faire. J'avais la sensation de devoir sauter d'une falaise dans l'espoir de sauver ma vie sans vraiment savoir si on allait pouvoir me rattraper en bas.

Mais lorsque j'ai atterri, le sol est apparu sous mes pieds. Et le plus incroyable est que des miracles ont commencé à se produire. Des portes se sont ouvertes. Des occasions inattendues se sont présentées. Non seulement ai-je survécu, mais j'ai trouvé en outre l'épanouissement.

Cela n'a pas toujours été joli et cela n'a pas toujours été facile, mais le jeu en valait largement la chandelle.

La période de deux années qui a précédé mon grand saut a certes été ponctuée de souffrances et de peurs, mais elle a aussi été riche d'une merveilleuse évolution. L'apprentissage qui en a découlé a donné naissance au processus de transformation que je partage avec vous dans ce livre.

À titre de directrice de l'événementiel chez Hay House, j'ai eu la chance de faire des séjours aux côtés des plus grands esprits de notre époque en matière de croissance personnelle, d'inspiration, de motivation et de bien-être. Lorsque mon mariage s'est effondré, je me suis

Copyright © 2015 Editions AdA.

appuyée sur leurs enseignements pour m'en sortir. Certains d'entre eux ont même fait sur moi des expériences pour tester leurs méthodes de reprise de pouvoir et de confiance en soi. Grâce à leurs attentions, à leur affection et à leur sagesse, j'ai pu entreprendre mon propre cheminement dans le but d'aider les autres à mon tour. J'ai suivi les traces de ma précieuse amie et mentor Debbie Ford pour devenir coach intégrative certifiée. J'ai écrit mon premier livre, *Writing for My Life*, qui est une compilation de poèmes, une sorte de mémoire de poésie, au moment où je mettais fin à mon mariage pour trouver ma propre voix. Puis, j'ai commencé à prendre la parole lors des conférences *I Can Do It!* de Hay House, ce qui m'a permis de participer à de nombreux autres événements par la suite. J'ai même réussi à tomber de nouveau amoureuse.

Tous ces changements n'étaient en fait que des manifestations extérieures d'une transformation qui se déroulait à l'intérieur. Depuis mon divorce, je suis, fort heureusement, devenue moi-même plus que je n'aurais pu l'imaginer. J'ai appris qui je suis en vivant pour *moi*. Je me suis familiarisée avec l'étrangère avec laquelle je vivais depuis 45 ans : la vraie Nancy Levin, la femme que j'avais toujours été sous les masques que je portais depuis si longtemps.

Et vous savez quoi ? Je l'aime vraiment beaucoup.

Ce livre est l'aboutissement de toutes ces expériences. C'est mon histoire, faite de tout ce que j'ai appris en

Copyright © 2015 Editions AdA.

chemin. Lorsque je vivais ces instants, je laissais mon intuition me guider, et je n'ai compris que plus tard quelles étapes spécifiques j'avais franchies. En travaillant en coaching avec mes clients, il m'est apparu que je détenais une feuille de route formidable pouvant être adaptée par d'autres personnes à leurs propres circonstances. C'est ainsi qu'est né *Se lancer… pour vivre sa vie.*

Un guide pas à pas

Et vous ? Serait-il possible que vous viviez du déni dans votre vie ? Que vous soyez appelé à faire des changements qui vous effraient trop pour vous lancer ? Si vous répondez oui, ce livre vous donnera le courage et la confiance nécessaires pour faire le saut vers une vie nouvelle et meilleure. Il s'agit d'un guide pas à pas visant à vous aider, vous, le lecteur, à vous ouvrir une voie qui vous permettra de lâcher prise et de faire le grand saut.

Je vous accompagnerai tout au long de ce processus étape par étape qui vous permettra de dépasser votre peur de vous lancer, puis de faire le grand saut, et enfin d'apporter les ajustements qui seront nécessaires par la suite. Chaque étape a pour but de vous aider à procéder à un changement en profondeur qui améliorera votre qualité de vie à tous les niveaux.

Ce livre est interactif. Par conséquent, vous en retirez ce que vous y investissez. Les exercices que je vous propose à la fin de chaque étape nécessiteront un travail

Copyright © 2015 Editions AdA.

approfondi de votre part, mais vous en récolterez les fruits. Si vous ne les faites pas, votre lecture en restera au stade intellectuel, et ce n'est pas là que votre guérison peut avoir lieu. Votre guérison ne sera possible qu'à condition de regarder en vous-même et d'apprendre à connaître votre essence, c'est-à-dire la vérité et le cœur de ce que vous êtes au plus profond de vous-même. En effectuant ces exercices, gardez à l'esprit que votre engagement est envers vous-même et envers la vie que vous méritez.

Les différentes étapes visent également à vous fournir un environnement plus doux à mesure que vous avancerez, pas à pas, et surtout que vous ferez le grand saut.

Voici le processus que nous suivrons ensemble :

Étape 1 : Reconnaissez en vous-même ce que vous savez déjà. Cette première étape nécessitera de dire certaines vérités. Le résultat est extrêmement libérateur, et il s'agit du point de départ vers une *véritable* libération.

Étape 2 : Confiez la vérité à une personne fiable. Après avoir reconnu en vous-même votre vérité, il sera temps de la confier à une autre personne digne de confiance.

Étape 3 : Imaginez que vous êtes libre. Dans cette étape, vous poserez les bases de votre libération en

Copyright © 2015 Editions AdA.

commençant par la rendre réelle dans votre imaginaire.

Étape 4 : Faites un choix différent. Pour commencer humblement à vous diriger vers votre grand saut (j'ai bien dit « pas à pas »), vous choisirez de faire une chose différemment. Les résultats de ce petit changement pourraient vous surprendre.

Étape 5 : Fixez vos nouvelles limites. Vos limites seront plus solides, et vous ne laisserez personne les enfreindre comme vous le faisiez par le passé. Ne vous inquiétez pas, vous serez prêt pour cette étape lorsque vous l'atteindrez.

Étape 6 : Demandez de l'aide. Cette étape vous apprendra qu'il est merveilleux pour les deux parties concernées de vous autoriser à recevoir.

Étape 7 : Honorez votre résistance. Lorsque vous vous préparerez à faire le grand saut, nous parlerons de la résistance inévitable qui se manifestera en vous et qui prétendra que vous ne pouvez, ni ne devez, vous lancer. N'ayez crainte car vous le ferez !

Étape 8 : Lancez-vous ! En franchissant chacune de ces étapes, un pas à la fois, vous serez prêt à faire le grand saut. Cette étape précise vous aidera à atterrir avec douceur.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Étape 9 : Faites une sortie élégante. Trop souvent, les livres se terminent au moment où il vous a été demandé de changer et ne vous aident pas à gérer la suite des événements. Lorsque vous vous serez lancé, vous vivrez encore de la résistance et traverserez une période d'ajustement et d'intégration. Cette étape vous permettra de faire la transition avec plus de fluidité.

Étape 10 : Dites oui… et dites-le encore… et encore. L'étape finale vous invite à vivre votre nouvelle vie améliorée après avoir fait le grand saut.

À la fin de chaque étape, vous trouverez également la section « Un moment pour pardonner ». Je crois qu'aucune transformation n'est possible si l'on ne pardonne pas, que ce soit à soi-même ou aux autres. Lorsque vous ne pardonnez pas, une importante partie de vous-même reste bloquée dans une énergie négative de jugement qui pourrait être utilisée de façon plus productive. Comme l'écrit si bien l'auteure et conférencière Iyanla Vanzant dans son livre *Forgiveness: 21 Days to Forgive Everyone for Everything* : « Le pardon permet de transformer et d'éliminer les blocages d'énergie qui peuplent notre esprit à propos de ce que nous sommes et de ce que les autres sont, et, par le fait même, de se débarrasser des problèmes liés aux pensés, aux croyances et aux jugements qui en découlent. » Il s'agit d'un aspect important de chaque étape, et je vous incite fortement à le prendre à cœur !

Copyright © 2015 Editions AdA.

Méthode éprouvée

Je partage avec vous le processus que j'ai suivi — mon propre saut — dans l'espoir que certains aspects trouveront écho dans votre vie. Il est possible que mon histoire ne soit pas qu'à moi mais qu'elle fasse partie de « notre » histoire, qu'elle représente le voyage de l'humain à la découverte de son être authentique et de sa place unique dans le monde.

Comment puis-je affirmer que cette méthode fonctionne ? Parce que j'en suis la preuve vivante ! Mes clients en coaching en sont également la preuve. Dans mon cas, le grand saut a impliqué un divorce, mais pour mes clients cette méthode a fonctionné avec différents types de changements — que vous souhaitiez changer de profession, déménager dans une autre partie du monde, imposer des limites à une personne de votre entourage (peu importe la personne), tenter quelque chose de nouveau que vous avez toujours hésité à faire, accroître votre capacité à aimer la personne que vous êtes ou simplement sortir de la peur pour vivre avec courage et amour. Peu importe ce que vous voulez changer ou à quel moment vous voulez vous lancer, ce livre sera là pour vous aider.

Tout au long de ce livre, je continuerai à partager avec vous mon histoire ainsi que celles d'autres personnes, et je vous montrerai comment nous avons utilisé chaque étape pour nous rapprocher un peu plus de notre grand saut final. (Notez que la plupart des noms ont été

Copyright © 2015 Editions AdA.

changés pour protéger la confidentialité de ces personnes.) J'espère que vous vous sentirez réconforté et guidé en lisant de quelles façons nous avons mis cette méthode en pratique.

Gardez à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'une course ! Ceci est un guide pas à pas. Pour se lancer, il n'est pas toujours nécessaire de prendre de l'élan. Votre progression vers votre grand saut peut s'apparenter à une série de pas de danse. Alors lisez chaque étape à votre propre rythme. Certaines pourraient nécessiter plus de temps que d'autres.

Mon désir est que mes mots et mon expérience aient sur vous l'impact dont vous avez précisément besoin. Mon souhait est que toute vie puisse en bénéficier — la vôtre, la mienne, la nôtre.

Est-il nécessaire de faire les exercices par écrit ?

Il n'est pas indispensable que vous notiez toutes vos réponses aux exercices proposés dans ce livre, mais je vous conseille de le faire lorsque c'est approprié. Le fait d'écrire rend les choses plus tangibles, ce qui vous permettra de mieux les garder à l'esprit.

L'écriture vous donne également la possibilité d'établir une sorte de rituel qui pourrait avoir de l'importance à vos yeux, comme brûler votre feuille de papier ou la déchirer.

Vous pourriez toutefois redouter qu'une personne découvre vos écrits alors que vous n'êtes pas prêt à

Copyright © 2015 Editions AdA.

dévoiler vos secrets. Après que mon mari eut découvert mes journaux intimes, je les ai tous détruits, et nous parlons de plus de 70 volumes. J'écrivais dans un journal intime depuis l'âge de 11 ans, mais, après cet événement, j'ai arrêté pendant 2 années.

Si vous craignez que vos réponses soient découvertes, notez-les puis déchirez-les ou effacez-les immédiatement. Vous pouvez également appliquer la méthode que j'ai employée quelque temps en enregistrant tout sur une clé USB que vous transportez partout avec vous. Ou vous pouvez tout mettre sous clé. Faites ce qui vous semble nécessaire, mais efforcez-vous d'écrire vos réponses, préférablement sur papier. Cela fait véritablement une différence.

Vous êtes prêt ? Si la réponse est non, ne vous inquiétez pas, car nous ne sommes jamais vraiment prêts. Gardez à l'esprit que ce processus se fait pas à pas, et que vous pouvez donc prendre tout le temps qui vous est nécessaire. (Personnellement, il m'a fallu deux ans pour faire le saut dans ma vie.) Commencez tout au moins par respirer profondément et par vous immerger dans ce livre. Mon propre cheminement en est la preuve : on ne sait jamais ce que l'on va trouver en tournant la page. Restez concentré et tenez-bon ! Ce livre est certes petit, mais il est rempli d'action !

Copyright © 2015 Editions AdA.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Étape 1 :
Reconnaissez en vous-même ce que vous savez déjà

Au cours des 24 heures qu'a duré mon déménagement de New York à Boulder, dans le Colorado, j'ai rencontré l'homme qui allait devenir mon mari. Il était grand, beau, charmant, doux, et son côté aventurier m'a énormément séduite. Trois jours plus tard, il passait la nuit chez moi… et n'en est jamais reparti. (C'est moi qui ai fini par partir, plus de 18 ans plus tard.)

Avant que j'aie pu m'en rendre compte, je faisais avec cet homme des choses que je n'avais jamais tentées auparavant : camping, ski, escalade, vélo de montagne et marathons. J'avais envisagé de retourner à New York après avoir obtenu mon diplôme en poésie au Colorado, mais il a rapidement été clair pour moi que la citadine que j'étais ne repartirait pas vivre en ville.

En théorie, mon mari n'aurait vraiment pas dû me convenir. Disons simplement qu'il était loin du gentil garçon juif issu d'une bonne famille de la côte Est que j'étais censée épouser. Mes amis et ma famille étaient perplexes. Pourquoi Nancy choisissait-elle de se compliquer la vie ? Mais l'attraction était trop forte. Mon mari

Copyright © 2015 Editions AdA.

incarnait la plupart des qualités que j'avais rejetées en moi-même. Il donnait au plaisir, au jeu, au repos et à l'aventure la priorité sur le travail. D'une manière générale, je considérais que le fait de valoriser le plaisir et le jeu était irresponsable et paresseux. Mais l'argument ultime fut que, sous son audace virile, se dissimulait un message non verbalisé qui provenait de son être profond et qui disait en substance : « Salut, je suis un homme brisé ! »

Ma réponse intérieure ? « Formidable, je suis Superwoman ! Je vais te réparer ! »

Nos blessures profondes s'étaient reconnues au-delà du terrestre.

Mon complexe de Superwoman est apparu alors que j'avais seulement deux ans. Cette année-là, mon grand frère était décédé à l'âge de six ans. Souffrant d'un grave handicap intellectuel à la naissance, il avait passé sa vie invalide — brisé — jusqu'au jour où il a attrapé une pneumonie que son système immunitaire n'a pas pu combattre. On m'a raconté qu'à un très jeune âge j'étais déjà attachée à mon indépendance. Je devais estimer que mes parents en avaient déjà assez à gérer. Ils étaient dévastés par le chagrin, et j'ai donc appris à me débrouiller seule.

À cette époque, plusieurs croyances se sont ancrées en moi :

- Mes désirs et mes besoins ne sont pas importants, et personne ne serait en outre capable de les satisfaire.

Copyright © 2015 Editions AdA.

- Je dois être parfaite pour compenser la perte et le chagrin de mes parents.
- Parce que je suis celle qui a survécu, je ne mérite pas de vivre dans la joie, mais je suis pourtant responsable du bonheur de mes parents et des autres.
- Si je suis parfaite et indispensable, il est possible que tout se passe bien et que je sois aimée.
- Et la cerise sur le gâteau : si je suis imparfaite — comme mon pauvre frère chéri —, on pourra se passer de moi, et je mourrai.

C'est ainsi qu'est née ma quête pour devenir la Superwoman de Perfectionville.

Bien entendu, ces croyances n'étaient pas conscientes. À deux ans, je ne pouvais pas savoir que je ressentais le besoin d'être parfaite pour être en sécurité. Cette recherche de la perfection était simplement une stratégie inconsciente de survie. Comme tous les enfants, j'essayais de me situer et de comprendre ce que je devais faire pour obtenir le plus d'affection possible tout en essayant d'éviter les problèmes et la souffrance.

Même si nos croyances d'enfant sont illogiques, elles s'ancrent en nous et déterminent notre vision du monde. Ce sont des « croyances de l'ombre » inconscientes qui deviennent partie intégrante de notre système de fonctionnement personnel. Elles nous disent ce que nous pouvons et ne pouvons pas faire. Les personnes et les

Copyright © 2015 Editions AdA.

situations que nous attirons dans notre vie sont en accord avec ces croyances — pour le meilleur ou pour le pire.

Adultes, nous conservons cette manière d'être inconsciente, habituelle et compulsive, sans savoir pourquoi. C'est seulement lorsque nous amenons ces croyances de l'ombre à notre conscience que nous comprenons l'emprise qu'elles ont sur nous mais aussi les cadeaux qu'elles recèlent. Nous pouvons alors faire la lumière sur ces parties indésirables de nous-mêmes, arrêter de les repousser et les intégrer en nous pour atteindre la complétude. L'auteure et conférencière Iyanla Vanzant dit à ce propos : « Une croyance est une pensée — générée par un sentiment — vers laquelle vous revenez encore et encore jusqu'à ce qu'elle devienne habituelle. Lorsqu'une pensée devient habituelle, vous n'avez même plus conscience qu'elle est dans votre esprit. Il est donc absolument essentiel de repérer et de libérer les croyances ancrées en nous, mais dépassées, qui maintiennent souvent en place des pensées toxiques. »

Malheureusement, lorsque j'ai épousé mon mari, je n'avais pas encore atteint ce niveau de conscience.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Que contenaient mes journaux intimes ?

Lorsque ma mère a su que mon mariage se désagrégeait, elle a fini par me dire ce qu'elle savait depuis longtemps : « Tu t'es perdue toi-même. » Elle avait raison. Les

circonstances qui ont entouré mon enfance ont fait de moi une personne capable de beaucoup d'empathie et de résistance. Par conséquent, je faisais tout pour mon mari. Ma vie tournait autour de lui, et j'en oubliais mes propres besoins.

J'avais conçu un mariage qui ne laisserait aucune place à ce que j'étais réellement. Je jouais le rôle de la femme que mon mari souhaitait avoir et dont il avait besoin. Pourtant, je n'étais pas à la hauteur. Je l'ai donc laissé me façonner selon l'image qu'il se faisait de l'épouse parfaite. Lorsqu'il est devenu exigeant et a voulu prendre le dessus sur moi, j'ai mis mes besoins de côté dans le but de ressembler un peu plus à ce qu'il désirait.

Que se passe-t-il lorsque vous restez dans une situation qui ne fonctionne pas et que vous niez vos propres besoins de façon durable ? Vos besoins, votre santé et votre bien-être commencent à exiger d'être entendus. Et même si vous ne répondez pas à cet appel, la vérité finit par éclater. Malheureusement, elle sortira de façon détournée. Peut-être tomberez-vous malade. Ou ferez-vous une dépression. À moins, si vous êtes comme quoi, que vous exprimiez vos besoins de façon destructrice.

En lisant mes journaux intimes, mon mari avait découvert par quel moyen mon être profond s'était exprimé de façon détournée. Il avait appris que, huit ans plus tôt, j'avais eu une liaison.

En y repensant, je comprends que j'avais réussi à être moi-même avec cet autre homme. J'avais pu être celle

Copyright © 2015 Editions AdA.

que j'étais profondément. Je n'avais pas eu besoin de jouer le rôle de la femme parfaite. Je n'avais pas eu à surveiller mes actions et mes réactions en sa présence. Cet homme aimait celle que j'étais réellement.

C'est encore difficile pour moi de reconnaître que j'ai eu une liaison. J'aurais préféré ne pas être cette personne et m'être lassée de mon inclinaison pour la perfection. Mais dans un livre qui parle d'apprendre à dire la vérité aux autres et à soi-même dans le but de mener une existence authentique, je savais que je devrais vous révéler ma vérité. Je vais donc me mettre à nu même si je dois vous parler de mes erreurs.

Je ne suis pas fière de ce que j'ai fait. Pourtant, je comprends que mes actes étaient une tentative pour trouver et devenir celle que j'étais profondément.

La femme que je suis aujourd'hui aurait quitté son mari au lieu d'avoir une liaison. Mais il est vrai qu'avec du recul il est facile de voir les choses différemment.

J'ai donc trahi mon mari. Et, avant lui, c'est moi que j'ai trahie. M'être abandonnée moi-même est ce qui m'a poussée à l'infidélité. Je me suis trahie en prétendant être celle que je n'étais pas. Je me suis trahie en restant dans ce mariage pendant 18 ans. C'est une longue période pour être séparée de soi-même.

Ensemble, mon mari et moi avions réussi à bâtir une façade solide pour le monde extérieur. Selon moi, tout le monde devait imaginer que notre mariage était parfait, c'est-à-dire comme je le voulais moi-même. Si j'avais mis

Copyright © 2015 Editions AdA.

fin à notre union, j'aurais dû reconnaître que l'image que nous en avions donnée était factice. Ma grande peur d'être imparfaite — de ne pas être indispensable, comme mon frère — m'avait empêchée d'admettre en moi-même que notre mariage n'allait pas bien et encore moins de le reconnaître face à mon mari ou à d'autres personnes.

Je ressentais de la honte à l'idée d'admettre que je n'étais pas à la hauteur de l'idée que je me faisais de qui je « devais » être. Bien évidemment, ma vision était irréaliste. Je ne pouvais pas être la Superwoman parfaite qui a le don de tout arranger et de tout assumer en même temps sans jamais faire de faux pas. Personne ne le pourrait, peu importe les efforts déployés en ce sens.

Comme l'a si bien dit l'auteure et conférencière Brené Brown : « Le perfectionnisme est un mouvement défensif. Il fait croire qu'en agissant parfaitement et en ayant l'air parfait, en tout, on peut minimiser ou éviter la souffrance du reproche, du jugement et de la honte. »

Derrière la façade de la perfection, dans les profondeurs de mon être où je n'osais pas m'aventurer, je savais que mon mariage se portait mal. Je savais depuis longtemps que je n'étais pas réellement heureuse. Mais il m'a fallu des années pour enfin le reconnaître.

J'ai l'espoir qu'en partageant mon expérience avec vous dans ce livre, je pourrai vous éviter de vivre la même chose que moi. En gardant cette idée à l'esprit, ma question est la suivante : qu'avez-vous peur de vous avouer que vous savez déjà au fond de vous-même ?

Copyright © 2015 Editions AdA.

Reconnaissez ce que vous savez déjà

Quand quelque chose ne va pas dans votre vie, vous le savez. Il vous faut alors une incroyable dose d'énergie pour rester dans une situation de déni. Or, cette énergie pourrait servir à vous libérer de l'ancien pour faire de la place au nouveau. C'est ce que j'ai appris lorsque tout s'est effondré. Le nouveau était tellement meilleur. Si j'avais été capable de lâcher prise plus vite, j'aurais pu entamer une nouvelle vie des années plus tôt.

Et vous ? Que n'avez-vous pas encore reconnu que vous savez déjà ? Si votre vie ne vous convient pas, il y a probablement quelque chose que vous ne vous êtes pas encore avoué.

Questions révélatrices

1. Le fait de vous poser des questions peut vous permettre de découvrir des éléments qui proviennent de vos profondeurs. Vous trouverez ci-dessous des questions visant à ramener à la surface ce que vous savez déjà mais n'avez pas encore réussi à reconnaître :

    - Que voudriez-vous ne pas révéler à votre meilleur ami ?
    - Que dissimuleriez-vous de vous-même si vous aviez chez vous une équipe de cameramen

Copyright © 2015 Editions AdA.

venant filmer une série de téléréalité ? (Je parle ici d'éléments importants, et non de détails tels que la poussière sous le sofa ou des biscuits dans l'armoire. Il pourrait s'agir de choses aussi sérieuses qu'un trouble alimentaire, ou plus courantes comme l'envie de quitter votre travail.)

- Qu'est-ce qui éveille chez vous un sentiment de honte ?
- Que pensez-vous devoir cacher aux autres pour avoir leur amour ?

2. Écrivez sur un sujet à propos duquel vous ne pouvez absolument pas écrire. Vous pourriez par exemple commencer par : « Je ne peux absolument pas écrire à propos de… »

3. Écrivez un poème si c'est plus facile pour vous. Le poète David Whyte a dit : « La poésie est souvent l'art de vous surprendre à dire ce que vous ne pensiez pas savoir. C'est une habileté acquise qui vous force à organiser votre vie, votre monde actuel ou vos opportunités pour l'avenir. Nous avons besoin des mêmes capacités dans l'art de la survie. Nous devons nous surprendre à entendre les propos, en apparence anodins mais lourds de conséquences, que nous tenons et qui nous révèlent à nous-mêmes. » Vous pourriez commencer ainsi le poème : « Je me surprends à dire… »

Copyright © 2015 Editions AdA.

4. Qu'est-ce qui ne fonctionne pas dans votre vie ? Posez-vous des questions supplémentaires sur votre vie et vos relations :

   - Comment qualifieriez-vous vos relations — de couple, avec vos parents, vos frères et sœurs, vos enfants, votre famille, vos amis, vos collègues, votre patron ?
   - Comment se porte votre vie professionnelle et financière ?
   - Prenez-vous soin de votre santé physique et spirituelle ?
   - Qu'est-ce qui ne fonctionne pas dans votre vie et que savez-vous des raisons qui sous-tendent ce dysfonctionnement ?
   - Que n'avez-vous pas encore reconnu en vous-même à propos des raisons de ce dysfonctionnement ?

La facilité ?

Lorsque nous trahissons — nous-mêmes ou notre entourage —, c'est souvent par facilité, que ce soit consciemment ou non. Cette soi-disant facilité est souvent l'option de la lâcheté. Par exemple, j'ai cru à tort qu'il me serait plus facile d'avoir une liaison que de reconnaître la

Copyright © 2015 Editions AdA.

vérité. Comme c'est souvent le cas dans ce genre de situation, je me trompais.

En bout de ligne, faire le choix de la lâcheté s'avère plus difficile, car il conduit presque inévitablement à la destruction. Vous retardez peut-être l'explosion, mais celle-ci ne fait que prendre de l'ampleur avec le temps. Je suis convaincue que ma souffrance aurait été moindre et que mon estime personnelle serait restée intacte si j'avais été en harmonie avec moi-même et avec mon mari.

Le fait est que nous sommes des êtres humains et que nous avons tous choisi la facilité à un moment ou à un autre de notre vie.

Et vous ? Choisissez-vous actuellement la facilité au lieu de l'honnêteté ? Que faites-vous qui a pour effet de vous saborder ?

Natalia raconte son histoire

Le jour où j'ai dit non à ma boulimie fut libérateur et transformateur. C'est la chose la plus difficile qu'il m'ait été donné de faire. J'avais fini par trouver un certain réconfort dans cette étrange dépendance qui consistait à manger compulsivement, perdant le sens des réalités jusqu'à la nausée. Puis je me vidais, je me nettoyais et j'oubliais ce qui s'était passé. J'étais alors soulagée. Je me sentais propre. Cet état faisait partie de mon quotidien et revenait de manière cyclique. J'étais sous son emprise. Après coup, je me relevais, je séchais mes larmes en me regardant dans le miroir

Copyright © 2015 Editions AdA.

(le visage rougi et bouffi), je brossais mes magnifiques longs cheveux bruns et je me forçais à sourire.

Le jour où j'ai fini par reconnaître ce que je savais déjà, j'étais allongée sur mon lit et j'ai pleuré si fort que les muscles de mon estomac semblaient brûler. Je me suis mise en boule et j'ai pleuré comme une petite fille brisée qui était en train de devenir une femme. Je pleurais pour tant de raisons, pour tant de moments qui m'avaient influencée et façonnée. J'étais une enfant de 4 ans qui pleurait pour que ses parents arrêtent de se battre. J'étais une enfant de 10 ans souhaitant que son père arrête de boire. J'étais une adolescente de 15 ans insatisfaite de son magnifique corps mince et musclé. J'étais une jeune fille de 17 ans essayant de trouver son chemin dans une toute nouvelle liberté.

J'avais 20 ans le jour où je me suis mariée à moi-même et où j'ai laissé le passé derrière moi. J'ai prononcé les vœux : « Je te prends pour épouse légitime, pour le meilleur et pour le pire, dans la richesse et dans la pauvreté, dans la santé et dans la maladie, pour t'aimer et te chérir jusqu'à ce que la mort nous sépare. » J'ai promis de m'aimer et de me chérir pour l'éternité. J'étais allée au centre commercial où je m'étais acheté un simple anneau en argent que j'avais glissé à mon annulaire droit, d'où il n'a jamais bougé depuis. Il est une merveilleuse évocation des vœux que je n'ai, depuis, jamais cessé de respecter.

J'ai aujourd'hui 27 ans, et même si je suis heureuse et en bonne santé, il m'arrive de me surprendre à relever mon t-shirt devant le miroir et de me tourner dans tous les sens pour voir quelles imperfections je

Copyright © 2015 Editions AdA.

peux trouver. Au fond de moi, je sais qu'il n'y en a pas. Il y a environ un an, alors que je faisais mes courses dans une épicerie, j'ai senti quelques larmes couler sur mon visage lorsque j'ai déposé dans mon panier une tablette de beurre. Je pleurais parce que, pour la première fois de ma vie, je ne ressentais aucune culpabilité.

Je sais que cela peut sembler stupide. J'ai tout et je suis tout pour moi. En arriver là où je me trouve aujourd'hui résulte d'un long processus. Aujourd'hui, vous pourriez dire en me regardant : « Elle est tellement jolie, elle a une belle silhouette sportive et elle est intelligente. » Vous auriez raison ; je le sais maintenant et je l'apprécie.

Envers quoi vous êtes-vous engagé ?

Pendant 18 ans, j'ai cru que je m'étais engagée envers mon mariage, mais, avec du recul, je me rends compte que c'était plutôt envers l'idée d'être indispensable. C'est d'ailleurs ce qui m'a incitée à rester dans une union qui n'était pas heureuse et qui s'avérait être un mensonge. Or, cet engagement a supplanté mon désir de bien-être et de bonheur.

D'après mon expérience, ce que l'on retire de la vie est à la mesure de notre engagement au niveau le plus profond. Nous nous disons que nous sommes déterminés à être heureux alors que notre engagement est en réalité dirigé ailleurs — par exemple vers le fait d'être indispensable, de se mettre en sécurité ou de faire

Copyright © 2015 Editions AdA.

passer les besoins des autres avant les nôtres. Habituellement, ces engagements se fondent sur des croyances développées inconsciemment pendant l'enfance.

Nombre d'entre nous se sont engagés envers l'idée d'être punis. En effet, une croyance tenace qui nous vient de notre enfance nous pousse à croire que nous méritons une réprimande. Dans son livre *Les bonnes questions*, ma chère amie et mentor Debbie Ford a écrit : « Notre monde extérieur est le reflet des engagements que nous prenons dans notre for intérieur. Si nous voulons connaître nos véritables engagements, nous n'avons qu'à examiner attentivement nos vies. Que nous en ayons conscience ou non, nous agissons et créons toujours en conformité avec notre engagement fondamental. Il faut absolument comprendre que les choix que nous effectuons correspondent toujours à nos engagements les plus profonds. En examinant notre situation présente, dans ce que nous avons et n'avons pas, nous pouvons dévoiler ces véritables engagements. Quand notre vie ne correspond pas à nos attentes, nous pouvons être sûrs que nous avons pris un engagement secret qui entre en conflit avec celui que nous prétendons tenir. »

Copyright © 2015 Editions AdA.

Analysez vos engagements

1. Qu'est-ce que la vie vous donne de façon répétitive qui ne vous convient pas ?

2. Envers quoi pourriez-vous être inconsciemment engagé pour attirer en permanence ces circonstances indésirables dans votre vie ?

Qui êtes-vous réellement ?

Pour reprendre les propos de l'auteure Beryl Markham : « Vous pouvez vivre toute votre existence, et, à la fin de celle-ci, en savoir plus sur les autres que sur vous-même. » Louise Hay m'a dit à ce sujet que je méritais un Oscar pour mon interprétation de la « femme parfaite ». Quels rôles jouez-vous et que connaissez-vous de votre être profond ?

Dans l'exercice qui suit, vous allez élaborer quatre descriptions de vous-même en vous basant sur les rôles que vous jouez dans votre vie. *Il est particulièrement important de le faire par écrit pour que vous puissiez les comparer par la suite*. Soyez minutieux dans vos descriptions et prenez le temps de bien réfléchir à vos réponses avant de les noter.

1. Comment vos connaissances et vos collègues de travail vous décriraient-ils ? Vous pouvez dresser une liste de caractéristiques ou rédiger un texte de ce que pourrait être leur vision de votre personnalité.

2. Comment votre famille immédiate vous décrirait-elle ? Comment votre conjoint(e) et vos enfants vous

Copyright © 2015 Editions AdA.

voient-ils ? Comment vos parents et vos frères et sœurs vous voient-ils ? Si votre conjoint(e), vos enfants, vos parents ou vos frères et sœurs ont des visions différentes de votre personnalité, rédigez plus d'une description.

3. Que vous dites-vous en vous-même sur ce que vous êtes ? Comment *vous* décririez-vous ?

4. Qui avez-vous peur de reconnaître comme étant vous ? Voici un exemple pour vous aider. Lorsque mon mariage a commencé à s'effondrer, ma thérapeute m'a qualifiée de femme adultère. Je lui ai répondu : « Non, ce n'est pas ce que je suis ! » Elle a répliqué : « Si, c'est ce que vous êtes. » Et elle avait bien sûr raison. Je ne voulais simplement pas reconnaître en moi-même que j'étais devenue ce que je n'aurais jamais voulu être. Je ne me voyais pas comme une femme adultère, mais mon comportement révélait l'inverse.

   Pour cette description précise, prenez garde de ne pas vous culpabiliser outre mesure. Nous nous leurrons nous-mêmes de nombreuses manières différentes. Même si je ne voulais pas admettre quelque chose de négatif à propos de moi-même, je ne voulais pas non plus tomber dans le piège de me juger trop sévèrement. Vous pourriez par exemple vous dire que vous n'êtes pas à la hauteur, simplement parce

Copyright © 2015 Editions AdA.

que vous vous attendez à être parfait. Cela non plus n'est pas juste.

5. Mettez toutes vos descriptions côte à côte et relisez-les attentivement. En quoi sont-elles différentes ? Quelles sont les incohérences ? Remarquez-vous, par exemple, une grande disparité entre votre réponse à la question numéro 1 (la façon dont le monde vous décrit) et celle à la question numéro 4 (la personne que vous avez peur de reconnaître comme étant vous) ? S'il existe une disharmonie, l'objectif est que vous commenciez à devenir vous-même dans tous les domaines de votre vie.

Créer l'harmonie

Pendant longtemps, je mesurais ma valeur en fonction de ma capacité à faire le caméléon. Jusqu'à quel point pouvais-je plaire aux gens ? Dans quelle mesure pouvais-je devenir ce dont ils avaient besoin ? Être ce qu'ils souhaitaient était ce qui m'apportait le plus grand sentiment d'appréciation, mais celui-ci était factice. On m'aimait pour ce que je montrais, et non pour ce que j'étais. Lorsque j'ai fini par laisser tomber le masque, j'ai découvert que des gens pouvaient m'aimer pour ce que j'étais, même avec mes imperfections. J'ai compris que je pouvais non seulement survivre si j'étais humaine mais également m'épanouir grâce à mon humanité.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Nous sommes censés être pleinement et véritablement ce que nous sommes. Si nous vivons avec authenticité, nous pouvons montrer différents aspects de notre personnalité en fonction des situations *sans qu'aucun ne soit factice*.

Il est impossible de conserver une fausse identité sans qu'il y ait des conséquences. Conserver un masque, inventer une histoire et jouer un rôle exigent beaucoup d'énergie. Lorsque vous commencez à dire la vérité, vous libérez une grande énergie que vous pouvez ensuite utiliser pour mener l'existence de votre choix.

Les descriptions que vous avez rédigées dans cet exercice vous révèlent-elles que vous n'êtes pas en harmonie avec vous-même ? Quels masques portez-vous ? Quel est votre niveau d'authenticité dans les différents aspects de votre vie ? La personne que vous êtes est-elle authentique ou résulte-t-elle de toutes les ruses qu'elle a apprises au cours de sa vie pour s'en sortir au mieux — comme le fait de conduire sur un terrain potentiellement miné en essayant d'éviter les moindres creux et bosses ?

À quoi ressemblerait une vie authentique ?

Que se passerait-il si toutes vos descriptions étaient en harmonie ? Imaginez ce à quoi vous auriez accès — énergie, temps, compréhension, intuition, liberté, plaisir, etc. — si vous laissiez tomber le masque et vous

Copyright © 2015 Editions AdA.

engagiez simplement à être vous-même. À quoi cela ressemblerait-il d'être aussi transparent, authentique et naturel ? Pouvez-vous l'imaginer ? Rappelez-vous ce qu'a écrit le poète visionnaire William Blake : « Ce qui est maintenant prouvé ne fut jadis qu'imaginé. »

Mettez par écrit votre vision de vous-même, ou faites-en un collage montrant à quoi cela ressemblerait.

À qui appartient la vie que vous menez ?

Pendant des années, j'ai sublimé mes propres désirs pour me mettre au service de ceux de mon mari. La vie que je menais ne m'appartenait pas.

Le poète David Whyte a dit que, si vous menez une existence qui est censée être la vôtre, quelqu'un se sentira obligatoirement trahi. Mon ex-mari peut, en toute légitimité, dire que je l'ai trahi en ayant une liaison. Mais l'aurais-je trahi si j'avais été moi-même au sein de notre couple ? C'est peut-être ce qu'il aurait ressenti. Cela aurait impliqué de faire passer mes propres besoins avant les siens, mais j'étais trop effrayée pour le faire. Depuis, j'ai appris que se trahir soi-même ne devrait jamais être le prix à payer pour éviter de trahir une autre personne. Nous n'aidons personne en faisant semblant. C'est en apparence que nous rendons service à ceux qui vivent dans le déni et qui ne sont pas prêts à reconnaître ce qu'*ils* savent déjà. Nous ne devons à personne de nier ce que nous sommes.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Faites de la place pour une nouvelle histoire

Debbie Ford a écrit : « Nous ne pouvons accepter une situation que lorsque nous sommes prêts à examiner avec courage les circonstances qui entourent notre vie. L'acception est possible lorsque nous sortons du déni et du jugement et que nous sommes disposés à voir le présent comme il est, en cet instant, sans verser dans le drame ni inventer de scénario. Notre tendance à dramatiser nous maintient dans une spirale d'excuses nous empêchant de faire la distinction entre la réalité et la fiction. Elle nous sert de mécanisme de défense visant à nous protéger de la souffrance liée à notre passé. Lorsque nous nous inventons une histoire, nous ne sommes plus dans le présent. Au lieu de cela, nous sommes attirés par toutes les expériences qui ressemblent à celles de notre passé et qui n'ont pas été guéries. Nous pensons réagir aux défis que nous pose notre existence alors que nous ne faisons que réagir à notre souffrance non résolue[1]. »

Par conséquent, les souffrances que nous créons dans nos vies sont principalement liées aux fausses histoires que nous nous racontons et qui dénotent de notre incapacité à distinguer la réalité de la fiction. Pourquoi choisissons-nous de nous raconter de telles histoires ? Parce que nous ne voulons pas faire face à « ce qui est ». Nous trouvons la réalité menaçante, mais elle parvient toujours à se rappeler à nous. Je peux en attester : la réalité ne peut pas être niée éternellement.

1. N.d.T.: Traduction libre.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Quelles histoires vous racontez-vous ?

1. « Une des histoires que je me raconte est […], mais la vérité est […]. »

   « Une des histoires que je me raconte est […], mais la vérité est […]. »

   « Une des histoires que je me raconte est […], mais la vérité est […]. »

2. S'il vous est difficile de répondre à cette question par écrit, vous pouvez faire un collage pour représenter l'histoire que vous vous racontez, puis un autre pour représenter votre véritable histoire. Autorisez-vous à choisir des images qui vous semblent appropriées, du point de vue de votre ressenti, même si vous ne savez pas comment l'expliquer. Quelles sont les différences entre les deux collages ? Que pouvez-vous apprendre de vous-même en les examinant ?

3. Réglez un minuteur et installez-vous face à un miroir pendant trois minutes. Reconnaissez, à voix haute, ce qui, dans votre vie, vous rend insatisfait ou malheureux, ou ce qui vous empêche d'évoluer. Que savez-vous déjà de ces éléments ?

Copyright © 2015 Editions AdA.

Laissez-vous porter par le courant

Si vous avez effectué tous les exercices de cette étape, il est possible que vous ayez ouvert la porte à quelques vérités extrêmement pénibles. Si tel est votre cas, inspirez… expirez… inspirez de nouveau… puis expirez.

Le processus n'est pas terminé — il vient seulement de commencer. Restez avec moi, et je vous prendrai par la main pour vous accompagner avec douceur, pas à pas, jusqu'au moment où vous pourrez apporter un réel changement positif à votre vie. (Bien entendu, si vous en ressentez le besoin face aux découvertes que vous avez faites, n'hésitez pas à demander l'aide d'un thérapeute. Vous devez prendre soin de vous !)

Le saut que je vous encourage à faire tout au long de ce livre consiste à affronter la vérité. Ce n'est qu'en la regardant en face que vous pourrez atteindre votre plein potentiel et mener l'existence que vous étiez censé vivre. C'est seulement en sautant que vous pourrez voler.

UN MOMENT POUR PARDONNER

Même si cela m'a pris du temps, j'ai dû me pardonner pour mon infidélité. J'ai dû me pardonner mon manque d'intégrité. Par la même occasion, j'ai dû pardonner à mon ex-mari pour avoir eu

Copyright © 2015 Editions AdA.

une mainmise sur moi et pour avoir souhaité que je sois celle qu'il voulait et non celle que j'étais.

Sans attendre, prenez le temps d'affirmer que vous allez vous pardonner pour ce que vous jugez nécessaire — notamment pour les histoires erronées que vous vous êtes racontées. Nous nous racontons tous des histoires. Nous sommes humains. Mais il est maintenant temps de vous pardonner et de vous engager à vivre la vérité et la joie qu'elle implique.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Étape 2 :
Confiez la vérité à une personne fiable

Je n'avais jamais parlé à personne de ma liaison jusqu'au jour où j'ai découvert que mon mari avait lu mes journaux intimes. J'ai bien dit à personne. Ni à ma sœur chérie, ni à mes amies les plus proches ; à personne. En y repensant, j'ai du mal à croire que j'aie pu garder le secret aussi longtemps ! Si cela m'arrivait aujourd'hui, j'aurais besoin d'en parler à quelqu'un. Mais ma vie était tellement compartimentée qu'il ne m'était même pas difficile de garder un secret. J'avais peur de ressentir de la honte et je me sentais paralysée à l'idée de ce que les autres pourraient penser de moi. Pendant longtemps, ma devise avait été : « Ne laisse jamais paraître tes difficultés. » Et je n'avais pas l'intention de révéler qui j'étais vraiment.

Mon mari savait évidemment comment me faire mal. Sa plus grande menace après avoir lu mes journaux intimes fut de révéler leur contenu. Il avait l'intention d'accrocher lui-même la lettre écarlate sur ma personne pour que mes amis et ma famille sachent ce que j'avais fait. Bien sûr, j'étais terrifiée. Après tout le temps passé à croire que je ne pouvais pas être aimée si j'étais imparfaite, je m'imaginais que les gens se détourneraient de

Copyright © 2015 Editions AdA.

moi en apprenant la vérité. Je supposais que j'allais me retrouver seule.

Huit années étaient passées depuis mon infidélité, mais la vérité m'est soudainement apparue comme un poids que je ne pouvais plus porter seule. Ainsi, avant d'affronter mon mari, en partant de l'aéroport ce jour fatidique, j'ai fait une chose terriblement difficile pour moi. Respectant ma devise, *je me suis confiée à une personne de confiance*.

J'ai donc appelé ma chère amie, Cheryl Richardson, et lui ai tout avoué sur le chemin qui me menait chez moi. Après avoir écouté mon histoire, elle m'a dit : « Je ne pense pas que tu devrais dormir chez toi ce soir. Si tu décides d'aller lui parler, assure-toi d'avoir une porte de sortie et un endroit où aller. » Elle ne m'avait pas raccroché au nez, pas plus qu'elle ne m'avait traitée d'horrible femme. Au lieu de cela, elle m'offrait son soutien affectueux et me prodiguait même des *conseils* !

Au cours de cette discussion, j'ai presque senti ma façade de perfection se fendiller. Même si j'étais terrifiée, ma terreur se mêlait à une sensation nette de soulagement. L'histoire que je me racontais depuis tant d'années était en train de s'écrouler. Je ne le savais pas encore, mais dès l'instant où j'ai accepté d'être vue telle que j'étais, j'ai commencé à me libérer du rôle que j'avais joué de nombreuses années durant. En me confiant à Cheryl, je m'autorisais à être vulnérable. Je me donnais enfin la permission d'être la femme imparfaite que j'étais.

Copyright © 2015 Editions AdA.

C'est à ce moment que le masque est tombé, et je me suis sentie délestée d'un énorme poids. Cheryl était une véritable amie disposée à découvrir ma vérité tout en ne cherchant pas à me déresponsabiliser. Quant à moi, je savais que je n'aurais plus à porter seule le fardeau de la vérité.

Nos imperfections ne nous révèlent pas que nous ne sommes pas à la hauteur ; elles sont là pour nous rappeler que nous sommes tous dans le même bateau.
— Brené Brown

Dans la première étape, vous avez reconnu en vous-même ce que vous saviez déjà. L'étape suivante du processus consiste donc à confier à quelqu'un ce que vous avez découvert. Je sais très bien à quel point cela peut être difficile, et il est donc essentiel que vous choisissiez une personne de confiance qui vous aime et ne vous jugera pas. Prenez le temps de réfléchir à la question. Si vous ne trouvez personne dans un premier temps, ne vous en inquiétez pas. Je suis fermement convaincue qu'en évoluant vers les prochaines étapes, la bonne personne vous viendra à l'esprit.

La peur de la vulnérabilité

Toujours selon Brené Brown : « La première chose que l'on regarde chez l'autre est sa vulnérabilité, et la

Copyright © 2015 Editions AdA.

dernière que l'on veut dévoiler à l'autre est notre vulnérabilité. » Quel paradoxe ! Lorsque nous nous autorisons à être vulnérables aux yeux des autres, ceux-ci ont accès à notre humanité. Ils peuvent alors ressentir à notre égard une compassion profonde et sincère. Et pourtant, nous avons peur. Peur que les autres ne nous trouvent pas dignes de leur amour. Alors nous pensons devoir cacher notre vulnérabilité.

Même si la peur de se dévoiler aux autres est naturelle, le faire nous déleste d'un lourd fardeau et nous aide à *dépasser* notre crainte d'être jugé. Pourquoi ? Parce que nous découvrons que les gens ne nous jugent pas avec autant de sévérité que nous l'imaginions. Mon expérience m'a appris que les gens nous jugent rarement avec sévérité lorsque nous leur exposons notre vulnérabilité. Le problème réside plutôt dans le jugement que nous portons à notre égard.

Nous percevons donc souvent du rejet là où il n'y en a pas. J'ai eu un jour l'occasion de prononcer un discours d'ouverture lors d'une conférence de Hay House *I Can Do It! Ignite NYC*. Devant 2 500 personnes, j'ai raconté mon histoire de « perfectionniste en rémission », expliquant comment j'avais toujours mesuré ma valeur en fonction du regard des autres. Aujourd'hui, un de mes rôles à titre de directrice de l'événementiel chez Hay House consiste à rester en coulisse avec les orateurs. Je les encourage juste avant leur entrée sur le plateau et les accueille avec une petite tape dans le dos et des félicitations lorsqu'ils ont terminé.

Copyright © 2015 Editions AdA.

J'avais négligé de m'attribuer une personne pouvant jouer ce rôle pour moi lors de cette conférence, et, après mon discours, personne ne m'a inondée de compliments. Sans y réfléchir à deux fois, j'ai mis en marche mon sempiternel monologue intérieur négatif, et j'ai même commencé à envoyer à certaines personnes des messages-textes pour m'excuser de ma mauvaise performance.

Ironique, n'est-ce pas ? On enseigne souvent ce que l'on a le plus besoin d'apprendre.

Lorsque j'ai émergé un peu plus tard pour la période de signature de mon livre, toujours sous l'impression négative de ne pas avoir été à la hauteur, j'ai eu du mal à accueillir les réactions largement positives des personnes qui m'attendaient. J'étais inondée de compliments par les spectateurs et par des collègues. Et ils m'ont même expliqué que, dans mon empressement de quitter le plateau, j'avais raté mon ovation ! Quelle leçon ! Souvent, les jugements que nous nous attendons à recevoir des autres n'existent qu'à l'intérieur de nous-mêmes.

Je ne prétends pas que je ne serai jamais jugée ou critiquée. Il nous est arrivé à tous, en révélant nos vulnérabilités, d'être jugés par certaines personnes, mais nous ne devons pas pour autant essayer de nous cacher.

Dissimuler qui nous sommes reviendrait à baisser les bras. Or, ce n'est qu'en participant pleinement à la vie, et en laissant les autres voir ce que nous sommes, que nous pourrons vivre l'existence remplie dont nous rêvons tant. Nous ne pouvons être aimés entièrement

Copyright © 2015 Editions AdA.

pour ce que nous sommes qu'à la condition de nous montrer tels que nous sommes. Si je n'avais pas été prête, ce jour-là, à dévoiler ma vulnérabilité à toutes ces personnes, je n'aurais pas pu créer autant de liens merveilleux avec elles.

Heureusement pour vous, vous n'avez pas à commencer ce cheminement par une conférence devant un public de 2 500 personnes ou par un livre dévoilant vos secrets les plus intimes. Commencez par une personne de confiance. Si vous avez vraiment peur d'être jugé, demandez à cette personne d'essayer de s'abstenir de tout jugement. Puis, avant de lui révéler votre vérité, dites précisément à cette personne ce que vous souhaitez entendre de sa part comme réponse. Vous pourriez par exemple lui dire que vous aimeriez entendre :

« Je comprends. »
« Je t'accepte. »
« Je t'aime. »
« Tu es en sécurité. »
« Tout va bien. »

Melinda raconte son histoire

Lorsque je suis partie au Pérou, mon mari, Frank, et moi nous questionnions déjà sur notre mariage. Nous faisions en partie ce voyage pour déterminer si nous devions rester ensemble ou non. Nous avons passé la première semaine à en discuter et à

Copyright © 2015 Editions AdA.

nous concentrer sur ce que nous ressentions l'un à l'égard de l'autre. La deuxième semaine, une de mes amies proches nous a rejoints, et j'ai découvert que Frank avait organisé et même payé son voyage. Au fil des jours, il est apparu de plus en plus clairement aux yeux de notre groupe de vacanciers qu'un lien particulier les unissait. Frank s'asseyait à côté d'elle aux repas, et ils pouvaient passer de longs moments à se regarder. Je sentais une lourde responsabilité peser sur mes épaules, car si je disais quoi que ce soit, je risquais de nuire à la bonne ambiance au sein du groupe. J'ai donc tout gardé pour moi, me sentant la plupart du temps à court d'oxygène, un cri de douleur et d'angoisse coincé dans la gorge, avec un insupportable dégoût de moi-même.

Un soir, après le repas, une personne du groupe (Doris) m'a proposé d'aller marcher avec elle sur la promenade de bois. Elle m'a demandé comment j'allais, mais je me suis contentée au départ de dire à mots couverts que la situation que je vivais était inconfortable. Je ne lui ai pas dit, au premier abord, ce que je voulais vraiment lui dire, jusqu'à ce que les mots sortent tout seuls de ma bouche : « Est-ce que ce serait trop demander d'être quelqu'un de spécial ? » Je n'oublierai jamais la tendresse et l'affection qui se sont dégagées du regard de Doris. Ce n'est pas tant sa réponse qui m'a marquée — quelque chose du genre « Bien sûr que non ! » — que l'*affection* dont elle a fait preuve à mon égard. Non seulement je ne me sentais plus invisible, mais je comprenais en outre que ce que je ressentais était légitime. Ce n'était pas déraisonnable de souffrir de

Copyright © 2015 Editions AdA.

l'indifférence de mon mari. Ce n'était pas fou de vouloir une certaine cohérence dans ma relation avec lui.

C'est donc avec détermination que j'ai regagné notre chambre, armée d'une force nouvelle. J'ai attendu son retour pendant ce qui m'a semblé une éternité. Lorsqu'il est revenu, je lui ai lancé : « Si je dois être ta femme, tu vas immédiatement arrêter ça. Je veux que tu me reconnaisses comme telle, que ce soit entre nous ou devant le groupe. » Il m'a répondu que j'étais égoïste et centrée sur moi-même, que je ne comprenais pas ce qu'était l'amour, et qu'il aimait tout le monde de la même façon. J'ai rétorqué : « Je ne suis pas tout le monde, JE SUIS TA FEMME, mais si je dois être comme tout le monde, alors nous allons adapter notre comportement en conséquence. »

Ce qui s'est passé ensuite ne se serait jamais produit si je n'avais pas partagé avec Doris l'objet de ma souffrance. J'ai fait mes valises, puis j'ai pris une autre chambre. Je n'ai pas quitté le groupe ni le programme. Je suis restée ! Nous avions encore une semaine de vacances ! Mon mariage avait pris fin, et je devais me rappeler comment m'en sortir seule. J'y suis arrivée ! Je me suis défendue, j'ai défendu ce que j'étais et je suis devenue de plus en plus forte.

Cultiver la vulnérabilité et la confiance

Si l'idée de faire confiance à une autre personne vous effraie, il pourrait être bénéfique que vous vous guérissiez des occasions où votre confiance a été trahie. Nous avons tous vécu une trahison, mais nous ne pouvons pas

Copyright © 2015 Editions AdA.

pour autant décider de ne plus jamais faire confiance à personne. En réalité, apprendre à faire confiance à une autre personne n'est rien d'autre qu'apprendre à se faire confiance à soi-même.

1. Pensez aux occasions où votre confiance a été trahie et où vous vous êtes senti jugé alors que vous veniez de révéler un de vos secrets à une autre personne. Prenez conscience que l'incapacité d'un individu à manifester de la compassion provient de ses propres peurs et de sa tendance à se juger lui-même. Affirmez que vous pardonnez à cette personne.

   Je pardonne à […] de m'avoir jugé.

   Je pardonne à […] de m'avoir jugé.

   Je pardonne à […] de m'avoir jugé.

2. Laissez maintenant s'exprimer la voix de la peur et du jugement qui vous habite. Personnellement, je l'appelle mon « défilement horizontal du critique intérieur ». C'est un peu comme le défilement horizontal sur la chaîne CNN — un texte qui passe en continu au bas de l'écran. Que vous dit votre « défilement horizontal du critique intérieur » ? Donnez à cette voix qui vous habite la possibilité de s'exprimer pour constater à quel point elle peut être exigeante. La mienne tient ce genre de propos : « Tu n'aurais jamais dû trahir ton mari. Qu'est-ce qui t'a pris de

Copyright © 2015 Editions AdA.

tout écrire ? Tu cherchais les ennuis, espèce d'idiote ! Tu ne devrais jamais laisser personne te voir telle que tu es, sinon les gens sauront à quel point tu es imparfaite et critiquable. Personne ne t'aimera, et tu finiras ta vie seule. »

Elle est sévère, n'est-ce pas ? En acceptant d'écouter cette voix, vous prendrez conscience que personne n'est en mesure de satisfaire les exigences de votre critique intérieur. Une fois que vous aurez noté ce que votre critique intérieur vous dit, ne vous gênez pas pour le supprimer, le brûler ou le déchirer en morceaux.

3. Dans la première étape, vous avez reconnu ce que vous saviez déjà. Selon vous, que pourrait-il vous arriver de pire si vous révéliez ces secrets à quelqu'un ? Quelles sont les chances pour que ce dont vous avez peur se produise réellement ? Si vous pensez que la probabilité est élevée, pouvez-vous trouver une personne fiable à laquelle vous confier ?

   Si je révèle la vérité à quelqu'un, j'ai peur que [...].

   Si je révèle la vérité à quelqu'un, j'ai peur que [...].

   Si je révèle la vérité à quelqu'un, j'ai peur que [...].

4. Imaginez que vous révélez votre secret à une personne fiable. Visualisez la scène en détail. Entendez-vous raconter votre histoire à cette personne, et entendez sa réponse positive dans votre esprit. Qu'est-ce que cela provoque dans votre corps ?

Copyright © 2015 Editions AdA.

Maintenant, sentez l'amour dont vous entoure cette personne. Prenez conscience que l'amour que vous ressentez est en réalité celui que vous êtes capable de vous donner. Pouvez-vous le faire même si vous êtes imparfait ? Pouvez-vous vous aimer avec vos imperfections ? Qu'est-ce que cela provoque dans votre corps de recevoir cet amour ? Pouvez-vous l'accueillir en vous ?

5. Pensez aux raisons qui vous ont poussé à vouloir devenir invulnérable et aux moyens que vous avez employés pour y parvenir. Nommez quelques-unes des raisons pour lesquelles, en tant qu'êtres humains, nous essayons d'être invulnérables.

Amy raconte son histoire

Un jour, j'ai révélé à ma coach que j'avais eu une brève liaison alors que j'étais encore mariée. Je la voyais depuis un certain temps, probablement depuis deux ans. Je me sentais prête à affronter cette vérité à propos de moi-même, et j'en étais à une étape où je ne savais que faire de cette information. J'envisageais de me confesser à mon mari, mais je voulais être sûre que ma motivation n'était pas simplement de me sentir mieux.

Tout d'abord, elle m'a remerciée de m'être confiée à elle. Je redoutais qu'elle change d'opinion à propos de moi et qu'elle prenne ses distances, ou, pire, qu'elle ne m'accepte plus comme cliente, mais j'avais tort. Elle était prête à m'aider et ne m'a pas jugée une seule fois.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Elle m'a conseillé d'écrire dans un journal intime, ce qui m'a permis de revivre toute ma liaison par la pensée, au lieu de continuer à la rejeter de mon esprit et de la réalité en prétendant que rien ne s'était passé.

J'ai appris à connaître la femme que j'étais et qui aimait profondément son mari tout en ayant eu une liaison. J'ai saisi la complexité de la situation et j'ai cessé de me juger sévèrement.

Me confier à elle m'a permis de me responsabiliser pour mes actions. Lorsqu'une personne extérieure prenait connaissance de ma liaison et me posait des questions à ce sujet, la situation devenait plus réelle à mes yeux. J'ai alors compris que cet événement n'était pas un accroc à ma vie parfaite mais une partie essentielle de mon existence.

Parce que je me suis confiée, j'ai pu devenir moi-même à part entière.

Le plus formidable est qu'en révélant mon secret le plus honteux à une présence aimante, j'ai appris à m'accepter et à accepter la vie que je souhaitais mener. Ce n'est pas une vie conventionnelle. Je ne suis pas une femme conventionnelle. Je suis devenue moi-même, car j'ai pris conscience que je n'avais pas à être une femme parfaite dans une existence parfaite. Je dois juste être moi-même, dans une vie authentique. J'ai appris à être bienveillante avec moi-même, surtout lorsque je fais des choses dont je ne suis pas fière. (J'avais toujours appliqué l'inverse. Je dois être plus douce avec moi-même lorsque la situation est difficile, et non être plus sévère avec moi-même !)

Révéler mon secret le plus sombre à une autre personne a déclenché un processus d'acception

Copyright © 2015 Editions AdA.

personnelle à un niveau profond. J'en suis reconnaissante, et j'ai fini par me pardonner.

Le prix des secrets

Trois choses ne peuvent pas être cachées bien longtemps : le soleil, la lune et la vérité.
— Dicton bouddhiste

J'ai ressenti un grand soulagement en me libérant de mon secret. J'ai découvert que je dépensais plus d'énergie en m'y accrochant qu'en étant transparente et authentique. Que se passe-t-il à l'intérieur de nous lorsque nous gardons un secret ?

Dans un article paru dans le numéro de février 2007 du magazine *O: The Oprah Magazine*, l'auteure Martha Beck écrivait : « Les secrets sont comme des étoiles. Ils sont des concentrations d'énergie chaudes et volatiles qui peuvent mourir de deux façons. Avec le temps, les petites étoiles finissent par brûler puis par refroidir, devenant ce que les astronomes appellent des naines blanches. Les étoiles imposantes s'effondrent sur elles-mêmes, devenant si denses qu'elles finissent par créer un immense vortex gravitationnel auquel même la lumière ne peut échapper. Elles deviennent des trous noirs. »

Ces « trous noirs » qui se retrouvent au centre de notre vie — ces masques que nous portons — exigent une énergie considérable. Un proverbe chinois exprime

Copyright © 2015 Editions AdA.

très bien cette idée : « La tension est ce que vous croyez devoir être. La relaxation est ce que vous êtes. »

Prenez le temps d'y réfléchir. Quel prix payez-vous pour tenir votre masque en place par rapport à ce que cela vous coûterait si vous le laissiez tomber ? Vous êtes la seule personne à pouvoir répondre à cette question, et elle vaut la peine d'être posée. Prenez le temps d'y réfléchir sérieusement, en étant aussi honnête que possible avec vous-même. Ensuite, autorisez-vous à ressentir le soulagement procuré par le fait de révéler votre vulnérabilité à une personne fiable.

UN MOMENT POUR PARDONNER

Dans cette étape, vous avez noté les noms de personnes qui vous avaient jugées avant d'affirmer que vous leur pardonniez. Or, c'est souvent nous-mêmes qui nous jugeons le plus sévèrement. Prenez donc un moment pour vous pardonner (1) d'être une personne imparfaite, (2) de vous juger si sévèrement, (3) d'avoir peur de révéler votre vulnérabilité à une autre personne, et (4) d'avoir peur de vivre votre vie aussi pleinement que vous le devriez. Ce pardon est la première étape qui vous mènera vers l'existence que vous méritez de vivre réellement.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Étape 3 :
Imaginez que vous êtes libre

Dans les derniers mois de mon mariage, je vivais dans ma valise. Mon mari m'avait expulsée de chez moi pour la cinquième fois, et je logeais chez des proches qui vivaient un peu partout dans le pays, tout en essayant de me réconcilier avec lui. Un de mes refuges fut la maison de Cheryl Richardson. J'ai passé beaucoup de temps dans son salon magnifique à la forme arrondie et avec vue sur un lac, à boire du thé et à discuter pendant des heures. Au cours d'une discussion dont je me souviendrai toujours, Cheryl m'a dit quelque chose qui m'a frappée.

« Il est temps que tu commences à *rêver* que tu es divorcée. »

À cette époque, j'essayais encore de réparer mon mariage, et j'étais incapable d'accepter l'idée que la fin fût inévitable. Notre peur a une véritable incidence sur nos prises de décision ! Persuadée que je ne m'en sortirais pas si mon mariage prenait fin, je refusais ne serait-ce que d'en envisager l'éventualité. Accorder du crédit à la suggestion de Cheryl revenait pour moi à trahir cette croyance.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Je me sentais menacée par mon mari dont j'étais la victime, mais l'écart de conduite que j'avais commis provoquait en moi une culpabilité me mettant à sa merci. Selon moi, je méritais d'être punie et je devais satisfaire toutes ses demandes, même si je n'en avais pas envie, dans le but de me racheter. Ma liaison avait fait exploser la bombe de nos blessures d'enfance, mais mon mari n'était pas disposé à affronter les siennes dans le but de les soigner. « Tu as tout gâché, ne cessait-il de me rappeler ; alors, tu dois réparer. » Toute sa colère réprimée était remontée à la surface, le transformant en tyran. Il était même allé jusqu'à affirmer que notre mariage n'était plus une démocratie et que je n'avais donc pas mon mot à dire.

Même si c'était utopique, je m'étais convaincue qu'en restant avec lui mes besoins pourraient quand même être satisfaits. Au bout d'un moment, il m'est apparu clairement que je pourrais passer toute ma vie à essayer de me racheter, en vain. En restant avec mon mari, je ne laissais pas la possibilité à ma vie de s'exprimer pleinement, et je comprends en y repensant que c'était une autre façon pour moi de me cacher. Tant que je m'occupais de lui, je pouvais me cacher de mes désirs réels et de la personne que j'étais capable de devenir. Quitter mon mari impliquait de ne plus avoir d'excuses pour ne pas prendre pleinement possession de ma vie, ce qui était une pensée terrifiante.

Pour reprendre les propos de Brené Brown : « Un inconfort momentané est préférable à un ressentiment

Copyright © 2015 Editions AdA.

durable. » La plupart du temps, nous préférons ne pas viser trop haut et rester emprisonnés dans notre petite vie plutôt que d'affronter l'incertitude qu'implique le fait de devenir nous-mêmes. Réprimer nos rêves s'accompagne certes d'un ressentiment qui ressemble fort à une peine d'emprisonnement à perpétuité, mais nous y trouvons un certain intérêt. En effet, agir ainsi nous maintient dans notre zone de confort. Mais pour y rester, nous devons vivre dans le déni et l'inertie, tout en nous assurant de bien enfouir nos véritables sentiments et ce que nous sommes profondément. Quel prix à payer pour ce soi-disant « confort ».

Avec le temps, j'ai pris conscience que mon déni avait provoqué une tension sous-jacente dans quasiment tout ce que j'entreprenais. Or, la tension est le contraire de la liberté. Dans ma vie professionnelle, le bourreau de travail que j'étais cherchait à plaire à tout le monde, ce qui me permettait de fuir. Je me démenais dans l'espoir d'obtenir de la reconnaissance, mais celle-ci n'était jamais suffisante pour remplir le vide laissé par une existence factice.

Par tout ce travail acharné, je m'efforçais d'être à la hauteur et de « bien faire les choses ». Dans mon esprit, avoir tort impliquait une punition — chose à laquelle je m'attendais souvent au plus profond de moi. Dans son livre *Les bonnes questions*, Debbie Ford écrit : « Est-ce que je recherche ce qui va bien ou ce qui ne va pas ? » En ce qui me concerne, j'étais en permanence à l'affût de ce que je faisais de travers.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Cette vérité m'est apparue clairement le jour où je suis allée faire des courses avec Michael, le mari de Cheryl. Il venait juste de s'acheter une nouvelle Maserati, et il m'avait proposé de prendre le volant. Le fait est que je n'aimais pas conduire et que je n'avais pas eu de voiture depuis des années. Pourtant, je me suis forcée à accepter sa proposition. Nous nous trouvions dans la campagne du Massachusetts, où il y avait peu de circulation et de feux de signalisation. Même si j'étais nerveuse, je m'en sortais assez bien. Du moins jusqu'à ce que nous arrivions près du supermarché. Comme il n'y avait que des places dans la rue, je me suis stationnée près d'un muret et j'ai entendu ce que l'on ne veut surtout pas entendre lorsqu'on conduit la nouvelle Maserati d'un ami.

« Cccccrrrrrrrrrr… »

Je ne pouvais plus respirer. Je ne pouvais plus parler. J'étais paniquée et paralysée par la peur, convaincue que Michael allait se mettre en colère, prête à recevoir mon inévitable réprimande. Mais, au lieu de cela, il m'a dit : « J'ai oublié de te dire que cette voiture était plus large que les autres. Je suis désolé. »

La douceur de Michael est un don du ciel — ce n'est pas tout le monde qui démontrerait une telle gentillesse dans la même situation. En me faisant cette réflexion, j'ai remarqué que je m'étais *attendue* à être réprimandée. Il n'était pas difficile de faire le lien entre cette attente et ma peur d'exprimer mon opinion aussi librement que je l'aurais dû.

Copyright © 2015 Editions AdA.

La plupart du temps, nous sommes enfermés dans la prison invisible de nos propres croyances. Je croyais, par exemple, que mon mari était celui qui dirigeait les opérations dans notre couple. Cette croyance s'était avérée parce que je lui en avais *donné* la possibilité. En pensant que je ne serais jamais à la hauteur, j'avais maintenu en place une dynamique malsaine. Quelles croyances dirigent silencieusement *votre* vie et vous empêchent de vous libérer ?

Se libérer dans le plaisir

Pendant longtemps, je me suis attachée à être responsable et à plaire aux autres, si bien que la notion de plaisir m'était plutôt étrangère. Selon moi, le plaisir et l'amusement étaient une perte de temps, et ceux qui leur accordaient trop de crédit étaient paresseux ou manquaient de sérieux. Depuis, j'ai appris que le plaisir était en réalité essentiel et qu'il avait le pouvoir de nous guérir. Et vous ? Vous autorisez-vous à vous laisser aller et à vous amuser ? Ou vous cachez-vous derrière votre sens du devoir ? Que pourriez-vous faire aujourd'hui pour laisser entrer plus de joie dans votre vie ?

Copyright © 2015 Editions AdA.

Visualisez une vie différente

Même si j'ai eu du mal à accepter les propos de Cheryl — « Il est temps que tu commences à rêver que tu es divorcée. » —, ils m'invitaient à faire un exercice de

visualisation puissant. En outre, elle avait toujours été de mon côté, et j'avais confiance en elle.

Ainsi, avec son aide, j'ai commencé à imaginer à quoi ressemblerait ma vie si j'étais divorcée. Dans mon cas, cela impliquait également de visualiser une vie où je ne serais pas à la merci d'un autre être humain. Grâce à cet exercice, j'ai pu envisager une vie en dehors de mon mariage. Une vie différente avec une nouvelle identité. Une vie plus libre.

Cela relève de la magie, en quelque sorte, mais, dès que vous reconnaissez en vous-même ce que vous savez déjà et que vous révélez cette vérité à une personne fiable, vous commencez à sentir que de l'espace se crée dans votre monde intérieur. Tous vos efforts pour protéger vos secrets et apaiser vos peurs deviennent futiles.

M'imaginer que j'étais divorcée m'a donné une nouvelle perspective et m'a permis de restructurer ma vie. C'est à partir de ce moment que j'ai commencé à m'enthousiasmer pour les possibilités qui s'ouvraient à moi.

Lorsque nous pensons différemment, le monde extérieur se met à changer. La transformation nous pousse vers l'inconnu. Or, nous avons tendance à redouter l'inconnu, que nous percevons comme une sorte d'abysse, même si le connu peut s'avérer inconfortable ou même douloureux. Nous sommes esclaves de nos schémas habituels, parce que, même si une énergie vitale leur fait défaut, ils nous procurent une impression de certitude dont nous avons profondément besoin. Toutefois, laisser

Copyright © 2015 Editions AdA.

nos habitudes dicter notre conduite revient un peu à ne jamais essayer une nouvelle recette. Nous passons à côté de toutes les autres saveurs qui existent.

Vous n'avez pas à faire vraiment le grand saut pour retirer les bénéfices d'une nouvelle possibilité. Il vous suffit de la visualiser. En acceptant de prendre en compte les potentialités qu'abrite l'inconnu abyssal, vous pouvez commencer à vous imaginer libéré.

Nicole raconte son histoire

J'ai porté un bikini. J'ai porté un bikini sur la plage, en plein jour, au vu et au su de tous. J'ai conscience que cela ne ressemble pas vraiment à un accomplissement. Pourtant, c'était la première fois que j'y parvenais.

Il fut un temps où mon corps me permettait de mettre un bikini, mais je n'étais pas assez courageuse pour le faire. J'avais toujours rêvé d'en porter un, mais j'étais obsédée par mes cicatrices et par mes cuisses, et j'écoutais trop mon critique intérieur. Il devait bien savoir ce qui était bon pour moi puisqu'il me connaissait depuis ma naissance !

Trois enfants, deux seins flasques et un ventre bedonnant plus tard, j'étais déterminée à me débarrasser de mon critique intérieur et à enfiler le petit bikini que j'avais trouvé au magasin. Au cours des semaines précédentes, j'avais pris conscience que l'ego n'avait rien à voir avec l'arrogance, mais que le mien me poussait à vivre en périphérie d'une vie authentique et à m'interdire mon propre amour. J'ai

Copyright © 2015 Editions AdA.

compris que le critique intérieur auquel je vouais une grande confiance n'était en fait que la voix de mon ego, dont la mission consistait à remplir mon esprit de petits détails insignifiants pour le garder à distance de la réalité plus vaste. J'ai donc commencé à le museler.

Avance rapide vers le jour J… J'avais perdu les derniers kilos accumulés lors de mes grossesses, mais il me restait des vergetures que je pouvais compter, et mon corps, même s'il était relativement en forme, ne ressemblait pas vraiment à ceux des magazines. Pourtant, je me sentais bien ! Si j'avais entretenu une piètre image de moi-même, je me serais contentée de porter mon tankini bien couvrant tout en rêvant d'avoir un jour l'audace d'enfiler un bikini. J'ai plutôt décidé de retirer mon camouflage et de révéler au monde mon petit morceau de tissu. Et devinez quoi ? La Terre est restée en orbite.

Ce jour-là, j'ai même oublié ce que je portais pour simplement profiter de la plage. L'important n'était pas qui avait l'air de quoi. L'important était d'être totalement présente. J'ai regardé ma jeune fille faire de la planche de surf en bikini, j'ai respiré l'air marin et j'ai prié intérieurement pour qu'elle ne perde jamais sa « bikinattitude ».

Vous avez raison : en apparence, porter un bikini n'a pas l'air d'être bien compliqué. Mais ce jour-là, j'ai gagné la bataille que je me livrais depuis 39 ans, et cette victoire m'a permis de me considérer avec une authenticité qui ne peut pas être cultivée en plongeant mes racines dans les sables mouvants de la culture pop. Cette authenticité doit être cultivée dans un sol

Copyright © 2015 Editions AdA.

qui s'enrichit de ma vérité et de l'acceptation de ce qu'elle est. La transformation que j'ai vécue dans ma manière de penser est un processus continu. Ce « itsi-bitsi, tini-ouini, tout petit, petit, bikini » à rayures Rasta fut la première étape importante que j'ai franchie lorsque j'ai décidé de me détourner de mon moi critique pour apprendre à aimer ce que j'étais. Il est possible de se libérer grâce à un maillot de bain. Qui l'eût cru ?

À quoi ressemble *votre* liberté ?

1. Dans une certaine mesure, j'ai dû m'anesthésier émotionnellement pour continuer à mener une existence qui ne me convenait pas. J'étais attachée à une identité qui me maintenait prisonnière. Reprenez vos descriptions de la première étape et notez vos réponses aux questions suivantes :
   - Dans quel(s) domaine(s) de ma vie est-ce que je me sens limitée ?
   - Quel(s) aspect(s) de ma vie nécessiterai(en)t une plus grande liberté ?
   - En quoi suis-je prisonnière de mon identité actuelle ?
   - En quoi l'identité que j'expose au monde me limite-t-elle ?

2. En restant liée à mon mari, j'ai pu éviter de vivre pleinement ma vie. J'ai pu rester dans l'illusion de la

Copyright © 2015 Editions AdA.

perfection. Me comporter en héroïne était une sorte de drogue pour moi. Et vous ? Posez-vous les questions suivantes et notez vos réponses :

- En quoi le fait de ne pas être libre m'avantage-t-il ?
- Les avantages de rester dans ma situation actuelle sont […].
- Ces avantages me permettent d'éviter […].
- Sans ces avantages, je serais libre de […].

3. Si vous vous autorisez à être libre, vous devrez renoncer à ces avantages. Quelles peurs ce renoncement fait-il surgir en vous ?

   J'ai peur, si j'étais libre, de […].

   J'ai peur, si j'étais libre, de […].

   J'ai peur, si j'étais libre, de […].

4. Rejeter des parties de nous-mêmes que nous n'aimons pas ou qui nous font peur nécessite beaucoup d'énergie. Or, ce que nous rejetons ne fait que devenir plus fort, plus bruyant et plus insistant. Il est important d'honorer et d'intégrer toutes ces parties de nous-mêmes, car, lorsque nous les acceptons, elles ne nécessitent plus autant d'attention. Quelles parties de vous-même avez-vous réprimées ? Quels aspects de votre personnalité aspirent à se faire entendre ?

Copyright © 2015 Editions AdA.

La liberté implique que l'on apprenne à aimer intégralement ce que l'on est, aussi bien la partie obscure que la lumière.

Les aspects de ma personnalité que j'aime le moins sont […].

Les aspects de ma personnalité qui m'effraient le plus sont […].

Les aspects de ma personnalité que je libérerais si je n'en avais pas peur sont […].

5. Qui seriez-vous si vous arrêtiez de mener une existence que vous jugez « acceptable » et sécuritaire — si vous viviez avec liberté et authenticité ? Examinez les descriptions de la première étape. Rédigez une description de la personne que vous seriez si vous meniez cette existence authentique et libre, si vous viviez sans entretenir de peurs et sans vous raccrocher à des secrets.

6. De quoi avez-vous besoin pour imaginer que vous êtes libre ? À quoi devez-vous renoncer pour être libre ? Joseph Campbell a dit à ce propos : « Tu dois abandonner la vie que tu as planifiée pour pouvoir vivre la vie qui t'attend. »

Pour être libre, je dois renoncer à […].

Pour être libre, je dois changer […].

Copyright © 2015 Editions AdA.

7. Maintenant que vous avez exploré tout ce qui vous limite, posez-vous cette question fondamentale : Que signifie pour moi la liberté ?

Fermez les yeux et imaginez ce que vous ressentiriez en étant libre. Autorisez-vous à être surpris par ce qui vous vient à l'esprit. Vous vivez librement. Que faites-vous ? Que ressentez-vous physiquement ? Quelles possibilités imaginez-vous si vous oubliez tout ce que vous croyez être impossible ? À quoi ressemblerait votre vie si personne ne pouvait vous critiquer ni vous encenser ?

Effectuez cette visualisation en mettant tous vos sens à profit et en imaginant que votre scénario se conjugue au futur. Attardez-vous aux moindres détails, comme le ferait un enfant. Brossez un tableau de cette existence libérée. En quoi serait-elle différente de celle que vous vivez actuellement ? Prenez garde à ne pas vous attarder à l'aspect logistique de votre vie libérée. Habituellement, nous subissons des blocages lorsque nous essayons de déterminer comment nous y prendre pour créer quelque chose de nouveau. Pour l'instant, pensez seulement au « quoi » et non au « comment ». Concentrez-

Copyright © 2015 Editions AdA.

vous uniquement sur vos désirs et vos sensations, et sur les possibilités qui s'offrent à vous.

Notez ce que vous voyez et ressentez au cours de cette visualisation pour en garder une trace. Complétez ensuite la phrase suivante : Lorsque j'aurai apporté ce changement à ma vie, je me sentirai plus libre, et je ressentirai […].

Prenez le temps de vous immerger dans ce fantasme de liberté car il deviendra le fondement de la nouvelle vie que vous allez vous créer. Consacrez au minimum deux minutes de vos journées à cette visualisation. Vous pouvez le faire tout en prenant votre douche pour ne pas perdre de temps. (Il se trouve que la douche est un moment magique propice à la naissance de nouvelles idées !) Plus vous vous autoriserez à effectuer cette visualisation, plus elle deviendra concrète, et plus elle se rapprochera de la réalité.

Copyright © 2015 Editions AdA.

UN MOMENT POUR PARDONNER

Il est important d'honorer la personne que vous êtes et même les peurs qui vous limitent. En effet, ces peurs se sont développées pendant votre enfance pour vous protéger. Mais le problème est qu'elles vous protègent *trop bien* lorsque vous atteignez l'âge adulte.

Prenez le temps d'accorder votre pardon aux parties de vous-même qui ont déployé des efforts importants pour vous protéger et qui vous ont, par conséquent, involontairement empêché d'avancer. Lorsque vous allez essayer de vous défaire de leur emprise, elles vont s'accrocher à vous encore plus fermement. Au lieu d'aborder ces parties de vous-même avec colère, considérez-les avec compassion. Cette manifestation d'amour facilitera votre transition vers une vie de plus grande liberté.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Étape 4 :
Faites un choix différent

Des sacs poubelle. Blancs avec les attaches rouges. Il y en a une dizaine, remplis d'affaires m'appartenant et entassés devant notre maison de banlieue. Le 25 février 2009, 10 mois après que mon mari eut lu mes journaux intimes, j'ai été chassée de chez moi pour la première fois. Animé par la colère, il a jeté mes affaires dans des sacs avant de me mettre dehors. C'était le jour de mon anniversaire.

C'était la première fois — il allait y en avoir d'autres — qu'il me chassait de la maison. (Maison que j'avais d'ailleurs payée moi-même.) Au cours des deux années qui ont suivi la découverte de ma liaison, mon mari m'a mise dehors à cinq reprises.

Cinq fois, mais je n'y suis retournée que quatre. La cinquième fois où il m'a fait quitter, nous étions le 12 janvier 2010. Ce fut le point culminant à cette suite de nombreux départs.

Nous nous étions entendus pour nous séparer d'abord pendant trois mois et pour réévaluer notre situation à l'issue de ce délai. Mais il était réticent à l'idée d'une séparation et essayait continuellement de m'en

Copyright © 2015 Editions AdA.

dissuader. Jusqu'au jour où ce schéma dysfonctionnel m'est devenu insupportable. Je lui ai donc dit que je souhaitais ne plus avoir de contact avec lui pendant 30 jours et que, s'il ne respectait pas ce délai, j'y rajouterais automatiquement 30 jours supplémentaires.

La démarche de lui imposer cette limite ne m'a pas été facile, mais elle m'a permis de reprendre les rênes de ma vie.

Étrangement, lorsque j'ai commencé à reprendre la maîtrise de la situation, j'ai eu la sensation que je la *perdais*. Je me trouvais en dehors de ma zone de confort et je n'avais aucune idée de ce qui m'attendait. J'ai appris avec le temps que la notion de maîtrise était une illusion. En fait, notre maîtrise est moindre lorsque nous nous accrochons à ce qui nous est familier. Dans une telle situation, nous sommes plutôt esclaves de notre peur. Nous ne sommes pas libres de suivre le courant de la vie. Nous laisser aller à ce flux vital ne devient possible qu'en accueillant l'inconnu. Nous pouvons alors écouter nos désirs et notre vérité afin de créer le style de vie que nous souhaitons — une vie riche en possibilités et en plaisir, et non en tension ou en peur.

Trop souvent, nous pensons choisir la paix et le confort au détriment de la liberté. Mais le fait est que nous sacrifions notre paix intérieure pour préserver notre paix extérieure. Or, celle-ci est bien souvent dictée par une autre personne et non par nos propres besoins. J'ai personnellement sacrifié mon bien-être et mon bonheur pour être en paix avec mon mari. Pourtant, peu

Copyright © 2015 Editions AdA.

importe mes efforts, je n'arrivais jamais à atteindre cet état de paix avec lui. Au bout du compte, je n'ai connu ni la paix extérieure ni la paix intérieure.

Faire le choix du confort impliquait de revenir toujours et encore vers le même schéma. Je savais quelle en serait l'issue, et elle ne présageait rien de bon. Je ne pouvais donc concevoir une nouvelle fin à mon histoire qu'en faisant un choix différent.

Libérez-vous des schémas négatifs

Faire un choix différent peut contribuer de façon significative à votre démarche lorsque vous vous apprêtez à faire le grand saut vers votre nouvelle vie. Cette initiative est le point de départ vers les étapes suivantes.

Lorsque vous faites une chose de façon différente, vous brisez le schéma qui était installé et vous vous prouvez qu'il existe une vie au-delà de ce que vous connaissez. Je ne prétendrai pas qu'il s'agit d'un processus aisé, car c'est bien souvent le contraire. Mon mari n'était pas très enchanté que je décide de ne plus jouer le jeu que nous avions instauré ensemble.

Notre jeu se déroulait comme suit : il me mettait dehors, et je revenais vers lui. Le jour où je lui ai montré que je ne jouais plus, il était, bien entendu, dans une colère noire.

Rappelez-vous la citation de David Whyte. Si vous menez l'existence que vous êtes censé mener, il est inévitable qu'une personne de votre entourage se sente trahie.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Nous ne pouvons pas renoncer à notre vie pour éviter d'affronter la colère, les exigences ou les besoins d'une autre personne. Je l'ai fait pendant trop longtemps, et j'en suis presque morte. Je devais faire quelque chose de différent, sans m'inquiéter du résultat.

Comme je l'ai déjà dit, je croyais que je ne parviendrais jamais à divorcer. J'en redoutais trop les conséquences. Je ne pouvais pas m'imaginer exposer ma faute aux yeux de tous. Pourtant, j'ai dû finir par affronter ma peur et ma honte. Et devinez quoi ? Cela ne m'a pas détruite. Le sol ne s'est pas dérobé sous mes pieds. Je suis toujours debout, et j'ai plus de force intérieure que ce que j'aurais pu imaginer. Si j'ai pu le faire, vous le pourrez aussi.

Tout a commencé avec un seul choix différent.

Je vais vous parler d'une autre occasion où j'ai fait un choix différent. Alors que je m'apprêtais à participer à la retraite annuelle de Hay House au Miraval Resort, situé à Tucson, dans l'Arizona, où j'allais rejoindre Louise Hay et Cheryl Richardson, la chose la plus étrange qui soit m'est arrivée : j'ai raté mon avion ! C'était la première fois de ma vie que cela se produisait ! Et cela ne me ressemblait vraiment pas.

J'étais arrivée à l'aéroport de Denver avec une grande avance, mais, parce que c'était le début de la semaine de relâche, il y régnait une grande confusion. Les files d'attente étaient tellement longues qu'au moment où je suis enfin parvenue au comptoir d'enregistrement, il était

Copyright © 2015 Editions AdA.

trop tard pour que je puisse prendre le vol prévu. Un agent qui avait l'air exténué m'a dirigée vers une autre file d'attente pour que je puisse réserver un autre vol.

Je devais absolument me rendre à Miraval, et j'ai donc appelé mon agent de voyage (c'est-à-dire mon ange de voyage) en lui demandant s'il pouvait être plus rapide que la vitesse à laquelle je progressais dans cette file d'attente en serpentins. Il a réussi à m'obtenir le dernier siège disponible sur le dernier vol disponible vers Tucson. J'allais décoller à 22 h.

Il était seulement 10 h…

Et je devais payer des frais de modification s'élevant à 1 100 $.

Pour couronner le tout, je devais quand même rester dans cette file qui n'avançait pas pour qu'un représentant du service à la clientèle officialise mon changement de billet. J'avais connu de meilleurs moments que celui-là.

J'ai donc attendu pendant plus d'une heure, entourée de voyageurs râleurs et de jeunes excités. Pourtant, j'ai décidé de ne pas me laisser déstabiliser par la situation. J'ai décidé de joindre le geste à la parole et de faire une chose différemment. C'est donc en m'inspirant de Cheryl et de Louise que j'ai attendu patiemment en adoptant une attitude positive. Lorsque je suis enfin arrivée au comptoir, j'ai souri à l'agente en lui disant : « Je suis déterminée à être votre cliente la plus agréable aujourd'hui ! » Une autre agente, qui se trouvait près

Copyright © 2015 Editions AdA.

d'elle et qui semblait épuisée, m'a regardée comme si j'avais perdu la tête.

— Vous y êtes parvenue, m'a répondu la première, et je suis sûre que vous serez toujours la plus agréable lorsque j'aurai terminé ma journée de travail.

Après m'avoir enregistrée avec succès sur le vol de 22 h, elle m'a demandé :

— Vous savez que cela va vous coûter 1 100 $?

— Oui, ai-je répondu.

A priori, le positivisme est contagieux. Parce que, m'a-t-elle dit, j'avais été si calme et agréable, elle supprimait les frais de modification dans le système informatique. Ouah ! En ayant fait une chose différemment — c'est-à-dire en ayant été aimable au lieu de me plaindre —, j'avais économisé 1 100 $!

Elle m'a également mise en attente sur le vol de 14 h 30, et j'étais la première sur la liste. Ce qui était parti pour être une mauvaise journée s'est avéré plutôt plaisant. Par chance, je me suis retrouvée sur le vol de 14 h 30, j'y ai partagé une formidable conversation avec un autre passager et je suis arrivée à Miraval à temps pour le repas.

Un choix en amène un autre

En faisant un premier choix différent, je me suis donné la permission d'en faire un autre : m'imaginer quittant mon travail. Ce n'est pas que je ne l'aimais pas — au

Copyright © 2015 Editions AdA.

contraire, c'était le travail de mes rêves —, mais il était trop intense. Je ne pouvais m'imaginer être libérée de mon stress et de la sensation d'être dépassée si je ne quittais pas Hay House.

Alors que je me faisais cette réflexion, je me suis retrouvée un jour en promenade dans Melbourne, en Australie, avec mon patron et ami proche, Reid Tracy, le président de Hay House. Je venais de me rendre compte que ma chasse aux « médailles d'or » devait cesser, et j'ai donc confié à Reid que je me sentais dépassée et épuisée par le travail. Je lui ai même avoué que je m'imaginais parfois quitter mon travail.

— J'ai senti que tu étais au bout du rouleau, m'a-t-il répondu. Mais tu n'es pas obligée de démissionner. Tu dois simplement arrêter d'avoir des attentes irréalistes. Tu peux avoir de l'aide si seulement tu l'acceptes !

De l'aide ? Qu'est-ce que cela pouvait bien être ? Je n'étais pas le genre de femme à demander de l'aide.

— Ce n'est pas que tu sois irremplaçable au travail, a-t-il poursuivi, mais tu l'es en tant qu'être humain.

Il avait raison ! Ce que je suis, individuellement, ne peut pas être remplacé par une autre personne. L'important est ce que je suis, et non ce que je fais. Je vivais depuis longtemps dans l'illusion que les gens m'aimaient pour ce que je pouvais faire pour eux. En vérité, les gens m'aimaient tout simplement parce qu'*ils m'aimaient*. Le jour où Reid a déclenché cette révélation en moi, j'ai pris conscience que j'étais un bourreau de travail parce que

Copyright © 2015 Editions AdA.

mon ego en avait décidé ainsi. J'avais adhéré à la croyance selon laquelle j'étais « la seule » qui pouvait se charger des choses parce qu'une partie de moi *voulait vraiment le croire*. Je pensais que mon personnage de Superwoman m'avait donné le droit d'être en vie. Or, personne ne m'en demandait autant. J'étais la seule à penser qu'il me fallait me comporter ainsi pour être aimée, pour être acceptable.

En vérité, si je ne faisais plus rien du tout jusqu'à la fin de ma vie et que j'arrêtais de vouloir accumuler les médailles d'or, on m'aimerait quand même. Quelle révélation !

Auparavant, je pensais que l'amour partait de l'extérieur pour se diriger vers l'intérieur, mais je sais maintenant qu'il doit naître de l'intérieur. Peu importe les marques d'appréciation extérieures, elles ne feront jamais le poids face à l'amour, au pardon et à l'acceptation de moi-même. Toutes les médailles d'or du monde ne pourront pas acheter la reconnaissance que je suis la seule à pouvoir trouver en mon cœur.

Les propos de Reid ce jour-là m'ont éclairci les idées. Soudainement, je me sentais libre de faire la chose la plus incroyable : déléguer ! C'est un peu comme s'il m'avait donné la permission de me donner la permission. Ce choix différent — déléguer — m'a permis de conserver mon travail et de continuer à faire ce que j'aimais sans être victime d'épuisement professionnel.

Devinez ce qui m'est arrivé lorsque j'ai arrêté de courir après les médailles d'or ? Elles sont venues à moi,

Copyright © 2015 Editions AdA.

même lorsque j'ai abandonné ma quête de la perfection ! Sachez que vous ne recevrez des accolades que pour une seule raison : parce que vous êtes vous-même. Vous pouvez être aimé pour ce que vous êtes.

Je ne prétendrai pas être guérie à jamais de ma « maladie des médailles d'or ». Je pense même qu'elle fera partie de moi jusqu'à la fin de ma vie. Mais aujourd'hui j'en suis davantage consciente, ce qui me permet de faire de meilleurs choix.

Elizabeth raconte son histoire

J'ai été élevée avec l'idée que je devais être présente pour ma mère avant de l'être pour moi-même. Je lui obéissais au doigt et à l'œil, et ma mission de vie se résumait à rechercher son approbation. Le sentiment d'identité personnelle me faisant défaut, ce comportement donnait un sens à ma vie, une raison d'être. Or, même si je faisais tout mon possible pour lui plaire, ce n'était jamais suffisant.

Avec cet état d'esprit, je me suis retrouvée en manque d'énergie pour mener ma propre vie et pour croire en moi. Je souhaitais devenir thérapeute, mais elle voulait que je sois enseignante. J'ai donc fait des études pour devenir enseignante.

Mais à mesure que les années passaient, du ressentiment est né en moi. À l'âge de 20 ans, j'ai quitté la Californie pour aller m'installer au Colorado. Je pensais qu'en mettant de la distance entre nous, elle aurait moins d'emprise sur moi. Mais on ne change pas ce que l'on est parce qu'on change d'endroit.

Copyright © 2015 Editions AdA.

J'entendais constamment sa voix dans ma tête me dire ce que je devais et ne devais pas faire.

La distance géographique a quand même été bénéfique, de même que sa vie bien remplie, mais tout a changé lorsque son second mari est décédé. Soudainement, je me retrouvais de nouveau au centre de son attention, et il était attendu de moi que je sois le centre de sa vie et que je fasse pour elle ce qu'elle ne pouvait faire pour elle-même.

Le Noël qui a suivi le décès de son mari, elle est venue nous rendre visite, à moi et à ma petite famille. À cette époque, j'éprouvais des difficultés avec mon fils préadolescent et je m'étais confiée à ma mère sur ce sujet. Un soir, elle s'est assise à côté de mon fils qui regardait un film à la télévision, et je l'ai entendue lui demander comment il pouvait être assez stupide pour se comporter comme il le faisait. J'ai alors constaté avec horreur qu'elle traitait mon fils comme elle m'avait traitée à son âge. J'avais honte de ne rien tenter pour mettre fin à cette violence émotionnelle, mais, en même temps, je me sentais impuissante face à cette situation. J'étais pétrifiée par la peur, à la fois pour mon fils et pour moi-même. J'ai donc fait la seule chose que je savais faire : je n'ai pas dit un mot.

Quelques semaines après sa visite, lors d'une conversation téléphonique, elle s'est mise à me parler de sa déception à l'égard de mon fils : « Tu sais, je suis contente que tu éprouves des difficultés avec lui. Maintenant, tu comprends ce que j'ai ressenti avec toi ! »

Comment ma propre mère pouvait-elle me souhaiter de souffrir dans le simple but de valider

Copyright © 2015 Editions AdA.

l'expérience qu'elle avait vécue avec moi ? À cet instant, j'ai fait le choix de sortir de la vie de ma mère. Je lui ai donc écrit une lettre dans laquelle je lui exprimais mon besoin de prendre de la distance, le temps de régler certaines choses. La déposer dans une boîte à lettres m'a demandé le même effort que si j'avais dû sauter d'une falaise. Ma décision d'agir différemment a été un tournant décisif de ma vie.

Je savais que cette prise de risque ne serait pas sans conséquence, et ce que je redoutais le plus a fini par se produire. Le jour où elle a reçu ma lettre, ma mère m'a laissé un message dans lequel elle me suppliait de revenir sur ma décision. Le lendemain matin, elle a rappelé et a laissé le message suivant : « Je te souhaite d'avoir une belle vie. » C'était sa façon de me renier. Mais au lieu d'être triste, je me suis sentie soulagée d'être libérée de l'asservissement dans lequel je m'étais laissé enfermer toute ma vie. Je me suis jointe à un groupe de dépendants affectifs anonymes et j'ai entamé un voyage en moi-même pour découvrir ce qui me poussait à vouloir plaire à ma mère au risque d'y perdre mon âme.

Il m'a fallu deux années pour reprendre ma vie en main. J'ai repris les études pour devenir consultante. Pour la première fois de ma vie, je pensais à moi et non à elle.

Le véritable miracle est que ma mère a suivi le même chemin que moi et a elle aussi repris sa vie en main. Elle ne s'est pas remariée et a plutôt appris à se débrouiller seule. Aujourd'hui, nous avons un début de relation au sein de laquelle je reste pleinement moi-même. J'ai appris qu'il était possible d'être en

Copyright © 2015 Editions AdA.

relation avec l'autre sans s'abandonner soi-même. Et le plus formidable de tout est que j'en ai fait ma profession. J'aide des femmes à reprendre les rênes de leur vie et à rester authentiques dans leurs relations avec les autres, et ce travail me passionne.

Votre choix différent

Qu'aimeriez-vous changer dans votre vie ? Personnellement, le divorce m'apparaissait trop radical dans un premier temps. Informer mon mari que je voulais le quitter aurait été trop me demander, même après ma cinquième expulsion de notre foyer. J'avais cependant le pouvoir de faire un choix différent — celui de prendre de la distance au lieu de retourner immédiatement vers lui. Or, ce choix m'a permis d'avancer un peu plus vers la demande de divorce.

Il nous arrive parfois de devoir marcher sur la pointe des pieds, pas à pas, vers une nouvelle vie, et c'est tout à fait acceptable. Chacun de vos pas vous donnera un peu plus de courage.

Gardez à l'esprit que le choix différent que vous déciderez de faire aura des conséquences. Comme dans l'histoire d'Elizabeth, certaines personnes de votre entourage pourraient voir d'un mauvais œil que vous puissiez changer. Elles pourraient avoir peur de vous perdre à cause de la distance que votre évolution risque de mettre entre vous. Ou elles pourraient être jalouses de vous voir sortir de situations dans lesquelles elles restent

Copyright © 2015 Editions AdA.

elles-mêmes bloquées. Vous devenez une sorte de miroir pour ces personnes. Vous voir changer et vous libérer pourrait leur rappeler à quel point elles sont prisonnières de leur vie. Par conséquent, il est possible qu'elles trouvent plus facile d'essayer de vous ralentir. En Australie, on fait référence à cette notion sous le nom littéral de « syndrome du grand coquelicot », lequel consiste à couper celui qui s'élève de la masse ordinaire.

C'est *vous* qui décidez. Allez-vous accepter de laisser une tierce personne dicter votre vie ? Quel est le prix à payer pour rester dans des situations qui n'ont plus d'intérêt pour vous ?

Lorsque vous décidez de faire ne serait-ce qu'une chose de façon différente, vous franchissez un pas supplémentaire vers le démantèlement de structures qui étaient en place depuis longtemps — peut-être même depuis de nombreuses années. Vous pourriez vous retrouver face à un champ de gravats pendant quelque temps. Mais vous finirez par reconstruire. Et quelques débris n'ont jamais tué personne.

Si votre vie était une maison, serait-elle condamnée depuis longtemps ? Si vous répondez oui à cette question, il est temps que vous fassiez un choix différent.

D'après mon expérience personnelle, une situation n'est jamais aussi dramatique que nous l'avions imaginé. Prenez donc le temps d'examiner l'idée que vous vous êtes forgée de votre situation. Avez-vous perdu le sens des proportions ? C'est ce qui m'est arrivé. J'étais terrifiée

Copyright © 2015 Editions AdA.

à l'idée de révéler ma liaison à certaines personnes, mais celles-ci se sont avérées bien plus empathiques que je ne l'aurais imaginé. Il me fallait simplement accepter de vivre un chaos temporaire et d'être dans l'incertitude pendant un certain temps. Toutefois, à l'image d'une maison en construction, cette difficulté passagère en vaut le coup.

J'ai découvert que, si vous dirigez votre boussole vers le chaos, un plan se présentera à vous pour vous montrer le chemin.

Vous pouvez procéder à votre ancrage en vous confiant à une personne fiable et en visualisant votre nouvelle vie. Conservez les rituels que vous n'avez pas envie de changer : déguster votre tasse de café du matin, faire de l'exercice dans la nature, regarder votre émission de télévision préférée, vous détendre en compagnie d'un(e) ami(e).

Pour l'instant, vous n'avez qu'une chose à faire de façon différente. Et il n'est pas utile qu'elle soit radicale.

Pour illustrer mes propos, je vais vous raconter l'histoire de ma cliente Céleste. Son mari aime la trouver à ses côtés lorsqu'il se réveille le matin. Mais Céleste se couche plus tôt le soir et se lève avant lui pour écrire ou faire de l'exercice physique. Pendant des années, elle a fait ce qu'il désirait, même si elle se sentait exaspérée et privée d'un moment pour elle. Elle lui en voulait. Or, avec le temps, elle a pris conscience qu'elle était en partie responsable de la situation car elle ne lui avait jamais

Copyright © 2015 Editions AdA.

affirmé ses propres besoins, de peur qu'il se mette en colère ou qu'il ne l'aime plus.

Après quelques semaines de coaching, elle m'a demandé que nous abordions ce problème pour se responsabiliser face à son comportement et à la situation qu'elle vivait. Malgré sa peur et son embarras, elle s'est engagée à se lever à l'heure qu'elle souhaitait un jour par semaine pour faire ce qu'elle désirait. Puis, elle est passée à deux jours par semaine. Aujourd'hui, elle a suffisamment de force et de courage pour décider chaque matin si elle souhaite se lever pour faire ce qu'elle veut ou rester au lit pour être auprès de son mari à son réveil. C'est nous qui montrons aux autres comment ils doivent nous traiter, et lorsque nous sommes authentiques et que nous insistons sur certains de nos besoins, nous créons un nouveau cycle d'acceptation pour nous-mêmes et pour les autres.

Le changement doit être un défi

Vous vous souvenez du personnage George Costanza dans la série télévisée *Seinfeld* ? Dans un épisode, il avait décidé d'agir à l'opposé de ce qu'il aurait normalement fait, et l'expérience avait été plus que concluante. Au lieu de prétendre être l'homme qu'il n'était pas, il avait abordé une femme en lui révélant immédiatement qu'il n'avait pas de travail et qu'il vivait chez ses parents. À sa grande surprise, elle avait apprécié son honnêteté. Même si je ne

Copyright © 2015 Editions AdA.

recommande pas d'aller aussi loin, je vous suggère de choisir une chose que vous pourriez faire à l'opposé de ce qui est normalement dans vos habitudes.

Ce que vous allez changer n'a pas à être draconien, mais ne laissez pas votre peur des conséquences vous dicter la facilité. Par exemple, changer votre marque de café est certes un choix différent, mais il ne vous aidera pas vraiment à aller de l'avant. (J'écris cela tout en m'accrochant corps et âme à mon espresso Caffe D'Vita que je ne manque pas de boire chaque jour !) Choisissez quelque chose qui comporte une certaine dose de risque.

Éteignez votre pilote automatique

1. Notez quel changement dans vos habitudes vous ouvrirait immédiatement de nouvelles possibilités. À quel moment êtes-vous sur le pilote automatique d'une façon qui ne vous est pas utile ? Par exemple, vous pourriez décider d'économiser de l'argent et de limiter les calories en renonçant à un aliment qui n'est pas bon pour votre santé. Si ce choix est trop facile pour vous, tournez-vous vers une option qui présente un réel défi.

2. Comme je l'ai dit précédemment, nous avons tendance à aller vers des engagements que nous avons pris inconsciemment. Lorsque vous aurez décidé du changement que vous souhaitez apporter à votre vie,

Copyright © 2015 Editions AdA.

notez par écrit votre engagement *conscient* à faire ce changement.

Je m'engage à changer […].

3. Quelles peurs ce changement éveille-t-il en vous ?

Si je fais […], il pourrait se produire […].

Ces peurs sont-elles rationnelles ? Si vous pensez qu'elles pourraient se concrétiser, réfléchissez aux moyens de gérer au mieux les répercussions du changement que vous aurez effectué.

Si vous redoutez qu'une personne de votre entourage réagisse avec colère ou émotivité, essayez d'imaginer une réaction différente. Prenez le temps de lui transmettre une énergie d'amour. Dans votre esprit, adressez-vous à son moi supérieur et demandez-lui de faire preuve d'ouverture et de compréhension.

4. Rédigez un « inventaire d'excuses ». Videz totalement votre esprit de toutes les raisons pour lesquelles vous pensez ne pas pouvoir effectuer ce changement. Prenez votre temps pour vous assurer de ne rien oublier. Brûlez ensuite cette liste.

5. Selon vous, quelles pourraient être les conséquences positives de cette chose que vous aurez faite différemment ?

Je suis enthousiaste à l'idée que […].

Copyright © 2015 Editions AdA.

Un nouveau choix pour un nouveau chemin de vie

Cette étape sur un choix différent revient à développer un « muscle ». Vous y apprenez à faire des choix différents sur une base permanente, au quotidien, pour le reste de votre vie. Si vous souhaitez mener une existence satisfaisante sur le long terme, vous devrez faire des choix nouveaux et possiblement dangereux. Lorsque votre « muscle du changement » se renforcera, vous risquerez moins de vous retrouver bloqué dans des situations qui vous empêchent d'évoluer. Si vous savez apporter de petits changements à votre vie, vous saurez faire les ajustements nécessaires à votre progression et avancer avec dynamisme grâce à votre courage et à votre liberté.

Si vos choix passés vous ont conduit vers la situation présente, vos choix actuels déterminent votre avenir. Apprendre à choisir différemment peut le rendre plus éclatant. Alors lancez-vous ! Faites un choix différent, et regardez votre vie changer. Comme l'a si bien dit Les Brown, coach motivationnel : « La vie n'a de limites que celles que l'on se donne. »

Copyright © 2015 Editions AdA.

UN MOMENT POUR PARDONNER

Pensez aux schémas de comportements et de pensées qui ont été pour vous sources de souffrance. Êtes-vous contrarié à l'idée de les avoir laissés en place aussi longtemps ? Avez-vous tendance à vous juger pour ces schémas ? Blâmez-vous les autres — parents, conjoint, patron ? Prenez le temps de respirer profondément, de vous pardonner et de pardonner aux autres pour les schémas négatifs qui vous ont nui ou mal servi. Reconnaissez que ces schémas vous ont appris ce que vous deviez savoir pour pouvoir dorénavant aller de l'avant.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Étape 5 :
Fixez vos nouvelles limites

« Assieds-toi sur le plancher », m'a lancé ma thérapeute. Je l'ai regardée avec scepticisme. Avait-elle perdu la tête ? Comme elle attendait que je m'exécute, je me suis laissée glisser du fauteuil pour atterrir sur le tapis.

Elle m'a ensuite fait passer une corde qu'elle m'a demandé de poser autour de moi en guise de frontière, dans le but de situer mon espace personnel.

Sans y réfléchir bien longtemps, j'ai ramené mes genoux contre ma poitrine, me faisant aussi petite que possible, avant d'installer la corde tout autour de moi, le plus près possible de mon corps.

Cet exercice était révélateur. De toute évidence, je n'avais pas de limites. La réalité était là, sous mes yeux, et je ne pouvais pas la nier plus longtemps. J'étais prête à sacrifier le peu d'espace personnel que je m'accordais si cela pouvait faire plaisir à quelqu'un.

Je suis une grande admiratrice de l'ennéagramme, qui définit les types de personnalités. Si vous savez de quoi je parle, vous me comprendrez si je vous dis que je suis du type 3 : l'Accomplisseur. Parce qu'il s'efforce d'être toujours le meilleur, il a une tendance marquée

Copyright © 2015 Editions AdA.

pour la métamorphose en fonction de ce que les autres attendent de lui. « Vous voulez que je sois Miss Superefficacité ? Pas de problème ! » « Vous voulez que je vous sauve ? Pas de problème ! »

Je suis loin d'être la seule dans ce cas. La plupart des gens ne savent pas fixer des limites. (C'est particulièrement le cas des femmes, mais beaucoup d'hommes ont le même problème.) Lors d'un atelier, Cheryl m'a dit une chose que je n'ai jamais oubliée : « Si je passe ma vie à faire plaisir aux autres, je paie de ma vie. » Jusque-là, j'avais sans conteste payé de ma vie. Et j'étais au bord de la faillite lorsque je me suis finalement réveillée.

Bien évidemment, ce ne sont pas tous les gens qui font passer les autres avant eux, et certains d'entre nous sont plus atteints de ce syndrome que d'autres. Mais l'attachement que nous avons bien souvent à faire plaisir aux autres est particulièrement tenace. D'une certaine façon, faire plaisir devient notre monnaie d'échange avec laquelle nous achetons de l'amour et de l'attention. Si nous pensons ne pas mériter l'amour des autres, nous cherchons un moyen de le gagner.

J'ai passé tellement de temps à agir en fonction des autres que ma vie n'avait pas de réelle orientation. La vie, les problèmes et les désirs des autres donnaient le ton à mon existence. Lorsque j'ai pris conscience qu'il était acceptable de penser à mes désirs et de les identi-

Copyright © 2015 Editions AdA.

fier, des choses remarquables ont commencé
à se produire dans ma vie.
— Melody Beattie,
auteure de *Vaincre la codépendance*

Naissance de ma première limite

Ne pas retourner vers mon mari la dernière fois où il m'avait mise dehors — la chose que j'ai faite différemment — fut la première limite que j'ai réussi à lui imposer. Mais c'était même plus que cela : c'était la première fois de ma vie que j'établissais une limite pour mon entourage. La première fois que je pensais uniquement à mes propres besoins et que je me faisais passer avant les autres. J'avais fait un pas de géant.

Ce premier pas m'a donné envie d'établir d'autres limites. Des limites nécessaires. Comme je l'ai mentionné précédemment, j'avais demandé à mon mari une coupure de quatre semaines sans courriels, sans messages téléphoniques ou Facebook. Je l'avais également informé que je n'accepterais pas les menaces, point final. (Malheureusement, nous en étions arrivés là.) Envoyer à mon mari le courriel dans lequel je formulais ces exigences fut tellement difficile pour moi que Cheryl et Debbie ont dû m'aider à cliquer sur « Envoyer ». Imposer une limite avec autant de fermeté n'était pas dans mes habitudes.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Deux semaines plus tard, mon mari s'est mis à m'écrire et à m'appeler. Me reposant sur ce que j'avais établi dans mon premier courriel, je lui en ai envoyé un deuxième pour l'aviser que la période de quatre semaines redémarrerait chaque fois qu'il essaierait de prendre contact avec moi. Puis, je lui ai donné la date, l'heure et le numéro auquel m'appeler un mois plus tard pour participer à un appel conférence en compagnie de ma thérapeute. J'en ai profité pour l'informer que je n'accepterais plus de parler avec lui à moins qu'une tierce partie soit présente.

Quitter mon couple et sortir mon mari de ma tête, cela m'a fait penser à ce que l'on pouvait ressentir en fuyant une secte. Lorsque j'ai commencé à avoir les idées plus claires et à ne plus marcher sur des œufs, de peur de déplaire aux autres, il m'a été plus facile d'imposer des limites.

Le jour où nous étions censés reprendre contact, il n'a pas composé le numéro que je lui avais donné. Il a préféré m'appeler sur mon téléphone mobile et me laisser une quantité de messages. Les premiers étaient tendres et doux, mais ils se sont rapidement transformés en menaces lorsqu'il a constaté avec fureur que je ne lui répondrais pas. Par chance, Cheryl et ma sœur s'étaient entendues pour écouter ses messages et ne m'en transmettre que les éléments importants. De cette façon, ses paroles toxiques ne risquaient pas de s'immiscer en moi pour me faire renoncer à ma résolution.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Grâce à leur aide, je n'ai pas cédé. Le 15 juin 2010 — une autre date que je n'oublierai jamais —, j'ai décidé que j'en avais fini avec lui.

J'ai vécu les mois qui ont suivi comme dans un brouillard. J'ai demandé le divorce, rencontré des avocats, supporté une longue et douloureuse médiation, accepté un arrangement et obtenu le décret de dissolution de notre union. Pendant toute cette période, mon mari et moi ne nous sommes jamais vus ni parlé. J'étais enfin capable d'établir une limite et de m'y tenir.

Établir mes limites m'a permis de ne plus agir en fonction des autres. Subitement, j'avais fait place nette. C'était formidable. Mais tout en me sentant plus forte à certains égards, j'avais parfois l'impression d'être un jeune poulain qui apprend à marcher. Parce que je donnais naissance à ma nouvelle identité, moi non plus je ne tenais pas bien sur mes jambes. Avec le temps, j'ai bien évidemment appris à marcher de nouveau, et ce livre est là pour en témoigner. Il m'a fallu du temps, mais j'y suis arrivée.

Alors, courage ! Lorsque vous établissez de nouvelles limites, vous pouvez avoir l'impression d'avoir besoin de nouvelles jambes. Vous risquez de vous sentir déséquilibré, mais cela ne durera pas. Cela peut être très effrayant d'agir en fonction de vos désirs, surtout si, comme moi, vous avez tendance à vouloir faire plaisir aux autres. Enfants, nous apprenons à réagir d'une façon qui nous permet d'éviter le stress et les problèmes dans

Copyright © 2015 Editions AdA.

la mesure du possible, ce qui implique souvent que l'on soit à l'écoute des besoins et des désirs des autres. Mais en tant qu'adultes, nous devons apprendre à dépasser nos peurs et à faire des choix tranchés.

Nous sommes nombreux à avoir en nous une voix qui nous dit que nous ne sommes pas à la hauteur et que nous ne sommes pas dignes d'amour. Refuser d'établir des limites saines est la principale expression des croyances qui en découlent. Mais si nous souhaitons mener des existences épanouissantes, il nous faut arrêter de croire que les besoins et les opinions des autres sont plus importants et légitimes que les nôtres. Nous devons arrêter d'en faire une affaire personnelle lorsqu'une personne est en désaccord avec nous. Nous devons cesser de croire que, si notre avis diverge de celui des autres ou si nous exprimons nos besoins, nous nous retrouverons seuls et mal aimés.

« Tu es la seule à penser dans ton esprit »

Louise Hay m'a dit cette phrase alors que j'étais dans mes démarches de divorce. Même s'il s'agit d'une évidence, elle a été une sorte de révélation la première fois que je l'ai entendue. J'ai en effet pris conscience que j'avais laissé les autres s'installer dans ma tête. Il est si facile d'oublier que le choix nous revient lorsqu'il est question de notre vie. Si nous laissons les croyances des autres s'ancrer dans notre esprit, c'est à nous de parvenir à nous en détacher et à les remplacer par celles qui nous sont propres. Qui

Copyright © 2015 Editions AdA.

vous vole de l'espace dans votre tête, et comment pouvez-vous établir les limites dont vous avez besoin pour trouver la paix intérieure ?

Trouver l'équilibre entre moi et les autres

Je suis consciente que, si vous avez des enfants, les responsabilités qui vous incombent en tant que parents vous empêchent peut-être d'établir certaines limites ou de faire certains choix. Nous sommes d'accord sur ce point. Mais cela ne signifie pas que votre vie doive être exempte de limites. Demandez-vous si vous cherchez des excuses pour rester dans une situation qui vous est familière. Si c'est le cas, prenez le temps d'examiner votre vie avec honnêteté. Est-il vrai que vous n'avez pas la possibilité de faire des choix ? Imaginez un compromis qui vous permettrait d'établir une limite saine. Si vous ne trouvez pas d'idée, discutez-en avec une personne de confiance. En effet, il est possible de procéder à certains changements pour que vos rêves se réalisent sans renoncer nécessairement à vos responsabilités et obligations.

Les gens se servent souvent de leurs enfants ou de leurs problèmes financiers comme excuses pour ne pas mettre de limites et pour ne pas prendre soin d'eux-mêmes. À l'image des recommandations formulées dans les avions, vous devez commencer par mettre vous-même votre masque à oxygène. Rappelez-vous que vos enfants apprennent à devenir des adultes sains en se

Copyright © 2015 Editions AdA.

basant sur l'exemple que vous leur donnez. Vous leur apprendrez beaucoup en trouvant un équilibre entre ce que vous leur donnez et le soin que vous prenez de vous-même. Vous ne pourrez peut-être pas faire tout ce que vous aimeriez, mais n'en concluez pas que vous ne pouvez *rien* faire.

Comme l'a si bien dit Cheryl Richardson, il faut cesser de penser « de A à Z ». La pensée de A à Z, c'est tout ou rien. Elle part du postulat que, si vous ne pouvez pas tout faire de A jusqu'à Z, vous ne pouvez rien avoir. Or, dans la vie, les choses ne sont pas aussi tranchées. Il vous suffit d'aller de A à B pour commencer. Les petits pas s'ajoutent les uns aux autres.

Je pourrais faire la comparaison avec un régime. Si vous trichez en engouffrant un pot entier de crème glacée Talenti caramel à la fleur de sel (toute ressemblance avec moi-même est fortuite !), vous pourriez vous sentir découragé au point de tout abandonner. Le fait est que vous n'avez triché qu'une fois, une journée. Le jour suivant, vous pourrez recommencer à neuf.

Si vous êtes enclin à la pensée de A à Z, examinez minutieusement votre situation et posez-vous la question suivante : Quels sont les premiers pas que je pourrais faire dans le but de poser une limite qui me conviendrait ? Par exemple, dans quels cas ai-je tendance à dire oui alors que j'aurais envie de dire non ? Dans quelles situations puis-je réclamer ce que je souhaite vraiment au lieu de me limiter pour faire plaisir aux autres ?

Copyright © 2015 Editions AdA.

Retirez votre cape

Si vous êtes comme moi, il vous sera difficile de perdre l'habitude de vouloir prendre soin de tout le monde. Me créer une nouvelle identité après mon divorce m'a permis de ne plus me définir en fonction de mes accomplissements héroïques. Quel soulagement de me délester de l'image de perfection que j'avais tenté de projeter toute ma vie ! J'ai donc retiré ma cape de Superwoman et je me suis libérée du personnage que j'avais créé pour obtenir de la reconnaissance.

Vous planez peut-être aussi dans le ciel, en quête d'amour. Peu importe l'intention qui se cache derrière ce besoin, sachez que vous n'êtes pas seul. Allez-y progressivement. Tout d'abord, essayez de rentrer votre cape de superhéros dans votre chemise pendant un jour ou deux. Vous n'avez pas à l'enlever complètement dans un premier temps ! Votre ego fera tout son possible pour la ressortir (au diable les limites !), et ce n'est pas un problème. Essayez simplement de garder à l'esprit que vous pouvez vous sauver au lieu de sauver le reste du monde.

Si vous êtes comme moi, vous finirez par oublier votre cape. Un jour, en faisant le ménage de votre armoire, vous la retrouverez coincée entre votre manteau d'hiver et votre imperméable. Et vous sourirez. Vous vous souviendrez de l'excitation que l'on ressent à être un superhéros, mais vous n'aurez plus besoin de cette identité. Quelque chose de miraculeux se sera produit, et vous serez en paix avec l'idée d'être vous-même, avec vos qualités et vos défauts.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Des limites saines comme style de vie

Établir une première limite m'a donné le courage d'en fixer d'autres qui allaient dépasser largement le contexte de ma relation conjugale. À la même époque, une de mes amies m'a appelée et m'a dit ceci : « Je passe une journée terrible. J'aurais besoin que tu fasses quelque chose pour l'égayer. »

Sans réfléchir à ce qui sortait de ma bouche, je lui ai répondu : « Malheureusement, rendre les autres heureux ne fait plus partie de mes prérogatives. »

J'étais en partie honteuse de ma réponse mais je me sentais également fière. Je vivais un moment important. En disant non lorsque j'avais besoin de prendre soin de moi-même, j'avais le choix de décider plus tard d'aider mon amie à se sentir mieux si je le *désirais*, et de le faire avec authenticité. Mais faire cela pour elle et à sa place ne relevait plus de ma responsabilité.

On ne peut pas donner aux autres si l'on ne se donne rien à soi-même. On doit commencer par penser à soi, sinon on ne donne que par obligation, ce qui mène inévitablement au ressentiment.

Une autre situation — cette fois-ci dans le contexte professionnel — m'a montré que j'avais encore des progrès à faire en matière de limites. Je devais organiser deux conférences en direct pendant une seule fin de semaine. En effet, Wayne Dyer devait prendre la parole à Atlanta le samedi après-midi, puis il devait prendre

Copyright © 2015 Editions AdA.

l'avion avec toute l'équipe en direction de Detroit où il donnait une autre conférence le dimanche après-midi. À 22 h le samedi soir, alors que nous venions de nous installer dans nos chambres d'hôtel à Detroit, mon téléphone a sonné. Wayne Dyer était à l'autre bout du fil, dans un état de panique.

« Ma mallette ! m'a-t-il lancé. Je ne la trouve plus ! Je suis sûr de l'avoir perdue quelque part entre Atlanta et ici. »

Il avait absolument tout dans cette mallette : ses notes et ses livres pour la conférence, ses notes pour son prochain livre, son argent, et plus encore. Il ne pouvait pas *envisager* de monter sur scène le lendemain s'il ne la récupérait pas.

À cette période de ma vie, je courais encore après les médailles d'or et la reconnaissance des autres. Même si je devais en mourir, j'allais retrouver cette mallette !

J'ai donc fait le chemin inverse dans ma tête. Lorsque nous avions quitté la scène à Atlanta, nous avions immédiatement sauté dans une camionnette en direction de l'aéroport, et il devait donc l'avoir encore avec lui. J'avais l'intuition qu'elle se trouvait toujours dans ce véhicule. J'ai donc appelé l'entreprise de location de voiture qui m'a informée que la camionnette ne serait pas de retour avant une heure.

Lorsque j'ai rappelé, une heure plus tard, les nouvelles n'étaient pas bonnes. Après vérification, la mallette ne se trouvait pas dans le véhicule. J'ai supplié

Copyright © 2015 Editions AdA.

qu'une deuxième vérification soit faite. Il faisait nuit, et on était peut-être passé à côté sans la voir. J'ai attendu, priant pour qu'elle soit cachée sous un siège. Il se trouve que j'avais raison ! Lorsque mon interlocuteur est revenu au téléphone, il m'a annoncé qu'il l'avait entre ses mains.

Il était alors près de minuit. Wayne m'a rappelée, et j'ai pu lui dire qu'après avoir retracé sa mallette, j'allais la faire venir à Detroit.

« Allez vous coucher et ne vous inquiétez pas », lui ai-je dit. Il était soulagé et reconnaissant, mais son stress n'avait pas totalement disparu.

J'ai donc demandé à l'entreprise de location de voiture si elle pouvait mettre un employé dans le premier vol du lendemain pour nous apporter la mallette. Mais c'était impossible puisque le fait de voyager avec les bagages d'une autre personne était devenu illégal depuis l'attaque terroriste du 11 septembre. J'ai appelé FedEx, UPS, DHL et tous les autres transporteurs que j'ai pu trouver dans l'annuaire, mais tous étaient fermés pour la fin de semaine. J'ai appelé des compagnies aériennes pour avoir des renseignements sur le transport des marchandises. Une fois de plus en vain puisque nous étions samedi soir. J'ai appelé mon agent de voyage, mais même en y réfléchissant ensemble, nous n'avons pas trouvé de moyen de faire venir la mallette d'Atlanta à Detroit avant 14 h le lendemain, heure à laquelle Wayne devait prendre la parole.

J'avais la réputation d'accomplir l'impossible. Et j'avais mis la barre si haut que, même si le soleil allait

Copyright © 2015 Editions AdA.

bientôt se lever et que je n'avais toujours pas de solution, l'échec n'était pas envisageable. À 4 h, je me suis habillée, je suis descendue et j'ai demandé au valet de m'appeler un taxi. Assise à l'arrière, mon ordinateur sur les genoux, j'ai acheté un billet aller-retour pour Atlanta. Puis, j'ai envoyé des courriels à mon équipe pour qu'elle se rende sur les lieux de la conférence sans moi et mette les choses en place. Nous attendions 2 000 personnes, et je n'allais pas pouvoir être sur place plus de 30 minutes à l'avance.

Si je me fie à ce que j'ai vécu ce jour-là, je dirais que Detroit et Atlanta me sont apparus comme les deux plus grands aéroports du monde. Il m'a fallu passer la sécurité, me rendre à la porte d'embarquement à Detroit, faire le vol, me rendre au retrait des bagages à Atlanta où m'attendait une personne de l'entreprise de location de voiture, récupérer la mallette, repasser la sécurité (où j'ai subi un questionnaire parce que je venais d'atterrir quelques minutes plus tôt et que je voyageais avec une mallette), me rendre à ma porte d'embarquement, voler de nouveau, sortir de l'aéroport de Detroit, sauter dans un taxi et arriver à temps sur les lieux.

Une fois assise dans l'avion qui se préparait pour le décollage, j'ai passé un coup de fil.

— Bonjour Wayne, j'ai votre mallette !

— Où êtes-vous ?

— Ça n'a aucune importance.

— Vous n'êtes quand même pas à Detroit ?

— Vous aurez votre mallette avant de monter sur scène.

Copyright © 2015 Editions AdA.

— Nancy, est-ce que vous avez fait une folie ?

— Wayne, allez à votre cours de Yoga Bikram. On se voit plus tard.

Je suis arrivée sur place quelques minutes avant Wayne. Lorsqu'il est sorti de sa voiture, entouré d'une horde d'admirateurs, je lui ai souri en lui tendant sa mallette. Pour plaisanter, il a levé la main en un geste de refus.

— Oh, je n'ai pas besoin de *ça* ! m'a-t-il lancé.

Sans me démonter, et devant tous ces admirateurs, j'ai fait un doigt d'honneur au père de la motivation.

Nous avons un petit rituel lorsque je présente Wayne sur scène. La dernière chose que je dis est : « Je sais qu'il n'a pas besoin d'être présenté, mais merci d'accueillir chaleureusement un des hommes que j'apprécie le plus au monde, Wayne Dyer. » À ce moment, il entre sur scène, accueilli par une foule en délire, il me fait une accolade, et je lui chuchote à l'oreille : « Amusez-vous bien ! »

Ce jour-là, il m'a retenue pour que je ne puisse pas aller vers les coulisses. Puis, il s'est tourné vers le public pour lui raconter toute l'histoire. Il a expliqué qu'il n'y avait rien que je ne puisse faire, quel qu'en soit le prix, pour que les choses se passent telles que prévues. Il a même fait mention de mon doigt d'honneur.

Cette histoire ressemble à une victoire, et dans un sens ce fut le cas. Mais à quel prix ? Comme me l'avait dit Wayne au téléphone, c'était une folie. J'étais motivée par

Copyright © 2015 Editions AdA.

la croyance que je devais faire tout mon possible pour que tout se passe comme prévu si je voulais continuer à faire partie du monde. Je recherchais les médailles d'or de façon compulsive parce que je ne pensais pas pouvoir être aimée autrement. J'ai agi ainsi avec la croyance que je pouvais être aimée uniquement pour *ce que je faisais* et non pour *ce que j'étais*.

Cette expérience extrême m'a prouvé que je devais me détendre et apprendre à m'aimer pour ce que j'étais, avec mes qualités et mes défauts, en me donnant intérieurement ce dont j'avais besoin au lieu de le rechercher à l'extérieur de moi-même. Aujourd'hui, je dois encore me rappeler à l'ordre, mais j'arrive beaucoup plus facilement à me raisonner pour ne plus partir en quête de médailles d'or.

Comment pouvons-nous accueillir le repos
et le plaisir si nous mesurons notre valeur
à ce que nous produisons ?
— Brené Brown

Amy raconte son histoire

Ma coach m'a donné un exercice par lequel je devais volontairement décevoir une personne chaque jour pendant deux semaines. Volontairement décevoir impliquait de trouver des gens auxquels j'allais dire non.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Je n'exagère pas en disant que je me suis sentie mal physiquement à l'idée d'entreprendre cette aventure.

J'ai d'abord commencé par décevoir mon mari. Un jour où je lui avais dit que je m'occuperais du souper, je l'ai appelé dans l'après-midi pour l'informer que ce ne serait plus possible. Il devrait par conséquent cuisiner, à moins que nous ne décidions de nous faire livrer un repas ou de manger à l'extérieur. Je me sentais nerveuse au point d'avoir l'estomac noué et envie de pleurer. La grande nouvelle est que cela lui était complètement égal et qu'il m'a répondu : « Pas de problème chérie, je préparerai quelque chose. »

En accomplissant cet exercice, j'ai vraiment été surprise de constater que les gens réagissaient bien. La démarche m'est devenue plus facile, et, au troisième jour, je décevais volontairement plusieurs personnes. J'ai donc écrit à ma coach pour lui dire qu'elle avait créé un monstre ! Pour la première fois, j'avais la sensation que je tenais les rênes de ma vie.

Il m'a été plus facile par la suite de faire le grand saut que j'avais en tête : je suis partie en vacances pour Noël avec mon mari au lieu de le passer avec ma famille. Puis, j'ai abandonné un gros projet à mi-chemin l'année dernière parce qu'il ne me plaisait plus, et j'ai récemment congédié deux clients qui ne me convenaient plus.

En disant non au simple fait de préparer le repas, j'ai réussi à dire non à un Noël en famille et non à un projet et à des clients qui ne me convenaient plus.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Commencer par des limites modestes m'a permis de m'attaquer aux limites plus significatives par la suite, et, par conséquent, de redevenir maître de ma vie.

Apprenez à vous respecter en fixant vos limites

1. Dressez une liste de ce que vous souhaiteriez vivre dans différents aspects de votre existence. N'oubliez pas d'aborder votre vie professionnelle, votre vie de famille, vos relations, votre santé, vos finances, votre cheminement spirituel, et tout autre domaine qui est important à vos yeux.

2. Dressez une liste de ce que vous ne voulez plus tolérer dans votre vie. J'y ai personnellement inclus les menaces et les exigences de mon mari, ainsi que ma propre tendance à vouloir en faire trop.

3. Comment aimeriez-vous renforcer vos limites dans divers domaines de votre vie ?

   Je veux renforcer mes limites dans le domaine de la santé en […].

   Je veux renforcer mes limites dans le domaine des finances en […].

   Je veux renforcer mes limites dans le domaine des relations en […].

Copyright © 2015 Editions AdA.

Je veux renforcer mes limites dans le domaine des loisirs en […].

Je veux renforcer mes limites dans le domaine […] en […].

4. Choisissez trois de ces limites que vous seriez prêt à fixer dans votre vie dès cette semaine. Engagez-vous à apporter les changements qui s'y rattachent. Dans certains cas, vous pourriez avoir à informer une personne de votre limite, en lui disant par exemple : « Je ne vais pas aller te chercher au travail tous les jours. » Dans d'autres cas, il vous faudra simplement agir différemment pour établir votre limite.

   Les trois limites que je vais fixer cette semaine sont : […]

5. Si vous redoutez la réaction d'une personne à une de vos limites, essayez avec elle l'exercice de l'étape trois par lequel vous vous adressez au moi supérieur de cette personne et lui demandez qu'elle soit compréhensive, raisonnable et empathique. Sachez ensuite lui offrir la même chose lorsque vous l'informerez de votre nouvelle limite. Si vous parvenez à rester calme, l'autre personne y parviendra elle aussi plus facilement. Entraînez-vous devant le miroir, ou, si nécessaire, auprès d'une personne de confiance, pour vous assurer de garder votre sang-froid.

Copyright © 2015 Editions AdA.

6. Après une de mes conférences, une femme est venue me voir et m'a confié qu'elle ne pourrait jamais quitter son mari parce que celui-ci était incapable de vivre sans elle. Peut-être le croyait-il. Mais ce n'est pas parce qu'il le croyait que c'était vrai. Si vous avez besoin d'imposer une limite à un adulte qui est dépendant de vous, essayez de visualiser un cordon invisible entre votre plexus solaire (la zone située vers le centre de votre buste, entre vos côtes inférieures) et celui de cette personne. Imaginez que ce cordon est coupé et que vous déposez cette personne dans les bras de son moi supérieur. Est-ce effrayant pour vous ? Avez-vous la sensation d'abandonner cette personne ? Cet exercice est un bon moyen de prendre de la distance pour que cette personne et vous-même puissiez évoluer de façon autonome, comme vous êtes censés pouvoir le faire.

Vous êtes sur le bon chemin !

En commençant à fixer vos limites, gardez à l'esprit que cette étape vous rapproche un peu plus du bord de la falaise d'où vous ferez le grand saut. Chaque fois que vous établissez une limite saine, vous accueillez un peu plus de liberté en vous. Respirez profondément et engagez-vous une fois de plus à sauter avec courage vers votre avenir.

Copyright © 2015 Editions AdA.

UN MOMENT POUR PARDONNER

Prenez un moment dès maintenant pour vous pardonner de ne pas avoir fixé suffisamment de limites jusqu'ici, pour vous être ainsi privé de certaines choses et pour avoir été plus généreux avec les autres qu'avec vous-même.

Dans un même temps, pardonnez aux personnes qui n'ont pas respecté vos limites à cause de leurs propres problèmes, et engagez-vous à rechercher un meilleur équilibre entre ce que vous donnez aux autres et ce que vous vous donnez à vous-même.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Étape 6 :
Demandez de l'aide

Je mesure à peine 1,6 mètre, si j'ai la chance que mes cheveux aient du volume. Pourtant, l'ancien moi serait monté sur une échelle pour attraper un objet en haut d'une étagère plutôt que de demander de l'aide, même si une personne assez grande pour m'aider se trouvait juste à côté de moi.

Pourquoi m'était-il si difficile de demander de l'aide ? Parce que j'attribuais à cet acte une signification qui était en réalité totalement erronée.

En avril 2010, après notre conférence *Speak, Write, Promote: Become a Mover and Shaker*, Louise, Cheryl, Reid et moi sommes allés manger ensemble à l'extérieur. J'étais séparée de mon mari depuis trois mois, mais Louise et Reid n'en savaient rien. Ils s'attendaient à voir mon mari à la conférence, et je savais qu'ils risquaient de me questionner sur son absence. Le moment était donc venu de leur confier la vérité.

Encore habitée par la honte et la culpabilité d'avoir échoué, j'ai respiré profondément avant de tout dévoiler. Je leur ai parlé de ma liaison, des journaux intimes que mon mari avait lus, de tout… J'ai terminé ma confession en disant : « Je ne suis pas parfaite, Louise. »

Copyright © 2015 Editions AdA.

Les mains posées sur mes épaules, elle m'a regardée droit dans les yeux puis m'a rapprochée d'elle avant de me répondre : « Chérie, tu crois vraiment que c'est ce que j'imaginais ? »

Vous savez quoi ? Oui, c'est ce que je croyais.

Je sais que cela peut sembler fou. Si j'avais pris le temps d'y réfléchir sérieusement, j'aurais pris conscience que mes attentes envers moi-même étaient irréalistes. Mais je fonctionnais sur le pilote automatique et je tenais à croire que je parviendrais à m'en sortir sans jamais dévoiler mes faiblesses. Quelque part au fond de moi, je devais croire que, si quelqu'un voyait une de mes faiblesses, tout s'effondrerait.

Par conséquent, je n'ai jamais demandé de l'aide. Le faire aurait impliqué que je n'étais pas à la hauteur, que j'étais une ratée, que j'étais imparfaite. Je n'aurais pas pu me tromper davantage.

Quand j'ai senti que Louise m'acceptait telle que j'étais, dans mon intégralité, elle est devenue un point d'ancrage de positivisme. Elle me voyait comme je n'avais jamais voulu me voir — un être humain avec ses forces et ses faiblesses. Elle m'a donné envie de me lancer à la découverte de moi-même et d'apprendre à m'aimer, et je lui dois d'avoir eu le courage d'être transparente.

Je n'étais pas parfaite. J'avais besoin d'aide. Et c'était acceptable.

Cette pensée m'est véritablement entrée dans la tête lorsque, chose inhabituelle chez moi, j'ai passé une année

Copyright © 2015 Editions AdA.

à être malade de façon quasi permanente. Et il ne s'agissait pas de simples rhumes ou grippes. Je souffrais de fatigue surrénale et même de vertiges sévères qui entraînaient des étourdissements, des nausées, de la léthargie et une distorsion de la vue.

Je n'avais jamais rien vécu de tel. J'ai passé 10 jours enfermée chez moi avec mes étourdissements. Bien entendu, j'ai appelé Louise et je lui ai demandé :

— Qu'est-ce qui m'arrive ?

— C'est la façon qu'a trouvée l'univers pour te prouver qu'en réalité tu ne maîtrises rien et que tu dois te reposer, lâcher prise et accepter de recevoir, m'a-t-elle répondu.

Notre cœur peut souffrir, notre esprit peut raisonner, nos émotions peuvent être démêlées, mais notre corps peut nous mettre à genoux. Parce que je ne pouvais pas fonctionner normalement, je n'avais pas d'autre choix que de demander de l'aide.

Toute cette histoire m'a permis de réellement saisir le message de Wayne Dyer lorsqu'il dit : « Notre part de divin est suffisante pour que nous puissions demander, et nous sommes assez importants pour pouvoir recevoir. » Le maître de méditation de pleine conscience, Jon Kabat-Zinn, exprime la même idée lorsqu'il dit : « Il est parfois utile de reconnaître que l'on a perdu son chemin et d'accepter une aide qui peut nous venir de lieux inattendus. »

Copyright © 2015 Editions AdA.

Recevoir, c'est aussi donner

Lorsque vous procédez à un changement important dans votre vie — lorsque vous faites le grand saut —, vous avez besoin de soutien. Si, comme moi, vous préférez donner plutôt que recevoir, il vous sera probablement difficile de demander de l'aide. Mais rappelez-vous le bien-être que l'on ressent à donner aux autres. En ne permettant pas à d'autres personnes de *vous* donner, vous les privez de ce sentiment agréable. Ainsi, lorsque vous recevez, vous continuez à donner. C'est gagnant-gagnant !

On entend en permanence qu'il vaut mieux donner que recevoir, que nous devons être plus généreux, qu'il est merveilleux de donner. C'est le cas. Mais pour les codépendants dont j'ai fait partie, la situation est déséquilibrée, car ils donnent beaucoup plus que ce qu'ils reçoivent, ce qui n'est pas sain. Alors, apprenez à laisser aux autres le plaisir de vous aider.

Lorsque j'ai demandé à certains de mes clients en coaching si je pouvais partager leurs histoires avec vous dans ce livre, j'ai ressenti une certaine gêne à le faire. Ils allaient devoir écrire leurs histoires ! Allaient-ils avoir le temps ? Ne risquaient-ils pas de trouver l'exercice difficile ? Allaient-ils être ennuyés par ma requête ? En réalité, ils ne cessaient de me remercier, les uns après les autres. Ils en avaient retiré quelque chose, comme une sorte de révélation, et cet exercice d'écriture les avait

Copyright © 2015 Editions AdA.

clairement aidés. En outre, ils avaient retiré du plaisir à partager leurs histoires avec vous. Une fois de plus, j'avais appris quel était l'intérêt de demander de l'aide, pas seulement pour mon bénéfice en tant que receveur mais aussi pour celui des « donneurs ».

Je vais vous donner un autre exemple. Je connais Suze Orman, la gourou des finances, depuis des années, mais lorsque mon divorce a engendré certains problèmes financiers, j'ai hésité à demander conseil à celle qui était pourtant mon amie. Je ne voulais pas abuser de sa gentillesse, comme tout le monde devait certainement le faire. Mais un jour où nous étions en tournée en Australie, j'ai trouvé le courage de demander à cette récipiendaire d'un Emmy, et auteure de nombreux livres à succès, comment je devais agir.

Suze est, en toute honnêteté, une des personnes les plus spirituelles et bienveillantes que je connaisse, et bien qu'elle ne puisse évidemment pas aider toutes les personnes qui l'approchent, elle m'a répondu qu'il lui faisait plaisir d'aider ses amis. Après tout, sa devise est bien celle-ci : « Les gens d'abord. Ensuite l'argent. Puis le matériel. » Au-delà des formidables recommandations prodiguées ce jour-là, sur le plan financier, elle m'a également enseigné que le fait de demander de l'aide nous permettait d'honorer les dons et les talents des autres et de leur donner la possibilité de briller en accomplissant ce qu'ils font de mieux.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Si vous pensez toujours qu'il est égoïste de recevoir, prenez conscience qu'avec cet état d'esprit vous privez une personne du plaisir de donner. Imaginez un monde dont tous les habitants trouveraient égoïste de recevoir. Personne ne connaîtrait le plaisir intense de savoir que l'on a pu aider quelqu'un. Gardez à l'esprit que le monde fonctionne de façon plus saine avec un flux équilibré qui va dans les deux sens.

Pour reprendre les propos du poète et romancier Laurence Lerner : « La différence entre un coup de main et une main tendue réside dans une simple torsion du poignet. » Dans son poème *To Begin With, the Sweet Grass*, Mary Oliver le dit ainsi : « Il s'agit de donner jusqu'à avoir la sensation de recevoir. »

Ne vous perdez pas dans les détails

Vos amis proches peuvent vous apporter un soutien émotionnel dans cette période transitoire, et toutes sortes de personnes peuvent vous aider, sur le plan pratique, à préparer votre grand saut. Dans mon cas, mes besoins concernaient des questions juridiques soulevées par mon divorce : partage de notre propriété, de nos finances, etc. Tout cela était bien trop technique pour moi. Par où devais-je commencer ? Je reconnais m'être servie de ces problèmes d'ordre pratique pour repousser sans cesse ma décision. Mon excuse était que je ne savais pas *comment* m'y prendre pour divorcer. Je me souviens de m'être sentie impuissante à l'idée de diviser convena-

Copyright © 2015 Editions AdA.

blement notre collection de livres, au point de décider que le divorce n'était pas envisageable. Il m'a fallu atteindre un certain niveau de désespoir pour demander de l'aide.

Et il y a cette chose que l'on appelle l'« Internet », et grâce à laquelle vous n'avez même pas besoin de faire appel à une vraie personne, en face à face. Si vous êtes prêt à demander de l'aide, je vous assure que vous trouverez (en direct ou en ligne) des gens pour vous secourir. Lorsque j'ai accepté que des gens m'aident, je me suis subitement sentie moins seule et j'ai bénéficié de points de vue différents provenant d'un champ de connaissances plus élargi.

Il y a une petite histoire que j'aime beaucoup et qui illustre ma pensée mieux que je ne pourrais l'exprimer :

Un petit garçon éprouvait des difficultés à soulever une lourde pierre. Son père arriva à ce moment, et, remarquant la situation de son fils lui demanda :

– Utilises-tu toute ta force ?

– Oui, lui répondit le petit garçon avec impatience.

– Je ne suis pas de cet avis, dit le père. Je suis juste à côté de toi, à attendre, et tu ne m'as pas encore demandé de t'aider.

Copyright © 2015 Editions AdA.

La vulnérabilité est une chose magnifique

Une des raisons pour lesquelles j'ai attendu si longtemps avant de demander de l'aide est que je ne voulais pas

paraître vulnérable. J'avais passé une bonne partie de ma vie à croire que « force » impliquait invulnérabilité totale. Comme je l'ai déjà dit, je ne devais jamais montrer que je pouvais éprouver des difficultés. Or, en vérité, dire « Je ne sais pas comment m'y prendre » ou « Je n'y arriverai pas seul » exige une bonne dose de courage.

Pour moi, il était effrayant de laisser quiconque voir ce que je considérais être mes « faiblesses », mais en réalité j'étais plus en sécurité que je ne l'imaginais. Dès que j'ai demandé de l'aide, j'ai pris conscience que les gens étaient non seulement prêts à m'aider mais qu'ils étaient en outre *heureux* de le faire.

En révélant ma vulnérabilité aux autres, je suis devenue plus humaine à leurs yeux. Jusque-là, j'avais projeté l'image d'une Superwoman, et ils m'avaient crue ! Lorsque j'ai baissé mon bouclier, ils ont été en mesure de se reconnaître en moi. Ils se sont sentis plus proches de moi. Eux aussi étaient humains, et eux aussi s'étaient déjà sentis vulnérables.

J'ai également découvert que demander de l'aide permet de briser la solitude. Progressivement, j'ai laissé les gens pénétrer dans mon monde et me voir telle que j'étais — la partie « performante » de moi-même et celle qui lève les mains au ciel en disant « Je ne sais pas ». Me sentir impuissante et sans aide n'était plus nécessaire, cependant, car l'aide était toujours disponible. Je n'avais qu'à demander.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Jen raconte son histoire

Le doute. Le manque de confiance. Les questions qui traversent mon esprit de façon incessante quant à mes capacités. Je me demande : « Pourquoi cela semble-t-il si facile pour les autres alors que cela ne l'est pas pour moi ? »

Pendant mes années d'études secondaires, je me souviens d'avoir regardé mes professeurs comme s'ils parlaient une autre langue, et d'avoir cherché de l'aide dans le regard des autres élèves et des réponses sur leurs copies. Je me sentais perdue et invisible. Je n'arrêtais pas de penser : « Si seulement quelqu'un voulait bien ouvrir les yeux et voir que je suis là. »

J'étais l'élève qui, à première vue, passait inaperçue. J'avais envie d'apprendre mais rien ne semblait entrer dans mon esprit. Pourtant, je m'en suis sortie. Après le primaire et le secondaire est arrivée la période universitaire. Ce fut un moment charnière de ma vie.

Ironiquement, mon petit copain était étudiant à Harvard. Chaque fois que je me rendais sur ce campus, je me disais intérieurement : « Tout va bien se passer. Ils vont t'apprécier pour ce que tu es et non pour ce que tu sais ou ne sais pas. Ils verront ta beauté intérieure, aie confiance en toi. » Ce petit monologue intérieur m'aidait parfois, mais il était surtout épuisant.

Je suis une danseuse. Je n'ai jamais arrêté de danser et d'apprendre la danse depuis mon enfance, et je crois que cette discipline m'a donné la confiance

Copyright © 2015 Editions AdA.

nécessaire pour entamer le processus d'acceptation de moi-même.

Barbara était ma thérapeute. Elle était empathique, compréhensive et perspicace. Au bout de deux séances, elle m'a envoyée vers Katie, qui était enseignante. Mais ce n'était pas l'enseignante type. Elle avait un bon nombre de diplômes et se montrait comme l'une des personnes les plus intuitives qu'il m'ait été donné de rencontrer. Après avoir passé deux séances à procéder à des évaluations, elle m'a demandé : « Avez-vous déjà entendu parler de Howard Gardner ? » Je lui ai répondu que non, et elle m'a expliqué qu'il avait écrit un livre intitulé ***Les formes de l'intelligence***, dans lequel il exposait sa théorie des intelligences multiples. Il définissait plusieurs types d'intelligence dont l'une se nommait intelligence kinesthésique corporelle.

Les personnes dotées d'une intelligence kinesthésique corporelle apprennent mieux en impliquant des mouvements musculaires, c'est-à-dire en bougeant pendant leur apprentissage. Katie m'a donc expliqué que j'avais en moi une grande part de cette intelligence et que j'avais une mémoire visuelle. En outre, elle m'a expliqué que je retenais mieux l'information par des discussions portant sur des problématiques, sur les mathématiques et sur les sciences. En décomposant les grandes idées en sous-groupes, elle m'a permis de réussir mes apprentissages.

J'ai continué à voir Katie pendant trois ans, et Barbara pendant deux ans en parallèle. La compassion et la pédagogie de Katie, combinées à l'empathie et à la perspicacité de Barbara, m'ont permis de

Copyright © 2015 Editions AdA.

véritablement prendre confiance en moi. Mes progrès intellectuels et émotionnels me procuraient une grande exaltation.

J'avais non seulement la sensation de maîtriser ma vie, mais je savais en outre comment décomposer les choses pour l'avenir. J'avais ainsi acquis des outils qui allaient m'aider tout au long de ma vie. Le plus formidable dans ce travail fut de comprendre réellement qui j'étais. J'ai commencé par être plus patiente avec moi-même au lieu d'être critique. J'ai appris à apprécier au lieu de vouloir plus. J'ai renoncé à mes attentes erronées et j'ai commencé à voir ce que j'apportais au monde. Je me suis félicitée pour ce que j'accomplissais avec brio.

Je me sentais exister et j'étais fière de ce que j'avais à offrir. Avec l'aide de Barbara et Katie, j'ai pu trouver ma vocation : travailler avec le National Dance Institute et transformer la vie de dizaines de milliers d'élèves d'écoles publiques de New York, ainsi que de leurs communautés, grâce à des cours de danse hebdomadaires, à des stages et à des représentations publiques. Je dois tout cela au simple fait d'avoir accepté de demander de l'aide.

Comment s'y prendre pour demander de l'aide

1. Si vous trouvez difficile de demander de l'aide, posez-vous la question suivante : Selon moi, que pourrait-il se produire si je demandais à quelqu'un de me soutenir sur le plan émotionnel ou de me fournir un autre type d'aide ?

Copyright © 2015 Editions AdA.

2. Il est probable que les peurs qui entourent l'idée que vous vous faites de demander de l'aide ne soient pas rationnelles. Vous pourriez par exemple redouter qu'une personne vous refuse de l'aide ou se sente forcée de vous faire plaisir. Allez un peu plus loin et demandez-vous ce qui se produirait si vous vous heurtiez à un refus. Pourriez-vous survivre au sentiment de rejet et aller solliciter une autre personne ? En admettant qu'une personne ou deux ne soient pas disposées à vous aider, il y en a probablement bien d'autres qui le seront. Si ce n'est pas le cas, il est temps de cultiver de nouvelles amitiés qui vous seront plus bénéfiques — des personnes qui vous apprécient et qui sont prêtes à partager avec vous une relation de réciprocité.

3. Mary Catherine Bateson, qui est auteure, anthropologue et également la fille de Margaret Mead, a dit à ce sujet : « Toute vie est fondée sur l'interdépendance. Nous devons organiser notre existence de façon à donner et à recevoir, apprendre à faire les deux avec grâce, et les envisager comme des composantes d'un même schéma et non comme des solutions antinomiques. » Imaginez que vous menez une existence dans laquelle ce que vous donnez et recevez s'équilibrent. Imaginez que vous recevez de l'aide et de l'affection des êtres qui vous sont chers. Notez ce que cette visualisation vous inspire. Vous sentez-vous bien ou mal à l'aise ? Avez-vous l'impression d'être égoïste ? Si vous ressentez un inconfort, décrivez-le.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Qu'est-ce qui vous inquiète ? Pensez-vous ne pas mériter ces faveurs ? Craignez-vous qu'il y ait des répercussions négatives ou que vous soyez redevable à ces personnes et ne puissiez pas leur rendre la pareille ? Que ressentiriez-vous si vous pouviez recevoir sans qu'il y ait un prix à payer ? Si quelqu'un vous disait : « Je vais te donner ceci, et tu ne me dois rien en retour » ?

4. Pensez aux moments où vous donnez aux autres. Arrivez-vous à le faire sans avoir l'impression qu'ils vous sont redevables ? La prochaine fois que vous aiderez quelqu'un, oubliez l'idée de contrepartie. Si vous pouvez donner inconditionnellement, vous pouvez commencer à recevoir inconditionnellement.

5. Imaginez que vous recevez des conseils de la personne que vous admirez le plus. Que vous dirait-elle ?

6. Trouvez cinq choses dont vous avez besoin dès maintenant pour vous sentir soutenue. Trouvez ensuite cinq personnes auxquelles demander de l'aide.

7. Sortez votre téléphone. Maintenant ! Je veux que vous appeliez trois de ces cinq personnes — ou que vous leur envoyiez un message texte ou un courriel — pour leur demander de vous aider. Si cela peut vous faciliter la tâche, imaginez qu'il s'agit d'un projet de recherche. Le ciel vous tombera-t-il sur la

Copyright © 2015 Editions AdA.

tête si ces personnes n'accèdent pas à votre demande ? Imaginez qu'elles acceptent ?

UN MOMENT POUR PARDONNER

Si, comme moi, vous avez tendance à donner plus que ce que vous acceptez de recevoir, il est possible que du ressentiment se dissimule au fond de vous. Peut-être êtes-vous fatigué d'avoir tant donné et si peu reçu en retour. Mais le monde vous offre constamment des occasions de recevoir, si seulement vous vous ouvrez à cette possibilité. Vous devez le vouloir.

Pour laisser venir à vous ce dont vous avez besoin et ce que vous désirez, commencez par vous pardonner d'avoir pris davantage soin des autres que de vous-même. Vos intentions étaient louables et généreuses.

Ensuite, pardonnez aux autres d'avoir pris ce que vous leur donniez avec, parfois, un certain égoïsme. Vous les avez laissés faire. Mais vous pouvez dès maintenant changer le cours des choses. Vous pouvez laisser s'installer dans votre vie un meilleur équilibre — un flux — entre donner et recevoir. Je ne prétends pas que l'équilibre règnera en permanence, mais vous pourrez décider avec une conscience plus aiguisée de donner et de demander de l'aide.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Étape 7 :
Honorez votre résistance

J'étais assise sur mon canapé, le regard tourné vers la baie vitrée qui donnait sur Boulder Creek, habitée par de la fureur et de la frustration. Mon mari n'avait en effet toujours pas signé les papiers du divorce. « Pourquoi lui faut-il autant de temps ? me demandais-je. J'aimerais qu'il se dépêche pour qu'on en finisse. »

Juste après m'être fait cette réflexion, je me rappelle l'avoir imaginé défonçant la porte de notre appartement et m'apparaissant sur son destrier, tel un chevalier venu me délivrer.

Quoi ? Je *voulais* pourtant ce divorce ! Pourquoi alors continuais-je à imaginer qu'il revenait vers moi ? J'ai pensé que je devais être en train de perdre la raison. Avec le temps, j'ai compris qu'il était naturel de ressentir de l'ambivalence au moment de prendre des décisions importantes. En vérité, je résistais à la fois à l'idée de rester mariée et de divorcer. Il y a un passage du livre *Mange, prie, aime*, d'Elizabeth Gilbert, que j'aime beaucoup : « La seule idée plus inconcevable encore que celle de le quitter, c'était de rester ; la seule chose plus impossible pour moi que le fait de rester, c'était de partir. » Tout à fait d'accord !

Copyright © 2015 Editions AdA.

Ce type de conflit intérieur est une des raisons pour lesquelles nous n'avançons pas. Tant que nous sommes assis sur la clôture, nous n'avons pas besoin de choisir un côté, de descendre et de poursuivre notre existence. Ce livre ayant pour mission de vous aider à vous libérer de votre paralysie intérieure et à prendre la meilleure décision possible, nous allons devoir aborder le sujet de la résistance.

Il est évident que vous allez douter. Et ce ne sera pas juste une fois puisque vous devrez sans cesse refaire le même choix. Pour ma part, il m'a fallu choisir encore et encore de divorcer et de ne pas retourner avec mon mari. J'ai dû réévaluer ma situation plus de fois que je ne pourrais le dire. En fait, cette remise en question était même devenue une pratique quotidienne.

Personne n'aime le changement. Notre réaction instinctive est de trouver toutes sortes de raisons pour rester là où nous sommes. Par conséquent, à cette étape du processus, vous pouvez vous attendre à ce que votre esprit élabore tout un raisonnement pour vous prouver que le changement est impossible et que vous ne devez pas vous y risquer. Vous devrez donc vous rappeler sans cesse quel est votre objectif et pour quelle(s) raison(s) le changement *est* nécessaire… malgré votre résistance. Oui, il vous faudra choisir, chaque jour, chaque instant, d'aller de l'avant, vers un avenir plus radieux.

Lors des canalisations de Pat Rodegast, celle-ci a transmis le message suivant de l'entité Emmanuel :

Copyright © 2015 Editions AdA.

« Nous devons tous composer avec un grand nombre de voix de la peur nous disant pourquoi nous ne pouvons pas être ce que nous sommes. » Lorsque vous apportez un changement important à votre vie (et parfois même lorsque le changement est mineur), ces voix se font plus fortes. Elles essayent désespérément de vous ramener vers ce qu'elles croient être la sécurité. Gardez à l'esprit que ces peurs sont irrationnelles et qu'elles vous mettent en marge de la vie. En outre, elles ne vous permettent pas d'éviter la souffrance. Par contre, elles vous empêchent de connaître toute la joie, l'exaltation et la croissance que vous offre la vie.

Il est possible que vous ne parveniez jamais à faire taire ces voix, mais vous pouvez apprendre à leur accorder moins d'attention. Vous pourriez leur dire « Merci d'avoir partagé ta pensée avec moi », puis continuer à avancer avec courage. La médecin Christiane Northrup dit à ce propos : « Nous guérissons par la répétition. Chaque fois, nous retournons vers le même point de la spirale, mais celui-ci se situe sur un échelon supérieur d'une même situation. » Ainsi, chaque fois que vous passerez à l'action malgré vos peurs, vous y gagnerez en force.

Le plus important est de garder à l'esprit que votre résistance n'est pas nécessairement le signe que vous devez abandonner votre objectif de faire le grand saut. J'ai souvent pensé qu'il me serait plus facile de retourner avec mon mari parce que ma zone de confort se trouvait

Copyright © 2015 Editions AdA.

là. C'était ce que je connaissais. Bien entendu, l'*in*connu est très *in*confortable. Mais il ne m'aurait pas été plus facile de rester mariée. Et j'avais eu un bon aperçu de ce que je souhaitais de la vie et de la personne que je pouvais être. Je ne pouvais plus faire marche arrière.

Quitter mon mari m'a donné le sentiment de commettre un suicide identitaire. Je devais être une personne différente à de nombreux égards, mener ma vie selon mes propres règles et ne pas faire passer les besoins d'une autre personne avant les miens. Je devais apprendre à penser par moi-même, sans dépendre de l'opinion d'une autre personne pour valider la mienne. Je devais apprendre à passer sur le devant de la scène et à me montrer telle que j'étais, avec mes imperfections, en abandonnant le masque auquel je m'étais accrochée pendant si longtemps.

En bout de ligne, il y aurait une Nancy « avant le divorce » et une Nancy « après le divorce ». La « nouvelle moi » n'aurait *jamais* persévéré dans son mariage comme l'« ancienne moi ». Il n'y avait pas de place pour la nouvelle moi dans ce mariage. Il fallait à mon mari une femme que je n'étais plus, et la nouvelle moi aurait eu besoin d'un homme qu'il n'était pas. Par conséquent, il n'était pas envisageable de faire marche arrière, peu importe ce que ma résistance essayait de me dire.

Au premier abord, j'ai pensé que je devais faire un bras de fer avec ma résistance jusqu'à ce qu'elle finisse par céder. Mais cela ne fonctionne pas. C'est seulement

Copyright © 2015 Editions AdA.

lorsque j'ai reconnu, accepté et honoré la sagesse inhérente à ma résistance qu'elle a commencé à s'adoucir. À cette étape de ma vie, je pouvais ressentir de la nostalgie sans retourner en arrière. Je comprenais que la sensation de devoir fuir ou me battre n'était qu'une réminiscence de mon passé et que je n'avais pas à la revivre. Je pouvais simplement m'accommoder de cette résistance et faire le choix de sauter malgré tout.

La résistance est comme un ballon de plage. Si vous l'immergez dans l'eau, il en resurgit avec une force décuplée. (Merci à l'auteure avisée et à ma grande amie qu'est Debbie Ford pour cette formidable analogie.) Par conséquent, lorsque le moment du grand saut approchera, acceptez l'idée que votre résistance en profite pour resurgir, possiblement avec une certaine violence. Ne la repoussez pas. Laissez-la exister. Au lieu de l'enterrer ou de la fuir, essayez de l'honorer. Invitez-la à prendre le thé. Devenez amis. Demandez-lui ce qu'elle a à vous dire. Et même si elle crie avec force, gardez à l'esprit que vous n'êtes pas obligé de céder. Tout cela fait simplement partie du processus.

En plus de votre propre résistance, vous pourriez être confronté à celle de votre entourage. Le poète e. e. cummings a dit à ce sujet : « Pour rester vous-même dans un monde qui s'évertue jour et nuit à vous rendre comme n'importe qui, il faut gagner la plus rude bataille qu'un humain puisse livrer, et cette bataille n'a pas de fin. » Au moment où vous vous réinventerez, certaines personnes

Copyright © 2015 Editions AdA.

resteront accrochées à l'image qu'elles avaient de vous. Ne les laissez pas vous transformer en une personne que vous n'êtes pas ! Cela n'en vaut pas la peine !

Rappelez-vous ce que cet autre poète d'une grande sagesse avait dit, à savoir qu'une personne se sentira inévitablement trahie si nous menons l'existence que nous sommes censés vivre. Ce fut le cas pour moi. Mais il était important à mes yeux de poursuivre dans la direction qui était la bonne pour moi et d'être ferme avec les autres si nécessaire. La réalité est que la résistance se présente à vous sous des formes variées.

Melinda raconte son histoire

Le jour où j'ai voulu quitter mon mari, je n'ai pas trouvé en moi la force de le faire. C'était un peu comme vouloir sauter dans une eau froide, en avoir peur, et faire danser ma résistance sur la berge. Je savais que j'allais sauter un jour, mais certainement pas dans l'immédiat !

Puis, une amie m'a dit : « Tu n'auras pas moins mal demain, non ? »

Je sentais mon corps tout entier et mon âme se consumer. Toutes ces années passées à vivre dans une certaine sécurité, même si celle-ci ne me rendait pas heureuse, tentaient de me ramener vers ce que je connaissais. Mais ma détermination à respecter celle que j'étais profondément a fini par prendre le dessus. Je savais que, passé le premier choc, l'eau me paraîtrait plus agréable. Je savais que j'allais me sentir vivante et reconnaissante si je me trempais.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Alors je me suis lancée. Et je me suis en effet sentie vivante et reconnaissante !

Est-ce de la résistance ou de la sagesse ?

Comment savoir si ce que vous ressentez est de la résistance et non un signe à l'effet que vous risquez de commettre une erreur ? Comment déterminer s'il s'agit d'une excuse dissimulée sous des airs de logique ou d'un avertissement que vous ne devez pas ignorer ?

Si vous vous sentez sur la *défensive* à propos d'un éventuel changement, si vous cherchez des excuses pour l'éviter ou si vous vous sentez vaincu avant même d'avoir commencé, vous vivez probablement de la résistance. Si vous souhaitez le changement mais avez le sentiment de ne pas pouvoir lâcher prise, il s'agit probablement d'une résistance. Si vous essayez de vous convaincre que votre vie actuelle n'est pas si mauvaise, vous vivez de la résistance.

Emmanuel a dit à ce propos : « Mettez de côté ce que vous êtes censé être et devenez ce que vous êtes réellement, avec le désir de savourer cette expérience. Dans les premiers temps, il pourrait vous être difficile de discerner si vous êtes réellement vous-même, mais avec le temps — et c'est une promesse que je vous fais —, votre cœur se réjouira car vous aurez atteint l'essence de votre être. Arrivé à ce stade, vous ne pourrez plus prétendre ne pas connaître cette essence d'amour qui vous caractérise. »

Copyright © 2015 Editions AdA.

L'antidote aux excuses consiste à prendre ses responsabilités et à faire des choix. Reprenez contact avec vos désirs. Lorsque vous imaginez votre vie après le changement, à quoi ressemble-t-elle ? Êtes-vous enthousiasmé par les nouvelles possibilités qui s'offrent à vous ? Imaginez ce que vous ressentiriez si vous vous libériez de votre peur et si vous pouviez obtenir ce que vous voulez. S'il n'y avait aucune conséquence à votre choix, lequel feriez-vous : rester dans la même situation ou changer ?

Quand nous cessons de résister
et que nous acceptons la situation telle qu'elle est, les
choses commencent à changer.
— Debbie Ford

S'abandonner à ce qui est et lâcher prise

La résistance crée une sorte de barrage, une barrière que l'on s'impose soi-même et qui ne laisse pas de place à la nouveauté. Si vous honorez votre résistance, le barrage commencera à céder, et les eaux du changement se mettront à affluer. À l'inverse, essayer de repousser l'expérience — c'est-à-dire résister à la résistance — aura pour effet de créer un autre barrage. Tout cela est compliqué ! C'est en partie pour cette raison qu'un grand changement ne peut pas se produire du jour au lendemain.

Copyright © 2015 Editions AdA.

En ce qui a trait à notre passé, nous n'acceptons de lâcher prise que de façon très progressive, et il nous faut parfois un certain temps pour nous abandonner à ce qui est. Pendant longtemps, j'ai été perturbée par le simple fait que mon mari essaie d'entrer en contact avec moi ou que quelqu'un mentionne son nom. Un jour, peu de temps après mon divorce, je me trouvais dans le hall d'un hôtel de Melbourne, en Australie, avec Louise Hay lorsque j'ai reçu un message texte de mon ex-mari. Je me suis dirigée vers Louise pour m'effondrer dans ses bras. Mais celle-ci m'a regardée droit dans les yeux en me disant : « Tu continueras à être testée tant que tu réagiras ainsi. »

Par chance, on me teste moins souvent aujourd'hui. Je ne prétendrais pas que je ne ressens plus rien, mais je ne suis plus tentée de revenir en arrière. C'est ce que je veux dire lorsque je parle de s'abandonner au nouveau. Vous vous laissez attirer par la force gravitationnelle d'un avenir positif à un point tel que vous ne risquez plus de retomber dans de vieilles habitudes et d'anciens schémas.

Même si vous devez y mettre un certain temps, vous parviendrez à atteindre cet état d'abandon, et votre passé n'aura plus d'emprise sur vous. Il s'agit d'une sensation merveilleuse que vous pouvez anticiper avec plaisir. Mais il vous faudra prendre la décision de faire le grand saut pour que ce processus soit possible.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Arrêtez de résister à votre résistance

1. Autorisez-vous à faire une crise en hurlant de colère « Je ne veux pas sauter ! » tout en gardant en vous de l'espace pour qu'un miracle merveilleux puisse se produire lorsque vous ferez le grand saut. Acceptez de vivre des sentiments contraires sans tenter de résoudre ce paradoxe.

2. Faites un autre inventaire d'excuses en énumérant tous les obstacles qui se dressent sur votre chemin. Il pourrait s'agir de vos sentiments, de ceux des autres, de questions pratiques, etc. Trouvez toutes les raisons pour lesquelles votre esprit prétend que vous ne devez pas, et ne pouvez pas, vous lancer. Ensuite, brûlez cette liste.

3. Visualisez une porte dotée d'un judas. De l'autre côté de cette porte se trouve l'avenir que vous désirez, l'« après saut ». Observez votre avenir à travers ce judas. Imaginez que le judas grossit de plus en plus, permettant à l'image de devenir de plus en plus nette. Notez ce que vous voyez. Si vous le pouvez, imaginez que la porte s'ouvre. Parvenez-vous à en franchir le seuil ?

4. Notez 10 bonnes raisons de faire le grand saut — 10 choses qui deviendront possibles lorsque vous

Copyright © 2015 Editions AdA.

renoncerez à toutes vos excuses et serez prêt à vous lancer… vers votre futur.

Êtes-vous prêt à faire le grand saut ?

Pour reprendre les propos de l'auteure et conférencière Caroline Myss : « Si vous recevez des messages vous incitant à avancer et à vous délester de quelque chose, faites-le. Ayez le courage de le faire, et qu'il en soit ainsi. Lorsque vous recevez un message vous invitant au lâcher-prise, c'est un peu comme un avertissement qui vous dirait : "Il vous reste 10 jours. Après ce délai, c'est votre ange qui se chargera de le faire." De cette façon, le désir de s'accrocher ne freinera pas le processus de changement. »

Toute la difficulté réside dans le fait d'honorer sa résistance et de sauter malgré tout.

UN MOMENT POUR PARDONNER

Prenez maintenant le temps de vous pardonner de résister à ce qui est bien pour vous. Pardonnez-vous de rester dans une situation qui ne vous est plus bénéfique. Pardonnez-vous de résister au plaisir, à la joie et à l'amour qui vous reviennent, et engagez-vous à leur ouvrir votre cœur. Un avenir totalement nouveau s'offre à vous !

Copyright © 2015 Editions AdA.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Étape 8 :
Lancez-vous !

Un jour où je me trouvais encore dans un hôtel (vous commencez certainement à vous faire une idée de ce à quoi ma vie ressemble !), j'ai confié à Louise Hay que je souhaitais vraiment faire le grand saut mais que j'avais trop peur pour me lancer. J'étais en résistance !

« C'est un peu comme vouloir se rendre de l'autre côté de la rivière tout en s'accrochant à une branche de ce côté-ci de la rivière, m'a répondu Louise. La seule façon d'atteindre l'autre rive est de relâcher notre étreinte. »

Lulu, comme on la surnomme affectueusement, était évidemment dans le vrai. Pendant longtemps, j'avais essayé de tout avoir. Je m'étirais d'une rive à l'autre, refusant de lâcher le passé et d'accueillir l'avenir dans son intégralité. Mais il vient un moment où nous devons avoir foi en notre capacité à nager, même si nous ne distinguons pas l'autre rive. Nous devons être convaincus que nous avons la force de rejoindre l'autre rive, et que la terre sera là pour nous y accueillir.

Pour faire le grand saut, il ne suffit pas seulement de lâcher prise et de quitter ce que l'on connaît mais

Copyright © 2015 Editions AdA.

également de se projeter vers le nouveau, même si nous ne savons pas exactement ce que cela implique ! Je n'avais aucune idée de ce qui m'attendait lorsque j'ai quitté mon mari. J'avais passé 18 années de ma vie avec cet homme, et nous ne faisions pas que vivre ensemble puisque nous étions également collègues de travail. Ma vie et la sienne étaient intrinsèquement liées. Qu'allais-je devenir sans lui ? Je pouvais difficilement imaginer quelle femme j'allais être après mon divorce. C'était un peu comme me retrouver au bord d'une falaise d'une hauteur telle qu'il m'était impossible de voir la rivière en contrebas.

Depuis ce temps, j'ai compris que nous sommes constamment poussés vers le bord de ce précipice, et que la seule possibilité consiste à se bâtir une confiance suffisante pour pouvoir sauter dans l'inconnu. Pour reprendre les propos de l'écrivain Ray Bradbury : « Il faut sans cesse se jeter du haut d'une falaise et se fabriquer des ailes durant la chute. »

Croyez-moi, je sais à quel point cela peut vous paraître effrayant. Mais n'est-il pas encore plus effrayant de rester enlisé dans une existence qui, vous le savez, ne vous convient pas ? C'est sans aucun doute ce que j'ai vécu avec mon mariage. Mon existence ne me convenait pas, mais j'avais tellement peur de lâcher prise qu'il m'a fallu des années avant de reconnaître à quel point j'étais malheureuse.

La dernière fois que mon mari m'a jetée dehors, celle où je ne suis pas retournée vers lui, j'ai senti le sol se

Copyright © 2015 Editions AdA.

dérober sous mes pieds. Je ne vivais plus dans ma maison, ce qui était un pas énorme pour moi. Je commençais à devenir une version de moi-même « après divorce » puisqu'une grande partie de ce que j'avais été jusque-là n'existait plus. À ma grande surprise, j'étais encore vivante après avoir sauté, et le sol ne s'est pas dérobé sous mes pieds. En outre, je n'étais pas celle que j'avais imaginée. J'étais bien plus que cela.

Cela est également vrai pour vous. Vous êtes bien plus que tout ce que vous imaginez. La personne que votre esprit pense que vous êtes n'est qu'une fraction de vous-même. Nous ne sommes pas les identités que nous nous attribuons. Toutes les étiquettes que vous vous collez et toutes vos croyances à propos de ce que vous êtes ont en réalité pour effet de vous diminuer.

Arrêtez de freiner

Lorsque j'ai appris à faire du vélo de montagne, on m'a conseillé d'éviter de freiner dans les descentes, même si celles-ci étaient jonchées de pierres et de branchages. La règle est la suivante : si vous vous concentrez sur la pierre qui se trouve devant vous, vous allez invariablement la percuter. Par conséquent, regardez loin devant sur le chemin que vous ***voulez*** suivre. En freinant, vous interrompez le flux de la course. Pour moi, ce fut une leçon importante car mon réflexe était de freiner dès que j'apercevais une

Copyright © 2015 Editions AdA.

pierre sur le chemin. Aujourd'hui, je dois constamment me rappeler que j'ai à regarder dans la direction que je souhaite suivre.

La vie fonctionne sur le même modèle. Freiner nous limite. À l'étape précédente, nous avons parlé de l'importance d'honorer notre résistance. Le faire vous permet de demeurer dans un flux vital et de rester tourné vers l'avenir. Rapidement, et plus aisément que vous l'imaginez, vous volerez vers lui.

Le moment décisif

Pour bon nombre d'entre nous, il s'agit du moment où nous prenons conscience que nous ne pouvons plus continuer avec le même schéma. Comme l'a écrit l'auteure Anaïs Nin : « Vint un temps où le risque de rester à l'étroit dans un bourgeon était plus douloureux que le risque d'éclore. »

J'espère que, grâce à ce livre, ce temps viendra pour vous, ce temps où la douleur de rester est pire que celle de se lancer. Peut-être connaîtrez-vous un « coup fatal » ou, plus subtilement, un basculement intérieur. Quel que soit le signe, vous le reconnaîtrez.

Si vous vous sentez coincé mais n'êtes pas convaincu de devoir vous lancer, revoyez les étapes précédentes. Refaites les exercices et voyez si des idées nouvelles naissent en vous.

Si rien ne se produit, mettez ce livre de côté pendant une semaine ou deux et observez les petits changements

Copyright © 2015 Editions AdA.

qui ont déjà commencé à se produire dans votre vie. Une grande transformation résulte souvent d'une accumulation de petits changements. Prenez le temps de regarder autour de vous et en vous, et remarquez quelles différences existent déjà. Ces moments sont rares dans une vie : ne les laissez pas passer ! Vous pouvez même demander à un ami proche s'il a remarqué quelque chose. Reprenez ensuite les étapes et les exercices précédents.

Si vous avez l'impression qu'aucun « moment décisif » ne se présente à vous, prenez la responsabilité de le choisir vous-même. Gardez à l'esprit que vous vivrez des moments de doute, avant et même après ce point tournant de votre vie. Soyez conscient que la tendance naturelle est de s'inquiéter du « comment » et des aspects pratiques du changement. Notre réflexe est en effet de vouloir organiser les choses, mais nous avons plus à gagner en étant dans l'inconnu. Ce n'est que dans l'incertitude que la nouveauté peut émerger.

Nous surestimons la soi-disant sécurité que nous apporte notre certitude. Réfléchissez-y un instant : il n'y a rien de nouveau dans ce que vous savez déjà. Vous êtes limité. À l'inverse, le fait de ne pas savoir est expansif. C'est dans l'incertitude que surgit l'inattendu et que naissent les nouvelles possibilités. Auparavant, je détestais ne pas savoir, mais j'ai appris à vivre avec l'incertitude (mieux que l'ancienne Nancy en tout cas !) et à croire que du positif est à venir. Ne laissez pas la peur vous

Copyright © 2015 Editions AdA.

convaincre que la nouveauté est une mauvaise chose. Dans l'inconnu, tout peut arriver. Si vous l'acceptez, c'est une perspective fort agréable.

MOMENTS DÉCISIFS

Voici trois récits de moments décisifs qui, je l'espère, vous aideront à reconnaître le vôtre.

Daniel raconte son histoire

Il y a quelques années, j'ai pris conscience, après une séance d'exercice physique intense, que je me sentais étouffé par l'existence que je menais. Cette sensation d'étouffement ne provenait pas tant de la vie elle-même que des identités que je m'étais créées et dont je me sentais prisonnier. Malgré tous mes efforts, je n'arrivais pas à y échapper.

À cette époque, cela faisait 14 ans que je travaillais dans le milieu carcéral, et même si mon travail était l'un des plus enrichissants qu'il m'ait été donné d'exercer, il me permettait inconsciemment de me cacher. Je ne voulais pas admettre mon insatisfaction, mes inquiétudes et mes désirs inassouvis, lesquels sont souvent le signe qu'un changement se prépare. La vie que je m'étais construite, pour différentes raisons, était devenue une prison bien réelle.

Mon corps me criait que je devais prendre des mesures radicales pour briser certains schémas profondément ancrés en moi. Aussi douloureux cela fût-il de le reconnaître, il était évident que les changements

Copyright © 2015 Editions AdA.

à mettre en place devaient transformer ma vie et pas simplement modifier quelque peu mon existence. Convaincu que mon corps était une sorte de système intuitif apte à me guider, je l'ai pris au sérieux. Tout en moi et autour de moi me disait que le temps du changement et de la libération était venu.

C'est à ce moment que j'ai invité le changement, le vrai, dans ma vie. Je me rappelle, comme si c'était hier, avoir demandé à Dieu qu'un vent de changement souffle sur ma vie et la réorganise entièrement. Toutes les cellules et tous les atomes de mon corps se sont alors alignés sur les forces énergétiques qui m'animaient — mon esprit, mon intellect, mon cœur et ma volonté. Mon intention fut ainsi déclarée avec une clarté et une conscience telles que ma vie ne pourrait désormais plus être la même.

Une porte s'est ouverte. Mon partenaire Michael s'est vu offrir un poste à Albuquerque, au Nouveau Mexique. Je pouvais facilement dresser une liste de cinq endroits où j'aurais été heureux d'aller m'installer, mais Albuquerque n'en faisait pas partie. Même si j'avais visité de nombreux pays dans ma vie, le Nouveau Mexique m'était encore inconnu.

J'entendais dans ma tête une petite voix me répéter : « Tu voulais un changement radical ; tu l'as eu ! » Je dois vous dire, très honnêtement, que je n'étais vraiment pas enthousiaste à l'idée de vivre à Albuquerque. Mais je ne pouvais pas douter du fait que l'univers ne se trompe jamais et que je ne crois pas aux coïncidences. Nous devions donc prendre une décision. Aurais-je le courage de me lancer ? Était-ce insensé de quitter une maison magnifique à

Copyright © 2015 Editions AdA.

Hawaï, un des lieux les plus magiques au monde? Étais-je fou de quitter un emploi auquel j'avais consacré 14 années de ma vie et qui me permettait de mener une existence confortable? Qu'allais-je ressentir en disant au revoir à ma famille et à des amis de toute une vie? Allais-je supporter la vie dans le haut plateau mexicain?

La voix de la logique et de la raison s'est alors immiscée dans mon esprit, affirmant qu'il n'y avait aucune raison de partir. Après réflexion, il m'a même semblé plus sage de rester à Hawaï. Puis, c'est la voix de Caroline Myss qui s'est fait entendre dans ma tête : « Lorsque vous devez prendre une décision, choisissez toujours ce qui exige la plus grande confiance. » Rester à Hawaï ne nécessitait pas d'avoir confiance en quoi que ce soit. Et nous savions tous les deux que nous devions nous lancer et écouter le message que nos âmes essayaient de nous transmettre. Il était temps de lâcher prise et d'aller de l'avant. ***La vie doit être une découverte de l'inconnu et une exploration des mystères qui nous entourent.***

Jamais je n'aurais pu m'imaginer vivre à Albuquerque, au Nouveau Mexique. Et pourtant, j'y vis, et j'en suis heureux.

La vie nous incite toujours à faire des choix différents qui auront pour conséquence de nous entraîner dans d'autres directions, de réévaluer ce que nous sommes, de renoncer notamment à des relations et à des lieux ou des choses, et de nous réinstaller dans de nouveaux endroits. Nous sommes incités à faire des choix qui allumeront en nous et autour de nous de nouvelles énergies créatrices. Je suis le

Copyright © 2015 Editions AdA.

premier à reconnaître que ce processus peut s'avérer effrayant, inconfortable et éprouvant. Mais il est également extrêmement énergisant, immensément libérateur et terriblement bénéfique !

Rebecca raconte son histoire

Pendant des années, ma réaction automatique à la frustration et à la peur était de me mettre en colère. Je croyais que c'était ainsi que je fonctionnais. En mai 2011, je me trouvais dans un parc avec mon mari, les enfants et nos amis pour assister à un concert. Lorsque ma fille, qui avait alors 11 ans, est partie sans me prévenir avec ses amis, j'ai commencé à paniquer en voyant que je ne la trouvais nulle part. Quand je l'ai finalement retrouvée, j'étais dans un état de colère extrême parce qu'elle avait désobéi à mes instructions de rester dans mon champ de vision.

Je me rappelle l'avoir attrapée par le bras et m'être mise à hurler devant tout le monde. Mais je n'avais pas conscience que, dans mon état de fureur, j'avais laissé des marques d'ongles sur son bras. Le lendemain, je me suis réveillée dans un état de choc en repensant à ma colère de la veille, et j'ai pris conscience que cette colère m'avait été transmise et que j'allais moi-même la transmettre à ma fille si je ne faisais rien pour l'éviter.

Je me suis alors replongée dans les travaux de Debbie Ford et j'ai compris que la colère avait régenté une grande partie de mon existence. Cette prise de conscience m'a ouvert la porte d'un monde nouveau

Copyright © 2015 Editions AdA.

et de nouvelles façons d'être et de vivre mes relations humaines.

Je me souviens d'avoir eu peur lorsque j'ai entamé ce travail, puis d'avoir ressenti de l'exaltation en découvrant qu'il n'était plus nécessaire de laisser ma colère prendre le dessus. J'ai appris à m'en servir au lieu de la subir. Cette prise de conscience et le travail qui s'en est suivi ont profondément modifié ma vision du monde. Par-dessus tout, ils ont changé la relation que j'ai avec ma fille !

Kate raconte son histoire

Deux possibilités s'offraient à moi : passer à l'action pour changer ma situation et celle d'autres personnes ou vivre dans la peur de ce qui pouvait arriver.

Peu après avoir reçu le diagnostic de sclérose en plaques, je me suis retrouvée dans un ascenseur qui m'amenait vers mon rendez-vous médical lorsque j'ai surpris la conversation d'une personne qui parlait d'une course en bicyclette au profit de cette maladie. Sans en connaître les détails, j'ai su que je devais y participer. Je ne me considère pas comme une personne impulsive, mais j'ai été poussée, ce jour-là, à faire une chose qui sortait totalement de ma zone de confort.

Il y a peu de choses dans ma vie qui aient éveillé en moi une grande passion, mais celle-ci en a fait partie. Je me suis inscrite à cette course avant même d'avoir un vélo de route ou une idée de la façon dont j'allais procéder pour ma levée de fonds. En outre, je ne savais pas si j'allais pouvoir terminer cette course.

Copyright © 2015 Editions AdA.

J'ai donc acheté une excellente bicyclette et me suis mise en selle. L'entraînement pour la course est devenu beaucoup plus qu'un simple entraînement. Réclamer de l'argent n'avait jamais été mon fort, mais, lorsque j'ai entamé ma levée de fonds, l'argent s'est mis à affluer dans ma vie. Je ne savais pas à quoi m'attendre, mais le résultat a largement dépassé tout ce que j'aurais pu imaginer !

Voici mes performances des 6 dernières années (2008-2013) : j'ai parcouru 240 kilomètres dans les 3 premières courses et 280 dans les 3 autres ; j'ai récolté 147 618,28 $, ce qui me classe deuxième meilleure collectrice de fonds de la Californie du Nord.

Il est temps de se diriger vers le précipice

C'est maintenant à votre tour de vous approcher du précipice. N'oubliez pas de respirer !

1. Vous avez précédemment fait une réflexion à propos de votre résistance. Examinons ce qui a déjà changé dans votre vie après ce processus : nouveaux sentiments, nouvelles croyances, nouvelles habitudes. Terminez toutes les phrases que vous pouvez parmi celles figurant ci-dessous :

   Depuis peu de temps, je crois que […].

   Depuis peu de temps, je ressens […].

   Depuis peu de temps, je comprends […].

Copyright © 2015 Editions AdA.

Un changement que j'ai apporté à ma vie est […].

Je n'aurais jamais imaginé ressentir […].

Je n'aurais jamais imaginé croire […].

Je n'aurais jamais imaginé comprendre […].

2. Rédigez une invitation de votre être futur à votre être actuel qui pourrait commencer ainsi : « Je t'invite de l'autre côté de la rivière. La température de l'eau est agréable. » Poursuivez avec les mots de réconfort dont vous avez besoin pour faire le grand saut. Permettez à votre être futur de décrire un avenir radieux en vous projetant une année dans le futur. Rédigez cette description au temps présent et détaillez les sentiments, sensations, activités et expériences associés à cette période de votre vie. Amusez-vous et donnez à ce tableau le plus de réalisme possible.

Karen raconte son histoire

Mon grand saut a été de révéler mon homosexualité sans en avoir honte. Dans les années 1980, où, le climat social n'étant pas aussi accueillant qu'aujourd'hui, il était plus sage de garder certaines choses pour soi, j'ai acquis une habileté dont j'ai mis longtemps à me débarrasser par la suite. À cette époque, ma principale inquiétude était de m'en sortir au mieux lorsque les conversations tournaient autour de ma vie

Copyright © 2015 Editions AdA.

personnelle. Il me semblait préférable de taire certains faits au lieu de mentir véritablement sur ma situation. Ainsi, chaque histoire comportait deux versions : la vérité et la ***vraie*** vérité.

Une personne pouvait me demander : « Qu'est-ce que tu as fait pour les vacances ? »

Je lui répondais : « Je suis allée à la plage au Mexique. » C'était vrai, sauf que j'y étais allée avec ma petite amie pour célébrer nos deux ans de relation.

Je disais aux gens : « Voici Marla ; elle vit également ici. » Vrai, sauf que nous dormions ensemble dans la même chambre et que l'autre, soi-disant la sienne, nous servait à trier notre linge. Nous passions trois heures à la dépoussiérer et à y passer l'aspirateur, avant que ma mère n'arrive, pour donner l'impression que quelqu'un y vivait.

Il m'a fallu du temps pour prendre conscience que ce que nous permettons aux autres de croire dépend de ce que nous leur exposons comme étant une vérité. Or, la vérité que nous présentons à propos de nous-mêmes a bien plus d'incidence que nous ne l'imaginons. Les histoires que nous racontons sur nous-mêmes peuvent nous empêcher de vivre des relations précieuses dans lesquelles les gens nous voient tels que nous sommes et nous aiment malgré tout.

Aujourd'hui, je crois que dissimuler une partie de la vérité revient à mentir.

Lorsque nous étions étudiantes, ma petite amie et moi louions un appartement à deux chambres pour faire croire aux gens que nous avions chacune la nôtre.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Lorsque notre bail a pris fin, nous avons pris conscience que, si nous prenions un appartement à une chambre, nous pourrions économiser suffisamment d'argent pour nous acheter une paire de chaussures neuves, de temps à autre, et pourquoi pas rembourser régulièrement notre prêt automobile. Mais nous ne pourrions plus cacher le fait que nous dormions dans le même lit, à moins de nous inspirer des lits jumeaux de Rob et Laura Petrie dans le *Dick Van Dyke Show*.

Cette perspective a été à l'origine de nombreuses conversations teintées de peur et de tristesse. En effet, nous redoutions surtout d'être reniées par nos familles. Mais nous avons quand même décidé de nous lancer, motivées par l'idée de pouvoir mettre occasionnellement des protéines à notre menu !

Un jour, la mère de Marla est venue nous rendre visite. Au cours des heures qui ont précédé son arrivée, j'ai eu des sueurs froides comme cela ne m'était jamais arrivé auparavant. Après avoir visité l'appartement, elle a bavardé un instant avec moi, sans faire allusion une seule fois à la chambre.

Lorsque Marla et sa mère sont parties manger au restaurant, mon cerveau s'est emballé. Sa mère allait-elle pousser Marla dans une fourgonnette banalisée pour la conduire dans un hôpital psychiatrique ? Allais-je retrouver un jour, en rentrant chez moi, son père caché derrière les buissons, prêt à me présenter son bâton de baseball ? Ces deux options faisaient partie des meilleures parmi toutes celles que j'ai eu le temps d'imaginer pendant ces quelques heures de solitude.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Lorsque j'ai entendu Marla mettre sa clé dans la serrure, je m'étais mise dans un tel état d'agitation que j'ai littéralement sauté par-dessus notre chien et l'affreux canapé vert avec ses fleurs dorées dont ma tante s'était débarrassée, pour me diriger à toute vitesse vers la porte. Étrangement, Marla était souriante.

« Ma mère m'a confié s'être demandé combien de temps nous allions faire semblant de ne pas dormir ensemble. Elle m'a dit qu'elle avait été triste de la distance que cette situation avait mise entre nous. Elle n'osait pas m'en parler, de peur que je ne sois pas prête à aborder le sujet, et elle déplore vraiment que j'aie pensé qu'il était préférable de lui mentir. »

À cet instant, j'ai compris que les gens étaient souvent plus intelligents que ce que nous croyons, et que toutes les manipulations que nous pouvons faire de la réalité ne la dissimulent pas vraiment. En fait, elles nous font plutôt passer pour des menteurs et nous privent du bonheur de créer des liens authentiques avec les autres.

Révéler au reste du monde à quel point je suis heureuse d'être homosexuelle est une partie de plaisir comparativement à ce que j'ai ressenti en laissant la mère de Marla voir notre lit à deux places. Mais cette expérience m'a permis de dire ouvertement qui j'étais. Finis les compromis, finies les dissimulations.

Engagez-vous à faire le grand saut

Jusqu'à présent, votre peur et votre volonté de rester dans le confort de ce que vous connaissez avaient le

Copyright © 2015 Editions AdA.

dessus et impliquaient un engagement tacite. Dès maintenant, engagez-vous consciemment à suivre le courant que votre décision va entraîner. Ne réfléchissez pas trop. L'essentiel n'est pas de faire les choses correctement mais de simplement les faire.

Appréciez la sensation de gravité lorsque vous vous rendez au bord de la falaise.

Sautez.

Lancez-vous.

Maintenant.

La porte s'est ouverte, impossible de se dérober.

— Shams de Tabriz, poète persan

UN MOMENT POUR PARDONNER

Si vous n'arrivez pas à lâcher prise et que vous vous sentez incapable de faire le grand saut, demandez-vous ce que vous auriez besoin de pardonner pour y arriver. Êtes-vous freiné par un sentiment de rancœur envers vous-même ou une autre personne ? Pardonnez et libérez-vous de la négativité qui pourrait vous habiter. Expirez le négatif et inspirez la nouveauté et la liberté.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Étape 9 :
Faites une sortie élégante

Lorsque je me suis finalement retrouvée en pleine procédure de divorce, je n'avais pas conscience que ce n'était pas seulement la fin d'un mariage. J'étais loin de m'imaginer que ce divorce serait le déclencheur de ma renaissance. Toute transition majeure a ce pouvoir. Il vous revient d'accueillir les possibilités — qu'elles soient merveilleuses ou éprouvantes — et d'y réagir avec énergie.

Toutes les entrées sont également des sorties. La journaliste et conférencière Ellen Goodman l'exprime avec éloquence lorsqu'elle dit : « Il existe une stratégie pour faire une *sortie élégante*. Celle-ci commence lorsque l'on est capable de reconnaître qu'une étape de notre vie, une relation ou une carrière est arrivée à sa fin, et de lâcher prise. Elle implique de renoncer à ce qui est terminé sans renier sa pertinence ou son importance passée dans notre existence. Elle exige de se tourner vers l'avenir avec la conviction que toute sortie est une entrée et que l'on ne fait que progresser. »

De la même façon que vous avez honoré votre résistance, vous devez également célébrer ce que vous

Copyright © 2015 Editions AdA.

avez été. Il n'est pas question de ne plus se retourner lorsque vous aurez fait le grand saut. Parce que vous êtes humain, vous allez regarder en arrière. Vous aurez encore des doutes. À l'étape « Honorez votre résistance », j'ai dit que vous pouviez sauter même si votre résistance n'avait pas entièrement disparu. Par conséquent, même *après* avoir sauté, vous devrez composer avec ces sentiments. Ne vous inquiétez pas car tout cela fait partie du processus normal lorsque l'on souhaite faire une sortie élégante.

Il est par conséquent important d'honorer ce qui vous a amené là où vous en êtes aujourd'hui. Alors que j'écris ces lignes, il s'est passé trois ans depuis la médiation de mon divorce, et la personne que je suis actuellement n'aurait jamais accepté les conditions que j'ai acceptées à l'époque. Mais, ironiquement, je ne serais jamais devenue celle que je suis si je n'avais pas ressenti autant de colère face à ces conditions. Et, bien entendu, si mon mari n'avait pas lu mes journaux intimes… ma vie serait vraiment différente aujourd'hui ! En fait, elle ressemblerait à ma vie antérieure. Il ne fait aucun doute que je serais restée avec mon mari. Je n'aurais pas écrit deux livres, je ne serais pas coach et je ne partagerais pas mon histoire devant des milliers de personnes dans le but de les aider. La crise que j'ai vécue a ouvert la porte à tout ce qui s'est produit depuis, et qui, pour la majeure partie, a été merveilleux.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Abandonnez-vous à votre tristesse

J'ai personnellement remarqué que cette étape de sortie élégante avait nécessité que je me replonge sérieusement dans les souvenirs de mon mariage. Ce fut pour moi une période de grande nostalgie. Tout me rappelait mon passé. Par exemple, le jour où une amie est venue faire la cuisine chez moi, l'odeur familière du poulet et des légumes qui rôtissaient au four m'a subitement rappelé les moments où mon mari cuisinait. Je me suis alors sentie enveloppée d'une grande tristesse. J'avais pleinement conscience de ce que j'avais perdu : la promesse faite à notre mariage n'avait pas été honorée.

Des rituels que nous avions entre nous me revenaient à la mémoire sans crier gare. Je me souviens encore de ces moments où je retirais mes bottes de ski, devant la porte de notre maison de Telluride, dans le Colorado, tandis que mes chiens me léchaient avec enthousiasme le bout du nez. Me remémorer ce rituel après avoir fait le grand saut, après avoir quitté mon mari, des mois (et même des années) après avoir vu mes chiens pour la dernière fois, cela m'a emplie d'une sensation de perte. Mes chiens étaient devenus un symbole de mon passé. Je n'étais pas seulement divorcée ; je n'avais plus de chiens.

Il m'est arrivé de me sentir accablée par toutes ces émotions. Au début, ma tristesse a provoqué une certaine confusion en moi. Je savais que je ne souhaitais pas retourner en arrière, mais ce que je vivais était très

Copyright © 2015 Editions AdA.

intense. Avec le temps, j'ai rapidement compris que, si je donnais à ces émotions la possibilité d'exister, je pouvais facilement m'en sortir sans avoir besoin de me battre contre elles. Si je luttais, elles ne faisaient que persister et prendre de la force. En outre, essayer de maîtriser des émotions douloureuses nécessitait beaucoup plus d'efforts que de les laisser simplement exister.

Honorer votre tristesse et honorer votre résistance sont deux démarches quasiment identiques. Il n'existe qu'une petite différence entre les deux : la tristesse n'est qu'un sentiment, et, en ce sens, elle n'est pas un obstacle. Elle est un simple visiteur. La résistance, à l'inverse, fera tout son possible pour vous empêcher d'avancer, alors que votre tristesse désire uniquement être ressentie. Une fois de plus, sa présence ne signifie pas nécessairement que vous avez fait un mauvais choix. Elle n'implique pas que vous vous êtes lancé trop tôt ou que votre saut ne vous a pas mené assez loin. Peu importe le moment où vous ferez votre grand saut, vous vivrez un peu de tristesse. Et il pourra même arriver qu'elle se fasse plus intense après coup.

Parce que vous ne pouvez pas vous délester d'une émotion si vous ne l'avez pas pleinement ressentie, il n'existe pas d'autre solution que de laisser votre tristesse venir à vous. Le seul moyen de pouvoir véritablement dire au revoir à une chose est de vous permettre de ressentir pleinement ce qu'elle vous inspire. Il n'est pas

Copyright © 2015 Editions AdA.

question de se vautrer dans sa tristesse et sa douleur, mais plutôt de laisser s'exprimer ses émotions. Il vous sera impossible de faire une sortie élégante tant que vous n'aurez pas accepté le passé.

La ligne est mince entre les simples souvenirs et ceux qui représentent un fardeau. Il vous faudra lâcher prise par rapport au passé, mais cela ne vous empêchera pas de revivre occasionnellement des souvenirs douloureux. Si ces souvenirs vous empêchent de vivre pleinement votre nouvelle existence, reprenez toutes les étapes de ce livre. Faites une chose différemment, demandez de l'aide, imaginez que vous êtes libre…

Melinda raconte son histoire

Après ma peine de cœur, il m'a fallu comprendre que je n'étais pas obligée de souffrir en permanence et que les moments de joie et de bonheur n'étaient pas une trahison à l'égard de mon processus de deuil. J'ai appris à apprécier les moments doux-amers où se mêlent la joie et la tristesse. L'aspect le plus important a été pour moi de cultiver et de nourrir mon dialogue intérieur, et d'apprendre à m'accepter et à être bienveillante envers moi-même, envers celle que je suis, dans l'instant présent. Je me répète : « Pour le moment, c'est la meilleure version de moi-même, et elle est bien suffisante. » Avoir le cœur brisé m'a permis de ressentir à nouveau, de me retrouver et, chaque jour, petit à petit, de m'aimer.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Ce que vous étreignez, vous pouvez le relâcher,
et ce que vous relâchez,
avec une gratitude bienveillante, laisse la place
à de plus grands bienfaits dans votre vie.
— Auteure et maître spirituelle, Jennifer Hoffman

Des douleurs de croissance

Votre vie ne deviendra pas une partie de plaisir dès l'instant où vous aurez fait le grand saut. Juste après le mien, ma vie s'est certes transformée de façons merveilleuses, mais je souffrais malgré tout de « douleurs de croissance ». Votre saut n'est que le début de votre nouvelle vie, et il vous reste du travail à accomplir une fois que vous avez franchi cette étape. Pendant cette période, il est naturel de se sentir un peu désemparé ou même dépassé par les événements.

Cette période de sortie élégante est le moment pour vous d'aborder les questions pratiques de votre nouvelle vie. Vous devez mettre votre nouveau plan en application. Par conséquent, si vous n'avez pas déjà demandé de l'aide, faites-le maintenant. Personnellement, j'ai fait appel à un avocat et à d'autres personnes compétentes pour m'aider au moment de mon divorce. Ils m'ont aidée à déterminer la meilleure façon de quitter ma maison, à remplir la paperasse, à diviser nos biens, etc. Souvent, ces aspects pratiques n'ont rien d'agréable.

Imaginons que vous achetiez une nouvelle maison. Il vous faudra y installer toutes vos affaires, vous habituer

Copyright © 2015 Editions AdA.

à cette nouvelle disposition et vous créer de nouvelles habitudes pour que vous vous y sentiez chez vous.

Même si vous vivrez alors une période de transition, vous aimerez probablement votre nouvelle maison. Une fois que je me suis habituée à être de nouveau célibataire, j'ai pris conscience que cette vie de divorcée présentait de nombreux avantages, tels que me coucher seule, me réveiller seule, voyager seule, et faire tout ce que je voulais sans devoir prendre en compte l'opinion d'une autre personne. Quel luxe !

La nouvelle version de vous-même est un peu comme une nouvelle maison. Si vous avez vous aussi commis un « suicide identitaire », vous reprenez contact avec ce que vous êtes profondément. Il vous faudra vous habituer à cette nouvelle version ! Votre être authentique fera surface lorsque vous ne serez plus dans la performance, la dissimulation ou le déni, c'est-à-dire lorsque vous serez honnête envers vous-même. Être authentique est un travail de tous les instants. C'est un chemin qui n'a pas de fin.

Votre entourage aussi devra s'adapter à cette nouvelle version de vous-même. Dans mon cas, même si je m'habituais à la Nancy d'après divorce, d'autres personnes agissaient avec moi comme si j'étais encore la Nancy d'avant divorce. Par exemple, certaines s'attendaient à me voir répondre à un coup de fil professionnel à 3 h, durant la nuit. Il m'a fallu leur apprendre à ne plus avoir ce genre d'attentes avec moi.

Avec le temps, j'ai compris que je pouvais montrer aux gens de quelle façon ils devaient me traiter. Ce n'était

Copyright © 2015 Editions AdA.

pas évident pour moi, mais les résultats étaient largement à la hauteur. La plupart des gens ont fini par s'adapter à celle que je suis devenue et que je suis encore en train de devenir. Par conséquent, soyez patient avec votre entourage, de la même façon que vous êtes patient à l'égard de votre propre cheminement.

Kris raconte son histoire

Lorsque mon mari m'a quittée, j'ai eu l'impression de devoir sauter d'une falaise alors que je n'y étais pas préparée et que je ne le souhaitais pas. Ce n'est que pendant ma « chute libre » que mon désir de m'en sortir et d'être heureuse s'est manifesté. J'avais tellement souffert dans mon existence que la suite logique semblait être de me suicider ou de renaître de mes cendres tel un phénix. Je me suis donc retrouvée à un carrefour de ma vie qui m'inspire une grande humilité car je sais que beaucoup de personnes en souffrance ne font pas le choix de la vie. C'est d'ailleurs ce qui m'a motivée à me servir de mon expérience pour venir en aide aux autres.

Les deux dernières années ont été les plus marquantes et les plus libératrices de ma vie. Le confort de mon ancienne vie m'a manqué, mais je sais au fond de moi que je n'ai pas traversé les flammes de la souffrance pour me contenter d'aussi peu dans ma nouvelle vie.

J'ai pris les deux engagements suivants pour m'aider à aller de l'avant :

Copyright © 2015 Editions AdA.

1. Apporter de la lumière à ceux qui souffrent dans l'obscurité et le désespoir, en leur transmettant un message d'espérance et d'inspiration.
2. Être un exemple pour ma fille par ma capacité de résilience et de pardon.

Kris Adams : www.frenchwomancamping.com

Intégrez le passé, le présent et l'avenir

L'étape de la sortie élégante est une période transitoire, « liminale ». L'espace liminal est l'espace qui se trouve d'un côté ou de l'autre d'une frontière ou d'un seuil. Dans cette zone, vous vous êtes détaché de votre ancienne vie, mais vous n'avez pas encore totalement intégré la nouvelle. Cette période peut être vécue comme une sorte de vide, mais elle vous permet d'assimiler tout ce que vous avez vécu et d'intégrer vos désirs.

J'aime ce que l'auteure Sheryl Paul dit à ce sujet : « Nous considérons habituellement que les périodes de transition sont "difficiles" ou "négatives", mais ce que la plupart des gens ne voient pas est que ces cycles de vie prévisibles cachent des occasions de réintégrer la spirale de nos peurs et de notre souffrance de façon à nous guérir un peu plus profondément chaque fois. Au lieu de traverser ces périodes de transition aussi vite que possible, nous y gagnerions grandement à reconnaître ce qu'elles ont à nous offrir. »

Le travail d'intégration — qui consiste à entrer, à sortir, et à se lancer encore et encore dans le nouveau —

Copyright © 2015 Editions AdA.

fait simplement partie de la vie. Dans la prochaine étape, je vous expliquerai comment en retirer de la joie !

Amy raconte son histoire

Une des choses qui m'a aidée à surmonter la peur qui me paralyse est d'avoir appris à vivre dans le gris plutôt que dans le noir ou le blanc. J'entends par là qu'il me faut savoir accepter que je ne connais pas l'issue d'une situation tant que je n'ai pas abordé l'étape suivante. Pour moi, il s'agit d'une pensée effrayante. J'aime avoir un plan ! J'aime savoir exactement comment les choses vont se dérouler, et lorsque je me trouve dans l'incertitude, je prends peur et j'ai envie de quitter le navire.

Or, apprendre que dans l'incertitude se trouvaient des possibilités m'a beaucoup aidée. Il me suffit d'accomplir la prochaine action logique, et l'étape suivante apparaîtra sur mon chemin. J'ai appris à être patiente et à aborder une étape à la fois. J'ai appris à me laisser aller dans les zones de gris. J'ai appris à aimer cet espace d'inconnu où tout est possible.

Avoir en permanence un plan en tête peut s'avérer ennuyeux (qui l'eût cru ?). Mais le fait de vivre dans les zones de gris a eu des répercussions sur de nombreux aspects de ma vie. Je suis plus tolérante, moins critique, plus enthousiaste. Je suis ouverte à des solutions moins conventionnelles, et je me rends compte que la vie recèle de nombreuses opportunités. Le gris est devenu pour moi l'étincelle qui manquait à ma vie.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Votre saut, avant et après

1. En reprenant l'exercice de l'étape précédente sur ce que vous avez appris à comprendre, ressentir et croire, comparez l'ancienne version et la nouvelle version de vous-même. Vous pourrez ainsi mieux reconnaître les changements qui se sont déjà amorcés en vous.

   L'ancienne version de moi-même ferait […], et la nouvelle version fait […].

   L'ancienne version de moi-même ferait […], ce que la nouvelle version ne ferait jamais.

   Au lieu de cela, la nouvelle version fait […].

   Si l'ancienne version de moi-même n'avait pas vécu […], la nouvelle version ne saurait pas que […].

2. Notez dans un journal intime toute la gamme d'émotions que vous ressentez en cette période transitoire : la tristesse, la peine, le découragement, la joie, etc. Ce faisant, gardez constamment à l'esprit que vous êtes dans un processus de sortie/entrée élégante. Vous ne regardez pas en arrière et ne vous laissez pas rattraper par votre passé.

Copyright © 2015 Editions AdA.

UN MOMENT POUR PARDONNER

Pardonnez-vous d'éprouver des difficultés à vivre les transitions, d'attendre impatiemment que la situation se règle et d'être effrayé par votre peine.

Pardonnez à ceux qui s'attendent à ce que vous soyez l'ancienne version de vous-même et qui acceptent avec difficulté les changements que vous avez opérés en vous-même.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Étape 10 :
Dites oui… et dites-le encore… et encore

Je ne m'imaginais pas que mon divorce serait le déclencheur d'une telle croissance et qu'il serait porteur d'autant de bienfaits. Comment aurais-je pu deviner que je deviendrais une coach, que j'écrirais des livres et que je prendrais la parole lors d'événements organisés par Hay House ?

Louise a vécu une situation similaire et m'a confié à ce propos : « Si j'étais restée mariée, je ne serais jamais devenue Louise Hay. Je n'aurais jamais accompli mon destin. Je devais être libérée. »

Je sais exactement de quoi elle parle. Quitter mon mari a été la chose la plus difficile qu'il m'ait été donné de faire, mais, comme je l'ai dit, j'ai survécu et je me suis même épanouie grâce à mon divorce. J'aime la nouvelle vie que je me suis créée. En plus des changements que j'ai apportés à ma vie professionnelle, j'ai compris l'importance d'être honnête dans l'instant au lieu de laisser les choses se dégrader. Je suis désormais capable de formuler des critiques et d'en recevoir sans penser qu'elles remettent en question ma valeur personnelle ou la valeur de l'autre. J'arrive mieux à demander de l'aide et à

Copyright © 2015 Editions AdA.

accepter ce qui m'est donné. Je me sens plus libre que je ne l'ai jamais été.

Cela peut sembler fou, mais je suis heureuse que mon ex-mari ait lu mes journaux intimes. Je n'ai pas seulement divorcé mais j'ai reconstruit ma relation avec moi-même, je me suis réapproprié mes rêves et j'en ai découvert de nouveaux. Je suis convaincue que je n'aurais pas eu autant d'opportunités si je n'avais pas divorcé.

N'est-il pas étrange que la nature
de la vie soit le changement
et que la nature humaine soit de
résister au changement ?
Et n'est-il pas ironique que les
périodes difficiles, celles
dont nous avons peur qu'elles nous anéantissent,
soient cellesprécisément qui ont le pouvoir de nous
libérer et de nous transformer
en ce que nous sommes censés être vraiment ?
— Elizabeth Lesser, conférencière et auteure de
Broken Open: How Difficult Times
Can Help Us Grow

Copyright © 2015 Editions AdA.

Apprendre à dire oui

J'ai vécu un moment charnière lorsque deux de mes collègues à Hay House m'ont demandé d'écrire un poème

pour leur mariage et de le lire pendant la cérémonie. Reid Tracy, qui était présent au moment où cette demande m'a été faite, m'a lancé : « Oh, tu es vraiment poète ! » J'avais une maîtrise en écriture poétique, mais il m'a fallu entendre la remarque de Reid pour vraiment le croire. Je croyais que Reid détestait la poésie, et il m'a pourtant demandé à partir de ce jour de lire mes poèmes avant de céder la parole aux principaux orateurs de nos conférences. Ce fut le premier de nombreux « oui » que j'ai eu l'occasion de prononcer par la suite, même si j'étais morte de peur.

Les gens assistaient à nos conférences pour entendre Louise Hay et Wayne Dyer, mais un certain nombre me disaient, après l'événement : « Je pensais être venu pour écouter les orateurs, mais je prends conscience que l'on m'a envoyé ici pour que je puisse entendre ce poème. » J'étais sous le choc.

Pendant des années, on m'avait régulièrement demandé : « Quand vas-tu prendre toi aussi la parole lors des conférences ? » Et je répondais invariablement : « Moi ? Mais ce n'est pas mon truc. Je suis une organisatrice, une présentatrice, pas une conférencière. »

Alors que je lisais mes poèmes sur scène depuis un certain temps, Reid m'a demandé un jour : « Pourquoi ne parlerais-tu pas un peu de ton histoire personnelle ? » Et c'est ainsi que je suis devenue conférencière pour Hay House. Puis, il m'a suggéré d'écrire un livre de poésie et, plus tard, d'écrire ce livre.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Ces expériences n'avaient jamais fait partie de mes désirs. Jamais je n'aurais pu imaginer ce qui m'attendait si je surmontais ma plus grande peur. Or, tout s'est déclenché lorsque j'ai fait le grand saut et que j'ai dit oui, encore et encore. J'ai dit oui pour monter sur scène, raconter mon histoire, baisser ma garde, retomber amoureuse, être dans l'incertitude et beaucoup plus encore. Ce fut un saut sans masque ni cape.

Il nous arrive souvent de dire non à de nouvelles expériences. Parce que nous ne savons pas ce qu'elles vont impliquer, nous les redoutons. Mais ne serait-il pas ennuyeux de savoir à l'avance à quoi va ressembler chacune de nos expériences ? Imaginez avoir su ce que vous alliez ressentir lors de votre premier baiser ou de la naissance de votre premier enfant ? Un tel monde ne pourrait être ni magique ni merveilleux.

J'insiste sur l'idée que le fait de savoir nous limite. C'est dans l'inconnu que réside le mystère de la vie. L'inconnu abrite ce que nous souhaitons puisque nous souhaitons quelque chose de différent. Alors ne repoussez pas ce que vous ne connaissez pas. Plongez dans la joie, dans la richesse et dans les délices de la vie. Pour reprendre les propos du poète soufi Rûmî : « Répondez à chaque appel qui stimule votre esprit. »

Nous avons appris à anticiper le pire, mais vous trouverez des merveilles de l'autre côté de la rivière si vous lâchez la branche à laquelle vous êtes accroché. Je suis là pour en témoigner, de même que bon nombre de

Copyright © 2015 Editions AdA.

mes clients en coaching. Emmanuel a dit à ce sujet : « Il est plus difficile de dire "oui" aux merveilles de la vie qu'à ses souffrances parce qu'il existe une superstition selon laquelle il est plus sécuritaire et plus sensé d'être malheureux que d'être joyeux. C'est ainsi que nous maintenons l'illusion en place. Vous êtes le premier à pouvoir attirer dans votre vie le miracle que vous souhaitez. Allez-vous oser vous réapproprier le pouvoir qui vous revient pour le réaliser ? »

Soyez convaincu que vous pouvez attirer dans votre vie des opportunités qui seront sources de joie, de sérénité, d'aventure et d'enthousiasme. Emmanuel a également dit : « Vous avez déjà pris votre essor lorsque vous pouvez dire, à n'importe quel moment : "Je me demande avec émerveillement ce qui va se passer ensuite !" Cette curiosité authentique surpasse la peur. »

Bonnie raconte son histoire

Mon trentième anniversaire a débuté par un voyage surprise en Islande. Mon mari avait tout planifié, jusqu'à l'achat de vêtements thermiques pour me protéger du froid et d'un nouveau bikini destiné aux piscines en eau chaude. La vie était belle. Malheureusement, la bulle de sécurité et de plaisir dans laquelle je flottais a éclaté un beau jour sans crier gare. La santé de mon père s'était en effet détériorée en raison d'un cancer du côlon de stade 4. Voir mon père, qui était un homme robuste, devenir faible et

Copyright © 2015 Editions AdA.

fragile, m'a été insupportable. Et lorsque celui qui était mon héros nous a quittés, j'étais dévastée. Je n'étais pas sûre de pouvoir m'arrêter de pleurer un jour.

Pendant cette période, mon mari, Arthur, a été mon roc. Il m'a tenue dans ses bras, tous les soirs, alors que je pleurais en m'endormant. Il m'a montré comment respirer lors de mes nombreuses crises de panique. Il était aimant et réconfortant.

Et puis, moins de trois mois après la mort de mon père, Arthur a été tué sur le coup dans un accident de moto.

J'ai alors pris conscience que deux possibilités s'offraient à moi : continuer à pleurer et me laisser mourir, ou aller de l'avant.

J'ai décidé d'aller de l'avant.

Mettre cette décision en application n'a pas été facile, mais cela en a valu la peine. Tout en vivant mes deuils, j'ai découvert que des opportunités et un monde totalement nouveau s'ouvraient à moi. Et j'ai fait des choses que je n'aurais jamais imaginées possibles.

J'ai participé à un marathon. Je suis devenue chef de cuisine certifié. J'ai recommencé à vivre… et j'ai recommencé à nouveau, en continuant à dire oui à la vie.

Je suis retombée amoureuse. Je me suis remariée (c'est moi qui ai fait la demande !). Je suis devenue une coach de l'âme. J'ai écrit un livre. Et j'ai ma propre émission de radio.

Il faut du courage pour guérir. Pour que ce que l'on espère se concrétise, il est nécessaire de passer

Copyright © 2015 Editions AdA.

à l'acte. La vie attend que vous lui répondiez. Le conseil que je vous donnerais : allez de l'avant.

Oui, oui, oui

Je vais vous raconter une autre histoire personnelle sur l'importance de dire oui, et je veux dire par là, vraiment oui ! (Préparez-vous, car elle est unique en son genre !) J'étais avec mon amie Kelly à notre restaurant préféré de Boulder, The Kitchen, lorsque celle-ci a prononcé deux mots dont je n'imaginais pas qu'ils allaient changer ma vie : méditation orgasmique.

Oui, vous avez bien lu. *Méditation orgasmique.*

Elle me parlait d'un projet de livre sur lequel elle travaillait. Elle devait en effet aider une femme du nom de Nicole Daedone dans l'écriture de son nouveau livre, *Slow Sex: The Art and Craft of the Female Orgasm*. Lorsque j'ai demandé à Kelly ce que signifiait « slow sex », elle m'a expliqué que le livre parlait d'une pratique appelée méditation orgasmique. Apparemment, lors d'une séance, les femmes retirent leur pantalon et s'allongent sur le sol, et les hommes, restés habillés, frottent contre elles leurs parties génitales d'une manière très spécifique pendant 15 minutes. L'homme et la femme doivent rester concentrés sur ce qu'ils ressentent au point de contact entre leurs deux corps. Une fois les 15 minutes écoulées, chacun parle de ce qu'il a ressenti avant de retourner à sa journée.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Vraiment ? Je n'étais pas au bout de mes surprises, car mon amie Kelly — une personne a priori totalement normale — m'a confié qu'après avoir travaillé sur ce livre et entendu parler de cette méthode pendant des mois, elle avait elle aussi envie d'essayer.

Comme vous pouvez l'imaginer, j'en suis restée abasourdie. Je n'arrivais pas à me faire à l'idée d'une telle pratique ; alors de là à imaginer mon amie l'essayer ! Parce qu'elle n'était pas dans une relation amoureuse, elle allait tenter l'expérience avec un ami. J'étais surprise, sceptique et intriguée. Et je dois admettre que j'avais envie de savoir de quoi il en retournait exactement.

Je savais que l'organisme qui enseignait la méditation orgasmique s'appelait OneTaste et se trouvait à San Francisco. Or, j'y organisais quelques semaines plus tard une conférence qui, je le pensais, pourrait intéresser Kelly. Je lui ai donc proposé d'assister à la conférence et d'en profiter pour essayer la méditation orgasmique pendant son séjour à San Francisco.

« Oh mon Dieu, c'est fou ! Je n'arrive pas à le croire ! » lui ai-je lancé le jour de la conférence, alors qu'elle partait pour sa pause-repas — qui était en fait sa première séance de méditation orgasmique. « Tu devras tout me raconter ! »

Lorsqu'elle est revenue à la conférence, un peu plus d'une heure plus tard, j'ai perçu un changement chez elle. Elle avait les joues rouges. En fait, elle avait une mine radieuse. Elle m'a confié par la suite qu'elle avait

Copyright © 2015 Editions AdA.

vécu l'expérience la plus étrange qui soit, mais qu'elle lui avait permis d'habiter son corps comme jamais auparavant. Elle avait l'intention d'y retourner le lendemain. C'est ainsi que j'ai passé la fin de semaine entière à vivre, par l'intermédiaire de Kelly, cette exploration émoustillante.

Un mois plus tard, Kelly avait déménagé à San Francisco pour terminer le livre et pour se rapprocher de OneTaste. Je commençais moi aussi à être attirée par cette pratique sans pouvoir me l'expliquer. Un jour où je me trouvais à San Francisco, chez ma sœur, j'ai invoqué un rendez-vous avec un auteur potentiel pour m'absenter de chez elle. Je ne pouvais quand même pas lui dire : « Au fait, je vais de l'autre côté de la ville enlever mon pantalon, m'allonger et me faire caresser. On se voit à 17 h ! » En outre, je ne savais pas vraiment ce qui m'attendait. Mais j'avais confiance en Kelly et je voyais quelle influence cette pratique avait eue sur sa vie. Je l'ai donc retrouvée à son appartement, puis nous avons marché jusqu'au centre OneTaste.

Une fois sur place, je me suis retrouvée assise dans une pièce minuscule, entourée de deux coachs de méditation orgasmique, m'efforçant de me détendre et de respirer normalement. Lorsqu'ils m'ont interrogée sur ma relation à la sexualité, au désir et au plaisir, je leur ai expliqué que j'étais séparée depuis quelques mois et que je pensais être née sans libido. Le sexe avait toujours été une des nombreuses « tâches à accomplir » sur ma liste,

Copyright © 2015 Editions AdA.

et je ne le faisais que pour faire plaisir à l'autre. Mais j'étais subitement prête, dans le cadre de mon examen intérieur et de ma décision de divorcer, à explorer cet aspect de ma vie — mon propre orgasme, un aspect de moi-même jusque-là en état de dormance.

Je leur ai confié vouloir ressentir des choses. J'avais voulu pendant trop longtemps faire taire mes sentiments parce que certains avaient été trop douloureux. Mais agir ainsi m'avait anesthésiée, à tel point que je ne pouvais vivre ni orgasmes ni autres sensations agréables. Je voulais que l'on me « rallume » et je pensais que la méditation orgasmique pourrait m'y aider.

Je ne pouvais pas m'imaginer ce qui allait suivre.

Jusque-là, j'avais mené une vie de discipline plus que de plaisir. Je vivais sur un mode de restriction depuis mon enfance. J'avais été boulimique vers la fin de l'adolescence et dans le début de la vingtaine, et je trouvais du plaisir, pendant cette période, à rationner chacune de mes bouchées et à me soulager lors de l'élimination.

En y repensant, je prends conscience que ma peur du chaos était ce qui me poussait à vouloir gérer tout ce que je croyais *pouvoir* gérer, plus particulièrement mon corps. Je suis devenue une experte dans l'art de compartimenter mes sentiments et de me couper de mes émotions. J'avais grandi avec l'idée que j'étais trop grosse, et la boulimie m'offrait la possibilité de gérer l'anxiété qui se rattachait à ce sujet. C'était vrai au plus fort de la folie

Copyright © 2015 Editions AdA.

de l'exercice physique qui a marqué les années 1980. Je me souviens d'avoir pratiquement usé mon disque vinyle (oui, j'ai bien dit vinyle !) de Jane Fonda avec mes nombreuses séances quotidiennes d'entraînement !

Au bout d'un moment, ma colocataire a fini par appeler mes parents pour leur révéler mon secret. Ils m'ont donc trouvé un thérapeute avec lequel j'ai cherché ce qui se dissimulait derrière la manifestation extérieure de mon trouble alimentaire.

Ce n'est qu'à l'âge de 25 ans que j'ai appris à accepter et à aimer mon corps, et ce processus s'est déclenché de façon peu conventionnelle.

C'était le jour de mes 25 ans, et j'étais allongée sur une plage de nudistes en Grèce lorsqu'une idée m'a traversé l'esprit : « Je me demande s'il existe un moyen de gagner de l'argent pour faire ce que je fais en ce moment ? »

De retour à New York, j'en ai parlé en plaisantant à une de mes amies qui m'a expliqué que l'école des arts visuels était toujours à la recherche de modèles qui acceptaient de poser nus. Poser, moi ? *Nue* ? Pour des *artistes* ? « D'accord, je fonce ! » ai-je pensé en moi-même. J'ai donc *pris la pause* à temps complet pendant deux ans, puis de façon plus sporadique pendant plusieurs années supplémentaires.

Être examinée, dessinée, peinte, photographiée et sculptée m'a permis de retrouver une relation saine avec mon corps. Je me voyais sous toutes les coutures, selon le

Copyright © 2015 Editions AdA.

point de vue de chacun. Je me sentais parfois admirée, parfois déformée, mais toujours respectée.

Ironiquement, le fait de travailler comme modèle m'a incitée à faire une maîtrise dans les beaux-arts, avec une spécialisation en poésie. À cette époque, j'hésitais entre une maîtrise en administration des affaires et une maîtrise dans les beaux-arts. Mais le fait de côtoyer des étudiants en art, qui vivaient leur passion sans s'inquiéter de l'aspect financier, m'a poussée à écouter mon cœur. C'est ainsi que je me suis retrouvée à l'Université Naropa de Boulder, dans le Colorado.

Je pensais qu'après avoir obtenu mon diplôme j'allais retourner vivre à New York pour y enseigner l'art, mais la vie avait d'autres projets pour moi. J'ai rencontré l'homme qui allait devenir mon mari, et son style de vie axé sur le plein air a eu une grande influence sur moi. Lorsque mon programme de deux années est arrivé à sa fin, je suis restée.

Dans la trentaine et au début de la quarantaine, j'ai été de nouveau obsédée par mon corps. Heureusement, je ne suis pas retombée dans la boulimie, mais j'ai passé quelques années à faire de l'exercice physique de façon extrême et à traverser des périodes de grande restriction alimentaire. Je me tenais loin des produits sucrés, surtout du chocolat. J'étais fière de la « réussite » — peu de graisse corporelle, belle définition musculaire, bonne maîtrise de moi-même — que mes privations m'avaient permis d'atteindre. Mais je n'ai pris conscience

Copyright © 2015 Editions AdA.

qu'après-coup des répercussions néfastes de cette obsession. Mes glandes surrénales étaient en mauvais état. Je ne savais plus ce qu'était la joie. Mon désir de ressentir du plaisir avait disparu au combat. Je ne me rappelle pas avoir ressenti quoi que ce soit à l'exception du besoin compulsif de travailler et de conserver une belle silhouette.

C'est à ce moment que la méditation orgasmique est entrée dans ma vie.

À la fin de ma séance avec les coachs de méditation orgasmique, un homme et une femme sont entrés dans la pièce pour faire une démonstration de cette méthode. Comme vous pouvez l'imaginer, j'étais légèrement mal à l'aise. Je n'avais jamais rien vu de tel, encore moins d'aussi près. Mais en observant la femme, j'ai constaté qu'elle vivait une sorte de renaissance sous le regard soutenu de l'homme. C'était un peu comme si son attention indéfectible avait nourri son désir et qu'ils étaient entrés en fusion.

Cela m'a fait penser à la scène du film *Quand Harry rencontre Sally*, lorsque Meg Ryan simule un orgasme au milieu d'un restaurant et qu'une cliente dit à la serveuse : « Je prendrai la même chose qu'elle ! »

Les coachs m'ont demandé si je désirais prendre un rendez-vous pour une séance dans les jours suivants, et je leur ai répondu que j'étais prête à le faire sur-le-champ ! Je ne voulais pas attendre une minute de plus pour libérer cette partie de moi-même.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Le « maître des caresses » est entré en jeu, et j'ai connu ma première séance de méditation orgasmique.

Ma conception tout entière de ce que j'étais a volé en éclats au cours de ces 15 minutes. J'avais réprimé mes désirs pendant si longtemps qu'ils ont surgi du plus profond de moi-même avec une violence qui m'a stupéfaite. Jamais je n'aurais pu imaginer vivre un tel chaos. Des sensations ont inondé mon corps avec une force vitale que je n'avais pas vécue auparavant.

Kelly m'attendait à l'extérieur. Tandis que nous nous dirigions vers un restaurant près de là, j'avais l'impression que tout avait changé. Tous mes sens étaient particulièrement affûtés. En reprenant la même rue qu'à l'aller, j'ai eu la sensation d'atterrir dans *Le magicien d'Oz* en technicolor. Nous nous sommes installées sur la terrasse d'un minuscule restaurant italien. Les images, les sons, les odeurs et les saveurs s'entremêlaient avec les rayons du soleil. Un jeune serveur charmant nous a apporté nos plats. En fait, il n'était peut-être pas si charmant, mais je tournais à plein régime, et, à mon sens, il était très beau ! Ou peut-être est-ce parce qu'il nous avait apporté des assiettes de pâtes maison décadentes — des pâtes comme je n'en avais jamais mangé auparavant. Je me suis demandé quelle avait été la dernière fois — s'il y en avait eu une — que je m'étais autorisée à savourer à ce point de la nourriture (ou autre chose). Peu importe ; pour moi, ce repas était le meilleur de toute mon existence. Après toute une vie de restriction, je rendais

Copyright © 2015 Editions AdA.

volontiers les armes pour le savourer. Aucune nourriture ne m'était jamais apparue aussi invitante, délectable et satisfaisante.

J'étais en train de mourir de faim lorsque la méditation orgasmique m'a éveillée à mes propres désirs.

À la fin du repas, Kelly m'a demandé si je voulais aller avec elle acheter son chocolat préféré. « Bien sûr ! » lui ai-je répondu avec nonchalance, comme si je m'achetais du chocolat tous les jours de la semaine.

En vérité, je n'avais pas eu de chocolat dans la bouche depuis plusieurs mois ; des mois que je n'avais pas ressenti sa chaude onctuosité contre ma langue. Ce n'est pas que je n'aimais pas le chocolat mais que moi, Nancy Levin, je n'en mangeais pas. C'était une question de fierté. Les autres pouvaient être assez faibles pour se laisser aller, mais c'était leur choix. Pas le mien. J'étais ceinture noire dans l'art de résister à la tentation. Chaque fois que je refusais une gâterie qui m'était proposée, je m'attribuais intérieurement une petite médaille d'or.

Ce jour-là, à San Francisco, je crois que j'ai simplement voulu tenir compagnie à Kelly pendant qu'elle achetait son chocolat. Je m'étais déjà tellement fait plaisir pendant la journée ! La méditation orgasmique, les pâtes et même le flirt avec le serveur ! Mais il y avait une autre chose qui émergeait en moi et sur laquelle je n'avais pas d'influence. Une transformation intérieure irrévocable était en train de se produire. Comme si je m'observais de

Copyright © 2015 Editions AdA.

l'extérieur, je me suis vue attraper la même tablette de chocolat que celle de Kelly.

« C'est moi qui paye ! » m'a-t-elle lancé, en me la prenant des mains avant de se diriger vers la caisse. Je l'ai suivie, un peu sous le choc. Je savais vaguement qu'elle me parlait, mais je n'écoutais pas vraiment.

Par chance, Kelly a dû partir pour un rendez-vous dès que nous sommes sorties de la boutique. Savoir qu'elle mangerait son chocolat plus tard m'a procuré un soulagement car je n'avais pas à décider dans l'immédiat de le manger ou non. Le simple fait de l'acheter était peut-être suffisant.

Passer le reste de ma vie sans joie ni plaisir était peut-être suffisant. Passer le reste de mon existence sans vivre de sexualité libre, folle, sauvage, enrichissante, délicieuse et agréable était peut-être suffisant. Passer le reste de ma vie à m'enorgueillir de mes médailles d'or en matière de privation était peut-être suffisant. Passer le reste de mon existence à ne pas vivre du tout était peut-être suffisant. Mais, bien sûr, tout cela n'était pas suffisant.

J'ai repris le métro Muni pour retourner chez ma sœur et, ce soir-là, seule et après maintes tergiversations, je me suis donné la permission de croquer dans le chocolat. Je me suis autorisée à en prendre une bouchée. La tablette s'est cassée entre mes dents avec une promesse de décadence. Son onctuosité s'est rapidement révélée à mon palais tandis qu'il s'attendrissait et fondait contre ma langue, dévoilant ses saveurs de cacao et de beurre.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Je jure qu'à cet instant précis, j'ai senti qu'une barrière fondait également autour de mon cœur. Les « N », « O » et « N » que je prononçais de façon automatique se sont dissous, et j'ai avalé ce non sans amertume pour dire à la place : « Oui, oui, oui ! »

Prenez l'habitude de dire oui

Vous pouvez parier que l'ancienne version de Nancy aurait dit non à l'expérience de méditation orgasmique et, a fortiori, à la tablette de chocolat. Mais j'ai découvert depuis que le fait de dire oui à ce que l'on désire ou à ce qui attise notre curiosité est un acte profond d'amour envers soi-même.

Alors permettez à vos désirs de vous montrer le chemin vers la joie et invitez le divin à vous envoyer de nouvelles opportunités. Laissez place à l'improvisation, à l'inattendu. Faites une chose différente. Entraînez-vous à dire oui à une chose à laquelle vous répondriez habituellement non par habitude. Si vous êtes comme moi, vous avez peut-être pris l'habitude de dire non à ce qui ne vous semble pas raisonnable (les vacances par exemple — pendant des années je les ai trouvées futiles). Renoncez à cette habitude, ne serait-ce qu'une fois pour commencer. Rassurez-vous, vous êtes prêt. Et vous êtes capable de le faire.

Les opportunités qui vous sont offertes sont des dons. Cela ne signifie pas pour autant que vous devez

Copyright © 2015 Editions AdA.

sauter sur toutes les occasions qui se présentent, mais commencez par mettre vos peurs de côté suffisamment longtemps pour imaginer quels bénéfices vous pourriez retirer en disant oui. Évitez de dire non par peur, parce que vous redoutez le regard des autres ou parce que vous pensez qu'il s'agit d'une chose différente, bizarre ou étrange. (« Différent », « bizarre » et « étrange » peuvent être fascinants ! Rappelez-vous mon histoire de méditation orgasmique.) Vous devez également admettre que dire oui à ce que vous souhaitez impliquera parfois de dire non à quelqu'un. (S'il s'agit d'une démarche difficile pour vous, reprenez l'étape 5, « Fixez vos nouvelles limites ».)

Heather raconte son histoire

Au début de la trentaine, j'occupais un poste de direction, et ma réussite professionnelle était telle que je montais à grande vitesse les échelons au sein de mon entreprise. J'avais auparavant travaillé dans différents secteurs et m'en étais toujours bien sortie. Étant du style à accomplir tout ce qui m'était demandé, j'étais convaincue de devoir ma réussite à mon travail acharné. Apparemment, j'étais en bonne compagnie puisque j'avais intégré une entreprise réputée dans le secteur pour épuiser ses employés de type A.

Quelques années après mon embauche dans cette entreprise, j'ai commencé à écouter les histoires que racontaient mes collègues. Ce qui m'a étonnée fut d'apprendre qu'aucun des membres de la

Copyright © 2015 Editions AdA.

direction n'était vraiment en bonne santé. En effet, un des directeurs s'était évanoui dans la cage d'escaliers. Un autre avait subi une opération chirurgicale importante à l'estomac en raison d'une maladie auto-immune causée par le stress. De nombreux autres souffraient de migraines, de fatigue chronique et de plusieurs autres problèmes qui, tout en affectant leur santé, ne les empêchaient pas de venir travailler.

Lorsque j'ai fini par avoir moi aussi des problèmes de santé, j'ai décidé que je ne voulais pas devenir comme eux. J'ai commencé alors à comprendre que le fait de tout avoir, en apparence, cachait un vide où le bonheur et la santé n'avaient pas leur place. Je savais que, pour inverser la vapeur, je devais décider que ma santé et mon bien-être passaient avant mon travail.

J'ai alors vécu un dilemme. Devais-je quitter mon travail ? Qu'allais-je faire ensuite ? Je travaillais dans une de ces entreprises à « menottes dorées » où votre salaire augmente avec les années d'ancienneté. Les avantages et les primes étaient comme des carottes en face de moi qui pouvaient me garantir l'indépendance financière si seulement je restais 5 ou 10 années de plus dans l'entreprise. En outre, je n'étais pas du style à renoncer. Je ressentais une honte profonde à la seule pensée de quitter un emploi alors que j'étais si près du but et n'avais pas d'autre poste intéressant en vue.

J'avais peur. J'étais le principal soutien de ma famille. Comment allions-nous payer nos factures ? Après avoir passé 15 années en entreprise, avais-je la

Copyright © 2015 Editions AdA.

capacité de survivre ou même de gagner un peu d'argent si je me lançais en solo ?

Je n'avais pas de réponses à ces questions. Mais j'avais une toute petite voix, qui, dans un coin de ma tête, me poussait à faire le saut. Pour moi, démissionner revenait à me jeter du haut d'une falaise. Je me voyais regarder en bas tout en me demandant si un filet de protection m'y attendait. Mais la petite voix dans ma tête ne cessait de me répéter : « Si tu ne sautes pas, tu ne le sauras jamais. »

Ce fut un moment clé pour moi. Je pouvais restée enfermée dans une pièce avec le mal que je connaissais ou sauter de la falaise et voir si je pouvais voler de mes propres ailes. J'ai décidé de sauter. Pendant un certain temps, la honte que j'avais ressentie en donnant mon avis de démission s'est transformée en émerveillement. Chaque jour, plusieurs collègues venaient dans mon bureau me parler de leurs plus grands rêves. Parce que je démissionnais pour partir à la poursuite des miens sans avoir de bel emploi rémunérateur en vue, ils se sentaient en sécurité de me parler de leurs propres rêves. Dans cette grande entreprise conservatrice, j'avais des collègues dont les rêves ressemblaient de près aux miens. Ils souhaitaient une vie plus simple et un travail qui les passionnerait. Ils voulaient ne plus avoir la sensation d'être dans une roue de hamster.

Ils étaient plus spirituels qu'ils ne le montraient. Ils étaient excités pour moi et même un peu envieux. Mais ils avaient peur de manquer d'argent, peur de faire le grand saut.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Au cours des neuf années suivantes, j'ai été coach pour des professionnels performants dans le milieu des affaires et j'ai assisté à de nombreux miracles lorsqu'ils ont réalisé leurs rêves. Et vous savez quoi ? Leur santé à tous s'est améliorée lorsqu'ils ont su faire des choix pour écouter leur cœur.

Trois mois après avoir quitté mon travail, je savais que, peu importe la rémunération que l'on m'offrait, je n'y retournerais jamais. Aujourd'hui, je suis reconnaissante d'avoir osé faire le saut. J'ai appris à faire confiance à la vie, à me convaincre que je suis en sécurité financièrement et, surtout, à écouter la minuscule voix dans ma tête, ce murmure intérieur.

Faire du saut un mode de vie

Lorsque vous sautez et que vous apprenez à dire oui plus souvent, vous devrez garder à l'esprit une vérité importante : il n'y a pas de destination. Vous ne serez jamais arrivé. Vous serez toujours en devenir. Vous recommencerez toujours à sauter, encore et encore. Et c'est une bonne chose.

Lorsque de nombreuses opportunités se sont présentées à moi après mon divorce, j'ai pensé : « Je dois me rappeler que les choses fonctionnent ainsi ! Si je lâche prise, si j'ai confiance et si je saute, je serai en sécurité, et une pluie de surprises extraordinaires tombera sur moi. » Même si le changement m'était parfois très douloureux, je ne suis pas morte la première fois que j'ai sauté, et je

Copyright © 2015 Editions AdA.

pouvais garder à l'esprit que je n'allais pas mourir non plus la fois d'après !

Après avoir pris la décision de faire le grand saut vers votre nouvelle vie, vous pourriez sentir que vos fondations se désagrègent à nouveau sous vos pieds. Vous vous retrouverez alors certainement au bord d'une falaise que vous connaissez bien, terrifié à l'idée de sauter, et vous efforçant de vous rappeler que vous êtes en sécurité et qu'un sol nouveau apparaîtra sous vos pieds pour soutenir votre courage et votre volonté de changer. Lorsque vous vivrez cette situation, rappelez-vous votre saut précédent. Permettez à la partie plus sage de vous-même de rassurer la partie effrayée. Même si vous avez vécu une transition difficile lors de votre saut précédent, repensez à toutes les récompenses qui vous attendaient de l'autre côté.

Les petits sauts réguliers suivis de grands sauts moins fréquents font partie du jeu. Si vous voulez risquer quelque chose, vous devez être prêt à tout risquer.

Je suis consciente que vous libérer de vos peurs de sauter dans l'inconnu est plus facile à dire qu'à faire. Nous voulons être assurés que nous ne sautons pas pour rien. Nous aimerions avoir la garantie que cette nouvelle chose sera mieux que l'ancienne. Or, sans machine à voyager dans le temps, nous ne pouvons pas être absolument certains que le prochain moment sera meilleur que l'ancien.

Copyright © 2015 Editions AdA.

L'objectif n'est pas d'atteindre une destination précise mais d'arriver à un point où votre existence tout entière est un grand saut. La vie ressemble à un jeu vidéo : la récompense pour avoir gagné à un niveau est de passer au niveau supérieur, encore plus difficile. Mais vous devenez de plus en plus à l'aise avec la spontanéité et l'invitation au changement.

Pema Chödrön, qui est une moniale bouddhiste, en parle ainsi : « On pense que l'essentiel est de venir à bout de l'épreuve ou de triompher du problème, mais la vérité est que les choses ne sont pas vraiment résolues. Il y a réconciliation puis écroulement. On les réconcilie encore, et elles s'écroulent de nouveau. C'est comme ça que ça marche. La guérison vient de ce qu'on laisse de l'espace pour que tout ça se produise : de l'espace pour la douleur, pour le soulagement, pour la tristesse, pour la joie. »

Vous vous mettez alors à l'affût des sauts, de ce qui vous attend, de ce que vous pouvez changer, de ce à quoi vous pouvez dire oui. Étrangement, vous commencez à vous sentir à l'aise en dehors de votre zone de confort et vous accueillez la légère sensation de déséquilibre parce que vous appréciez ce processus de croissance.

J'ai récemment atteint un niveau supérieur en vélo de montagne. Que s'est-il passé ensuite ? J'ai fait une chute. Je me suis un peu blessée, mais je n'ai pas attendu pour me remettre en selle, à la recherche de nouveaux

Copyright © 2015 Editions AdA.

itinéraires qui me permettraient d'affûter un peu plus mes compétences et d'inventer de nouvelles stratégies.

Changer votre existence doit devenir pour vous une *façon* de vivre. Le terme courage provient du mot « cœur ». Ouvrez votre cœur aux possibilités, et vous trouverez un courage que vous n'imaginiez pas avoir en vous.

Me débarrasser de mes peurs et m'abandonner à l'amour, c'est ce qui m'a permis de diminuer mes attentes à propos de ce que je *pensais* que ma vie *devait* être. C'est bercée par cet amour que ma vie, telle qu'elle est aujourd'hui, a pu émerger. Et c'est formidable.

Pour reprendre les propos de Tracy, une de mes clientes en coaching : « Mon oui aujourd'hui est un oui à tout, à tout ce que je peux être en cet instant. Il s'agit d'une acceptation totale ! Je n'ai pas renoncé à ma peur ; je m'en suis fait une alliée. Je n'ai pas appris à aller plus vite mais à aller plus lentement, avec une plus grande attention à l'égard de ce que je ressens *vraiment*. Pour être responsable, il faut être en mesure de pouvoir répondre à ce qui est, et je comprends aujourd'hui que j'ai besoin de vivre avec une certaine lenteur pour pouvoir entendre mes intuitions et leur répondre. J'ai planté un jardin dans mon âme et je le cultive avec soin. Pour agir dans l'amour et dans l'enthousiasme, j'ai besoin d'être profondément ancrée dans ce jardin et d'être en conversation intime avec mon cœur. Le reste est complètement pris en charge. Tout est toujours pour le mieux lorsque je suis ma meilleure alliée. »

Copyright © 2015 Editions AdA.

Comme l'a si justement dit Fritz Perls, fondateur de la thérapie Gestalt : « La peur, c'est l'excitation sans la respiration. » Alors, respirez !

Dites oui à l'amour et non à la peur

1. Que se passerait-il si vous permettiez à l'amour, à l'enthousiasme et à la passion de vous animer au lieu de la peur ? Que feriez-vous si vous étiez totalement libéré de vos peurs ? Imaginez que vous êtes une personne qui n'a pas peur d'écouter son cœur, et vivez dans la peau de cette personne pendant 24 heures. Que feriez-vous de façon différente ? À quoi ressemblerait votre vie comparativement à ce qu'elle est actuellement ?

2. Remplissez les vides des cinq phrases suivantes. Voici un exemple : « Avant, j'avais peur de m'amuser, et maintenant je cherche les occasions de prendre du plaisir et de connaître la joie. »

   Avant, je […], et maintenant je […].

   Avant, je […], et maintenant je […].

   Avant, je […], et maintenant je […].

   Avant, je […], et maintenant je […].

   Avant, je […], et maintenant je […].

Copyright © 2015 Editions AdA.

3. Notez entre 5 et 10 choses auxquelles vous direz oui au cours du prochain mois :

   Je dirai oui à […].

   Je dirai oui à […].

   Je dirai oui à […].

   Je dirai oui à […].

   Je dirai oui à […].

   Je dirai oui à […].

   Je dirai oui à […].

   Je dirai oui à […].

   Je dirai oui à […].

   Je dirai oui à […].

   Je dirai oui à […].

UN MOMENT POUR AIMER

À la fin de cette étape, au lieu de vous proposer *un moment pour pardonner*, je vous invite à vous aimer davantage. En vous aimant, votre capacité à aimer les autres devient plus grande. Comment vous y prendre ? Pensez simplement à une personne que vous aimez de tout votre cœur et imaginez ce que vous ressentiriez en dirigeant cet

Copyright © 2015 Editions AdA.

amour vers vous-même. Pouvez-vous le faire ? Si vous n'y parvenez pas, entraînez-vous jusqu'à ce que vous arriviez à accueillir tout cet amour dans votre cœur. Vous le méritez. Je suis sérieuse. Gardez à l'esprit que vous n'avez pas à être parfait. Personne ne l'est, pas même cette personne que vous aimez si profondément, et même s'il s'agit d'un enfant.

Ouvrez-vous à la conviction que vous le méritez. Sollicitez votre capacité à recevoir. Augmentez votre propension à avoir. Imaginez ce que vous ressentiriez en recevant davantage. Observez votre résistance. Envoyez de l'amour à toutes les parties de vous-même qui ont l'impression de ne pas avoir de mérite. Pourquoi pas vous ? Permettez-vous de recevoir un peu… et un peu plus… tout en continuant de construire à partir de votre capacité à accueillir le merveilleux dans votre vie.

Copyright © 2015 Editions AdA.

J'espère que ce processus vous aidera à vivre avec bonheur et amusement la vie que vous méritez.

Voici les derniers mots que j'ai entendus de la bouche de mon amie Debbie Ford avant qu'elle ne nous quitte : « Vis ta vie. Ne te tue pas à la tâche. Je t'aime, ma chérie. »

Alors, je vous dis à mon tour : *Vivez votre vie, celle qui vous est destinée.*

Libération

on ne saura peut-être jamais
comment nous tenons
de toutes nos forces
ou comment la lumière nous surprend
quand nous n'avons plus de souffle

c'est un signe de guérison
de ressentir à nouveau

la véritable ascension
ne peut survenir
qu'après la peine

ce qui souffre
guérit
nous rappelant
de sans cesse recommencer
et recommencer à nouveau

quand les vagues m'anéantissent
je me fie au sable
pour polir mes angles et les adoucir
dissolvant ainsi le déni
révélant le vrai
tandis que le courage et la confiance
m'enflamment en mon centre

Copyright © 2015 Editions AdA.

contraction et expansion
laissent pénétrer un rayon de lumière
et l'immobilisme
après tant de maltraitance
permet au corps de se purger
de sa tristesse

la liberté afflue
mais les ombres peuvent persister
connaissez les courants qui vous habitent
lorsque vous transformez l'obscurité
et rappelez-vous
que vous avez toujours
la force de choisir
votre engagement

les nuages dévoilent la vue
lorsque vous êtes prêts pour l'ascension
il est temps de reconnaître
les moments miraculeux
de votre vie
quand ils se produisent

j'en suis
à l'origine
et nous marcherons
courageusement
de la nuit

Copyright © 2015 Editions AdA.

vers le crépuscule
resplendissant
ensemble
de notre lumière

Copyright © 2015 Editions AdA.

Remerciements

Comme je le préconise à l'étape 6, j'ai moi-même demandé de l'aide — beaucoup d'aide ! Je n'aurais pas pu faire ce cheminement seule, et ce livre ne pourrait pas se trouver entre vos mains sans l'aide extraordinaire de quelques personnes exceptionnelles.

« Merci » est loin d'exprimer tout ce que mon âme voudrait dire. Je suis extrêmement reconnaissante pour toute l'affection et toute l'aide qui m'ont été offertes par ces personnes.

Louise Hay : Merci d'être mon inspiration positive. Quel honneur d'être à tes côtés dans cette vie.

Reid Tracy : Merci d'être mon plus grand supporteur et d'avoir cru en moi bien avant que je ne croie en moi-même.

Cheryl Richardson : Merci de m'avoir véritablement montré ce que cela signifiait d'avoir une personne en haute estime, de m'avoir offert confiance et sécurité, et d'avoir partagé toutes ces matinées avec moi dans ton salon à la forme arrondie.

Debbie Ford : Que ne donnerais-je pas pour pouvoir me pelotonner dans un lit près de toi une dernière fois.

Copyright © 2015 Editions AdA.

C'est avec un grand honneur et avec grâce que je transmettrai l'héritage que tu nous as légué.

Melanie Votaw : Merci d'avoir mêlé ton élégance magique à ma voix et à mes mots.

À toutes les personnes qui ont partagé leurs histoires, merci pour votre transparence et pour votre engagement profond à l'égard de la vérité et du changement.

Michelle Polizzi : Merci pour le plaisir d'avoir travaillé avec toi sur la conception de cette couverture.

Richard Cummings : Merci d'avoir rendu ma première séance de photos (à vie) aussi plaisante et fructueuse.

Sandy Powell et Jennifer Slaybaugh de Balboa Press : Merci pour votre enthousiasme et votre patience tout au long de ce processus d'édition.

Margarete Nielsen : Merci d'avoir vu en moi ce que je ne voyais pas et de m'avoir soutenue et aidée à maintenir le cap.

Maya Labos : Merci d'être ma deuxième mère.

Mollie Langer, Jen Simmons, Matt Wood, Donna Abate, Andrea Kraus, Brian Mitrisin et Amy Kazor : Merci d'être mon équipe extraordinaire en coulisses. J'apprécie profondément chacun d'entre vous.

Julie Stroud (alias sainte Julie), Kelley Kosow, Fran Fusco, The Ford Institute et mes collègues coachs : Merci d'être une famille.

Kris Carr et Kate Northrup : Merci pour la conversation que nous avons tenue, assises sur le sol du

Copyright © 2015 Editions AdA.

bar Ink 48's, où vous m'avez encouragée à partager ma vérité. J'ai à votre égard une profonde gratitude.

Nick Ortner : Merci pour ton soutien moral incomparable et, bien sûr, pour ta technique de libération émotionnelle dont j'ai bénéficié en coulisses, pour le meilleur et pour le pire.

Maria Bailey, Gabrielle Bernstein, Joan Borysenko, Gregg Braden, Anastacia Brice, Barbara Carrellas, Teri Cole, Heather Dane, Wayne Dyer, Arielle Ford, Sarah Grace, Brian Hilliard, Ibis Kaba, Ahlea Khadro, Elizabeth Lesser, Denise Linn, Kate Mackinnon, Karen McCrocklin, Caroline Myss, Christiane Northrup, Daniel Peralta, Linda Perry, Wendy Perkins, Susan Tzankow, Doreen Virtue, Meggan Watterson, Marianne Williamson, Alex Woodard, Richelle Zizian : Merci, avec toute mon affection, pour la contribution unique que chacun de vous apporte au monde.

Patty Gift : Merci pour ton grand cœur et pour la compagnie de ton âme dans mes errements.

Kelly Notaras : Merci pour ta grâce vive et pour ton dévouement à l'égard de ce projet et de ma personne. Surtout, merci d'être l'autre moitié de nous.

Aaron Thomas : Merci pour ton profond désir d'apprendre, de grandir, d'enseigner, de partager, de jouer et d'aimer en ma compagnie.

Maman et papa : Merci pour tout. Sincèrement.

Kate : Merci d'être l'autre moitié des battements de mon cœur… et de partager avec moi Allan, Isabel et Simon.

Copyright © 2015 Editions AdA.

Copyright © 2015 Editions AdA.

À PROPOS DE L'AUTEURE

Nancy Levin est une coach intégrative certifiée par The Ford Institute for Transformational Training et elle est l'auteure de *Writing for My Life*. Elle est directrice du service événementiel chez Hay House depuis 2002 pour qui elle organise des événements expérientiels et des conférences innovantes dans les domaines de la croissance personnelle, de la santé et de la spiritualité, tout en partageant son histoire et ses poèmes avec des publics du monde entier lors de conférences, d'ateliers et de séminaires. Lorsqu'elle n'est pas dans un avion, Nancy vit à Boulder, au Colorado, où elle a obtenu sa maîtrise en beaux-arts, concentration poésie, à l'Université de Naropa, dans le domaine de la poésie.

www.nancylevin.com

Copyright © 2015 Editions AdA.

Copyright © 2015 Editions AdA.

ADA
éditions

www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

www.facebook.com/EditionsAdA

www.twitter.com/EditionsAdA

Copyright © 2015 Editions AdA.

Vous êtes prêt à apporter des changements à votre vie,
mais vous sentez que quelque chose vous retient ?
Votre âme vous incite à faire le saut, mais vous avez peur de vous lancer ?
Vous êtes prêt à aller vers la nouveauté, mais vous ne savez pas
par où commencer ?

Si vous vous reconnaissez, le livre que vous tenez entre vos mains vous insufflera le courage et la foi dont vous avez besoin pour franchir l'espace qui vous sépare de votre objectif. *Se lancer... pour vivre sa vie* est un guide par lequel vous apprendrez, pas à pas, à vous ouvrir une voie qui vous permettra de lâcher prise et d'apporter à votre vie les changements dont elle a réellement besoin. Grâce à ses exercices efficaces, la coach et auteure Nancy Levin vous permettra de vous débarrasser de vos peurs, vous accompagnera jusqu'au moment de faire le saut et vous aidera à bien aborder votre nouvelle vie.

Peu importe que vous souhaitiez changer de travail, déménager vers une autre partie du monde, imposer des limites à une personne de votre entourage ou accroître votre capacité à aimer la personne que vous êtes, *Se lancer... pour vivre sa vie* vous apportera un soutien pratique du début à la fin.

ADA éditions

www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89752-841-8