

# Cultivez votre bonheur !

Sophie Machot



# Semez, arrosez, récoltez et... croquez !

Comment fleurir votre vie en quatre étapes ? Pas besoin d'avoir la main verte ! Sophie Machot vous propose, avec humour, les graines indispensables à semer pour :

- \* retrouver et partager optimisme, joie et confiance,
- \* jardiner vos rêves,
- \* redonner couleurs et saveurs à vos journées,
- \* affronter les intempéries du destin,
- \* croquer la vie à pleines dents,
- \* devenir plus heureux, tout simplement !

Cultivez votre bonheur au quotidien et récoltez les fruits de votre « potager de vie » !



Après avoir accompagné de nombreux artistes dans leur communication, **Sophie Machot** travaille aujourd'hui en tant que coach certifiée et formatrice en relations humaines. Auteure et créatrice du blog « Concentré de Bonheur », elle anime également des conférences et des ateliers d'épanouissement personnel.



À vos bêches... Prêt ?  
Jardinez !

*Cultivez votre bonheur !*

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Illustrations : Sophie Lambda  
Création et exécution de maquette : Hung Ho Thanh

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

© Groupe Eyrolles, 2014  
ISBN : 978-2-212-55705-3

Sophie Machot

# Cultivez votre bonheur !

*À mon héros...*

# Sommaire

**Introduction – Fleurir sa vie en quatre étapes !** ..... 9

## Première partie

# Semez !

<b>Chapitre 1 – Défrichez !</b> .....	<b>17</b>
• Le bon emplacement .....	<b>18</b>
• Le terreau du passé .....	<b>20</b>
• Le pré du voisin ! .....	<b>21</b>
<b>Chapitre 2 – Semez... la responsabilité !</b> .....	<b>27</b>
• Le pouvoir de choisir .....	<b>28</b>
• La méthode ROSITA .....	<b>32</b>
<b>Chapitre 3 – Semez... l'estime de soi !</b> .....	<b>39</b>
• Si l'estime m'était contée .....	<b>40</b>
• Les intempéries de l'estime de soi .....	<b>44</b>
• Ah ! Satanés parents ! .....	<b>47</b>
<b>Chapitre 4 – Semez... l'optimisme !</b> .....	<b>57</b>
• Qu'est-ce qu'être optimiste ? .....	<b>58</b>
• Les bienfaits de l'optimisme .....	<b>60</b>
• La vie en rose ! .....	<b>64</b>
• La graine de la gratitude .....	<b>74</b>



## Deuxième partie

# Arrosez!

<b>Chapitre 5 – Les saisons de la vie</b> .....	<b>79</b>
• Le printemps qui chante .....	<b>81</b>
• Le temps des moissons .....	<b>82</b>
• Les feuilles d'automne .....	<b>84</b>
• Tombe la neige .....	<b>85</b>
<b>Chapitre 6 – Entretenez votre jardin de vie !</b> .....	<b>89</b>
• Comme on fait son lit, on se couche ! .....	<b>90</b>
• La preuve par l'exemple .....	<b>92</b>
<b>Chapitre 7 – Arrachez les mauvaises herbes !</b> .....	<b>99</b>
• Sarcler nos mauvaises herbes « internes » .....	<b>100</b>
• Petit inventaire de nos croyances .....	<b>104</b>
• Sarcler nos mauvaises herbes « externes » .....	<b>111</b>
<b>Chapitre 8 – Restez écologique !</b> .....	<b>119</b>
• Visite guidée de votre domaine .....	<b>120</b>
• Ces « regrettables » regrets .....	<b>123</b>
• Les valeurs, notre terre nourricière .....	<b>128</b>

## Troisième partie

# Récoltez!

<b>Chapitre 9 – Le flow des flowers</b> .....	<b>135</b>
• La parade des gens heureux .....	<b>136</b>
• Plaisir, engagement, sens .....	<b>139</b>



<b>Chapitre 10 – Cueillez à maturité !</b> .....	<b>145</b>
• Le bonheur ? Je commence demain ! .....	<b>146</b>
• La force du moment présent .....	<b>152</b>
• Ralentissez pour avancer... en toute conscience ! .....	<b>157</b>
<b>Chapitre 11 – Révélez-vous !</b> .....	<b>163</b>
• Le grand quiproquo ! .....	<b>164</b>
• Miroir mon beau miroir... .....	<b>166</b>
<b>Chapitre 12 – Cultiv'actez !</b> .....	<b>173</b>
• Ça tourne... Action ! .....	<b>173</b>
• « Tremblez mais osez ! » .....	<b>177</b>

## Quatrième partie

# Croquez!

<b>Chapitre 13 – Aimez !</b> .....	<b>185</b>
• Je t'aime, moi non plus ! .....	<b>186</b>
• Le syndrome de l'échalote .....	<b>192</b>
<b>Chapitre 14 – Riez !</b> .....	<b>197</b>
• Petite devinette ! .....	<b>197</b>
• Souriez, vous êtes... en vie ! .....	<b>199</b>
<b>Chapitre 15 – Partagez !</b> .....	<b>207</b>
• J'avais un rêve... à partager .....	<b>208</b>
• À l'aube du Nouveau Monde .....	<b>210</b>
<b>Confidences</b> .....	<b>215</b>
<b>Gratitudes</b> .....	<b>216</b>
<b>Petit manuel du parfait jardinier de vie</b> .....	<b>218</b>
<b>Bibliothérapie</b> .....	<b>222</b>
<b>Créons du lien et de l'intime !</b> .....	<b>223</b>





Introduction

# Fleurir sa vie en quatre étapes !

*Il faut cultiver son jardin.*

*Candide ou l'Optimisme de Voltaire*

Apprendre à cultiver son bonheur, à jardiner ses rêves, à fleurir son quotidien en devenant le créateur de son propre « potager de vie », voilà tout l'enjeu de ce grimoire. C'est d'ailleurs le sens donné par Voltaire à la fameuse réplique de Candide : « *Il faut cultiver son jardin* », à la fin de son conte philosophique *Candide ou l'Optimisme*. Par cette injonction inspirante dite à Pangloss après moult mésaventures (et le mot est faible !), Candide nous invite à prendre conscience que, malgré les vicissitudes de la vie, nous



avons le pouvoir de choisir, de décider, de créer, de changer, d'acter ; que nous sommes seuls maîtres de notre destinée ; que tout n'est pas écrit ; que la fatalité a trop souvent « bon dos » ! Cultiver notre bonheur exige un travail quotidien, une attention bienveillante et une motivation profonde.

- ✓ **Semez !**
- ✓ **Arrosez !**
- ✓ **Récoltez !**
- ✓ **Croquez !**

Voici les quatre étapes pour devenir le maître jardinier de votre destinée et apprendre à cultiver cet éden encore inconnu : vous !

Check-list du parfait jardinier... de vie.

Nous connaissons tous ou presque (même ceux qui n'ont pas la main verte !) les étapes nécessaires pour créer un beau potager.

Il nous faut d'abord trouver le bon emplacement. Un emplacement qui bénéficie d'une terre fertile et généreuse, d'un ensoleillement maternel, épargné des vents impétueux, à proximité d'un point d'eau, et avec assez d'espace pour que chaque plan puisse s'y épanouir et s'enraciner à sa guise.

À l'aide d'un bon compost, on prépare ensuite la terre afin qu'elle soit prête à accueillir les semences.

Puis, selon nos envies et notre créativité, nous choisissons les graines en prévision de récoltes gourmandes, sucrées-salées, colorées et odorantes.

Mais pas question de semer à tout vent, n'importe quand et n'importe comment ! Respecter religieusement le cycle des saisons est la condition *sine qua non* pour que Mère Nature nous accorde ses faveurs. Alors en bons petits jardiniers, nous obéissons aux lois naturelles, sélectionnons nos



semis et exécutons les tâches selon un calendrier bien précis : printemps, été, automne, hiver, à chaque saison son action.

Ensuite avec beaucoup d'attention et d'application, nous entretenons notre création en arrosant régulièrement, en arrachant les mauvaises herbes, en coupant les feuilles mortes, etc. En somme, nous veillons à ce que nos « petits » aient bien tout ce qu'il faut pour pousser tranquillement et donner le meilleur de leur potentiel. Cette étape essentielle nous demande de faire preuve de patience car la Nature est ainsi faite qu'elle a besoin de temps pour donner naissance à sa récolte et cela, nous l'acceptons bien volontiers. Nous faisons preuve également de confiance en nos capacités à mener à bien notre mission : d'indulgence lorsque nous échouons à faire pousser ces satanées cucurbitacées, et enfin de persévérance devant les nombreuses difficultés qui jalonnent le parcours de tout bon jardinier !

Puis, quand vient l'heure de la récolte, nous cueillons avec gourmandise et fierté les fruits de notre moisson et ne boudons pas notre plaisir de les savourer et les partager avec nos proches, en n'omettant jamais de préciser que les courgettes de cette délicieuse tarte avalée le midi même, viennent de notre jardin et pas du supermarché du coin !

Patience, attention, confiance, indulgence, persévérance... Autant de qualités mises au service de notre passion bucolique mais dont nous sommes étonnamment amputés lorsqu'il s'agit de cultiver notre propre bonheur !

En effet, il n'est pas rare que nous ne nous accordions pas toute l'attention nécessaire pour nous épanouir pleinement dans notre quotidien. Souvent débordés, nous négligeons certaines parcelles de vie pourtant fondamentales.



Nous découvrirons au cours de ce livre les cinq domaines dont il faut prendre soin pour cultiver son bien-être, jour après jour, à commencer par la parcelle « personnelle » qui comprend entre autres, le repos, l'alimentation, les activités sportives et créatives, premiers besoins généralement sacrifiés sur l'autel du sacro-saint « Déjà que j'ai l'temps de rien alors m'occuper de moi, tu penses bien ! ».

La patience n'est pas, non plus, ce que nous privilégions comme force indispensable pour atteindre nos objectifs. Ne sommes-nous pas plutôt de ces incondtionnels du « toujours plus, toujours plus vite » ?

Soyons honnêtes. Sommes-nous, réellement, patients avec notre entourage, avec nos enfants, notre conjoint(e), nos collègues, ou encore avec cet inconnu maladroit qui vient se heurter à notre vie ?

Avons-nous confiance en nous, en nos choix, en nos capacités, en l'autre, en l'avenir ? Lorsque l'on sait qu'« avoir confiance en soi » est l'un des objectifs emblématiques d'une démarche de coaching et, très certainement, l'une des problématiques récurrentes de l'être humain, on peut en douter.

Sommes-nous indulgents envers nous-mêmes en acceptant nos erreurs, nos failles et notre fragilité ? Ou sommes-nous ce juge impitoyable éructant un inflexible « coupable ! » à chaque échec rencontré ? « Il n'y a pas de perfectionniste heureux », nous dit Richard Carlson, psychothérapeute et écrivain américain, et pourtant, à quel niveau mettons-nous notre barre personnelle ? À quelle hauteur souhaitons-nous voir celles des autres ?

Enfin, face aux difficultés de cette facétieuse vie, est-on assez combatif et persévérant pour avancer et aller au bout de nos objectifs ? Ou bien, baissons-nous les bras plus vite qu'il ne faut pour le dire ?



Aussi incroyable que cela puisse paraître, nous savons, pourtant parfaitement, que lorsque nous nous accordons un peu de temps, de considération, de bienveillance, de crédit, notre vie prend alors une saveur bien différente dont nous pouvons ressentir instantanément les bienfaits sur notre santé, notre moral, notre dynamisme et notre créativité.

Patience, attention, confiance, indulgence, persévérance, autant de qualités indispensables pour cultiver notre bonheur au quotidien. La bonne nouvelle est que nous détenons déjà en nous les outils nécessaires à l'éclosion de notre épanouissement, mais que faute de les utiliser, notre quotidien est, par trop souvent, asséché et fané.

Tout au long de cet ouvrage, vous apprendrez comment (re)donner couleurs, odeurs et saveurs à votre potager de vie, grâce aux « Plant'action ! », des petits exercices ludiques que je vous conseille de réaliser sur un cahier, outil précieux et indispensable, exclusivement réservé à cet effet. Je l'ai dénommé, pour ma part, le *Petit manuel du parfait jardinier de vie*.

Vous irez également à « La cueillette des p'tits bonheurs » de vos semblables et récolterez des « Graines de joie » butinées au gré de touchantes rencontres, ainsi qu'auprès des lecteurs de mon blog « Concentré de Bonheur » (je les en remercie tous chaleureusement car chaque graine offerte est une graine semée en nous).

Et comme le dit si bien Albert Schweitzer : « Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage », alors plus d'hésitation, semez, arrosez, récoltez, croquez et partagez !

Maintenant c'est à vous. À vos bêches, prêts, jardinez !



Première partie

# Semez !

*L'homme mérite qu'il se soucie  
de lui-même car il porte en lui  
les germes de son devenir.*

Carl Gustav Jung, médecin, psychiatre et psychologue



# Chapitre I

# Défrichez !

*Commencer c'est déjà faire  
la moitié de la tâche !*

Horace, poète romain

Il y a fort longtemps, un ami m'a offert « un déclic ». Une phrase-cadeau qui m'a fait l'effet d'un électrochoc. Alors que je racontais, pour la énième fois, combien une amie commune n'allait pas bien et qu'il fallait tout faire pour l'aider, il me lança froidement : « Tu devrais commencer par balayer devant ta porte, avant de balayer devant celles des autres. » D'abord abasourdie, je fus très vite extrêmement vexée, persuadée de l'injustice de ces propos. Comment pouvait-il se permettre de me juger si durement alors que je n'aspirais qu'à une chose : aider, aider et encore aider... les autres.

Et puis qu'avais-je donc à balayer devant ma porte ?



## Le bon **emplacement**

Nul n'avait besoin de bien me connaître pour comprendre qu'ici résidait le cœur de mon problème. En passant la majeure partie de mon temps à m'occuper des affaires des autres, je n'avais, de fait, pas le temps de m'appesantir sur mon propre sort. J'évitais ainsi d'avoir à affronter mes doutes, mes peurs et mes zones d'ombre qui se révélaient être, pourtant, de véritables freins à mon épanouissement.

En agissant de la sorte, peut-être espérais-je implicitement que quelqu'un vienne faire pour moi ce que je pensais bien faire pour les autres. « Balaie devant ta porte », cette expression, un peu brut de décoffrage, a donc eu l'effet escompté. Je pris, peu à peu conscience qu'un état des lieux de ma vie ne serait pas du luxe. Que si je voulais vivre une existence heureuse, il me fallait apprendre à m'aimer et ce, de manière inconditionnelle. Il me fallait également assumer mes choix, m'accorder du temps, de l'indulgence et de la bienveillance. Car, comme nous l'enseigne Wayne W. Dyer : « On ne peut pas donner ce que l'on ne possède pas. » Une petite phrase pétrie de bon sens, vous ne trouvez pas ? En effet, comment donner de l'amour si l'on ne s'aime pas ? Comment être à l'écoute des autres si l'on ne s'écoute pas ? Comment donner de son temps si l'on ne s'en accorde pas ? Comment prendre soin des siens si l'on ne prend pas soin de soi ?

Nous nous posons souvent en véritables sauveurs pour nos semblables alors même que nous sommes de parfaits persécuteurs pour nous-mêmes ! N'excellons-nous pas à voir « la paille dans l'œil de notre voisin mais pas la poutre dans le nôtre » ?

Comme les conseillers ne sont pas les payeurs, et puisqu'il nous faut aimer son prochain comme soi-même, appliquons, dès aujourd'hui, la

célèbre et judicieuse maxime : « Connais-toi toi-même. » Certes, le chemin est encore long, mais à chaque jour suffit sa peine et on le sait bien... rien ne sert de courir, il faut partir à point !

Que j'aime les maximes, les pensées, les citations et autres expressions issues de la sagesse populaire ! Elles sont d'une puissance infinie et leur impact est immense lorsqu'elles tombent à point nommé et font soudain sens pour nous.

Avez-vous remarqué avec quelle facilité l'on en sème à tout propos ? Mais entendons-nous réellement les vérités exprimées par ces révélateurs ?



## Plant'action!

Amusez-vous à repérer lors de vos prochaines conversations les maximes et autres citations populaires.

Notez dans votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*, les expressions qui vous semblent les plus pertinentes, soit parce qu'elles sont aidantes, soit parce qu'elles sont éclairantes.

Choisissez-en une et faites-en votre expression de la journée en essayant d'appliquer son message.

Par exemple, prenons les proverbes :

- « *Les petits ruisseaux font les grandes rivières.* » Que signifie cette maxime pour vous ? Quelles sont les petites économies à réaliser pour faire croître votre (bonne) fortune ? Quelles petites attentions pourriez-vous offrir à votre entourage pour que l'amour s'amplifie jour après jour ?
- « *Il faut prendre la balle au bond.* » Quel problème demande à être réglé avant qu'il ne s'aggrave trop ? Quelle situation réclame votre attention ?



## Le terreau du **passé**

Depuis cette révélation, ô combien éclairante, l'une de mes croyances profondes est que nous sommes la terre à cultiver. Notre espace intérieur, là où se cache notre être profond, est le champ à moissonner.

Nous avons le pouvoir de faire de notre vie une oasis verdoyante, irriguée par nos rêves et notre joie d'être. Cet éden regorge de ressources cachées qui ne demandent qu'à émerger pour peu que l'on accepte, pleinement, d'être seuls créateurs de son jardin de vie. Certes, nous subissons chaque jour les aléas de l'existence, et il n'est pas toujours simple de se relever lorsque le destin nous fait un croche-pied. Les dangers sont multiples, les raisons d'avoir peur aussi, les tristesses ne manquent pas et les combats sont légions. Mais la vie nous apporte aussi son lot de bonheurs inattendus, de joies superficielles ou intenses, de rencontres et d'alliances euphorisantes. Parfois même, certaines situations inextricables ou dramatiques, comme la maladie, le deuil, la perte de nos repères, sont eux-mêmes porteurs d'un germe salvateur. Apprenons à les transcender et, tel un alchimiste, à les transformer en force vitale.

Un bon terreau est fait de terre végétale et de détritrus en décomposition. Nos épreuves, même les plus négatives et douloureuses, si elles sont digérées et acceptées, font partie intégrante de ce qui alimente notre jardin secret. Et il nous faut composter notre histoire intime et toutes nos expériences afin d'obtenir une moisson généreuse et abondante d'instant de vie heureuse.



## Plant'action !

De quoi est fait votre terreau ? Quelle est votre histoire personnelle ?

Sombre ou lumineuse, douloureuse ou heureuse, elle est votre engrais et foisonne de richesses inestimables. Faites un arrêt sur image et revisitez le chemin parcouru.

Vous serez surpris de constater combien vous avez fait preuve de courage, de ténacité, de patience, d'amour et de persévérance, et combien aujourd'hui ces ressources sont devenues vos plus précieux outils.

Notez dans votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie* vos plus belles victoires sur le destin et prenez le temps d'apprécier les valeurs et qualités de cœur portées en leur sein, et de vous en féliciter.

## Le pré du **voisin** !

Bon, avouons-le quand même, nous avons souvent une fâcheuse tendance à penser que l'herbe est toujours plus verte ailleurs, que le pré du voisin est plus grand, mieux agencé, doté d'un meilleur ensoleillement, et que, par conséquent, ses récoltes sont forcément plus belles et odorantes que les nôtres.

Combien sommes-nous à penser ne pas avoir la main verte (*comprenez par-là n'avoir jamais de chance !*), et que le peu d'outils à notre disposition est obsolète et rouillé ? L'on peste alors régulièrement contre cette infortune

qui nous colle à la peau et contre cet autrui « saboteur », responsable de nos intempéries quotidiennes. Nous attendons vainement un ciel plus clément pour commencer à penser qu'il serait temps d'agir, en priant tous les saints que ce satané vieil adage : « Après la pluie, le beau temps » soit finalement bien plus qu'une simple maxime populaire.

D'après Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute, cette façon de se dédouaner de ce qui nous arrive porte un nom : la « stacausite », maladie chronique de la responsabilité. Attention, la « stacausite » est un parasite ravageur !

Quels en sont les symptômes connus et comment reconnaît-on quelqu'un atteint de cette étrange maladie ? Très simple ! Il suffit pour cela d'écouter les propos, les excuses, les bonnes raisons de ne pas faire des personnes atteintes de « stacausite ».

### Exemples de stacausite...

- « C't'à cause de mon collègue si je n'ai pas pu finir ce dossier. Il ne m'a pas donné toutes les infos ! »
- « C't'à cause de mon voisin si je ne me suis pas réveillé ce matin. Il a fait un raffut toute la nuit ! »
- « C't'à cause du mauvais temps si le mariage est gâché ! On devait manger dehors et résultat on s'est tous entassés à l'intérieur ! »
- « C't'à cause de la crise si je ne trouve pas de travail. »
- « C't'à cause de l'inspecteur si j'ai raté mon permis ! Il n'aime pas les femmes au volant, ça s'voit tout de suite ! »

- « C't'à cause du gouvernement si j'ai des ennuis avec le fisc ! On paie trop d'impôts dans ce foutu pays ! »
- « C't'à cause de mon horoscope si ma journée est pourrie ! En plus, y paraît que ça va durer jusqu'à la fin du mois ! »
- « C't'à cause du manque de temps si je ne fais pas de sport ! »
- « C't'à cause de mon mari si je ne danse plus, il n'aime pas ça ! »
- « C't'à cause de ma mère si je suis "bordélique" ! Elle a toujours tout fait à ma place ! Après faut pas s'étonner, forcément ! »
- « C't'à cause de la prof si je n'ai pas pu noter mes devoirs ! Elle parle trop vite ! » (celle-là, c'est la préférée de LaPetite, ma fillotte adulée, lorsque je la surprends en flagrant délit de « j'ai-pas-noté-mes-devoirs-car-je-bavardais-avec-ma-best-friend-forever-au-lieu-d'écouter-la-prof ! »).

Cette liste non exhaustive pourrait largement faire l'objet d'une trilogie ! D'ailleurs, personne n'échappe à la règle. Nous sommes tous, à un moment ou à un autre, atteint de « stacaussite » aiguë et employons, régulièrement, ce stratagème pour nous sortir de situations contraignantes que nous n'assumons pas réellement.

Loin de jeter la pierre à qui que ce soit, j'ai décidé de repérer, noter et vous offrir quelques-unes des dernières manifestations de ma propre « stacaussite » :

- « C't'à cause des travaux chez moi si je n'ai pas pu aller à la zumba ! J'aidais ! »



- « C't'à cause des travaux chez moi, si je m'enfile le pot de Nutella. Ça me calme ! »
- « C't'à cause des travaux chez moi si je n'ai pas le temps d'écrire ! Trop de bruit, trop de poussières, trop de monde ! »

Avez-vous remarqué la récurrence du motif ? Celui-là, je l'ai utilisé sans vergogne à toutes les sauces ! Quand on tient un bon alibi, on ne le lâche pas facilement. Mais j'ai d'autres bonnes excuses tout aussi pratiques dans ma besace comme :

- « C't'à cause de MonWouarf, si je suis en retard ! J'ai dû le sortir pour sa balade et il n'arrêtait pas de traîner la patte. »
  - « C't'à cause de l'hiver si j'ai pris trois kilos ! Fallait bien que mon corps se protège et compense. »
  - « C't'à cause de cette foutue machine à laver, qui est toute détraquée, si ton pull a rétréci... Quoi ? Comment ça, j'aurais pas dû le laver à 60° ! »
- J'arrête là l'hécatombe car cette foutue liste va finir par me déprimer et à cause d'elle je vais passer une mauvaise soirée.

Bref. Faisons un petit récapitulatif des « alibis » les plus communément utilisés :

- la fatalité ;
- la crise ;
- le gouvernement ;
- son passé ;
- l'autre (mari, femme, enfants, parents, profs, patron, collègues, voisins, commerçants, animaux, etc.) ;
- l'horoscope ;
- l'argent ;
- la météo ;
- le manque de temps ;

- le stress, la fatigue, la « vieillesse » ;
- le matériel défectueux ou inadapté ;
- les croyances populaires, telles que « On ne donne qu'aux riches de toutes les façons ! Alors à quoi bon demander ? » ou « Ça sert à rien que je me présente à cet entretien, on m'a dit qu'avec eux, si tu n'as pas le physique de l'emploi, t'es recalé direct ! », etc. (Ce virus extrêmement contagieux et difficilement guérissable fera l'objet d'un chapitre entier dans la deuxième partie « Arrosez ! », voir p. 100.)

Alors que l'on croit s'épargner et se protéger en agissant de la sorte, on s'expose au contraire au plus grand des dangers : celui de perdre le contrôle total de la situation. Nous nous ôtons toute possibilité d'être aux commandes de notre navire, laissant à autrui (ou à la fatalité) le soin de tenir la barre et de choisir le cap vers lequel naviguer, nous auto-reléguant au simple rang de moussaillon. En somme, nous nous coupons l'herbe sous le pied tout en accusant notre voisin de piétiner nos plates-bandes.

C'est un peu comme s'entêter à cultiver un champ inondable, condamné à s'en remettre au p'tit bonheur la chance, tout en sachant pertinemment qu'un orage plus fort que les autres finira « fatalement » par faire déborder la rivière avoisinante et emportera, dans ses flots, notre récolte.

Mais le bonheur n'a rien d'un coup de chance et le malheur, rien d'une fatalité malencontreuse. Bien au contraire ! Le bonheur se travaille au quotidien et demande une implication réelle de notre part.

Commençons par semer, au cœur de nos vies, les graines qui nous permettront de nous épanouir sur des bases et des principes solides et enrichissants.



## Plant'action !

Observez-vous !

*Quels sont vos symptômes, alibis, excuses, arguments, justifications, bonnes raisons, j'en passe et des meilleures, lorsque vous êtes en pleine crise de « stacausite » aiguë ?*

Repérez-les, surprenez-vous la main dans le sac et notez les plus récurrentes sur votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*.



*« Je m'étire un peu. Il est tard, et je suis encore en train de travailler, calé dans mon canapé, l'ordinateur posé sur les genoux. Soudain, je l'entends... C'est le signal pour moi d'un moment de grâce qui commence... Je me lève. J'entre dans sa chambre et m'approche*

*de son petit lit. Elle hésite entre sommeil et réveil mais il est l'heure de son biberon et comme chaque nuit, c'est moi qui le lui donne. Je la soulève délicatement et la prends dans mes bras. Sa tête, lourde de sommeil, repose sur mon épaule. J'inspire profondément et me délecte avec gourmandise de son odeur de bébé endormi. Cette odeur si particulière d'une petite transpiration laiteuse nichée au creux des minuscules plis de son cou frangé de bouclettes brunes. J'entends sa respiration, lente, légère, délicate, entrecoupée parfois par le suçotement de la tétine dans sa bouche. Je sens alors une douce chaleur envahir ma poitrine. Je colle ma tête contre la sienne et rends grâce à la Vie pour cet instant de pur bonheur. »*

**Christophe L., un papa qui respire le bonheur !**

## Chapitre 2

# Semez... la responsabilité !

*Être homme, c'est précisément être responsable.  
C'est sentir en posant sa pierre que l'on  
contribue à bâtir le monde.*

**Antoine de Saint-Exupéry, écrivain, poète et aviateur français**

Oui, je sais ! Cette graine n'a rien de glamour et peut même en faire fuir plus d'un et pourtant... J'insiste ! Assumer l'entière responsabilité de sa vie nous rend libre et heureux car nous redonnons ainsi à notre libre arbitre toute sa souveraineté. Ne laissez plus le pouvoir aux mains du hasard et de la bonne volonté (ou non) de vos semblables ! Ne laissez plus une simple pluie gâcher votre journée. Reprenez le pouvoir.

# Le pouvoir de **choisir**

Choisir d'accepter l'impermanence de la vie, et l'accepter telle qu'elle se présente. Choisir de ne pas subir les événements, mais de faire face aux événements. Choisir d'accepter d'être triste, en colère ou malheureux si la situation est difficile, et choisir de vivre ces émotions sans jugement, sans déni, afin qu'elles puissent s'exprimer, s'atténuer puis s'évacuer avec le temps qui œuvre à alléger nos souffrances. Choisir enfin d'être heureux, car c'est un choix conscient, une volonté délibérée, la motivation première qui enclenche le changement.

Certains rétorqueront qu'il ne suffit pas de vouloir, encore faut-il pouvoir ! Certes. Mais « vouloir » est le carburant qui alimente nos actions et nous permet de « pouvoir ».

Choisir, c'est aussi s'autoriser. Autorisez-vous à être vous, à laisser émerger votre personnalité au grand jour. Abaissez le masque, vous verrez, on respire bien mieux ! Autorisez-vous à garder espoir, à être optimiste au milieu de ce catastrophisme ambiant, à aimer l'humanité. Non ! L'homme n'est pas un loup pour l'homme ! L'humain est avant tout un être d'empathie, d'amour, de partage, un être de tribu. Croyez-le de toutes vos forces, même si chaque jour, nombreux sont ceux qui essaient de vous convaincre du contraire. Autorisez-vous à goûter, à toucher, à écouter, à regarder, à ressentir, à profiter goulûment des douceurs de ce monde. Autorisez-vous à rêver. Autorisez-vous à ralentir, à marcher à contresens, à ne rien faire, à en faire trop, à rire aux éclats, à faire du bruit, à faire silence, à dire « non ! », à dire « oui, mille fois oui ! ». Enfin, autorisez-vous à être épanoui, pleinement, inconditionnellement, et ce

dès à présent. Décidez qu'il est temps pour vous que votre vie fleurisse de mille couleurs et saveurs... à votre goût !

Jack Canfield, auteur du célèbre best-seller *Le succès selon Jack*, nous livre dans son ouvrage une formule magique, que j'ai fait mienne instantanément :

$$\text{É} + \text{R} = \text{E}$$

Un Événement + une Réaction = un Effet

Les événements (É) sont à peu près tout ce qui nous arrive de l'extérieur de positif, de joyeux, de tragique, de contrariant, de contraignant, de stressant, d'excitant, de douloureux, d'ennuyeux, de dangereux, etc. Des situations quotidiennes ordinaires ou extraordinaires ; des interactions avec des personnes de notre entourage ou des inconnus croisés au détour d'une rue. Ce peut être un embouteillage alors que vous êtes en route pour un rendez-vous professionnel avec un client important ; une grève des transports le jour de votre départ en vacances ; votre patron qui vous fait des reproches injustifiés sur des objectifs inatteignables ; le professeur principal de votre délinquante progéniture qui vous convoque suite aux trop nombreux devoirs non rendus par l'enfant-roi, au motif qu'il y a des travaux à la maison (« Vous comprenez, M'sieur ! C'est hyper dur de faire ses devoirs au milieu de tout ça, M'sieur ! Trop d'bruit, trop d'poussière, trop d'monde »... Tiens, tiens !), ou encore votre meilleure amie qui vous téléphone pour la vingt-cinquième fois de la semaine, inconsolable depuis sa rupture d'avec Roberto, son new-little-boy-friend-du-mois, alors que vous veniez tout juste de vous installer, peinarde, dans votre transat au soleil avec un bon bouquin, etc.

Face à ces événements, nous avons des réactions (R) qui sont souvent des émotions de joie, de tristesse, de colère, de peur, de frustration, d'incompréhension, d'indifférence, d'énervement, d'agacement, etc., ainsi que



des comportements liés à ces émotions, comme l'agressivité, la fuite, la manipulation, la violence, etc.

Cet Événement + votre Réaction = un Effet (E)

Cet effet sera, selon, bon ou mauvais, heureux ou malheureux.

La magie de cette formule tient à la compréhension et l'acceptation totale que la seule variable est notre réaction. C'est l'unique facteur sur lequel nous ayons un quelconque pouvoir. Changer sa réaction pour obtenir l'effet désiré. Comprendre qu'en aucun cas, nous ne pouvons influencer, changer ou faire disparaître l'événement. L'événement est, et il nous faut l'accepter et l'accueillir tel qu'il se présente.

Reprenons l'exemple de l'embouteillage, événement on ne peut plus agaçant et contrariant, il est vrai, surtout si l'on est « justement » pressé par le temps. La réaction (en chaîne) la plus probable sera l'énervement, engendré par la frustration de ne pouvoir rouler, d'être privé d'action. Puis une sensation d'impuissance, de perte de contrôle, doublée d'un sentiment d'injustice, donnant raison à l'incontournable croyance « c'est toujours sur moi que ça tombe ! ». Puis, si la situation n'évolue pas favorablement, colère et agressivité entrent en scène (avec possibilité de comportements violents dans les cas extrêmes). Excédé, éructant des noms d'oiseaux aux autres conducteurs, malheureux compagnons d'infortune, l'on prend alors son téléphone dans un état épouvantable pour tenter de justifier son retard auprès de notre very-important-client (VIC). Coup de fil qui se veut rassurant mais qui produit, immanquablement, l'effet contraire. Quand enfin la voie se dégager (car elle finit toujours par se dégager), et que nous nous retrouvons assis face au fameux VIC, notre niveau de stress est tel (environ 8 sur l'échelle de Richter), que nous ratons en beauté notre présentation et, par la même occasion, la prime d'objectif promise par notre boss.

Bien qu'un peu caricatural je vous l'accorde, ce scénario n'est toutefois pas totalement fictionnel. Face aux événements, nous nous laissons souvent déborder par nos émotions et nos pensées anxiogènes, ce qui favorise des comportements inadaptés aux effets dommageables pour soi et pour notre entourage.

« Quelle réaction pour quel effet ? » est la bonne question à se poser.

Un événement se présente. Il a un impact sur moi. Comment ai-je envie de me sentir face à cet événement ? Et quelle action vais-je mener pour que l'effet soit positif, ou tout au moins que l'événement soit plus facile à vivre ? Qu'est-ce que je veux être, ressentir et faire dans cette situation ?

Voici une hypothèse de réponse pour l'exemple de l'embouteillage :

- effet désiré : être détendu et arriver concentré au rendez-vous malgré cet imprévu ;
- réaction choisie : lâcher prise et profiter pleinement du moment présent ;
- question : comment lâche-t-on prise ? Et comment être dans la bonne action et non dans la réaction ?

Outil : la méthode ROSITA.

- R** → **R**espérer
- O** → **O**bserver
- S** → **S**entir
- I** → **I**dentifier
- T** → **T**ransformer
- A** → **A**cter

Outil mnémotechnique que j'ai créé, il y a quelques années, pour apprendre à expérimenter ce fameux « lâcher prise ».



# La méthode **ROSITA**

Rosita n'est pas un prénom donné au hasard d'un doigt posé sur le calendrier mais un double hommage rendu à MéméRose, mon emblématique aïeule espagnole et à sa vénérée Sainte Rita, dont le job est de s'occuper des causes désespérées !

Rose + Rita = ROSITA

À l'origine, Rosita est le prénom donné à « ma petite voix intérieure », plus communément appelée « le mental », mais qui se cache parfois sous l'appellation d'origine non contrôlée « GJS » (Grand Juge Suprême).

J'ai ressenti le besoin de donner un prénom à mon mental à la suite de la lecture du bel ouvrage *Le pouvoir du moment présent* d'Eckhart Tolle, qui me révéla de façon édifiante l'omniprésence de ce vampire dans ma vie. Nommer son mental et s'adresser à lui comme à un intrus, permet l'espace d'un court instant de se dissocier de lui et de cesser notre rumination interne, source d'anxiété exacerbée et, pour la plupart du temps, non justifiée.

Ma « Rosita », donc, ne cessait de causer, bavarder, cancaner, chipoter, exagérer, supputer, ruminer, se moquer, se vexer, délirer, bougonner, douter, juger, « paranoïer », stresser, changer d'avis puis rechanger d'avis pour finalement changer d'avis... Elle me collait des insomnies, était indécise au possible, adorait refaire le match, se faire des films, et tourner en boucle les situations qui ne lui plaisaient pas. Elle ne voyait pas la bouteille à moitié vide, elle ne voyait que des bouteilles vides ! Elle était aussi pessimiste et fataliste que je suis optimiste et boulimique de bonheur et

d'épanouissement aujourd'hui ! Notre cohabitation tournait bien souvent à la foire d'empoigne mais j'ai fini par faire de Rosita mon alliée la plus précieuse en lui confiant la haute mission de m'aider à lâcher prise.

Grand paradoxe mais belle réussite, puisqu'aujourd'hui j'utilise cet outil dans tous les domaines de ma vie ainsi que dans ma pratique de coach.

ROSITA, six étapes clés pour trois objectifs :

- diminuer l'impact émotionnel causé par un événement ;
- identifier et choisir la bonne ressource ;
- réagir de manière adaptée.

## Clé n° 1 : Respirer

On ne le répétera jamais assez ! Res-pi-rez ! Prenez deux ou trois grandes respirations conscientes lorsqu'un événement à caractère stressant vous tombe dessus !

Res-pi-rez ! Inspirez puis expirez de façon intentionnelle. De profondes et longues respirations. Il arrive, parfois, que nous le fassions naturellement, lorsque l'on soupire d'agacement ou d'énervement. « Qu'est-ce que tu as à souffler comme ça ? », s'entend-on dire alors. Ce à quoi vous pourrez, désormais, répondre : « J'aère mon esprit pour ne pas t'harponner très chère ! » En effet, cette première action a, précisément, pour fonction « d'aérer » notre cerveau en créant un court espace-temps de recul. Comme un petit sas physiologique de décompression qui permet à l'esprit de se repositionner. Car dans la majeure partie des cas, nous bloquons notre respiration, en apnée ou façon « petit chien », nous nous agitons, nous amplifions, nous dramatisons, voire nous fantasmons le côté « tragique » de l'événement.



## Clé n° 2 : **Observer**

Observez et validez que vous êtes en résistance. Pour pouvoir lâcher prise, il nous faut être conscient que nous avons « une prise » à lâcher et l'identifier.

Face à cet événement, je suis énervé, en colère, frustré, agacé, triste, effrayé, etc. Observer sans jugement et poser des mots sur son état émotionnel, c'est accepter pleinement qu'il se passe « quelque chose » qui provoque en nous une réaction émotionnelle négative, ou positive, selon.

## Clé n° 3 : **Sentir**

L'observation amène à explorer ce que l'on ressent. Comment cette émotion se traduit-elle dans votre corps ? Avez-vous les jambes qui tremblent, le souffle court, une boule au ventre, la gorge serrée, les mains moites, le palpitant qui carbure, la mâchoire verrouillée, le champ visuel qui se rétrécit, etc. ? Une fois le « nœud » ciblé, respirez de nouveau consciemment en « visualisant » le trajet de l'air qui entre par votre nez pour aller « libérer » la partie « compressée ». Si votre gorge est serrée ou votre plexus compressé, dirigez mentalement l'air inspiré, précisément, à ces endroits. Et si tout votre corps est en tension, faites circuler l'air façon « vague déferlante ». Servez-vous de votre respiration comme d'un Kärcher qui viendrait nettoyer les blocages. N'hésitez pas à créer votre propre visualisation selon votre ressenti. Pour ma part, je visualise l'air inspiré comme étant une eau bleue gazeuse au pouvoir apaisant et régénérant (petite astuce apprise à LaPetite, ma fillotte chérie, qui a parfois des maux de tête et qui, depuis, s'en sert régulièrement).

## Clé n° 4 : Identifier

Il s'agit à cette étape d'identifier les besoins non comblés. Comme nous l'apprend Thomas d'Ansembourg dans son indispensable ouvrage *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* derrière chaque émotion, il y a un besoin qui s'exprime. Son identification est donc une étape importante. Si l'événement me met en colère, c'est peut-être que mon besoin de reconnaissance en tant que personne (ou reconnaissance de mon travail) est nié. Nos réactions émotionnelles nous interpellent sur le besoin à combler et l'action à mener. En PNL (Programmation Neuro-Linguistique), outil auquel je suis formée, nous parlons d'intention positive derrière nos pensées ou nos comportements inadaptés. Une intention qui se veut protectrice et révélatrice. Notre peur nous alerte sur notre besoin de sécurité, notre frustration sur notre besoin d'action, etc. Comment puis-je répondre à ce besoin ?

## Clé n° 5 : Transformer

Une fois la « résistance » relâchée grâce à la respiration consciente, l'état émotionnel exprimé, le besoin entendu, demandez-vous : « Dans ces circonstances, quelle est la réaction la plus adaptée ? De quelle ressource ai-je besoin pour me sécuriser, me rassurer, me calmer, m'affirmer, etc. ? » Choisissez votre ressource puis transformez vos émotions négatives en émotions aidantes et constructives. Comme par exemple, votre colère en dynamisme, votre peur en audace, votre frustration en patience, etc., puis passez à l'action.

## Clé n° 6 : Acter

L'action est une phase essentielle car lâcher prise ne signifie pas ne rien faire et se résigner. Toutes les étapes ci-dessus ont pour finalité de nous

faire agir de la façon la plus appropriée, la plus pertinente. À partir du moment où j'ai identifié la bonne ressource, alors j'applique celle-ci à la situation.

Attention, il est important de noter qu'une colère bien exprimée peut aussi être la bonne action à adopter, tout comme choisir de ne pas réagir qui, contrairement à ce que l'on pourrait croire, est bien une action.



### La cueillette des p'tits bonheurs de Charlotte ✨ Se laisser

surprendre par l'inattendu, l'inconnu et toutes les belles surprises de la vie ✨ Une rencontre, un appel, une proposition, un billet d'avion... ✨ Ce qui saisit, ce qui surprend, ce qui ouvre la voie aux heureux hasards et rendez-vous de la vie ✨ Être au bon endroit, au bon moment, avec les bonnes personnes, avec la bonne personne ✨

Appliquons maintenant ROSITA à notre embouteillage : après avoir respiré (Clé n° 1), puis observé et validé que ce foutu encombrement vous met bien dans un état de frustration et d'énervement absolu, du fait de votre incapacité à agir et de votre probable retard à votre rendez-vous (Clé n° 2) – état émotionnel se traduisant physiquement par une boule à l'estomac, le cœur qui tambourine et une nette crispation de votre visage

symbolisée par l'apparition éclatante de votre ride du Lion (la fameuse juste entre vos sourcils) – vous prenez, de nouveau, de grandes respirations en ciblant, avec soin, toutes les parties incriminées (Clé n° 3). Puis vous identifiez facilement que vos besoins d'action et de sécurité sont à combler (Clé n° 4).

Les questions qui s'ensuivent logiquement sont donc : face à cet événement, comment ai-je envie de me sentir ? De quelles ressources ai-je besoin ? Pour quel effet ?

Réponse hypothétique : « Je veux me sentir détendu, et mettre à profit ce moment afin qu'il ne soit pas totalement perdu. Je veux garder ma concentration et ma confiance intactes pour la présentation à venir. Mais avant tout, j'ai besoin d'être rassuré en appelant mon client et en l'avertissant de mon retard » (Clé n° 5).

Action ! Après avoir prévenu votre client, vous profitez de ce moment inattendu pour vous relaxer en méditant, en écoutant de la musique et en chantant à tue-tête (très bon pour la détente !). Ou bien vous écoutez des conférences, des livres audio précédemment téléchargés sur votre MP3. Je suis, pour ma part, devenue addictive à ces outils de développement personnel. Faites de votre MP3 l'un des instruments de votre épanouissement. En tout temps, en tous lieux, vous pourrez ainsi avoir à portée d'oreilles de quoi passer du bon temps en apprenant ou en vous cultivant (Clé n° 6).

Dernière chose : pour ceux qui penseraient que « c'est bien joli-joli tout ça mais lorsqu'un événement stressant nous tombe dessus on n'a pas le temps de réfléchir ni de dérouler toutes les étapes ! », je répondrai : faux ! Avec le temps, ces étapes ne prennent pas plus de quelques secondes. Et plus vous serez familiarisé avec cet outil, plus vous deviendrez flexible, et plus il vous sera facile de lâcher prise et de changer vos réactions en bonne action.



## Plant'action !

Repensez à l'une des dernières situations stressantes que vous avez vécues.

Puis demandez-vous comment vous auriez pu appliquer la méthode ROSITA.

La dernière situation stressante était :

---



---



---



---

**R** : Comment était votre respiration ?

**O** : Qu'avez-vous observé ?

**S** : Qu'avez-vous ressenti ?

**I** : Quels besoins n'étaient pas comblés ?

**T** : De quelle(s) ressource(s) auriez-vous eu besoin ?

**A** : Qu'auriez-vous aimé faire ? Quelles actions auraient été plus appropriées ?

Familiarisez-vous avec cet outil, et à la prochaine situation stressante, essayez de l'appliquer.

Notez, le soir avant de vous endormir, dans votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*, des exemples de situations vécues difficilement dans votre journée et relevez vos progrès ou les améliorations à apporter selon la méthode ROSITA.



## Chapitre 3

# Semez...

# l'estime de soi !

*L'estime de soi est notre système  
immunitaire psychologique.*

Rosette Poletti, psychothérapeute et auteure

Avant de vous parler de cette graine si importante qu'est l'estime de soi, laissez-moi vous conter l'histoire de Mr Yo et Mr Down, deux voisins dont les jardins respectifs ne sont séparés que par une haie de buis.



## Si **l'estime** m'était contée

Tous deux ont travaillé dur et avec passion pour avoir, chacun, un potager garni de beaux légumes, d'arbres fruitiers généreusement pourvus et de fleurs aux couleurs flamboyantes. Le jardin de Mr Down est à son image. Tout y est à sa place, bien rangé, bien coupé, rien ne dépasse. Mr Down est un perfectionniste. Il est consciencieux, organisé et disons-le, plutôt rigide sur les bords ! Il aime que tout soit carré, sans fioriture et, avec ses décennies d'expériences potagères, il est aux yeux de tous celui qui sait. Pourtant, Mr Down n'est que rarement satisfait. Derrière cette façade, se cache un homme anxieux et peu sûr de lui. Il doute constamment, a du mal à apprécier son travail à sa juste valeur et à profiter des fruits de son labeur. Il a encore en mémoire le regard intransigeant de son père quand, petit, il lui présentait son carnet de notes avec la mention « bien » inscrite en rouge. « Pas la peine de te reposer sur tes lauriers, gamin ! "Bien", c'est pas "très bien". On peut toujours plus, toujours mieux ! Et au lieu de te pavoiser avec ton carnet, tu ferais mieux de te remettre au travail ! Faut avoir de l'ambition dans la vie ! Moi, si j'avais eu la chance d'avoir des parents qui se saignent pour mes études, je ne me serais pas contenté d'un simple "bien" ! J'aurais tenté l'impossible pour ne pas avoir une vie médiocre comme j'ai aujourd'hui. »

Quarante ans plus tard, Mr Down rêve d'un monde « mention très bien », d'une vie « mention très bien », d'un jardin « mention très bien ». Il ne veut pas se contenter d'un médiocre « bien ». Et même si ses voisins le félicitent, lui ne voit que les défauts de son œuvre.

Mr Down n'est pas heureux et, de toute façon, le bonheur ce n'est pas son affaire. C'est bon pour les paresseux et les inconscients, les gnanngnan et les « fleur bleue ».

« La vie n'est pas une partie de plaisir ! Il faut travailler dur pour survivre dans cette jungle. La loi du plus fort, mon p'tit gars ! La loi du plus fort ! », ça aussi son père le lui a bien appris, jadis...

C'est donc en catimini qu'il jette régulièrement un œil contrarié sur le jardin de son exubérant voisin, Mr Yo. « Comment se fait-il que ce fantaisiste arrive à faire pousser d'aussi beaux et gros légumes ? Il fait n'importe quoi, son jardin ne ressemble à rien, et pourtant ça pousse ! », peste-t-il contre cet imposteur champêtre. « Quelle chance insolente ! C'est sûrement dû au temps d'ensoleillement qui doit être plus long de son côté et à sa terre qui doit être plus fertile ! ». Et puis, ce qui l'agace, Mr Down, c'est que ce malotru ne cesse de venir lui quémander des conseils ! Tous les jours, il pointe le bout de son nez par-dessus la haie avec son sourire exaspérant, et sous prétexte de bavardages, il vient lui piquer des idées et des astuces. Après tout s'il a besoin de conseils, il n'a qu'à faire appel à un expert ou s'acheter des bouquins au lieu de venir l'importuner pour un oui ou pour un non. Est-ce qu'il en demande, Mr Down, des conseils ? Non ! Il se débrouille tout seul, comme un grand !

Mr Yo, quant à lui, savoure son jardin et se dit qu'il a bien travaillé cette année. Ça ne fait que deux ans qu'il s'y est mis et, même si tout n'est pas parfait, si ça part un peu dans tous les sens, plusieurs de ses légumes ont poussé et ses fleurs sont magnifiques ! Il pense déjà à la récolte et aux bons petits plats qu'il va pouvoir partager avec sa femme, ses enfants et ses amis. Et cela, grâce aux bons conseils de son cher voisin Mr Down. Il aime bien ces moments de discussion et de partage. Ah ! Mr Down, même s'il est un peu grincheux, il s'y connaît en matière de jardinage. Y'a qu'à



voir ces belles rangées de tomates, de courgettes aux couleurs de l'été ! Bon certes, le tout mériterait un peu plus de pep's au goût de Mr Yo, mais quel beau boulot !

Mais alors que l'heure de la récolte approche, une nuit, un terrible orage éclate dans la région et une pluie de grêlons aussi gros que des balles de ping-pong, s'abat sur les jardins de nos voisins. C'est un spectacle de désolation que découvrent nos deux malheureux au matin. Tout est ravagé, dévasté !

Pour Mr Down, c'est l'effroi. En état de sidération, les yeux dans le vide, il ne comprend pas où est passé ce qui, hier encore, était son seul refuge. « Ce n'est pas possible ! Ça n'a pas pu arriver ! » Une grande colère le prend. « De toute façon, c'est toujours pareil ! On m'en veut ! C'est toujours sur moi que ça tombe ! Et qu'est-ce qu'ils foutent à Météo France hein ? Tout le monde s'en fout ! Personne n'est là pour nous prévenir ! Qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu ? Je dois payer pour des crimes que j'ai commis dans une autre vie, c'est ça ? Je vais tenter un procès à la commune, moi ! C'est vrai quoi ! Ils auraient dû nous prévenir ! Ils doivent m'envoyer quelqu'un pour remettre tout en ordre comme avant ! C'est leur devoir ! » Puis, la voix tremblante : « Ça va recommencer, quoi qu'on fasse ça recommence toujours ! La Nature se venge et ce n'est que le début. » Terriblement abattu, il retourne s'enfermer chez lui pour n'en plus sortir. « C'est fini, j'arrête, j'en ai marre. Le jardin pour moi, c'est terminé. Ça n'en vaut pas la peine... » À ce moment-là, Mr Down se condamne, sans le savoir, à ce que l'on appelle la double peine : celle d'avoir perdu son jardin et celle de s'interdire dorénavant de pratiquer la seule activité qui lui procure un réel plaisir et donne du sens à sa vie.

Pour Mr Yo, l'effroi est le même. Lui aussi ne peut y croire. Comment une telle chose a-t-elle pu se produire ? Tout est foutu ! Ses fleurs, son

pommier, ses belles salades... Plus rien ! Un véritable champ de bataille. Et lui aussi ressent une grande colère. « Après tout ce travail et tant d'efforts, c'est injuste ! En une nuit, tout disparaît ! » Dépité, il essaie tant bien que mal, plusieurs heures durant, de redresser les plants, de remettre en terre ce que la Nature en colère a déraciné, de rafistoler les branches de ses arbres meurtris mais face aux dégâts, il réalise que rien ne pourra être sauvé et que tout est à recommencer. « Je ne vais pas y arriver. C'est impossible. Et puis à quoi ça sert ? Demain ou dans un mois, un nouvel orage éclatera et nous serons tout aussi impuissants. Quel désastre... Que vais-je devenir maintenant ? Je suis dévasté. C'est injuste. »

Mais alors que Mr Down est au plus mal et reste figé dans son ressentiment, Mr Yo, lui, commence petit à petit à faire « son travail de deuil », le deuil de son jardin d'avant. « Je ne peux pas lutter contre ce qui est arrivé. C'est arrivé, un point c'est tout. Si je dois recommencer, je recommence. Après tout, je l'ai fait une fois, je peux bien le refaire une deuxième fois ! Et puis, Dame Nature est encore seule souveraine en son royaume. Bien que parfois cruelle, elle n'en est pas moins belle, puissante et généreuse. Comme disait ma mère, "Dans chaque épreuve, il y a quelque chose de bon à tirer", je vais donc en profiter pour changer de place mes haricots qui n'avaient pas suffisamment d'ensoleillement et qui avaient du mal à pousser. Et puis, je vais le rendre plus artistique, ce jardin ! Il manquait de créativité ! »

C'est ainsi que Mr Yo se remet au travail, ne comptant pas ses heures pour tout nettoyer. Ah ! C'est loin d'être simple tous les jours. Souvent, colère et impuissance reviennent à la charge face à l'ampleur des travaux mais, très vite, il reprend du poil de la bête et retrouve une énergie constructive en pensant aux futurs aménagements qu'il a prévu de faire. Et puis, fait inattendu, cela l'a rapproché de son fils qui vient régulièrement lui donner



un coup de main. Ça faisait longtemps qu'ils n'avaient pas partagé de bons moments ensemble et ils ont, en quelque sorte, appris à se redécouvrir. Mr Yo se dit que, finalement, cette tempête a eu du bon et c'est serein qu'il contemple, à présent, son nouveau jardin tout en bourgeons, prêt à renaître enfin.

Seule ombre à sa joie, le spectacle des ruines du jardin de Mr Down, qui n'a jamais repris une bêche en main et passe ses journées reclus, enfermé chez lui. S'en est fini des discussions par-dessus la haie. Il a bien essayé de lui proposer son aide mais Mr Down refuse catégoriquement et répond que, désormais, le jardinage ne l'intéresse plus. Mr Yo sait qu'il n'en est rien et cela le peine profondément pour son cher voisin.

## Les **intempéries** de l'estime de soi

Alors que l'événement dramatique est le même pour nos deux personnages, on peut se demander quelle différence fondamentale génère un tel écart de comportement face à cette épreuve. La réponse tient en partie à cette notion d'estime de soi.

Selon Rosette Poletti, avoir une bonne estime de soi, c'est la conviction profonde d'avoir de la valeur et une juste appréciation de ses capacités : « La manière dont je me perçois va avoir des conséquences sur ma vie quotidienne et sur mon bien-être. » En somme, nous pourrions résumer

l'estime de soi par ces deux questions : « Est-ce que je le vaud bien ? » et « En suis-je capable ? ».

Ainsi, pour ceux qui ont une faible estime d'eux-mêmes, si un nouveau défi se présente, il est probable qu'ils hésitent longuement au risque de passer à côté d'une belle occasion, ou pire, qu'ils n'essaient pas, arguant que « cela n'en vaut pas la peine » ce qui, en réalité sous-entend : « Je n'en vaud pas la peine et je n'en suis pas capable, alors à quoi bon ! » Tout comme celui qui, ayant une trop haute estime de lui-même, dédaignera tout simplement d'essayer (et ce pour les mêmes raisons malgré son arrogance affichée).

Alors que ceux qui ont une juste vision d'eux-mêmes et de leurs capacités, seront ravis de ces nouvelles opportunités. Ils se lanceront hors de leurs zones de confort, et leur peur de l'échec et ses conséquences (car peur il y a toujours) ne seront pas tétanisantes. De manière générale, ils seront plus aptes à faire face aux « tragédies » du destin.

Lorsqu'il nous arrive un malheur, petit ou grand, comme la perte d'un être cher, un échec à un examen, l'annonce d'une maladie grave, un accident invalidant, un licenciement, une rupture ou simplement un changement contraignant qui nous oblige à faire un choix, nous entamons ce que l'on nomme le processus de deuil. Nous passons alors par plusieurs périodes, comprenant différents états émotionnels nécessaires à chacun pour arriver au bout du processus.

Il existe sept étapes du deuil (d'après les travaux d'Élisabeth Kübler-Ross, Hélène Reuss, François Délivré) :

- le déni ;
- la colère (et le marchandage) ;



- la peur ;
- la tristesse ;
- l'acceptation (et le pardon) ;
- le cadeau caché ;
- la sérénité.

Face au désastre causé par l'intempérie, nos deux voisins ont – au début – les mêmes réactions. D'abord, celle du déni : « Ce n'est pas possible ! », « Ça n'a pas pu arriver ». Puis la colère : « Après tout ce travail, c'est injuste ! », « On m'en veut ! », avec sa phase de marchandage : « Ils doivent m'envoyer quelqu'un pour remettre tout en ordre comme avant. » La peur ensuite : « Ça va recommencer ! », « Que vais-je devenir maintenant ? » Et enfin la tristesse : « Je suis dévasté. »

Mais alors que Mr Yo va au bout du processus de deuil en continuant les étapes suivantes, à savoir l'acceptation de l'irréversibilité de la situation, la découverte du « cadeau caché » de l'événement jusqu'alors perçu exclusivement de façon négative et douloureuse (recherche du sens), grâce au rapprochement avec son fils et aux nombreuses possibilités de réaménagements de son jardin, et l'accession à la sérénité face à son éden reconstruit, Mr Down, lui, reste prisonnier des griffes de la colère, de la peur et de la tristesse. Son incapacité à faire face et à rebondir c'est-à-dire à faire preuve de résilience (concept mis en lumière par Boris Cyrulnik, neuropsychiatre et psychanalyste français), est due en grande partie à la piètre estime qu'il a de lui-même malgré sa carapace d'homme fier et persévérant.



## Plant'action !

Prenez quelques instants et demandez-vous :

Quel « deuil » dois-je faire dans ma vie en ce moment ? Celui d'un être cher ? D'un emploi ? D'un lieu de vie ? D'une partie de ma santé ? D'une vie passée ?

Dans laquelle de ces sept phases suis-je actuellement ?

Notez vos réflexions dans votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*.

## Ah ! Satanés **parents** !

À la question « Comment se construit l'estime de soi ? », il est difficile d'être catégorique mais il semble probable qu'une partie de notre estime se construise dans l'enfance, en fonction des relations affectives développées avec nos parents (ou éducateurs) et du cadre dans lequel nous avons grandi.

Loin de moi l'idée d'incriminer mes congénères, étant moi-même à la tête d'une tribu qui se compose des PiPelettes, j'ai nommé : LaPetite, tragédienne-adulée, née il y a de cela quatorze ans (précision qui a son importance étant donné la période dans laquelle elle entre et qui me plonge dans un abîme de perplexité !), LaMoyenne, ma belle-fillotte-de-presque-vingt-ans, qui allie générosité et dynamite avec un art qui confine au génie, et sa sœur, LaGrande, la vingtaine arrogante et l'humour aussi ravageur



que ses cils de déesse. S'ajoute à ce trio qui fait les beaux jours de ma vie, MonHéros, amour incandescent et irréductible gaulois au milieu de ce caquetant poulailler, et enfin MonWouarf ! un mâle chocolat dont l'activité principale se résume à nous couvrir de papouilles, de poils et de bave.

Il va sans dire qu'en matière de bourdes éducatives, j'ai longtemps été pressentie pour la médaille olympique, et que par conséquent, je ne suis pas là pour faire le procès de l'éducation parentale. Cependant, je suis aujourd'hui intimement convaincue que si j'avais eu en main quelques clés éclairantes, j'aurais peut-être été plus attentive à n'en pas commettre certaines.

N'ayant pas de mode d'emploi à notre disposition à la naissance de nos petits, nous nous basons sur ce que nous connaissons et reproduisons naturellement (ou au contraire, nous voulons ab-so-lu-ment éviter de reproduire). Notre « recette » se compose généralement de l'éducation reçue par nos parents (ou référents), savamment mélangée à la vision de la société, de l'enseignement et de la culture dans laquelle nous évoluons, saupoudrée de quelques croyances populaires bien salées, le tout arrosé par nos propres tentatives de rébellion « contre ce système parfois castrateur et rétrograde ». Bref, cette étrange mixture nourrit notre progéniture tout comme nous l'avons été, jadis, par celle de nos parents.

La conclusion s'impose d'elle-même : nous ne sommes, *in fine*, pas égaux en matière d'estime de soi. Si nous avons été choyés, sécurisés, valorisés pendant notre enfance, que nos parents, bien qu'imparfaits, n'ont pas été trop avares d'amour, de pédagogie et de soutien, il est fort à parier que nous aurons plus de facilité qu'un autre à nous estimer avec justesse et bienveillance. Nous oserons plus de choses, aurons moins peur de commettre des erreurs, serons plus indulgents et résilients. Des capacités dont Mr Yo a fait preuve en acceptant la situation et en se donnant les moyens de

recommencer son jardin. À noter la précieuse croyance transmise par sa mère : « Dans chaque épreuve, il y a quelque chose de bon à tirer », qui lui a ouvert, toutes grandes, les portes de l'espoir, sentiment fondamental de motivation.

*A contrario* vous l'aurez compris, Mr Down, lui, n'a pas eu cette chance. Son père ayant des croyances bien plus contraignantes et anxiogènes : « La vie n'est pas une partie de plaisir ! Il faut travailler dur pour survivre dans cette jungle. La loi du plus fort, mon p'tit gars ! La loi du plus fort ! »

Des Mr Down, nous en croisons tous les jours et peut-être faites-vous partie, vous aussi, de ceux qui ont dû lutter pour se construire et reconsolider les bases. Car si l'on n'a pas été suffisamment aimé, sécurisé et valorisé (ou en excès, ce qui est tout aussi destructeur), le chemin sera plus ardu et escarpé, avec en prime quelques certitudes chevillées au cœur pour boussole de voyage, du type :

- Le bonheur, ce n'est pas pour moi !
- Personne ne m'aimera jamais.
- Je suis nul(le).
- Mes collègues sont plus intelligents que moi.

Des croyances en provenance directe de cette enfance où l'on s'entendait répéter :

- La vie est un combat, il faut apprendre à se battre.
- Tu es insupportable ! Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter un gamin pareil ?
- T'as deux mains gauches ou quoi ? Décidément, on peut rien te demander !
- Ni matheuse, ni littéraire, qu'est-ce qu'on va faire de toi, hein ? C'est pas comme ta cousine qui excelle en tout, elle !

Ces croyances, également appelées « pensées-racines », difficiles à identifier et à transformer, sont pour certaines destructrices. Nous verrons comment les déraciner dans la deuxième partie de ce livre (voir p. 99).

Les conséquences d'une faible estime de soi sont nombreuses et commencent par la conviction de ne pas avoir de valeur, d'être inintéressant(e), transparent(e), voire inexistant(e) aux yeux de ses semblables. S'ajoute une appréciation erronée de ses capacités, de grandes difficultés à pouvoir exprimer de manière simple et rationnelle ses émotions ainsi que la méconnaissance de certains besoins fondamentaux.

N'oubliez pas que derrière chaque émotion, il y a un besoin à combler. Ainsi comme je le disais précédemment, Thomas d'Ansembourg démontre explicitement dans son ouvrage *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* que ne pas exprimer ses émotions et ses besoins peut engendrer de réels dégâts autant psychologiques que physiologiques.

Et pourtant, avons-nous appris à exprimer nos émotions, à comprendre les besoins sous-jacents ? Il apparaît, hélas, que pour bon nombre de personnes leurs émotions ont été « bâillonnées » sous couvert d'une bonne éducation.

Souvenez-vous, debout, face à vous « l'autorité suprême », le regard noir, le doigt menaçant, les sourcils froncés, les narines gonflées, les lèvres pincées et la voix luttant pour ne pas dépasser quatre octaves, vous assénant un tonitruant : « Si tu veux pleurer, tu files dans ta chambre immédiatement, c'est compris ? Et t'as intérêt à n'en sortir qu'une fois calmé ! » Message reçu : pas le droit d'être en colère... ça ne se fait pas !

Ou bien encore, cette enfant (moi en l'occurrence) pleurnichant devant le manège à poney de la colonie de vacances, terrifiée à l'idée de devoir

combattre ce monstre, ce poney si... si... poney ! Enfant sur laquelle l'animatrice braillait un : « Poule mouillée va ! T'as pas honte ! Regarde tes petits camarades, eux au moins, ils ne disent rien ! » Tu m'étonnes... Message encodé : pas le droit d'avoir peur... ça ne se fait pas non plus !

Finalement, on apprend très tôt que montrer ses sentiments, ce n'est pas bien. On pleure dans sa chambre, on n'a pas peur de Jolly Jumper junior, on ne rit pas quand Tata Henriette chute sur la moquette, etc., ce qui en l'occurrence, une fois adulte, nous complique fortement la tâche, nous laissant coi face à ces humeurs envahissantes qui nous rongent de l'intérieur. Alors il arrive qu'elles explosent et leur onde de choc provoque de nombreux dommages collatéraux, principalement sur l'entourage direct (famille, collègues, amis), et parfois elles implosent ne causant qu'une seule victime : nous.

Ceci dit, pas de panique, l'estime de soi, ça se travaille ! Et le concept même de développement personnel vient à notre secours. En effet, ce terme porte en son sein tous les espoirs de l'humanité. Notre personne, notre être intérieur, se développe continuellement en dépit des circonstances extérieures et antérieures.

Rien n'est définitivement tatoué au fer rouge. Nous avons la possibilité de changer la donne, de grandir dans notre estime, dans notre amour, dans notre confiance, dans notre âme, dans notre vision du bonheur de vivre.

Nous avons la possibilité de semer dans notre jardin de vie mille et une graines qui vont nous aider à cheminer vers plus de sérénité et de paix intérieure. Les opportunités, les ressources et les outils ne manquent pas ! Littérature, émissions, formations, accompagnement, conférences, associations, manifestations, etc. sont autant d'outils à notre disposition

dont il faut abuser sans modération. Soyez créatif, soyez proactif, soyez curieux de vous découvrir !

Le voyage au centre de notre être est l'une des plus belles aventures que l'humain puisse vivre. Cette belle et forte croyance est le phare qui éclaire mon voyage. La conviction profonde qui m'amène aujourd'hui à écrire ce livre. Quelle que soit notre histoire, nous pouvons à tout moment évoluer et faire un pied de nez aux aléas du destin. Faire un pied de nez, c'est à la fois reconnaître l'existence de ces aléas mais aussi rester maître de l'interprétation que l'on en fait et de l'impact qu'ils ont sur nous.

## ..... Plant'action ! .....

Je m'aime ! Un peu ? Beaucoup ? Passionnément ? À la folie ?  
Pas du tout ?

Voici un test créé par le chercheur américain Morris Rosenberg, pour évaluer votre estime de soi.

Pour chacune des affirmations suivantes, entourez votre réponse, sur une échelle de 1 à 4, de la façon suivante :

1 = tout à fait en désaccord ; 2 = plutôt en désaccord ; 3 = plutôt en accord ; 4 = tout à fait en accord.

1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.

Réponse : 1  2  3  4

2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.

Réponse : 1  2  3  4

3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté.

Réponse : 1  2  3  4

4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.

Réponse : 1  2  3  4

5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.

Réponse : 1  2  3  4

6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même.

Réponse : 1  2  3  4

7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.

Réponse : 1  2  3  4

8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.

Réponse : 1  2  3  4

9. Parfois je me sens vraiment inutile.

Réponse : 1  2  3  4

10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.

Réponse : 1  2  3  4

Maintenant il vous suffit d'additionner vos scores aux questions 1, 2, 4, 6 et 7.

Mais attention, soyez attentif car pour les questions 3, 5, 8, 9 et 10, ça se complique un peu, donc on se concentre !

La cotation est inversée, c'est-à-dire qu'il faut compter :

- 4 si vous avez coché le chiffre 1.
- 3 si vous avez coché le chiffre 2.
- 2 si vous avez coché le chiffre 3.
- 1 si vous avez coché le chiffre 4.

Bien ! Maintenant, faites le total de vos points. Vous obtenez un score entre 10 et 40.

Si vous obtenez un score inférieur à 25 : votre estime de soi est très faible.

*Petit commentaire personnel : d'accord, y'a du boulot ! Mais si vous tenez ce livre dans vos mains alors le travail de reconstruction commence. Bravo !*

Si vous obtenez entre 25 et 31 : votre estime de soi est faible.

*Petit commentaire personnel : lisez, formez-vous, allez à des conférences sur le développement personnel et découvrez à quel point vous êtes fantastique !*

Si vous obtenez entre 31 et 34 : votre estime de soi est dans la moyenne.

*Petit commentaire personnel : ne lâchez rien ! Le bonheur se cultive au quotidien et l'estime de soi aussi. Continuez d'avancer et soyez fier du chemin déjà parcouru !*

Si vous obtenez entre 34 et 39 : votre estime de soi est forte.

*Petit commentaire personnel : bien dans vos baskets, vous avez la possibilité maintenant d'aider les autres à se sentir plus en harmonie, plus heureux... ce qui renforcera encore votre estime de soi ! C'est gagnant-gagnant !*

Si vous obtenez un score supérieur à 39 : votre estime de soi est très forte. Vous avez tendance à vous affirmer fortement.

*Petit commentaire personnel : que cache votre très haute estime de vous ?*



« Août 1983. Une petite ville côtière du Sud de la France.

22 h 30. Après une interminable journée d'autoroute, la voiture s'arrête enfin sur le parking de la résidence où habitent mes grands-parents. Comme chaque été, c'est le grand "débarquement" familial ! Je trépigne à l'idée de retrouver mes cousins Luc et Sébastien et ma cousine Aline. Soleil, plage, paella, rigolades, engueulades, les vacances quoi ! J'ai 12 ans et je laisse éclater ma joie. J'entre comme une tornade dans la maison.

*Je prends une grande respiration... Tout y est... Toutes mes odeurs... Ça fleure bon le pain chaud, la cuisine méditerranéenne, mais aussi le parfum sucré de ma grand-mère et cette odeur si caractéristique de leur maison... La maison de l'insouciance... J'inspire de nouveau à plein poumon quand soudain je suis littéralement soulevée du sol et je me retrouve nichée au creux des bras de ma grand-mère qui m'embrasse "comme du bon pain"... Je voudrais que ce moment soit éternel... En fait, il l'est... »*

**Claire J., la quarantaine ensoleillée**



# Chapitre 4

# Semez...

# l'optimisme !

*Les grainetiers estiment  
qu'ils stockent non pas des graines  
mais... de l'optimisme !*

Geoff Hamilton, jardinier anglais et célèbre animateur de la BBC

Impossible d'ouvrir le bal des optimistes sans en revenir au conte philosophique qui inspira ce livre *Candide ou l'Optimisme* de Voltaire (écrit en 1759). En effet, par la voix de son personnage, Pangloss, maître du jeune Candide, Voltaire n'hésite pas à caricaturer, non sans ironie, le courant philosophique d'alors, porté par Leibniz, dont la croyance est que « tout est au mieux dans le meilleur des mondes possibles » et que la destinée de chaque homme est entre les mains bienveillantes du pouvoir divin. Voltaire, qui qualifie cet optimisme de béat, s'oppose au fatalisme prôné



par son rival, avec cette réplique de Candide : « Il faut cultiver son jardin », jugeant l'humain tout à fait capable « d'améliorer sa propre condition » et d'être maître de sa destinée.

## Qu'est-ce qu'**être optimiste** ?

Pour ma part, je crois pouvoir me définir en ces termes : une irréductible optimiste affublée d'un verre à géométrie variable ! Optimiste dans « l'âme » – c'est-à-dire que mon être profond aime voir la fleur au milieu du fumier avant d'en sortir l'odeur – je ne peux cependant me résoudre à gommer certaines ombres de mon portrait comme cette fine ride du Lion (toujours entre les deux yeux, elle n'a pas bougé !), témoin discret d'une anxiété parfois exacerbée, mais vite détrônée par ces petites pattes d'oies accrochées à mon regard, signe que mes yeux aiment à rire bien plus qu'à pleurer. Et que dire de mon verre à géométrie variable ? En fait, je le vois rarement à « moitié plein » ou « à moitié vide » mais plutôt régulièrement à sec, au trois quarts, au tiers, rempli, trop plein, et plus qu'il ne le faudrait, débordant de la goutte de trop ! Une irréductible optimiste avec quelques belles pointes de pessimisme ! Ce qui me situe dans la bonne moyenne de Monsieur Tout-Le-Monde au vu des récents résultats de recherches menées sur le sujet et qui démontrent que l'on n'est pas ou « tout optimiste » ou « tout pessimiste », mais un savant mélange des deux, avec une tendance plus marquée vers l'un ou l'autre. Un juste équilibre est donc nécessaire pour vivre une vie de meilleure qualité.

D'après le Dalai Lama, l'optimisme est « la manière de voir le monde qui nous entoure... d'interpréter les circonstances et les événements qui se déroulent autour de nous... et est directement lié à notre aptitude à traiter les problèmes sans entamer notre don pour le bonheur ».

Être optimiste serait donc lié à un mode d'explication positif des événements, combiné à une action en faveur d'une issue favorable. Loin d'être un illuminé totalement déconnecté du monde, l'optimiste est un être réaliste, conscient de son environnement et de ses dangers, attentif et réceptif aux bonnes choses de la vie et tourné vers la résolution de ses problèmes.

Pourtant, pendant longtemps, le pessimiste fut considéré, de par son aptitude plus marquée à identifier rapidement les menaces potentielles, comme étant bien plus éclairé et réaliste que ses congénères optimistes, et *de facto*, plus à même de se sortir de situations compliquées, voire désespérées. En effet, nous pouvons facilement imaginer que du temps de l'Homme des cavernes, Cromignon-l'optimiste devait avoir bien moins de chance de survie que son voisin, Crogrognon-le-pessimiste. Il semble raisonnable de penser qu'il était alors de bon aloi d'avoir toutes antennes et alarmes dehors, l'oreille en veille, l'œil en sentinelle, prêt à prendre ses cliques et ses claques, fissa, au moindre bruissement de talus, plutôt que de s'émerveiller à la vue de belles mûres sauvages, alors même que son tendre postérieur est reluqué par une bande de tigres aux quenottes de mammoth, tapis en embuscade.

De nos jours il va sans dire qu'hormis des conditions extrêmes comme la guerre, la famine, la violence, j'en passe et des bien pires, on est désormais loin de toutes quenottes sauvages (ou alors, ce sont celles de requins en col blanc qui s'avèrent, malheureusement, parfois bien plus dangereuses). Nous ne devrions, en conséquence, plus avoir besoin d'être en état d'alerte permanent. Cette vigilance extrême n'aurait plus lieu d'être, d'autant que



des études récentes ont montré que l'humain est de nature beaucoup plus optimiste qu'on veut bien nous le faire croire. Comme nous le précise Thierry Jansenn dans son ouvrage *Le défi positif* (voir la Bibliothérapie p. 222) : « La majorité des gens pensent que les événements agréables se produisent plus souvent que les désagréables, que la plupart des faits de leur existence sont positifs, et d'une manière générale, préfèrent être optimistes plutôt que pessimistes ». Cromignon-l'optimiste aurait donc eu gain de cause.

## Les bienfaits de **l'optimisme**

D'après Martin Seligman, père fondateur de la psychologie positive et auteur de *La force de l'optimisme*, avoir une vision plus optimiste des situations conditionne « notre réussite dans tous les domaines de notre vie, a un impact significatif sur notre santé psychique et physique, préserve de la dépression, nous rend plus résilients et persévérants ». Bref, cultiver l'optimisme serait donc essentiel à notre épanouissement et à notre bonheur. J'irais même plus loin ! Cet « haricot magique » aurait la faculté de prolonger la durée de vie de votre beau potager terrestre. Des recherches très sérieuses menées par les psychologues de l'université du Kentucky (Déborah Danner, David Snowden et Wallace Friesen), ont révélé qu'avoir une vision optimiste des événements rallongerait la durée de notre existence d'environ sept ans.

Pour arriver à de telles conclusions, les chercheurs ont dû trouver des « sujets » d'études ayant les mêmes conditions de vie quotidienne,

mangeant la même chose, exécutant à peu près les mêmes tâches et ce, sur une période assez longue pour que les résultats soient les plus probants possibles. Mission impossible ? Que nenni ! Ils ont fini par trouver leur « Saint Graal » dans un monastère ! En effet, en 1930, la Mère supérieure de ce providentiel couvent avait pour habitude de demander à chaque nouvelle arrivante d'écrire une lettre autobiographique sur son histoire personnelle, ainsi que sur la motivation de son engagement et, d'une manière plus générale, sur sa vision de la vie. Au total, 180 religieuses se prêtèrent à l'exercice. Résultat : l'étude prouve, de manière frappante, que celles qui avaient fait montre d'un plus fort optimisme en employant des « phrases émotionnellement positives » avaient vécu jusqu'à dix ans de plus que celles dont le contenu était plus pessimiste.

Par la suite, d'autres études ont confirmé le probable impact de l'optimisme sur notre santé, et conséquemment sur l'allongement de notre vie.

La messe est dite, non ? Je ne sais pas pour vous mais moi, je suis prête à faire quelques efforts conscients pour me donner la chance de vivre au minimum centenaire et en bonne santé ! C'est d'ailleurs l'un des 101 objectifs de ma fameuse liste des 101 rêves à cocher que vous découvrirez un peu plus loin dans ce chapitre (voir p. 68).

Mais alors, que signifie faire des efforts conscients ? Si une part non négligeable de notre tendance à être « plutôt optimiste » ou « plutôt pessimiste » est imputable à notre caractère, l'optimisme tout comme le bonheur se travaille au quotidien et bien évidemment se cultive avec amour. Chassez le pessimiste, il... devient optimiste !

Pour entamer ce travail, il vous faut avant toute chose répondre au test ci-après afin de connaître l'ampleur des dégâts, et savoir par quel bout commencer le chantier ! Vous pouvez également vous demander avec

honnêteté si vous faites partie des Crogrognons qui vont d'abord voir la tache sur la belle nappe blanche du restaurant, plutôt que la magnifique queue de langouste exposée sur son lit de glace telle une sirène offerte en offrande à vos papilles émoussées (que ne manqueront pas de voir les Cromignons). Suis-je de ceux qui s'émerveillent devant l'étendue bleu océan d'un ciel d'été sans nuage ou de ceux qui regrettent déjà un hiver qu'ils exécreraient encore il y a peu ?

Allez courage, toute vérité est bonne à savoir si tant est qu'elle soit constructive ! Et qui sait, peut-être vous découvrirez-vous bien plus Cromignon que vous ne le pensiez ? C'est à vous !



## Plant'action !

Voici le fameux test LOT-R (Life Orientation Test Révisé, d'après Carver, C.S. Scheier, M.F. et Segerstrom, S.C., « Optimism », *Clinical Psychology Review*, 2010).

Remplissez le questionnaire le plus objectivement possible, ça va de soi !

Pour chacune des 10 réponses, répondez par A, B, C, D, E.

A = totalement d'accord ; B = un peu d'accord ; C = ni accord ni désaccord ; D = un peu en désaccord ; E = totalement en désaccord

1. Dans des périodes incertaines, je m'attends généralement au mieux.

Réponse : A  B  C  D  E

2. Il est facile pour moi de me détendre.

Réponse : A  B  C  D  E

3. Si quelque chose doit aller mal pour moi, ce sera le cas.

Réponse : A  B  C  D  E

4. Je suis toujours optimiste à propos de mon avenir.

Réponse : A  B  C  D  E

5. J'apprécie beaucoup mes amis.

Réponse : A  B  C  D  E

6. Il m'est important de rester occupé.

Réponse : A  B  C  D  E

7. Je m'attends rarement à ce que les choses aillent dans mon sens.

Réponse : A  B  C  D  E

8. Je ne me vexe pas facilement.

Réponse : A  B  C  D  E

9. Je m'attends rarement à ce que de bonnes choses m'arrivent.

Réponse : A  B  C  D  E

10. Tout compte fait, je m'attends à ce qu'il m'arrive plus de bonnes choses que de mauvaises choses.

Réponse : A  B  C  D  E

*Important : répondez aux questions avant de lire la suite.*

Ignorez vos réponses aux questions 2, 5, 6, 8.

Puis comptabilisez vos points aux questions 1, 4 et 10 :

A = 4 points ; B = 3 points ; C = 2 points ; D = 1 point ; E = 0 point.

Notez votre total de points.

Comptabilisez maintenant vos points aux questions 3, 7, et 9 :

A = 0 point ; B = 1 point ; C = 2 points ; D = 3 points ; E = 4 points.

Notez votre total de points.

Additionnez les deux sous-totaux. C'est votre score placé sur une échelle de 0 à 24 points.

0 est extrêmement pessimiste et 24 est extrêmement optimiste.

En moyenne, la majorité des personnes obtient un score de 15 points, soit plutôt optimiste.

.....



## La vie en rose !

Bien. Quel que soit votre résultat au test précédent, pas de panique ! Comme je vous l'ai dit plus haut, l'optimisme se travaille tout au long de sa vie et ses bienfaits peuvent être rapides si l'on est appliqué, impliqué et motivé !

Lors de mes conférences, je ne manque jamais de citer en exemple Mère Teresa qui affirmait (à quelques mots près) que si « on l'invitait à une manifestation contre la guerre, elle ne viendrait pas, mais si on l'invitait à une manifestation pour la paix, elle serait la première en tête du cortège ». Que voulait-elle dire par là ? Il semble bien que ce soit la même chose ? Eh bien, détrompez-vous ! Être contre la guerre, ce n'est pas la même chose qu'être pour la paix. Loin s'en faut. Tout est une question de dynamique et d'énergie. Être « contre » implique un mécontentement, un refus, un arrêt, alors qu'être « pour » implique une harmonie, une alliance, un élan positif. Tout comme l'optimisme est lié aux émotions positives, et le pessimisme aux émotions négatives, le « pour » et « contre » le sont aussi.

Cela ne signifie pas que nous devons être en accord avec tout et n'importe quoi, et qu'il faille accepter l'inacceptable, l'inexcusable, l'insupportable, mais plutôt concentrer son énergie et ses forces à donner de l'ampleur et de la vigueur à ce qui est bon, beau, et bénéfique. En agissant de la sorte, nous donnons de la force à la sagesse, à la compassion, à l'amour, et à la justice, valeurs essentielles pour l'humanité.

Cela permet également à notre cerveau de mieux fonctionner. En effet, aussi incroyable que cela puisse paraître, notre cerveau ne comprend pas la négation. En atteste le célèbre exercice de psychologie positive de « l'éléphant rose », que je vous offre ici en version *girly* : « Je vous demande

de ne pas penser à une énorme gaufre nappée de caramel au beurre salé et parée de sa chantilly immaculée, pailletée de pépites croustillantes... »

Le résultat de cette petite expérience est, il va sans dire, totalement dissocié du fait que l'on soit gourmand ou non. Nous ne pouvons tout simplement pas empêcher notre cerveau de visualiser les informations qu'on lui transmet, et le « ne pas penser » est impossible à exécuter.

Ainsi, si je dis à LaPetite, ma douce progéniture, comme à peu près 2 567 fois par jour : « Mais bon sang, ne crie pas ! », cette dernière, très au fait des nouvelles tendances en matière de neurosciences, va automatiquement se mettre à hurler : « Mais je ne criiiiiie pas ! », confirmant ainsi que, dans mon injonction, son cerveau n'aura retenu qu'un seul mot : « cri ».

Quant à moi, c'est la phrase « N'aie pas peur ! » qui déclenche, du tac au tac, un sentiment diffus de terreur et crée sur le champ une tension visible à l'œil nu, et auditivement très claire : « Quoi ? Mais de quoi je ne dois pas avoir peur ? », hurlé-je systématiquement en sursautant.

Nous pouvons ainsi énumérer tout un tas de petites phrases, somme toute anodines, que l'on répète en boucle, et qui vont à l'encontre de notre objectif de communication comme :

- Je ne veux pas être en retard (mots retenus par le cerveau : être en retard).
- Je ne veux pas grossir (mot retenu par le cerveau : grossir).
- Mais non, tu ne vas pas rater cet examen (mots retenus par le cerveau : rater cet examen).
- Ne cours pas si tu ne veux pas tomber ! (mots retenus par le cerveau : cours, tombe).

Vous l'aurez compris, il nous faut donc réapprendre à penser et à parler positivement pour fonctionner à notre meilleur potentiel.



## Plant'action !

Exercez-vous et trouvez la version positive des phrases suivantes :

- Ne crie pas :
- N'aie pas peur :
- Je ne veux pas être en retard :
- Je ne veux pas grossir :
- Mais non, tu ne vas pas rater cet examen :
- Je ne veux plus être malheureuse :
- Je n'ai pas envie de rester célibataire toute ma vie :
- Ne cours pas :
- Ne regarde pas en bas :

Puis, repérez vos propres formules négatives et entraînez-vous à les transformer en formules positives.

Ceci étant dit, une fois de plus (aïe, aïe, aïe, on va dire que je m'acharne !), la bonne éducation ne nous a pas épargnés sur ce point, avec son fameux : « On ne dit pas "je veux" ! » (qui, soit dit en passant, est un bel exemple de formulation négative). En effet, que celui qui ne s'est jamais entendu dire ce commandement par une autorité suprême, type parents, grands-parents, profs et *tutti quanti*, lève la main ! Et que celui qui n'a jamais pêché nous jette la première pierre... Moi-même en parfait petit soldat, j'ai usé, voire abusé, de cette bonne vieille injonction pour recadrer LaPetite.

## Petit extrait explicatif

*LaPetite*

- Mômaaaaan...

*Moi*

- Quoi, LaPetite ?

*LaPetite*

- Mômman, je veux...

*Moi*

- On ne dit pas, « Je veux » !

*LaPetite*

- Ben on dit quoi alors ?

*Moi*

- Euh... On dit : « Je voudrais »... ou « J'aimerais »... « Ce serait bien si... »,  
ou encore « Éventuellement, si je pouvais envisager l'hypothèse que je  
puisse avoir... ».

*LaPetite*

- Ah ?... Ben alors, j'aimerais aller au McDo avec mes copines et j'envisage  
l'hypothèse que tu me donnes 15 euros, ce serait bien, non ?

*Moi*

- Non !

*LaPetite*

- Bah quoi ? J'ai dit tout comme il faut, non ?



Moi

– Re-non !

LaPetite

– Pourquoi ?

Moi

– Parce que ! On ne dit pas « Je veux » un point c'est tout ! Réclamer, ça s'fait pas ! Et puis, t'as pas dit le mot magique ! T'as été éduquée chez les cochons ou quoi ?

Oui parce qu'en plus de ne pas aller droit au but en demandant simplement ce que l'on veut, on nous apprend très tôt que ce que l'on veut vraiment tient, avant tout, de la magie ! Pas étonnant qu'aujourd'hui, en tant que coach, je me vois préciser à chaque début d'entretien : « Vous savez, je n'ai pas de baguette magique. Vous seul avez le pouvoir d'atteindre vos objectifs... Quoi ? Non, Monsieur, même en disant "S'il vous plaît"... C'est à vous de faire le boulot ! Bon, commençons : "Que voulez-vous ?" »

Résultat, 80 % des personnes que je rencontre ne savent pas exactement ce qu'elles veulent. Elles savent qu'elles aimeraient bien quelque chose mais quoi ? Ça, elles ne le savent pas ! En revanche, elles arrivent à dire plus facilement ce qu'elles ne veulent pas ou plus. Le travail du coach est donc de les accompagner dans cette recherche afin qu'elles puissent poser des « Je veux » clairs et précis et se donner les moyens d'atteindre leurs objectifs et leurs rêves.

Pour ce faire, je vous propose l'un de mes exercices préférés, appelé « La liste des 101 buts » (d'après Jack Canfield, *La clé pour vivre selon la loi de l'attraction*), mais que j'appellerai ci-maintenant la fameuse liste de vos « Je veux ». Elle consiste à dresser haut et fort 101 « Je veux », qu'ils soient

réalisables ou non, démesurés ou d'une grande simplicité, totalement décalés ou remplis de sagesse. L'exercice d'origine nous demande d'être le plus précis possible. Par exemple si vous dites : « Je veux voyager », il est recommandé de détailler un maximum.

Démonstration : « Je veux partir à Rome, visiter monuments et églises, faire un vœu à la fontaine de Trevi, claquer la bise à François, dîner dans une petite trattoria... puis partir en hélicoptère sur le Lac de Côme, manger une gaufre au caramel beurre salé avec sa blanche chantilly en tête à tête avec George Clooney... et un bon Nespresso. »

Une des parties de ce rêve est tout à fait réaliste et réalisable, tandis que l'autre l'est beaucoup moins (je vous laisse deviner laquelle). Mais ce qui compte, ce n'est pas d'être réaliste mais de s'amuser, de rêver, de s'autoriser à déclamer des « Je veux ». Le but n'est pas de les avoir tous

cochés à la fin de notre vie, mais de s'ouvrir des possibles, de mettre en mots nos désirs, de visualiser notre avenir tel qu'on le rêve...



La cueillette des p'tits bonheurs de... Lucie ! ✨

Admirer les montagnes ourlées de chantilly se détacher sur le fond bleu d'un ciel parfait ✨ Laisser fondre le chocolat sur ma langue et son goût puissant se mélanger à l'amertume du café ✨ Lire à haute voix pour la mélodie des mots et leur résonance en moi ✨ Sourire pour le plaisir de le voir naître, comme par magie, sur les lèvres de l'autre ✨ Devenir guerrier du soleil et se sentir vivante, le cœur ouvert ✨



Par expérience, je peux vous dire que les personnes à qui je donne cet exercice, ont bien du mal à dépasser la douzaine de rêves. Normal. Elles ne s'y sont jamais autorisées ou pire, jamais intéressées. Donc si cela vous paraît difficile, voire insurmontable, commencez par une simple liste de « Je veux », un peu générale, avec de grands thèmes, puis petit à petit au fil du temps, détaillez-la de plus en plus. Cette liste vous donnera le cap de vos rêves, la direction à suivre, elle deviendra cette boussole dont vous aurez besoin pour vivre une vie pleine de sens, intense et en accord avec votre être profond. Reprenez-la une fois par an (ou plus, si tel est votre désir), comme un rendez-vous avec vous-même, et ajoutez-y des rêves, détaillez plus avant ceux déjà inscrits, puis cochez ceux réalisés en repensant au bonheur et à la fierté que vous avez ressentis en les vivant.

Comme à mon habitude, je vous livre une petite part (32 sur 101) de mes « Je veux ». C'est un joyeux bin's, je vous l'accorde, mais elle me ressemble. Et croyez-moi, une fois qu'on y prend goût, 101 paraît bien peu !

### ***Fameuse liste de mes « Je veux » à moi :***

- *Je veux d'amour, d'la joie, de la bonne humeur.*
- *Je veux être moi-même en toutes circonstances.*
- *J'veux du soleil ! (au moins huit mois dans l'année !).*
- *Je veux rire aux éclats quatre heures par jour minimum.*
- *Je veux apprendre le charleston.*
- *Je veux vivre centenaire et en excellente santé.*

- *Je veux être parfaitement trilingue (anglais, espagnol, italien).*
- *Je veux vivre chaque instant de vie avec gourmandise.*
- *Je veux que ma tribu et mes proches nagent dans le bonheur et la béatitude.*
- *Je veux de la simplicité.*
- *Je veux du luxe.*
- *Je veux participer à la création du « Nouveau Monde ».*
- *Je veux être détendue et heureuse... en avion aussi.*
- *Je veux aller en Afrique du Sud avec MonHéros, conduire une jeep dans la savane et taper la causette au roi de la jungle... mais avant je veux aller aux States !*
- *Je veux un loft parisien, avec jardin et terrasse, une énorme cuisine, un salon ensoleillé et ouvert sur le jardin, une cheminée, une chambre pour chaque PiPelette, une suite parentale avec jacuzzi sur une petite terrasse privative dans un quartier hypra cool...*
- *Et puis je veux vivre dans une maison au bord de la mer aussi ! (Si !)*
- *Je veux faire des conférences sur le bonheur dans le monde entier. (Apprendre l'anglais, du coup, ne sera pas du luxe !)*
- *Je veux pique-niquer avec la famille Obama dans le jardin de la Maison Blanche.*



- *Je veux manger ma cuisse de poulet avec les doigts.*
- *Je veux que LaPetite soit épanouie et qu'elle vive une vie pleine d'amour et de sens (et surtout je veux qu'elle m'obéisse !).*
- *Je veux que mes BellesFillottes savourent leur vie, qu'elles soient aimées et heureuses à n'en plus pouvoir !*
- *Je veux écrire des best-sellers.*
- *Je veux avoir les yeux bleus. (Si !)*
- *Je veux être belle sans souffrir.*
- *Je veux saucer le plat parce que saucer la sauce c'est trop bon !*
- *Je veux réussir... facilement. (Si !)*
- *Je veux chanter comme Adèle.*
- *Je veux être heureuse tout simplement.*
- *Je veux faire 58 kg et avoir un ventre plat et ferme. (Si !)*
- *Je veux être cohérente avec mes valeurs dans tout ce que j'entreprends.*
- *Je veux continuer d'avoir l'envie d'avoir envie.*
- *Je veux encore et toujours faire des listes car les listes, j'adore !*
- *Et vous ? Que voulez-vous ?*



# Plant'action !

Dressez votre fameuse liste des 101 « Je veux » sur votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*.

- 1. Je veux... \_\_\_\_\_
- 2. Je veux... \_\_\_\_\_
- 3. Je veux... \_\_\_\_\_
- 4. Je veux... \_\_\_\_\_
- 5. Je veux... \_\_\_\_\_
- 6. Je veux... \_\_\_\_\_
- 7. Je veux... \_\_\_\_\_
- 8. Je veux... \_\_\_\_\_
- 9. Je veux... \_\_\_\_\_
- ... \_\_\_\_\_
- ... \_\_\_\_\_
- ... \_\_\_\_\_
- ... \_\_\_\_\_
- ... \_\_\_\_\_
- 101. Je veux... \_\_\_\_\_



## La graine de la **gratitude**

Pour clôturer ce chapitre, voici une dernière petite graine à semer pour apprendre à notre cerveau à penser positivement, devenir plus optimiste et cultiver son bonheur au quotidien : la graine de la gratitude.

Un protocole simple aux effets extraordinaires sur notre bien-être et notre santé.

Semer la gratitude, c'est apprendre à reconnaître ces petits moments de bonheur, de douceur, de contentement. Ces petits riens qui font un grand tout. Ces cadeaux de la vie qui se dissimulent parfois dans un regard, une action, une sensation, bref, dans tout ce qui fait, selon Marie-Pierre Héritier, « le sel de la vie ».

Dans son livre *3 kifs par jour*, Florence Servan-Schreiber démontre, non sans humour, l'importance d'un petit rituel qui, lorsqu'il est pratiqué quotidiennement, devient l'un des moteurs les plus puissants de notre bonheur. L'exercice consiste à écrire chaque soir, ou partager avec ses proches, trois moments de notre journée qui ont été positifs – 3 kifs – et à en être sincèrement reconnaissants.

Ce peut être un merci à un ami pour cette journée de complicité partagée, un merci au chocolatier pour l'onctueuse générosité de son cacao, ou bien encore un merci à Mère Nature pour cet instant de grâce, face à un océan étincelant de mille petits diamants.

Plus vous deviendrez attentifs à ces « moments-cadeaux » de votre quotidien, plus il vous deviendra naturel de les vivre et de les savourer pleinement.



## Plant'action !

Pendant un mois (minimum), notez, chaque soir, dans votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*, trois moments positifs de votre journée et soyez-en reconnaissant.

Il se peut que cela ne soit pas simple tous les soirs, surtout si votre journée n'a été qu'une suite de problèmes à résoudre et de pièges à déjouer. Mais je vous en conjure, faites-le malgré tout. Obligez-vous à trouver ne serait-ce qu'un rayon de soleil derrière les nuages sombres et menaçants.

Ayez de la reconnaissance envers la nature, envers l'univers, envers l'autre. Vous verrez... Petit à petit, le voile se lèvera et vos journées prendront une autre saveur. Votre conscience apprendra à repérer le bon dans le « beurk », le clair dans le flou, le beau dans le laid, l'amour dans le fâcheux.

Véritable révélation, cet exercice que j'appelle mes « 3 grâces » est désormais totalement intégré à ma vie et je le pratique le plus souvent possible (par écrit, à voix haute ou par la prière). Les bénéfices retirés sont bien plus nombreux que je ne l'avais espéré !



Deuxième partie

# Arrosez !

*Celui qui plante la vertu ne doit pas  
oublier de l'arroser souvent.*

Confucius, homme d'État et philosophe chinois



# Chapitre 5

# Les saisons de la vie

*Les saisons sont ce qu'une symphonie devrait être : quatre mouvements parfaits en harmonie intime les uns avec les autres.*

Arthur Rubinstein, pianiste américain

Impossible d'entamer cette deuxième partie sans rappeler un point essentiel à nos existences : le cycle de la vie. Printemps, été, automne, hiver : à chaque saison son action.

En effet, tout comme il est important de respecter le cycle des saisons imposé par Mère Nature (« Qui tenta de faire pousser des fraises en février, se trouva fort dépourvu quand le dessert fut venu ! »), il est tout aussi important de respecter et d'accepter le cycle des saisons qui rythment notre existence.

Printemps, été, automne, hiver... le cycle naturel d'une vie ! Le printemps d'abord, qui nous voit naître et nous fait sautiller gaiement vers nos dix-huit ans. Puis l'été de nos vingt ans qui swingue jusqu'à l'aube de nos quarante, alors que déjà pointe à l'horizon, la flamboyance d'un automne qui tournoie et nous porte à l'orée de l'hiver. Enfin, à pas feutrés, épuisés d'avoir trop dansé, nous nous avançons et nous inclinons doucement pour un dernier salut. Accepter cette inéluctable valse du temps nous permet de profiter de chaque saison et d'en apprécier l'enseignement et la sagesse.

Bien souvent pourtant, ce temps qui passe est considéré comme un ennemi. En Occident, vieillir fait peur et présage du pire. Nous faisons tout pour ralentir l'aiguille de notre horloge, pour gommer, cacher, effacer les marques du temps. On tremble, on nie, on trépigne, on se bat, on refuse l'inexorable. Dépité, on brandit le drapeau de la fatalité en scandant un « Ah ! Si jeunesse savait et si vieillesse pouvait », verrouillant ainsi tout espoir de vivre une vie pleine de sens, et de goûter aux charmes de chaque saison. Tout à l'inverse, dans d'autres sociétés, la vieillesse est considérée comme un trésor national car elle est porteuse des plus précieux enseignements.

La peur de la mort est à l'origine de notre non-acceptation que toute chose a une fin et un recommencement. L'alternance nous effraie par sa perpétuelle inconstance, alors que c'est justement l'une des choses la plus constante qui soit.

Je vous invite à découvrir les quatre grandes saisons qui régissent un cycle de changement. Parfois ces cycles sont courts, parfois il faut plusieurs années pour arriver au bout d'un seul et recommencer. Comprendre leur déroulement permet d'atténuer un peu notre peur irrationnelle de l'inconnu et nous aide à mieux comprendre notre météo intérieure.

# Le printemps qui chante

Le printemps est l'ère du renouveau et de l'espoir. C'est le début d'un cycle. La saison de tous les possibles, celle où tout est à (re)construire. Nous semons idées, envies, rêves et projets tous azimuts ! Nous avons envie de couleurs, de saveurs, de pétillance ! Nous voulons faire mille choses mais... nous ne savons pas par où commencer et dans quelle direction aller ! Nous savons que nous avons envie mais nous ne savons pas de quoi nous avons envie. C'est une période d'expérimentation, car après de longs mois d'hiver, nous avons besoin de reprendre notre air, notre aise, de nous dégourdir, de nous dérouiller, de nous éveiller de nouveau à la vie et de faire un grand ménage de printemps !

Et si nous ne savons pas exactement ce que nous voulons, nous avons toutefois de l'énergie à revendre et des désirs en pagaille. Alors nous expérimentons, nous testons, nous goûtons un peu à tout sans réellement nous attacher à quoi que ce soit.

« Tiens, j'ai vu qu'il y avait un cours de salsa à côté de chez moi ! Si j'essayais ?... (temps de réflexion)... Et si j'allais directement à Cuba pour apprendre avec les meilleurs ? C'est décidé ! Je prends un billet d'avion !... (temps de réflexion)... Ou peut-être devrais-je entrer dans une association et faire de l'humanitaire ? Deux en un ! J'apprends la salsa en aidant mon prochain ! Trop cool, non ?... (temps de réflexion)... Ou alors, je m'inscris à un cours de cuisine japonaise... J'adore la cuisine japonaise ! » Temps mort... Comme vous pouvez le constater, les idées ne manquent pas, l'énergie non plus mais le projet est un peu désordonné.

Que ce soit dans la parcelle professionnelle, personnelle ou sociale, on est en ébullition. On a envie de se former, d'apprendre de nouvelles choses, on se renseigne sur d'éventuels postes à pourvoir, on cherche de nouvelles activités créatives, artistiques, sportives... On commence doucement à se projeter. On se réinvente. Tranquillement se dessinent les contours d'un nouveau rêve, d'une nouvelle trajectoire. L'image est encore floue mais on sent que l'on est sur le bon chemin et que les actes que nous posons tendent tous vers l'avènement d'une nouvelle motivation.

Pour Jane Turner et Bernard Hévin, co-auteurs de *9 bonnes façons de construire sa vie d'adulte* (voir la Bibliothérapie p. 222), cette phase s'appelle « réintégration ». C'est un retour à la vie, un nouvel élan. Une période propice pour réactiver son réseau et reprendre contact avec des amis et des relations que l'on avait peut-être un tant soit peu délaissés pendant la période « hivernale ». Des personnes reboostantes, dynamisantes et qui ont des projets (nous verrons plus loin, p. 115, combien ce point est important). Bref, nous papillonons et butinons ici et là, les ailes légères, gourmands de vie, de rencontres et de défis.

## Le temps des **moissons**

Puis vient l'été ! C'est la période la plus exaltante d'un cycle, celle où l'on connaît enfin la direction, le cap vers lequel naviguer ! Le projet est clair et bien défini, les étapes à suivre pour accéder à nos objectifs s'organisent de manière fluide, presque évidente. Le plan de lancement se met en place. Nous sommes « cré-actifs ».

Dans le cycle de la vie, c'est l'ère de l'accomplissement, celle où nous sommes en phase avec notre projet de vie, où l'on cueille les fruits de notre labeur à même l'arbre. C'est le temps des moissons, le temps de « l'alignement ». Nous vivons concrètement, jour après jour, notre « rêve ». Dans la sphère professionnelle, nous sommes en cohérence avec nos valeurs et notre motivation profonde. Nous nous sentons à notre place et en adéquation avec notre environnement, et nous profitons pleinement de cette phase dite « phase plateau ». D'après Jane Turner et Bernard Hévin : « On se sent confiant, optimiste et dynamisé. » L'action pour maître mot ! Nous mettons en œuvre ce que l'on a mûrement réfléchi et visualisé. Un vent favorable nous pousse doucement dans le dos et nous apprécions la vague sur laquelle nous surfons. Comme par enchantement, les synchronicités s'enchaînent et nous croisons le chemin des bonnes personnes au bon moment. L'on se sent entier, à la fois léger et plein, énergique et zen, ouvert sur le monde et en contact avec son être intime. Toutefois, cette période n'est pas totalement exempte de « coups du sort » et d'adversité, mais le regard que nous portons sur ces situations est différent car nous ne les considérons pas comme hostiles, mais plutôt comme des défis à relever.

Printemps et été font partie de la face ascendante d'un cycle, la phase dite de « synchronisation ». Nous sommes synchronisés avec notre musique intérieure et en accord avec la mélodie du monde. Notre énergie est alors tournée vers l'extérieur. Nous allons maintenant entamer la descente par la face de « désynchronisation » avec l'automne, puis de « désengagement » avec l'hiver. Ces deux prochaines étapes, bien que déroutantes, sont tout aussi riches d'enseignements que les précédentes. Une intériorisation nécessaire pour nous reconnecter à notre être profond. Elles sont essentielles à notre épanouissement et nous offrent un espace de repli, une base arrière où se ravitailler, un retour aux sources du soi, un cocon où l'on vient se reposer, se déposer et se régénérer pour mieux renaître à soi.

## Les feuilles d'**automne**

Bien que cette saison soit ma préférée (je suis née un certain trois novembre de l'an mille neuf cent soixante-douze, et j'avoue un amour illimité pour ses rougeoyants paysages), il n'en reste pas moins que nous entrons, ici et maintenant, dans l'ère de « la désynchronisation ». Alors que nous surfions fièrement sur le haut de la vague, le vent faiblit soudain. Subrepticement la machine s'enraye. Rien de flagrant au début, ce n'est pas un brutal coup de frein, non. On se sent juste moins joyeux, moins concentré, moins concerné, un peu nostalgique. Nos pas s'alourdissent, on fatigue plus vite, on se lasse, on s'ennuie. Ce qui était auparavant limpide devient flou. Ce qui avait du goût nous paraît fade. Notre jardin commence à se faner. Les arbres s'effeuillent petit à petit. Le soleil décline et de sombres nuages s'annoncent. C'est une période où les émotions négatives pullulent : colère, tristesse, frustration, peur, ressentiment, culpabilité... On entre dans le « marasme ». On ne sait plus ce que l'on veut, ni qui on est « réellement ». Nos proches, dubitatifs, s'étonnent et s'inquiètent discrètement : « Depuis quelque temps, je ne le reconnais plus... » D'une certaine manière, ils n'ont pas tort car nos bases ont bougé. Notre identité est ébranlée.

Encore attachés à un passé victorieux où tout était simple et fluide, nous nous accrochons et résistons à l'appel de la transformation. Nous refusons d'écouter cette voix qui résonne en nous et répète « que rien ne sera plus comme avant », qu'il faut lâcher la « prise », se laisser doucement couler pour mieux refaire surface, toucher le fond pour reprendre appui, s'élaner et rebondir. La tempête intérieure qui fait rage n'est pas facile à accepter telle quelle. La traversée est douloureuse et exige de nous que l'on se déleste de nombreux poids pour ne pas sombrer complètement.

C'est une période de tri, d'élimination, où l'on doit dire adieu à ce qui n'a pas fonctionné, à de vieux schémas de comportements, à certaines relations, et parfois même à un rêve devenu inaccessible et qui, au fil du temps, entrave nos pas.

C'est généralement à cette période du cycle que je rencontre pour la première fois mes clients. Embourbés dans le marasme, ils sont « dans le noir », aimeraient « y voir plus clair », et ressentent le besoin d'être accompagnés. Le besoin que quelqu'un les aide à trouver les interrupteurs qui éclaireront à nouveau leur chemin de vie. Ce peut être un coach, un thérapeute, un maître à penser, un conseiller mais aussi un accompagnement par la « bibliothérapie » (lecture d'essais ou de livres sur le développement personnel et la philosophie), aller à des conférences, des rencontres en groupe ou bien (et surtout !) un peu de tout ça à la fois. Ce qui est important, c'est la démarche, l'envie de s'en sortir, « l'envie de retrouver l'envie d'avoir envie » comme dirait un grand sage dont le nom m'échappe... L'accompagnant facilite ce travail d'introspection qui commence. Une descente en profondeur dans les abîmes de soi qui atteindra son paroxysme en hiver pendant l'ère du « désengagement ».

## Tombe la **neige**

Les premiers flocons tourbillonnent derrière nos fenêtres et, déjà, l'envie irrépressible d'aller se terrer au fin fond de son lit et d'hiberner se fait sentir. Comme anesthésiés par le froid sibérien, nous entrons dans une grande phase d'introspection. L'hiver s'installe. L'ère du « désengagement » commence. On se détache, on se replie, on se retire. On veut être « en paix ».

Seul. Plus de projets, plus de motivation d'ailleurs, hormis celle de dormir et de se cocooner. Au cours de cette période, plus ou moins longue, on se coupe volontairement du monde et de son brouhaha. C'est une période de jachère, décisive, où la terre se repose et reprend des forces pour de futures et abondantes récoltes. Mais c'est aussi un moment de guérison, où l'on panse ses blessures intérieures, où l'on pardonne, où l'on se pardonne, et l'on apprend à écouter le chant de son âme... Un temps de redécouverte de son histoire personnelle, de son intime. Au cœur de son écrin de solitude, petit à petit, on se reconstruit, se sécurise, se reconnecte à la source de son humanité. Cette secrète bienveillance donnera naissance à de nouvelles valeurs, une nouvelle motivation, semences d'une nouvelle identité.

Puis un beau matin, nos yeux se posent sur un fragile bourgeon délicatement accroché à une branche encore nue. Une brise légère se lève. Quelque chose a changé...



## Plant'action !

Printemps, été, automne, hiver... Dans quelle saison vous trouvez-vous ?

Afin de faciliter votre questionnement, écrivez sur quatre papiers les saisons avec pour chacune l'état associé (voir le dessin ci-après).

Puis positionnez-les à terre en formant un cercle. Marchez lentement tout autour en vous arrêtant à chaque saison.

Écoutez vos émotions et votre intuition et postez-vous près de la saison correspondant à votre présent. Puis méditez sur ce choix. En quoi cette saison correspond-elle à votre vie actuellement ? Que ressentez-vous ? N'hésitez pas à noter vos réflexions sur votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*.

Enfin, portez votre attention sur la saison suivante. Quelles étapes sont à venir ? Quelles actions sont à mener pour poursuivre le cycle ?

Été

Rêve  
Alignement

Automne

Désynchronisation  
Marasme

Printemps

Renouveau  
Expérimentation

Hiver

Désengagement  
Cocooning



« Quelque part sur une plage vendéenne...

*Le froid me saisit le visage et son piquant est si intense que mes yeux pleurent. Pour le reste, je suis heureusement bien au chaud dans mon gros pull Woolmark et mon coupe-vent de rigueur. Vent qui, d'ailleurs, prend un malin plaisir à me chahuter. Pas un chat en cette fin d'après-midi hivernal sur l'immense plage vendéenne. Pas un chat, mais un chien : le mien ! Je le regarde courir et jouer avec les vagues. Il jappe, il bondit, il détale puis revient aussitôt vers moi, tantôt avec un morceau de bois, tantôt avec un OTNI (objet totalement non identifié !). Il ne semble craindre ni le froid, ni les bourrasques, et son dynamisme spontané est contagieux ! Je me mets à courir aussi, le nez offert au vent iodé. J'ouvre les bras... Je me sens léger, prêt à m'envoler et en même temps, pleinement enraciné... Légèreté et intensité d'être... d'être vivant ! »*

**Michel M., dernier homme sur Terre**



## Chapitre 6

# Entretenez votre jardin de vie !

*Qui est en bonne santé est riche sans le savoir.*

Proverbe français

Arroser régulièrement, prendre soin de chaque parcelle de son potager, nettoyer et arracher les mauvaises herbes pour que les semences s'épanouissent pleinement, élaguer les branches trop lourdes, protéger notre création des épidémies et soigner les plants malades (tout en restant écologiques !), telles sont les actions nécessaires pour avoir un jardin resplendissant, en pleine santé et au meilleur de son potentiel.



Nul besoin, n'est-ce pas, à ce stade de votre lecture, de préciser qu'il en va exactement de même pour « votre jardin de vie quotidienne » ! Cela coule de source, bien sûr... Mais comme le dit ce satané vieil adage : « Mieux vaut répéter, car répéter vaut mieux ! » Comment ça, il n'existe pas ce vieil adage ? Tant pis ! Je m'en vais, quand même, vous rappeler en quelques chapitres, ce que nous savons déjà depuis l'époque de Cromignon, mais que nous nous efforçons d'oublier consciencieusement. Commençons, si vous le voulez bien, par l'exemple-star, la vedette des « pff-ça-va-ça-va-on-sait » mais que personne en ce bas monde (ou tellement peu que ça ne compte pas !) n'applique. Un concept novateur que j'ai nommé : prendre soin de sa santé !

## Comme on **fait son lit**, on se couche !

Pour commencer, un état des lieux est nécessaire et voici quelques questions révolutionnaires à se poser :

- Est-ce que je dors bien ?  
Réponse : Au top !  Bof...  Vous pouvez répéter la question ?
- Est-ce que je mange équilibré ?  
Réponse : Au top !  Bof...  Vous pouvez répéter la question ?
- Est-ce que je fais un peu d'activité physique ?  
Réponse : Au top !  Bof...  Vous pouvez répéter la question ?
- Est-ce que je m'accorde du temps pour rire, créer, me détendre, etc. ?  
Réponse : Au top !  Bof...  Vous pouvez répéter la question ?

Une fois ce bilan extrêmement pointu établi, il convient de regarder où le bât blesse et de lancer un plan d'attaque adéquat. Ce qu'il est important de comprendre, c'est que ces quatre (encore et toujours 4 !) actions sont totalement indissociables. En effet, il ne sert à rien de manger bio et équilibré si l'on dort deux heures par nuit et que l'on travaille « H 22 », même les jours fériés. Tout comme il ne sert à rien d'essayer d'avoir un sommeil réparateur si l'on s'empiffre de gaufre au caramel au beurre salé après avoir copieusement avalé la belle queue de langouste posée sur son lit de glace tout en tentant vainement de se rappeler à quand remonte son dernier footing (ou plutôt à quelle décennie !).

Bref, vous l'aurez compris :

Une alimentation saine  
+ un bon sommeil  
+ de l'activité physique  
+ des émotions positives  
=  
Un petit pas pour l'humanité,  
un grand pas pour l'homme ou la femme  
que vous êtes !

C'est ce que nous apprennent Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio dans leur *Traité de psychologie positive* (voir la Bibliothérapie p. 222). Ils ont en effet créé un outil appelé le « Compas bien-être », qui facilite le changement vers de nouvelles habitudes de santé, et met en lumière les multiples interactions entre ces quatre « points du compas » (le sommeil, la nutrition, l'activité physique et les humeurs positives), toutes liées par la sécrétion de substances biochimiques aidant ou invalidant notre bon fonctionnement.

Au grand dam des plus éminents scientifiques et autres biochimistes, auprès desquels je me confonds d'ores et déjà en excuses, je vais tenter de résumer de manière très simple, l'infinie complexité de ces interactions biochimiques afin que le tout-venant, dont je fais partie, comprenne un tant soit peu de quoi il s'agit et en quoi il est capital que cela l'interpelle.

Notre corps sécrète, entre mille autres choses, les quatre substances biochimiques suivantes : la sérotonine, la dopamine, la leptine et le cortisol. Chacune de ces substances joue un rôle fondamental dans notre bien-être, soit par sa présence, soit par le contrôle de sa présence. D'après Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio : « Elles agissent comme des messagers et affectent notre manière de penser, notre énergie et notre façon de nous comporter. »

Un faible taux de sérotonine, de dopamine et de leptine va avoir un impact direct sur notre sommeil, notre alimentation, notre énergie et notre humeur. Et un trop fort taux de cortisol (hormone sécrétée par le stress) se charge de finir le travail en contrariant notre sommeil et en nous « forçant » à ingurgiter tout un tas de succulentes cochonneries ! *A contrario*, bien dormir, bien manger, bien rire et bien bouger permet au corps de sécréter avec justesse toutes ces substances nécessaires à notre épanouissement.

## La **preuve** par l'exemple

Enfin, je dirais plutôt « l'épreuve pour l'exemple ! » car dans un souci de ne pas être le cordonnier le plus mal chaussé, j'ai décidé il y a quelque temps, de faire un petit état des lieux de mes propres habitudes de santé.

Je découvris alors que mon talon d'Achille se situait dans la pointe du compas nommée « Nutrition ». D'origine méditerranéenne, avec d'un côté un père pied-noir, fin cuisinier, élève consciencieux d'Alfonsine (sa maman, gourou incontesté des saveurs méridionales), et de l'autre côté une mère-grand maternelle 100 % made in Espagne, il va sans dire que la bonne chère a toujours été la préoccupation première de notre tribu. Bien qu'extrêmement conviviale, cette consécration de la « Reine Bouffe » a eu quelques conséquences non négligeables sur notre santé. Certes, partager de généreux repas a largement contribué à notre bonheur familial, mais cela nous a également donné de mauvaises habitudes alimentaires, difficiles à changer.

Par méconnaissance, j'ai longtemps attaqué le problème de front, pensant, à tort, que ma seule volonté suffirait : régime, frustration, organisation drastique et dictatoriale des courses (le Nutella étant « pot *non grata* » dans notre foyer, LaPetite m'en tient d'ailleurs officiellement rigueur, menaçant régulièrement de me dénoncer pour maltraitance !).

Ignorant qu'un bon sommeil, un peu d'activité et un meilleur état d'esprit étaient indispensables à la réussite de mon objectif (retrouver un équilibre alimentaire sain), je donnai, avec entêtement, plus de force au problème en lui accordant l'intégralité de mon attention.

Une prise de conscience plus tard et forte de ma découverte du « compas bien-être », je décidai d'instaurer dans mon quotidien de nouvelles habitudes de vie. La règle d'or ? De petits pas, de petites victoires, de petits changements...

Pour se faire, et d'après la théorie de Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio, il me fallait porter mon attention sur un point du compas qui ne

soit pas celui de la nutrition. Mais par lequel commencer ? Le sommeil, l'activité physique ou les émotions positives ?

Après une courte réflexion, je décidai d'améliorer la qualité de mes nuits. D'après certains spécialistes, les « bonnes heures » de sommeil se situent entre 23 heures et 7 heures du matin. Un créneau tout à fait applicable à ma nouvelle vie mais qui demandait cependant quelques aménagements, à commencer par l'heure du repas. Il me fallait manger plus tôt et plus léger. Tiens, tiens !

Manger plus tôt et plus léger pour mieux dormir ne m'apparaissait pas insurmontable. Pourtant, si l'on m'avait imposé de le faire dans le cadre d'un régime alimentaire, j'aurais certainement trouvé la chose plus difficile. Paradoxe énigmatique de l'être humain !

Ainsi en déplaçant le point de vue et l'objectif, je renforçai ma motivation pour acter le premier pas vers l'accomplissement de mon but. En accord avec la hiérarchie familiale, j'avançai donc l'heure du repas du soir afin d'avoir le temps de digérer. Cette habitude (régulièrement bousculée par notre trépidante vie sociale) est cependant devenue, en quelques semaines, une nouvelle habitude. Ma première nouvelle « bonne habitude » ! J'abandonnai dans la foulée mon addiction à la messe du 20 heures, devant laquelle depuis tant de décennies, je dînais en ingurgitant autant de poulet-frites que de séismes et de meurtres barbares. L'indigestion qui s'ensuivait inévitablement venait, à la fois, de mes repas trop lourds et de cette nauséuse sensation de ne vivre qu'entourée de monstres en tout genre.

Très motivée, j'en profitai pour bannir, carrément, la nécrophage télévision de mes soirées et optai pour des lectures enrichissantes ou drôles. Radicale décision, j'en conviens, mais confortée par l'incroyable révélation

d'une étude démontrant de manière catégorique que ce que notre cerveau visualise, notre corps le vit. En d'autres termes, il ne fait pas la différence entre ce que nous vivons « réellement » et ce que nous visualisons. Entendre le récit d'un épouvantable fait divers ne nous met, certes, pas en danger immédiat mais les émotions que nous ressentons alors (terreur, colère, tristesse) déclenchent dans notre corps les mêmes réactions biochimiques que si nous en étions les principaux acteurs. Nous savons également que pendant notre sommeil, le cerveau traite les informations de la journée écoulée. Mais il apparaît qu'il traite jusqu'à six fois plus, celles reçues pendant les quarante-cinq minutes avant notre endormissement. Le nourrir de savoir, de rire et de rêve, plutôt que de violences et de catastrophes, semble une évidence.

Poursuivant ma quête d'un sommeil presque parfait, je transformai la-bonne-vieille-tisane-de-mémé en « ancrage » de détente. Ainsi rituellement, chaque soir je préparai ma potion puis me plongeais dans ma lecture du moment, bien calée au fond de la couette. Lorsque je me sentais complètement détendue, j'exerçais alors une douce pression, avec mes mains, sur la tasse brûlante, puis en avalais une gorgée. Je dégustais ce moment intensément. Petit à petit, mon subconscient associa l'état de détente à la chaleur du mug. Bénéfice collatéral de ce rituel : désormais lorsque je me trouve en situation de fort stress, il me suffit d'enlacer de mes mains une tasse de café ou de thé bien chaude pour qu'automatiquement mon cerveau actionne l'état de « sérénité »...

Et ô surprise ! Une fois de plus, ces tisanes allaient dans le sens de mon objectif d'une meilleure alimentation aidant mon corps à éliminer les toxines et à mieux digérer.

Après quelque temps, je constatai que mon sommeil se faisait moins agité, moins « haché », et que mes insomnies disparaissaient au profit de nuits plus reposantes. Ces petites victoires m'encourageaient à poursuivre.

De l'énergie à revendre, des journées plus dynamiques, une joie de vivre plus intense et... quelques grammes en moins sur la balance ! Vint alors

la phase suivante de mon programme. Partir à la conquête d'un deuxième point du « compas bien-être », celui des activités physiques.

Et alors que je cherchais où pratiquer une activité sportive, mon amie Virginia Jolie m'offrit un abonnement dans un club près de chez moi (oui, je sais, c'est improbable... mais j'ai des amies formidables). Après quelques essais, je craquai pour les cours collectifs de mon Coach'Olive dont l'humour et le dynamisme (deux forces de caractère qui me correspondent) me boostaient et accentuaient ma détermination. Tranquillement s'instaura une nouvelle habitude bénéfique pour ma

santé et pour l'atteinte de mon objectif d'équilibre alimentaire. Un petit pas de plus, une autre victoire, le début du changement...

C'est donc avec légèreté que j'attaquai le troisième point du « compas bien-être » – les émotions positives – en me lançant un nouveau défi : me faire « un plaisir » par jour en m'accordant du temps, quelques minutes ou plus selon les circonstances, pour créer, rêver, me cocooner, rire ou



### La cueillette des p'tits bonheurs... d'Audrey

- ✿ Lire un bon bouquin dans un bain chaud et aromatisé à la fleur d'oranger
- ✿ Rire jusqu'à ne plus savoir pourquoi l'on rit
- ✿ Chanter à tue-tête en prenant des accents différents
- ✿ Sentir la douce chaleur de mes enfants quand je les embrasse le matin

jacasser avec mes DrôlesDeCopinettes. Un moment « réservé », un moment de détente, de déconnexion devenu incontournable.

Après avoir retrouvé ma vitalité grâce au cocktail : sommeil-sport-détente, il ne me restait plus qu'à conquérir le quatrième et dernier point du « compas bien-être » : la nutrition. À l'heure où j'écris ces mots, il serait exagéré de dire que j'ai trouvé le parfait équilibre alimentaire d'autant que je reste la seule dépositaire des clés de la cuisine au sein de ma tribu. MonHéros et LesPipelettes n'en trouvant toujours pas le chemin... Mais, les petits et gros changements, ancrés désormais dans mon quotidien, me facilitent grandement la tâche. Étape après étape, succès après échec, repas après grignotages, mes habitudes alimentaires se font plus saines. Je retrouve goût et plaisir à cuisiner de bons produits sans excès mais sans frustration non plus.

En prenant soin de mon corps autant que de mon esprit, je me sens « hydratée », « enracinée », « épanouie ». Cette attention quotidienne m'offre la possibilité d'être plus présente pour mes proches et encore plus attentive aux autres. Je prends soin de moi pour mieux prendre soin des autres.



## Plant'action!

**Check-up de vos habitudes de santé.**

**En reprenant les résultats de votre test (voir p. 90), demandez-vous lequel des quatre points du compas serait le plus facile à améliorer en premier ?**

**Quel est celui qui vous met en échec à chaque tentative de changement ?**

**Qu'est-ce qui fonctionne bien ? Qu'est-ce qui dysfonctionne ?  
Qu'aimeriez-vous changer ?**



En quoi ce changement peut-il avoir un impact sur votre santé et conséquemment sur votre bonheur ?

Puis afin d'avoir une idée plus précise de vos habitudes, notez pendant quelques jours dans votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*, le déroulement d'une journée : vos heures de sommeil, ce que vous avez mangé, vos activités, vos loisirs et concluez par un petit smiley : 😊 si la journée a été satisfaisante, 😞 si elle ne s'est pas déroulée comme prévu, et enfin 😐 si vous la pensez mitigée.

Puis imaginez et décrivez votre journée « santé » du lendemain.

Combien d'heures souhaitez-vous dormir ? Qu'allez-vous manger ? Quelle activité physique pratiquerez-vous ? Et qu'allez-vous faire pour vous détendre ?

Visualiser et établir un planning précis permet de donner le cadre de la journée et facilite la pleine réalisation de vos objectifs.

---

## Chapitre 7

# Arrachez les mauvaises herbes !

*Ce ne sont pas les mauvaises herbes  
qui étouffent le bon grain,  
c'est la négligence du cultivateur.*

Proverbe chinois

Après avoir semé et arrosé avec amour votre potager de vie, les premières éclosions apparaissent : quelques bourgeons, de petites pousses, une fleur, de-ci de-là, s'ouvre délicatement à la vie. Au gré des saisons, votre jardin se pare de ses plus beaux atouts et dépose ses offrandes à vos pieds. Un



travail au long cours, enfin récompensé. Et pourtant, un je-ne-sais-quoi vous empêche de profiter pleinement de votre belle création. Une sensation diffuse de mal-être semble prendre racine dans les profondeurs de votre être. Comment se fait-il qu'après avoir pris tant de soin à introduire dans votre vie plus de responsabilité, d'optimisme, de confiance, après avoir passé tant d'heures à prendre soin de votre corps, de votre esprit, après avoir entamé le chemin vers de nouvelles habitudes, comment se fait-il que vous ne vous sentiez toujours pas pleinement épanoui ?

D'où vient ce malaise persistant ? Pourquoi une telle difficulté à accéder à un bonheur durable ? Parce que semer, arroser et entretenir quotidiennement votre espace de vie n'est, en fait, qu'une partie des étapes à mener pour cultiver votre bonheur au quotidien. D'autres actions sont à entreprendre comme arracher les mauvaises herbes qui prolifèrent le long des allées et finissent par envahir vos plants. C'est un travail assurément fastidieux, mais nécessaire pour déraciner ces indésirables et parvenir à votre plein accomplissement.

## Sarcler nos mauvaises herbes « **internes** »

Les mauvaises herbes internes, *késako* ? Il s'agit là de nos croyances, également appelées pensées-racines, c'est dire ! Des vérités souvent erronées sur lesquelles nous construisons la plupart des fondations de notre identité profonde, de petites affirmations-poison qui se transforment, au fil du temps, en véritables chaînes de forçat, entravant nos pas et allant

parfois jusqu'à sceller notre destinée. C'est en substance ce qu'exprime Gandhi par ces mots :

« Vos croyances deviennent vos pensées,  
Vos pensées deviennent vos mots,  
Vos mots deviennent vos actions,  
Vos actions deviennent vos habitudes,  
Vos habitudes deviennent vos valeurs,  
Vos valeurs deviennent votre destinée. »

Il apparaît alors clairement que si nous traversons l'existence avec une ou des croyances internes négatives, limitantes et de surcroît, erronées (aussi baptisées par Jacques Salomé, psychosociologue et auteur à succès, « nos auto-saboteurs »), le risque de passer à côté de sa « mission de vie » est grand. Travailler à les dénicher puis à les déraciner augmentera d'autant la possibilité d'un véritable accomplissement personnel.

Prenons l'exemple de Robert qui n'a de cesse de rabâcher à qui veut l'entendre, qu'il n'est pas un manuel et qu'à la maison c'est Monique, sa femme chérie, qui se charge du bricolage : « Je n'sais même pas planter un clou ! Ma maladresse est légendaire. Tenez, la dernière fois que j'ai essayé de monter une armoire pour ma fille Diane, elle a fini à la poubelle ! Du coup, je ne touche plus à rien sous peine de voir ma femme me tomber dessus ! » À première vue, cette croyance n'a rien de tragique et seule sa maladresse légendaire lui cause quelques menus soucis, mais rien de bien grave. Impossible donc, à qui n'a pas accès aux entrailles de son histoire, de deviner que c'est précisément cette croyance qui scella, en partie, son destin.

Remontons les couloirs du temps, et arrêtons-nous quelques instants à ce fameux jour d'été où le petit Robert, neuf ans, referme, le cœur battant,

la dernière page de son livre *Robinson Crusoé*. L'histoire de ce naufragé perdu dans l'immensité bleue, contraint de s'adapter à une nature hostile pour survivre, à faire preuve de créativité et d'agilité pour se nourrir et s'abriter, l'a complètement bouleversé et fasciné. Jamais, au grand jamais, il n'avait lu pareille aventure. Et dès le lendemain, son petit jardin familial se transforme en île sauvage... l'île Speranza ! Lui aussi va se construire une cabane de fortune, se fabriquer des outils pour chasser et pêcher, et son chien Archimède se nommera, désormais, Vendredi ! Avec deux planches et « trois bouts de ficelle », il se met au travail. Après de longues heures d'efforts, il peut enfin contempler, non sans fierté, sa splendide bicoque de naufragé. Rien n'est vraiment stable, tout tient par l'opération du Saint-Esprit, mais le petit aventurier s'en fiche ! Il rêve, il pêche et se bat pour survivre. Il est Robert Crusoé ! Le soir venu, épuisé par tant de péripéties, il court chercher ses parents pour leur montrer son « île ».

D'un œil distrait, sa mère le félicite puis fronce les sourcils. « Regarde-moi dans quel état tu es ! C'est toujours pareil avec toi ! T'es incapable de faire quoi que ce soit sans abîmer tes affaires ! Range-moi ce bazar et file te changer. » Puis tournant les talons, elle s'éloigne en marmonnant que ce gamin finira par la rendre folle. Les yeux de Robert se tournent ensuite vers son père qui s'est approché de sa cabane. Après avoir testé la fragile résistance de la structure, l'imposant paternel conclut, un brin sarcastique : « Hum ! Pas sûr que ton Crusoé aurait survécu vingt-huit ans dans ta tour de Pise ! Mais bon, pour quelqu'un qui a deux mains gauches, c'est déjà ça ! Demain, je te montrerai à quoi ressemble une "vraie" cabane qui se tient ! »

Le cœur de Robert se serre. Il a bien du mal à cacher sa déception et redoute déjà la journée à venir. Chaque fois qu'il essaye de bricoler avec son père, ça se termine toujours par cette cinglante sentence : « Décidément, tu ne sais rien faire de tes dix doigts, retourne à tes livres, ça sera plus

productif ! » Pourtant les parents de Robert aiment profondément leur enfant mais, pour eux, Robert est un doux rêveur un peu gauche, plus intellectuel que manuel... tout le contraire du père. Robert, lui-même, a fini par croire à cette malédiction et, au fil des années, sa maladresse devint effectivement légendaire...

Puis un jour de printemps, au lendemain de ses vingt ans, Robert est convié par Georges, un ami, à visiter l'atelier d'un de ses oncles, Dany, ébéniste d'art et restaurateur de meubles anciens. À peine entré dans l'ancre de ce mystérieux personnage, Robert se sent transporté, comme hypnotisé par cet univers antique, aux effluves de cire et de sciure. Un choc... Un choc aussi grand que celui ressenti, jadis, à la lecture de son *Crusoé*. Dans cet écrin d'ébène, il se sent pour la première fois de sa vie, à bon port. L'Oncle Dany ne tarde pas à s'en apercevoir et, ravi de partager avec ce gamin providentiel sa passion du beau et du bois, invite spontanément Robert à venir lui rendre visite régulièrement et pourquoi pas à l'aider dans son ouvrage. Il pourrait ainsi lui apprendre les ficelles du métier et peut-être se découvrirait-il une vocation ? « Oh ! Mon Dieu, non ! C'est gentil mais vous savez, je ne suis pas manuel pour un sou ! La bricole, c'est pas mon truc, je suis trop maladroit. N'est-ce pas Georges ? Mais j'accepte volontiers de venir vous rendre visite de temps à autre, histoire de voir vos belles œuvres. Juste pour le plaisir. » Et c'est ce qu'il fit, des mois durant... jusqu'à ce qu'un matin, le vieil homme rende son dernier souffle. Robert en fut bouleversé. Au contact de cet érudit si bienveillant, il avait, peu à peu, repris confiance et envisageait, en secret, de se renseigner sur les écoles pour devenir ébéniste. Oh ! Ses parents ne seraient certainement pas d'accord, ils lui riraient probablement au nez, mais il ressentait pourtant, au tréfonds de lui, que ce chemin pouvait être le sien. Et voilà que tout s'effondrait. Une page de sa vie se tournait et avec elle, celle encore blanche d'une possible passion.

Aujourd'hui, Robert fête ses soixante-cinq ans... Assis sur le perron de sa belle maison, son inséparable pipe à la bouche, et alors que sa famille et ses amis festoient gaiement dans le jardin, il songe à toutes ces années passées. Sa carrière d'enseignant d'histoire de l'art est désormais derrière lui. Il a eu une bonne vie avec sa femme Monique, son fils Sylvain et sa cadette Diane. Entouré d'amis chaleureux et bienveillants, la vie s'est écoulée sans heurts. Ses parents, décédés il y a quelques années, ont été de merveilleux grands-parents pour leurs petits-enfants. Tout semble lui avoir réussi et pourtant... Robert a parfois du vague à l'âme. Il aurait tant aimé apprendre de ses mains. Construire, créer, bâtir. Mais « maladroit on est, maladroit on reste ! La preuve ! Même pas capable de monter l'armoire Ikea de sa fille Diane, c'est dire ! Allez, va, ainsi va la vie ! Y'a ceux qui créent avec leurs mains et y'a ceux qui créent avec leur tête ! Faut de tout pour faire un monde ! »

Robert tire une dernière bouffée, pose sa pipe sur la rambarde et retourne auprès des siens... en espérant qu'un jour, peut-être, cette étrange sensation d'être passé à côté de « quelque chose » finisse par disparaître.

## Petit **inventaire** de nos croyances

Tout comme Robert, Mr Down ou Mr Yo, nous avons des croyances, des « vérités toutes faites et définitives » sur nous, sur les autres, sur la vie. Convictions qui dictent leurs lois, posent des limites, donnent l'autorisation ou, au contraire, restreignent notre champ d'action. Toutes résonnent

comme des commandements inviolables. Certaines sont positives et aidantes : « J'ai la main verte », « Je suis doué pour le bonheur », « Je suis plutôt créative », « Si on veut, on peut ! », « Je suis comme le phénix, je renais toujours de mes cendres », etc. D'autres au contraire sonnent comme des malédictions : « Personne ne m'aime », « Je n'ai pas de chance », « Je suis né du mauvais côté de la barrière », « Je n'y arriverai jamais », etc. Enfin, il y a ce que l'on appelle en PNL les « origines perdues ». Des injonctions universelles dont on ne connaît plus ni l'origine ni la réelle signification, et que l'on adopte sans broncher : « Il faut souffrir pour être belle », « L'argent ne fait pas le bonheur », « Heureux au jeu, malheureux en amour », etc.

Toutes ces croyances proviennent du fruit de notre éducation, de notre environnement mais aussi de notre expérience de vie qui se charge d'abonder dans le sens de notre conviction et d'en apporter les preuves irréfutables. Nous ne cherchons que très rarement à les remettre en cause. Parfois, nous ne nous apercevons même pas que ces certitudes, créées sur-mesure, dirigent nos pas et donnent le tempo.

Notre cher Robert, par exemple, n'a jamais remis en cause « sa maladresse légendaire ». Une fois admise comme vérité absolue, il s'est mis à penser que tout ce qu'il allait toucher se briserait, qu'il avait « deux mains gauches » et qu'il ne servait à rien d'espérer que cela s'arrange, et encore moins de s'orienter vers un métier d'artisan, lui l'intellectuel. Il a pris pour argent comptant ces « origines perdues » qui classifient les individus en deux catégories, les manuels d'un côté et les intellectuels de l'autre, excluant, de fait, que l'on peut être « tout » à la fois. Puis, ces pensées sont devenues des mots : « Ah ! Je suis si maladroit ! On dirait un éléphant dans un magasin de porcelaine, comme dirait ma femme ! » Désormais stressé à l'idée de devoir bricoler, anticipant le désastreux résultat, les mains moites et tremblantes de peur de « mal faire et de se faire mal », il n'en faut pas

plus pour que la prédiction se réalise systématiquement. La vue de l'objet brisé à terre entérine définitivement l'authenticité de cette imprécation et trace, inéluctablement, le chemin d'une autre destinée.

Comprenez bien... C'est parce qu'il est convaincu d'être maladroit que Robert est maladroit. C'est parce qu'il est convaincu de ne pas être manuel, qu'il ne l'est pas. Si Robert avait écouté son intuition et qu'il avait pris des cours pour réaliser son rêve, alors sa certitude aurait évolué au fil du temps. Grâce à l'acquisition de nouvelles compétences, grâce à une motivation grandissante alimentée par de petites victoires et avec un peu de patience et d'indulgence, il aurait très certainement pu faire mentir « cette vérité absolue ».

C'est parfois au cours d'un accompagnement, type coaching, que le processus de remise en cause et de déracinement de ces « mauvaises herbes » se fait. Le travail du coach permet à son client de démonter, pas après pas, la croyance invalidante, et de la transformer en croyance éclairante et dynamisante.

Voici une liste des croyances personnelles les plus courantes, et des « origines perdues » les plus populaires. N'hésitez pas à allonger la liste si vous en trouvez d'autres. Leur inventaire permet, justement, un début de prise de conscience, utile au sarclage de vos propres pensées-racines.

### Inventaire de nos croyances personnelles :

- *Je ne suis pas créatif(ve).*
- *Je suis nul(le).*
- *Personne ne m'aime.*
- *Le sport et moi ça fait deux !*
- *Je suis trop timide.*
- *Je n'ai jamais le temps.*
- *Je ne suis pas assez intelligent(e).*
- *Je suis transparent(e).*
- *Je suis trop vieille (vieux).*
- *Mes parents ont toujours préféré ma sœur.*
- *J'ai tout essayé mais rien ne marche.*
- *Je n'ai pas de chance !*
- *(à compléter)*
- *(à compléter)*
- *(à compléter)*

**Inventaire des « origines perdues » les plus répandues :**

- *L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt.*
- *Le malheur des uns fait le bonheur des autres.*
- *Il faut travailler dur pour réussir.*
- *Les hommes préfèrent les blondes.*
- *Y'a que la vérité qui blesse.*
- *L'argent ne fait pas le bonheur.*
- *Les riches exploitent les pauvres.*
- *Vivons heureux, vivons cachés.*
- *Il faut souffrir pour être belle.*
- *La crise d'ado est inévitable (le « démon de midi » aussi).*
- *On ne peut pas tout avoir dans la vie.*
- *Quand le chat n'est pas là, les souris dansent.*
- *Les politiciens ? Tous des pourris !*
- *Heureux au jeu, malheureux en amour.*
- *(à compléter)*
- *(à compléter)*
- *(à compléter)*

Sans pour autant vous précipiter voir un thérapeute, vous pouvez commencer à défricher vous-même ce terrain miné par quelques questions et réflexions éclairées.



## Plant'action !

Sur votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*, décrivez en quelques lignes ce que vous pensez de vous, de votre personnalité, de vos compétences, etc. Bref, quelle image avez-vous de vous ?

Puis notez trois croyances que vous avez sur :

- La vie de façon générale :

---

---

---

---

---

- L'amour :

---

---

---

---

---

- L'argent :

---

---

---

---

---



- L'amitié :

---

---

---

---

---

- La famille :

---

---

---

---

---

- Parmi ces croyances, lesquelles sont invalidantes ?

Pour chacune d'elles, demandez-vous : d'où vient cette croyance ? Qui a dit « ça » ? Qui pense « ça » ? Qu'est-ce que cela m'empêche de faire ? Y a-t-il des exceptions à la règle ?

Déraciner une croyance peut prendre du temps. Si le chemin vous paraît long, n'hésitez pas à vous adresser à un professionnel, le jeu en vaut la chandelle.

Enfin, terminez en identifiant une ou des croyances qui vous portent et vous dynamisent le plus. Faites-en des affirmations quotidiennes. Cultivez-les ! Arrosez-les ! Répétez-les ! Créez-en sur-mesure ! Vous êtes capable de bien plus que vous ne l'imaginez !





# Sarcler nos mauvaises herbes « **externes** »

Après avoir déraciné nos mauvaises herbes internes, il nous faut maintenant nettoyer les « envahisseurs » externes qui prolifèrent et colonisent insidieusement tout notre espace vital, grignotant au passage une grande part de notre énergie et de notre temps. Si certaines « mauvaises herbes » devront disparaître radicalement de notre jardin, d'autres auront droit d'asile mais à la seule condition de ne pas empiéter sur notre champ d'action et de repos. Nous découvrirons, alors, combien il est agréable de récupérer ces « plages » de temps et ces « flux » d'énergie, et comment les mettre à profit pour notre floraison personnelle. Mais commençons, si vous le voulez bien, par débusquer ces intrus vampirisant.

## Des relations toxiques aux relations vivifiantes...

Nous avons tous dans notre entourage, qu'il soit familial, amical ou professionnel, une ou plusieurs relations qui nous laissent régulièrement lessivés à 90°, essorés à 1200 tours, et asséchés, en partie ou totalement, de notre énergie. De leur côté, repus et le ventre bien tendu, ces « Dracula » modernes, repartent, généralement satisfaits, rassasiés et bien décidés à remettre le couvert rapidement. Bien que nous rêvions fréquemment de les envoyer paître ailleurs, la bienséance, pense-t-on, nous empêche de le faire, et c'est ainsi que s'évapore, avec notre plein consentement, une part non négligeable de notre présent et de notre force. Dans un élan sacrificiel, nous acceptons que l'autre s'abreuve à notre fontaine et pille notre récolte sans vergogne, juste parce que « ça ne se fait pas » de refuser notre aide et notre écoute. Nous pensons à tort rendre service en écoutant

des heures durant les plaintes, les maladies, les trahisons, les coups du sort et les récurrences d'une vie abominablement injuste.

Nous lui trouvons mille et une excuses invoquant une mauvaise passe, la malchance, un trait de caractère ou le fait qu'il y a une vingtaine d'années, cette même personne était présente pour nous ramasser à la petite cuillère au moment où le beau Tom nous plaquait lamentablement devant la grille du lycée. Bien qu'il y ait prescription, nous acceptons sans broncher que cet infortuné nous donne, en outre, des leçons de vie se targuant de savoir mieux que quiconque comment mener une existence exemplaire. La parfaite illustration du « faites ce que je dis mais pas ce que je fais ! ».

Patiemment, nous attendons que l'équilibre relationnel se remette en place. Un jour, se dit-on, il finira bien par changer, par évoluer et par me demander : « Et toi au fait ? Comment ça va ? La vie, la famille, le boulot ? » Et surtout par écouter la réponse avec intérêt et bienveillance. Mais les saisons passent et l'échange est à sens unique. Nous commençons alors à avoir du ressentiment contre cette personne. Loin de lui en faire part, nous nous entêtons à jouer au parfait ami, frère, voisin, fils, collaborateur..., sans admettre que cette relation toxique finit par mettre en péril notre équilibre personnel. Excédés, certains choisissent d'expulser de leur vie, *manu militari*, l'intéressé, alors que d'autres, bien qu'épuisés émotionnellement, continuent à le laisser piétiner impunément leurs plates-bandes. N'y aurait-il pas un juste milieu à trouver ?

Approchez-vous doucement, penchez-vous et regardez plus attentivement votre jardin de vie. Identifiez les personnes que vous y croisez le plus fréquemment... Quelle « énergie » dégagent-elles ? Sont-elles dynamiques, optimistes, créatives, généreuses, battantes ? Ou bien sont-elles plutôt pessimistes, abattues, déprimées, perpétuellement insatisfaites, manipulatrices, méchantes ?

Vous êtes la « moyenne » des cinq personnes que vous fréquentez le plus chaque jour, dit-on. Bien qu'un peu excessive, cette formule nous incite à nous intéresser à ceux qui nous entourent et auprès desquels nous nous « alimentons ». Il apparaît évident qu'avec la meilleure volonté du monde, si vous évoluez en milieu hostile avec un parent « culpabilisateur » + un patron irascible + un collègue bavard et incompetent + une amie dépressive + un ado rebelle, et ce 365 jours par an, la substance énergétique que vous ingurgitez quotidiennement risque fort d'être fatale à votre bonheur, un jour prochain.

Si par contre, vos journées sont bercées par le sourire sexy de votre cher et tendre, les « BPP » (bons-plans-plaisir !) de votre voisine, les récits de voyage de votre meilleur ami, la force tranquille de votre boss, et les fous rires de Mamy Jo, votre taux de « satisfaction existentielle » sera probablement largement au-dessus de la moyenne.

La réalité est, en général, un savant mélange des deux. Quelques bons amis avec lesquels on partage les joies, les peines et les calories, et un vieux pote envahissant et aigri, des parents en mode « yin et yang », où l'autorité de l'un est contrebalancée par l'extraversion de l'autre, un patron hystérique mais des collègues drôles (ou l'inverse), etc. Bref, pas facile je vous l'accorde de faire un point précis et factuel sur ces fameuses cinq personnes.

Voici un petit exercice d'observation pour vous aider à faire le tri, exercice d'où découleront trois possibilités d'actions :

### Première possibilité : la plus radicale

Si, régulièrement, après avoir partagé un moment avec « l'individu », vous repartez avec une sensation de colère, de frustration, d'injustice, et une



envie féroce de lui verser un litron d'arsenic dans son café noir, il est, alors, vivement conseillé d'éjecter, sans plus attendre, cette personne de votre existence sous peine d'en prendre pour « perpette », assortie d'une période de sécurité de trente ans, ce qui nuirait fortement à votre bonheur.

## Deuxième possibilité : la plus courante

Si régulièrement, après avoir partagé un moment avec « l'individu », vous repartez avec une sensation de légère lassitude, « vidé » de votre contenu, le moral dans les socquettes, et vous questionnant sur la réelle nécessité de faire des projets d'avenir dans un monde à la dérive. Cette personne doit alors faire l'objet d'un traitement particulier. Vous pouvez la garder, surtout s'il s'agit d'un membre de la famille ou encore d'un ami que « vous aimez bien quand même » mais à condition d'espacer suffisamment les échanges et de vous protéger des mauvaises ondes quand vous croisez sa route.

Comment se protéger ?

En acceptant que cette relation soit à sens unique. Vous décidez de partager un moment avec elle, donc vous lui accordez votre attention sans jugement et sans rien attendre en retour.

En contrôlant les conversations et en évitant les sujets qui fâchent.

En faisant preuve de créativité. Au lieu d'aller invariablement boire un verre au bistrot d'en bas, vous pouvez lui proposer une balade, une expo ou de faire du shopping.

En vous servant de l'extraordinaire pouvoir de la modernité pour avoir des nouvelles (mails, réseaux sociaux, Skype) et ainsi limiter vos face-à-face !

## Troisième possibilité : la plus chouette

Si régulièrement, après avoir partagé un moment avec « l'individu », vous repartez avec une sensation de légèreté, d'allégresse, d'hilarité, d'euphorie grisante, et avec l'envie d'aller cocher quelques-uns des 101 rêves de votre fameuse liste des 101 rêves, cette personne doit alors absolument faire partie, si ce n'est des cinq personnes à voir quotidiennement, tout au moins des dix personnes à croiser régulièrement. Plus vous inviterez dans votre jardin de vie des personnes pétillantes, optimistes, débordantes de créativité, concentrées sur leurs projets, boostant les autres à réaliser les leurs, plus votre propre motivation à réaliser votre potentiel et à être heureux sera amplifiée, voire démultipliée. Au contact de ces « mentors », on se sent soutenus et entraînés dans leur sillon. Leur vision de la réussite qu'elle soit personnelle, professionnelle, familiale ou sociale nous offre un champ des possibles plein de promesses.

C'est une relation « gagnant-gagnant » ! L'autre se nourrit de l'essence bienfaitrice de notre amitié, de notre amour, de notre empathie, de notre écoute, et en retour nous sommes nourris par lui de la même façon. Cela ne signifie pas que nous fassions abstraction des épreuves de la vie et que la tristesse ou la colère soit un sujet tabou ! Bien au contraire, nous sommes en « reliance » aussi bien pour les tourments, pour les félicités que pour les moments de calme.

Mais parfois, hélas, il suffit d'une seule personne « vampirisante » pour que notre énergie soit absorbée ou transformée en quelques minutes. Parfois même, nous ne connaissons pas cette personne. Elle est juste dans la même pièce que nous et son énergie négative est telle, qu'elle nous atteint même à distance. Comment cela est-il possible, et comment y faire face ?

J'ai travaillé, pendant des années, dans le milieu du spectacle, années pendant lesquelles j'accompagnais dans leur communication des artistes et particulièrement des humoristes. Chaque soir, après la représentation, nous avons l'habitude d'évoquer l'ambiance de la soirée en ces termes : « Waouh ! Ce soir le public était chaud ! », ou son contraire « Qu'est-ce qu'il était froid ! Glacial même ! ». Considérant les spectateurs comme une seule et même entité... thermique ! Cette impression d'unicité vient de ce que l'on appelle « l'égrégore », et que l'on définit comme « une force produite et influencée par les désirs et émotions de plusieurs individus unis dans un but commun » (source Wikipédia). L'égrégore d'un concert de Gospel, par exemple, est une sensation vertigineuse, un état de transe collectif qui nous fait sentir « un », nous fait vibrer à l'unisson. Dans un autre registre, que je connais moins je l'avoue, l'égrégore dans les tribunes d'une finale de Coupe du Monde de sport (foot, rugby, natation, pour ne citer qu'eux) est également transcendantal. On a tous en mémoire – ou presque – l'euphorie générale et l'incroyable exaltation commune lors de la finale (et la victoire !) de l'équipe de France de foot en 1998. Un souvenir ancré dans les mémoires de tous, tant l'élan de communion fut fort et intense !

Mais comme toute chose a son contraire, il arrive aussi que l'égrégore soit généré par la colère, la peur ou la haine. Et parfois même, une seule personne peut faire tourner la mayonnaise.

### Petit récit explicatif

Un samedi soir sur la Terre... Alors que s'installe lentement le public d'un grand théâtre parisien, Jacques, la soixantaine bien tassée, déboule en furie vers la caisse à la recherche de sa femme Jeanine. Cette dernière, occupée à récupérer leurs deux places n'espère qu'une chose : que le spectacle commence pour que son Jacquot se calme un peu. Pas de

chance... À peine les billets en main, l'homme, très contrarié après une journée qu'il qualifie élégamment de « journée de merde », se met à tout critiquer frénétiquement. La caissière pas assez rapide, les ouvreuses « qui en foutent pas une et qui en ont après son porte-monnaie », les fauteuils du théâtre conçus « exclusivement pour les culs-de-jatte », et l'humoriste qui « se prend déjà pour une star ! ». Autour de lui, les spectateurs de son rang, le rang C et ceux du rang D, s'installent, sourire aux lèvres, heureux de se détendre et pressés « de rire un bon coup ». La lumière s'éteint, le spectacle commence. Jacques, lui, est mal assis et boude en silence. Mais bien qu'il ne pipe pas mot, son énergie coléreuse, la raideur de son corps, sa respiration bruyante et les balancements nerveux de son séant sur le fauteuil de velours contaminent peu à peu sa femme, son voisin de droite, la femme de celui-ci et c'est bientôt toute une partie de son rang et celui de derrière qui est gagné par sa négativité. L'égrégore « glacé » qui est en train de naître, forme comme une muraille aussi infranchissable que les murs d'une prison (d'où l'expression, peut-être, « aimable comme une porte de prison ! »), que la bonne humeur générale des rangs du fond n'arrivera pas à franchir. L'artiste, lui-même, finit par sentir à distance que la sauce ne prend pas. Et finalement, à la fin de la soirée, le-Jacquot-à-sa-Jeanine conclura sur un ton arrogant : « Tu vois, j'te l'avais bien dit ! Il est pas drôle ton comique... »

Cette situation, vécue à de très nombreuses reprises, a une explication simple. Notre énergie est une entité palpable, transportable, transposable et soluble. Nous baignons constamment dans « une soupe énergétique » composée d'humeurs changeantes et fluctuantes. Parfois vibrante et exaltée, parfois haineuse et agressive, parfois ennuyeuse et soporifique, parfois électrique et speed... Nous avons néanmoins quelques « astuces » pour nous en prémunir, dont en voici une apprise lors de mon cursus de coaching.



## Plant'action !

La visualisation des bulles.

Lorsque vous êtes en présence d'un « surexcité », dont vous souhaitez vous protéger, voici ce que je vous propose.

Visualisez-vous à l'intérieur d'une bulle. Créez mentalement une bulle protectrice autour de vous, comme un rempart à l'envahisseur, imperméable à toute énergie torrentielle. Cette visualisation aura pour effet de couper le lien énergétique entre vous et « l'individu ».

Si vous souhaitez conserver, malgré tout, le lien et la communication avec lui, il vous faut alors le visualiser, lui aussi, dans une bulle (une autre bulle, il va sans dire !) et enfin vous « embuller » tous les deux dans une troisième et dernière grosse bulle...

Est-ce bien clair ?

Ce petit exercice de visualisation, s'il est bien mené, a un effet quasi immédiat. Ah ! La puissance créative de notre cerveau est une pure merveille !



*« En pénétrant dans le Musée Chagall par un bel après-midi de juin, je ne m'attends pas à un tel émerveillement. L'exposition présente une série des œuvres du célèbre peintre (qu'en fin de compte je connais peu) sur les thèmes de l'Ancien Testament. Ses*

*tableaux aux couleurs chatoyantes s'étendent sur toute la surface d'un vaste mur. Je suis soudain "saisie" par quelque chose qui me dépasse. Prise aux tripes, absolument bouleversée. L'émotion est si intense que ce que je ressens profondément est bien plus grand que ce que mes yeux me donnent à voir. Ah ! L'indomptable magie de l'Art nous fait, quelquefois, entrevoir le divin ! »*

**Marie C., heureuse retraitée**

## Chapitre 8

# Restez écologique !

*Combien fécond le plus petit domaine,  
quand on sait bien le cultiver.*

Johann Wolfgang von Goethe, écrivain et savant

Une fois ce ménage de printemps relationnel effectué, il vous reste à faire le tri dans l'organisation et la gestion de votre temps et de votre énergie. À quoi occupez-vous vos journées et vos soirées ? Que faites-vous qui vous rende heureux ? Qu'est-ce qui vous motive ? Quelles activités vous apportent du plaisir ? Quelles sont vos valeurs ? Votre travail fait-il sens pour vous ? Respectez-vous votre « environnement » ? En PNL, le terme « écologique » signifie « ce qui respecte l'équilibre naturel et acquis du système ». De fait, votre équilibre personnel est-il respecté dans chacun



des domaines de votre vie ? Vos décisions sont-elles prises en toute conscience de leurs éventuelles conséquences ? Une fois de plus, vous allez devoir faire un état des lieux de votre quotidien et, pour cela, revisiter les cinq parcelles de votre jardin de vie qui sont : la parcelle personnelle, la parcelle professionnelle, la parcelle familiale, la parcelle couple et la parcelle sociale.

## Visite guidée de votre **domaine**

Pris dans le tourbillon du quotidien, nous avons rarement l'occasion de nous poser et de faire le tour du propriétaire. Résultat, de grandes parcelles de notre jardin de vie sont négligées, voire totalement laissées à l'abandon.

Il est malheureusement souvent trop tard lorsque nous accourons pour les arroser : le mal est fait. Que ce soit la parcelle personnelle où poussent notre santé, notre bien-être psychologique et notre spiritualité, la parcelle professionnelle où l'on cultive nos compétences, nos valeurs, notre savoir-faire, la parcelle familiale dans laquelle fleurissent les relations avec nos enfants, nos parents, et tout ce qui compose le terreau de nos racines, la parcelle couple où s'épanouissent nos désirs, notre amour, notre sexualité, et enfin la parcelle sociale où s'enracinent nos convictions, nos valeurs, nos engagements, tous ces domaines de vie exigent de nous une attention journalière afin d'établir un équilibre durable et écologique.

Seulement voilà... La plupart du temps, nous cultivons avec détermination une ou deux parcelles de notre patrimoine, laissant le reste en attente, privé de nos bons soins. Si certains investissent une part considérable de leur force dans la parcelle professionnelle, car avoir un travail, se mettre à l'abri du besoin et réaliser son potentiel leur apparaît fondamental, et ils sont prêts pour cela à de nombreuses privations (se rassurant d'un : « Quand je serai en haut de l'échelle, il sera toujours temps de m'occuper de moi et de fonder une famille. »), d'autres, à l'inverse, se consacrent totalement à fertiliser leurs parcelles couple et familiale. Fonder une tribu, la nourrir, la protéger, la soigner pour qu'elle soit florissante mérite bien quelques petits renoncements. (« Ce n'est pas très grave, si l'on n'a pas le temps de se reposer, de se balader, bref de s'occuper de soi. Un jour viendra où nos poussins seront en âge de s'envoler et il sera temps, à ce moment-là, de réaliser quelques-uns de nos rêves de jeunesse. »)

Majoritairement, ce sont ces trois domaines : professionnel, familial et couple qui sont au centre de nos préoccupations, y compris, d'ailleurs, pour celles et ceux qui n'ont pas encore trouvé l'amour, ni construit leur nid, ou qui n'ont pas encore, ou qui n'ont plus, de projet professionnel.

Comme ces étudiants capables de s'impliquer corps et âme dans leurs études (au même titre qu'un travailleur), sacrifiant parfois leur vie sociale, familiale et personnelle, allant même jusqu'à brader leur santé en ingurgitant toutes sortes de « pesticides » pour tenir le coup et être au top. Ou bien ces célibataires qui dépensent une énergie folle à espérer, chercher et attendre que Cupidon daigne s'occuper de leur cas, consacrant chaque instant de leur journée et chaque euro de leur porte-monnaie à traquer la perle rare.

D'autres, à l'inverse, n'investiront leur énergie ni dans le travail ni dans la famille, mais plutôt dans leur vie personnelle et (ou) sociale. Ainsi,

globe-trotters, baroudeurs et autres aventuriers, assoiffés de découverte et de liberté, n'hésitent pas à mettre entre parenthèses leur vie familiale, ou une éventuelle carrière professionnelle, pour parcourir le monde.

Sans oublier ceux qui décident de consacrer leur vie à une religion ou à une philosophie, sacrifiant sur l'autel de leur foi et de leurs croyances leur carrière personnelle, quelquefois leur vie familiale, et pour certains même leur vie sexuelle. Et enfin, il y a ceux qui, dévorés par une passion, voire une addiction, consacrent l'essentiel de leur quotidien à l'assouvissement de celle-ci.

Si certains de ceux qui choisissent volontairement de n'exploiter qu'un ou deux domaines de leur vie, se privant de l'apport bénéfique des autres parcelles, sont globalement heureux et en cohérence avec leur décision, d'autres en revanche, en souffrent profondément et parfois à retardement. Et c'est ici que se noue le drame. Ici et pas ailleurs qu'il nous faut labourer.

Car à l'heure de l'incontournable bilan, au crépuscule de notre vie, alors que la grande faucheuse s'en vient planter ses chrysanthèmes dans notre pré, nous serions nombreux à regretter amèrement certains choix de vie.

C'est en tout cas le constat qu'a fait Brownie Ware, infirmière en soins palliatifs, après avoir recueilli, des années durant, les derniers mots de ses patients mourants. Cette Australienne a compilé dans son livre *Les cinq plus grands regrets des personnes en fin de vie (The top five regrets of the dying)*, synthétisant leurs souhaits non réalisés et ce qu'ils feraient de différent s'il leur était permis de remettre les compteurs à zéro et de recommencer.

Voici cet étrange Top cinq à méditer sans modération grâce aux questionnements et réflexions que je vous propose pour chacun d'eux.

# Ces « regrettables » **regrets**

## **Regret n° 1 : « Je regrette de n'avoir pas eu le courage de vivre ma vraie vie au lieu de celle que les autres voulaient pour moi. »**

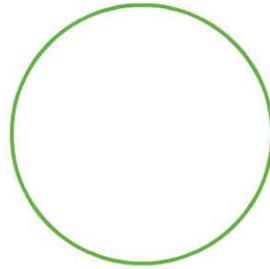
La vie que vous vivez est-elle conforme à vos rêves ? Quels sont les rêves que vous n'avez pas encore réalisés ? En avez-vous déjà réalisé, au moins, un ? Votre métier est-il celui que vous souhaitez ? Votre quotidien est-il celui que vous aviez imaginé ? Celui ou celle qui partage votre vie est-il celui ou celle que vous désiriez comme compagnon de voyage ? Qui décide de vos journées, de vos nuits, de vos loisirs ? Vous ? Les autres ? Êtes-vous en accord avec vos valeurs profondes ? Qui êtes-vous ?

## **Regret n° 2 : « Je regrette d'avoir consacré trop de temps à mon travail. »**

Quel pourcentage de mes journées est consacré à mon travail ? À ma famille ? À mes loisirs ? À mes amis ? À mes passions ?

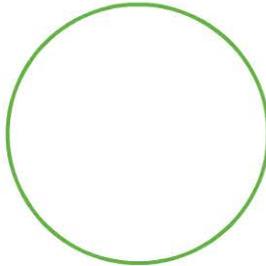
Dessinez (façon camembert) sur la Roue de la vie ci-après la part que vous accordez en moyenne quotidiennement à chacune des cinq parcelles de vie.

- personnelle,
- couple,
- familiale,
- professionnelle,
- sociale.



Puis demandez-vous, avec objectivité, si ce résultat vous satisfait. Êtes-vous en accord avec cette répartition ? Si non, recommencez dans le schéma ci-dessous en répartissant le pourcentage de chaque domaine de vie comme vous le souhaiteriez :

- personnelle,
- couple,
- familiale,
- professionnelle,
- sociale.



Comparez les deux cercles.

Quelles parcelles réclament votre attention et un réajustement ? Que pourriez-vous mettre en place et faire pour arriver à ce résultat ? Quelles idées sont à mettre en œuvre pour amorcer un changement ? Quel est le premier petit pas à faire dès maintenant ?

### Regret n° 3 : « Je regrette de n'avoir pas exprimé plus mes sentiments. »

Quels sentiments demandent à être exprimés ? Qu'aimeriez-vous dire ? À qui ? Ressentez-vous de la colère, de l'amour, de l'amitié, de l'admiration pour quelqu'un ? Qu'avez-vous sur le cœur ? Qu'avez-vous dans le cœur ?

Si cette personne n'est plus, ou s'il vous est impossible de l'exprimer de vive voix de son vivant, écrivez une lettre à son attention.

Si c'est une lettre de colère, déversez tout votre courroux sans limites sur le papier. Criez, hurlez, demandez des comptes au travers des mots. Extirpez-les, crachez-les, vomissez-les jusqu'à épuisement puis cachez l'enveloppe, notez le prénom de la personne et... brûlez la lettre ! Attention, ne la relisez pas, ne la gardez sous aucun prétexte et ne l'envoyez surtout pas au destinataire. Cet exercice très connu des coachs a pour fonction de vous aider à sortir « hors de vous » ce ressenti contenu afin qu'il ne commette plus de dégâts intérieurs, car l'émotion non exprimée abîme notre corps autant que notre âme. L'exprimer, c'est la libérer ; la libérer, c'est se libérer soi-même.

Si c'est une lettre de gratitude, d'amour, d'amitié ou d'admiration : écrivez-la en relatant ce que cette personne apporte à votre vie, pourquoi vous lui écrivez, ce que vous ressentez pour elle puis : soit vous la gardez précieusement, soit vous lui envoyez, soit vous vous déplacez et vous lui faites lecture de votre lettre à voix haute. Cette dernière option est reconnue en psychologie positive pour être l'une des actions les plus efficaces pour accéder à un bonheur durable.

*Nota bene* salutaire : la lecture en face-à-face d'une lettre d'amour demande, tout de même, une évaluation objective de la situation, si tant est que l'on puisse être objectif quand on est amoureux ! Il apparaît évident que si l'élue de votre cœur est la jolie voisine du deuxième, fraîchement pacée avec GrosBob, boxeur catégorie mammoth, il ne semble pas raisonnable d'aller la lui déclamer sous ses persiennes. Question de survie !

## Regret n° 4 : « Je regrette de ne pas être resté en contact avec mes amis. »



### Pyramide des besoins de Maslow

Autre facteur indispensable à notre bonheur : le lien, le lien avec l'autre pour atteindre un plein accomplissement et vivre une vie épanouie. Grâce à la pyramide de Maslow (voir ci-dessus), nous savons désormais qu'outre les besoins vitaux (manger, boire, dormir, se reproduire...), nous autres, humbles mortels, avons besoin de partage, de fraternité et d'appartenance à une famille qu'elle soit de sang, de cœur ou de raison. Notre sphère amicale, dans laquelle nos échanges sont généralement « à vase communicant », et où intérêt personnel, compétition et ambiguïté sont *a priori* exclus, est une des sources d'énergie les plus revigorantes dans laquelle l'humain va puiser

une partie de sa joie, de sa spontanéité et de sa vitalité. Le « nous » devient alors synonyme de rire, de plaisir, de jeux, de compassion, de « monde à refaire autour d'un barbecue », d'épaules solides dans les peines, les ruptures et les deuils... Mais attention, lorsque l'horloge s'emballe et que nous courrons à perdre haleine dans les méandres de nos vies abîmées, c'est – après notre santé – ce que nous délaissions le plus souvent, sans sourciller, au profit de quelques affaires urgentes.

Qui sont vos personnes-ressources ? Depuis combien de temps ne les avez-vous pas vues ? Que pourriez-vous organiser, voire « ritualiser » pour voir vos amis plus souvent ?

### **Regret n° 5 : « Je regrette de ne pas m'être autorisé à être plus heureux. »**

Ce dernier regret est pour moi le plus douloureux et le plus tragique car cela m'attriste profondément que l'on ne s'autorise pas à « être plus heureux ».

Et d'ailleurs, pourquoi devrions-nous nous autoriser à être plus heureux ? Qu'est-ce qui dysfonctionne, en ce bas monde, pour que l'accession à un bonheur plus grand fasse l'objet d'une demande d'autorisation quelconque et, qui plus est, à soi-même ? Qu'est-ce que l'on a « loupé » dans la transmission de nos connaissances pour que l'humain n'arrive pas à s'autoriser à être plus heureux ? Que pourrait-on changer pour que demain, nos enfants n'aient plus ce regret sur leur liste ? Que faut-il mettre en place pour que le bonheur devienne une habitude de vie et plus seulement un éternel sujet de philosophie au baccalauréat ? Qu'attendez-vous pour vous autoriser à être plus heureux ?

# Les valeurs, notre terre nourricière

Petite définition : « Une valeur est une conviction profonde qu'un mode de conduite est supérieur à un autre pour mener sa vie et atteindre ses objectifs. »

À ce stade de votre lecture, quelques éléments de réponses aux questions précédentes doivent se dessiner doucement. Les cinq regrets que nous venons de passer en revue doivent vous servir de plan de travail pour pouvoir transformer « ces potentiels futurs regrets » en satisfaction d'avoir mené une vie juste et harmonieuse.

Petit récapitulatif pour les étourdis :

- être responsable de sa vie, de ses choix, de son attitude ;
- comprendre que le bonheur se cultive quotidiennement ;
- accepter que la route soit escarpée, que les échecs et « les deuils » fassent partie intégrante du voyage ;
- travailler son estime de soi, sa confiance et son optimisme ;
- prendre soin de soi et de son environnement ;
- être en cohérence avec ses valeurs.

Stop ! Arrêtons-nous quelques instants sur ce dernier point (que je n'ai fait qu'effleurer jusqu'à présent). Que signifie être en cohérence avec ses valeurs ? Et pourquoi est-ce si important ?

« La franchise ne consiste pas à dire ce que l'on pense mais à penser ce que l'on dit ! » Ces paroles sacrées d'un très grand maître... de l'humour

– Coluche, pour ne pas le citer – sont assez pertinentes. Mes pensées sont-elles en accord avec mes mots et mes mots sont-ils en accord avec mes actes ? Être en cohérence avec ses valeurs, être « aligné », être « congruent », c'est connaître et appliquer ses propres principes et ses valeurs au quotidien.

Car nos valeurs sont la source de notre motivation profonde, source qui alimente nos actions. Elles sont l'énergie de toute création. Sans elles, pas de motivation. Et la motivation est le carburant qui nous pousse à agir, à sortir de notre zone de confort ou tout simplement à sortir de notre lit le matin ! Elles impliquent donc directement nos attitudes, nos comportements, et notre état d'esprit. Elles sont le garant d'une réelle communion avec notre nature et posent les jalons de notre chemin de vie. Ne plus être en cohérence avec ses valeurs, c'est perdre le Nord, perdre ses repères, ne plus savoir dans quel « sens » avancer.

Et pourtant, force est de constater que, bien qu'essentiels à nos vies, nous avons beaucoup de mal à identifier avec clarté ces grands principes qui régissent notre existence.



### La cueillette des p'tits bonheurs de... Caroline !

- ✱ Une crêpe maison, un morceau de baguette (« pas trop cuite, s'il vous plaît ») avec du beurre
- ✱ La chaleur d'un rayon de soleil sur ma peau au tout début du printemps
- ✱ Un sourire coquin et des yeux rieurs
- ✱ Un geste tendre inattendu
- ✱ Les mimiques drôles et les poses tendresse de mon chat et toutes ces petites choses qui font le sel de la vie

Pour vous aider à identifier vos valeurs, je vous propose un petit exercice créatif, inspiré à la fois de celui proposé par Jane Turner et Bernard Hévin (dans leur ouvrage *9 bonnes façons de construire sa vie adulte*), ainsi que du message spirituel d'un de mes gourous adulés, Bill Murray (alias Phil Connors) dans son opus cinématographique mondialement connu *Un jour sans fin* (un grand classique à voir si jamais vous ne l'avez pas encore vu !)



## Plant'action !

Un jour sans fin...

Installez-vous confortablement. Et afin d'être tranquille pendant ces quelques minutes, veuillez, je vous prie, éteindre votre portable, votre Ipod, votre Ipad, votre télé, votre téléphone fixe, vos messageries instantanées (Facebook, MSN, Skype), mais aussi vos alertes Twitter, Instagram, Viadeo, LinkedIn, Pinterest, ainsi que les 347 applications installées sur votre Smartphone dont Candy Crush (surtout Candy Crush !). Bref, coupez tout ce qui ressemble de près ou de loin à un truc qui pourrait faire « bip bip » pendant cet exercice.

Puis prenez une plume, de l'encre et un parchemin... Non, je blague... Prenez un crayon et un papier.

Après avoir lu consciencieusement le petit résumé ci-dessous concocté par mes soins, laissez votre imagination s'envoler, s'emballer, divaguer, s'éclater le temps d'un paragraphe d'une dizaine de lignes (ou plus si affinité). Puis une fois ce forfait accompli, veuillez répondre à la deuxième partie de ce petit accélérateur de révélation.

Fameux petit résumé :

Alors que vous vous apprêtez à partir au travail, comme chaque jour que Dieu fait, vous vous apercevez, avec effarement, que vous êtes en train de vivre exactement la même journée que la veille. En fait, vous êtes « hier » ! À votre grande stupéfaction,

vous vous retrouvez coincé dans un espace-temps qui se répète à l'infini ! La bonne nouvelle, c'est que vous avez la possibilité de faire tout ce que bon vous semble puisque ni l'argent, ni le temps (et pour cause !) ne sont désormais importants. Vous n'avez plus aucune contrainte d'aucune sorte, à part de vivre et occuper ces 24 heures renouvelables du mieux possible.

Question : Que faites-vous de tout ce temps ?

Laissez parler votre créativité (en 15 lignes environ).

Puis, une fois cette première partie exécutée, répondez aux questions suivantes :

Pourquoi ? Pourquoi occuperiez-vous ce temps à ces activités ? Quel idéal motive vos actions ? Au service de quelle cause ? Quelles valeurs sont satisfaites en agissant de la sorte ?

Et comme je suis addicte aux listes, en voici une toute petite qui contribuera peut-être à éclairer votre lanterne et à mettre des mots sur votre ressenti.

Toute petite liste de quelques valeurs universelles : bienveillance, loyauté, amitié, serviabilité, amour, spiritualité, pardon, honnêteté, sagesse, paix, curiosité, liberté, audace, plaisir, réussite, pouvoir, ambition, succès, richesse, célébrité, famille, respect, tolérance, justice, ouverture d'esprit, partage, harmonie, etc.

C'est encore à vous !

Stabilotez les trois valeurs représentatives du résultat de votre exercice. Et si vous ne trouvez pas votre bonheur, ajoutez-y les vôtres !

.....



Troisième partie

# Récoltez !

*Qui parle sème ; qui écoute, récolte.*

Pythagore, philosophe et mathématicien



## Chapitre 9

# Le *flow* des *flowers*

*Paradoxalement, c'est lorsque l'individu agit librement pour le plaisir de l'action elle-même et non pour un autre motif qu'il apprend à devenir plus qu'il n'était auparavant.*

Mihaly Csikszentmihalyi, psychologue hongrois

Nous l'avons vu, équilibrer ses parcelles de vie et découvrir ses valeurs fondamentales font partie des leviers à actionner pour retrouver harmonie, joie d'être et ouvrir une petite porte vers plus de bonheur. Un bonheur à portée de cœur mais dont on semble malgré tout ignorer la présence. Parfois pourtant, l'un de ses diamants s'échappe et scintille d'un éclat de joie, d'un éclat de rire. Le temps d'un regard, le temps d'un repas, le temps



d'un voyage. Passant de l'effleurement subtil à une présence intense, presque enivrante. Ce bonheur comme un trésor oublié, comme une vieille légende que l'on se transmet de génération en génération. Et si le bonheur existait bel et bien mais que nous ne sachions pas en récolter les fructueuses moissons ?

## La parade des **gens heureux**

Il y a quelques années, ma curiosité et mon envie de vivre une vie plus épanouie m'ont poussée à me poser ces quelques questions : comment font les gens heureux pour être... heureux ? Qu'ont-ils de plus, ou de moins, que les autres ? À quoi pensent-ils ? Que font-ils ? Que disent-ils ? Y a-t-il des récurrences, des similitudes, des comportements et des stratégies communes aux gens heureux ?

Dès lors, je suis partie à la recherche du « Graal de la béatitude », et telle une archéologue, j'explore depuis le fabuleux continent de l'âme humaine.

De ce voyage, je rapporte les bonheurs (extra)ordinaires de mes semblables que je partage sur mon blog, un brin décalé, « Concentré de Bonheur », et dont j'ai parsemé cet ouvrage de quelques-unes de leurs graines de bonheur !

Des récurrences chez les gens heureux ? Il y en a. Des valeurs communes aussi : le partage, l'amour, la joie, le rire, l'entraide, l'amitié, les défis que l'on relève avec brio, les échecs dont on se relève avec brio, la gourmandise

des douceurs du quotidien, la famille, etc. Mais la réponse « scientifique » à mes questionnements, je l'ai trouvée grâce aux recherches passionnantes menées par la psychologie positive, née il y a de cela une vingtaine d'années, sous l'impulsion éclairée de Martin Seligman, alors éminent psychiatre et président de l'American Psychological Association.

Cette science du bonheur s'attache à identifier les conditions qui favorisent notre épanouissement personnel, mais également collectif et institutionnel.

Grâce aux très nombreuses études engagées depuis la fin des années 1990, nous savons désormais :

- Que le bonheur se trouve à tous les étages de la société. Une fois les besoins vitaux comblés : un toit, de la nourriture et un accès aux soins, il s'avère que l'argent et les hauts revenus ne comptent guère dans l'état de bonheur. Une étonnante étude a d'ailleurs montré que les gagnants du Loto retrouvent pour la plupart d'entre eux, le même niveau de bonheur qu'avant leur « bonne fortune », et ce au bout d'une année seulement. Incroyable, n'est-ce pas ? La faute, entre autres, à « notre point d'équilibre » dont nous parlerons ci-après et vers lequel nous revenons sans cesse... si l'on ne fait rien pour évoluer, bien sûr ! Et peut-être aussi un peu parce que l'on s'habitue à tout avec le temps... au meilleur comme au pire.
- Que notre état de bonheur serait influencé : pour 10 % par nos conditions de vie ; pour 50 % par notre capital génétique (le voici le fameux point d'équilibre... C'est, en fait, notre main de départ ! Et comme au poker, malheureusement, les combinaisons ne sont pas toutes gagnantes) ; et pour 40 % enfin par nos décisions, nos comportements et nos choix de vie (résultats révélés par Sonya Lyubomirsky, professeur de psychologie à l'Université de Californie). En conclusion, comme nous avons peu de



pouvoir sur les éléments extérieurs (rappelez-vous  $E + R = \text{E}$ ) et aucun sur nos gènes, charge à nous d'opter pour la bonne attitude et de faire les bons choix !

- Qu'il est important d'être dans l'action et d'avoir des objectifs motivants à réaliser, comme l'apprentissage d'une nouvelle compétence, la planification d'un voyage, la réalisation d'un grand projet de vie (mariage, changement de carrière, avoir un enfant, construire une maison, etc.).
- Que les gens heureux s'épanouissent grâce à une vie sociale active, équilibrée et régénératrice. Ils ont des amitiés sincères qui reposent sur le partage et la confiance.
- Qu'être en couple, à partir du moment où la relation est harmonieuse et basée sur le respect et la complicité, est un facteur non négligeable dans notre bonheur.
- Qu'exprimer sa reconnaissance et sa gratitude en remerciant chaleureusement les personnes qui nous ont apporté un soutien, une petite joie, une aide, etc., nous rend plus heureux.
- Que les gens heureux savourent les joies et les plaisirs simples autant que les événements extraordinaires.
- Que les gens heureux savent ralentir la course du temps et faire des arrêts de temps à autre pour... ne rien faire. Juste être là.
- Que les gens heureux pratiquent régulièrement un sport, un art créatif ou bien un loisir qui leur procure du plaisir et des émotions positives.

## Plaisir, engagement, sens

Hop ! Arrêtons-nous de nouveau, car ce dernier point est d'une importance telle, qu'il vaut bien les honneurs d'un chapitre. Il est désormais prouvé que pratiquer une activité qu'elle soit sportive, de détente ou créative nous apporte de réels bienfaits et nous permet d'accéder à un bien-être durable. Ces activités, dites autotéliques, produisent non seulement des émotions positives mais nous font également oublier, le temps de l'exercice, les petits tracasseries quotidiens en focalisant notre attention sur l'action à mener. Action qui engage nos compétences, voire parfois nous oblige à les élever. Le temps s'arrête, et pourtant nous sommes pleinement connectés à l'instant présent. Une fois l'activité terminée, nous ressentons fierté et satisfaction. Deux émotions positives bienfaitrices et réparatrices. Cet état de bien-être subjectif est baptisé le *flow*, ou encore l'expérience optimale, par Mihaly Csikszentmihalyi, autre père fondateur de la psychologie positive.

Et tenez-vous bien ! Pas besoin d'aller escalader l'Everest pour réussir à atteindre le flow ! Non, non ! La pratique du jardinage (ben oui !), du tricot, du sudoku, des échecs, ou bien encore de la botumodéophilie, plus communément appelée la « botumodéophilie », et pratiquée par les botumodéophilistes, collectionneurs invétérés... de bateaux en bouteille, est absolument recommandée par tous les spécialistes du bonheur ! Tous ces loisirs contribuent à vous rendre plus heureux et en meilleure santé. Donc si ce n'est déjà fait, trouvez-vous un hobby, *illico presto*, et si vous ne savez pas quoi faire, testez, expérimentez, partez à la découverte de votre expérience optimale et pratiquez !

Information importante : regarder la télé, surfer sur Internet ou sur Facebook, jouer à des jeux vidéo ne font pas partie de la liste des activités

dites de flow. Désolée... Bien qu'elles remplissent certains critères comme la perte de la notion du temps et des tracas de la vie quotidienne, voire de temps à autre, procurent des émotions positives, elles ne cochent pas toutes les cases.

Prenons la télé, par exemple. Il est vrai que l'on perd facilement la notion du temps, confortablement calé dans son canapé, roulé en sushi dans un plaid moelleux avec la télécommande dans une main et des chips dans l'autre (une certaine belle-fillette, dont je tairai le nom, reconnaîtra sans peine son activité préférée... après le shopping. En admettant qu'elle lise ce livre un jour ou l'autre... Ce dont je doute au plus haut point... Bah ! Nul n'est prophète en son pays, c'est bien connu !). Bref, continuons... J'admets qu'on en retire un certain plaisir, c'est vrai, et que devant la génialissime vingt-cinquième saison du *Docteur House*, nos soucis journaliers sont bien peu de chose... « Alors ? ! », me direz-vous ! Eh bien, il manque deux cases à cocher, et pas des moindres ! Regarder la télé ne nous demande aucun effort et ne requiert aucune compétence particulière.

Idem pour les jeux vidéo, vampires boulimiques du XXI<sup>e</sup> siècle, suceurs gloutons de la vitalité de nos chers bambinos. Encore une activité en trompe-l'œil...

Pour que le flow soit bénéfique, il nous faut répondre à ces questions : en quoi cette activité donne du sens à mon existence, que m'apporte-t-elle sur le long terme ? Quelles valeurs y sont associées ?

Pour ma part, l'écriture est le flow de ma vie ! Cette activité remplit tous les critères. Dès que je m'attable et que mes doigts se posent sur le clavier, le temps n'existe plus, mes soucis s'envolent. Dans ma bulle protectrice, je suis focalisée et totalement plongée dans l'univers des mots et du rêve. Je ressens joie et délectation même si parfois je dois redoubler d'efforts

pour parvenir à écrire trois mots. Puis lorsque la cloche me ramène à la réalité, j'éprouve une profonde satisfaction pour le travail accompli.

En fait, cette activité comble trois besoins essentiels à l'éclosion de mon bonheur : le besoin de plaisir, le besoin d'engagement et le besoin de sens.

Plaisir, engagement, sens... Vous rendez-vous compte que ce sont, positivement, ces trois besoins que nous devrions remplir pour être épanouis et heureux au travail, notamment ? Combien d'entre nous ont-ils le tiercé gagnant ? Combien d'entre nous comblent-ils à la fois le besoin de plaisir, d'engagement et de sens chaque jour en allant travailler ?

Des recherches réalisées par la psychologie positive, à ce sujet, ont eu des résultats très surprenants. L'expérience est la suivante...

On donne à un groupe témoin un petit boîtier qui sonne de manière aléatoire tout au long de la journée. Dès que retentit le « bip », la personne note de 0 à 5 son degré de satisfaction à ce moment précis, quoi qu'elle fasse. 0 étant « beurk », et 5 étant proche du « bonheur total ».

En amont de l'expérience, les chercheurs leur ont demandé de préciser quels sont, selon elles, les moments de leur vie où elles se sentent le plus épanouies, le plus heureuses. Pour la très grande majorité, la réponse était « en vacances », « en repos » ou « en famille ». Bref tout, sauf « au travail ». Pourtant, les résultats de l'étude ont démontré tout autre chose. Les personnes du groupe témoin avaient, en majorité, mis des notes plus hautes alors qu'elles étaient occupées à... travailler. Étonnant non ?

Pourquoi cet écart entre ce que l'on pense être « nos moments de bonheur » et la réalité ? La réponse tient au fait que nous ne remplissons généralement qu'un ou deux besoins sur les trois nécessaires.

Prenons l'exemple de Maryse, manager dans une grande société de cosmétiques. Elle aime son travail, s'entend bien avec son équipe et se sent rassurée par son confortable salaire qui lui permet de subvenir aux besoins de ses deux enfants et accessoirement aux siens. Car il faut bien l'avouer, rien n'est simple depuis le départ « soudain » de son félon de mari. Bien que réunissant de nombreux critères positifs, Maryse n'identifie pas ses périodes d'activité professionnelle comme des moments de haute satisfaction. Pourquoi ? Eh bien parce que l'un des trois besoins n'est pas totalement comblé : le besoin de sens. Depuis le rachat de son entreprise, par un groupe étranger, Maryse n'est plus en accord avec la politique menée par la direction et déplore la manière dont sont considérés les employés, et notamment les anciens. Elle ne se retrouve pas dans leur vision très excessive du « plus de rendement, plus de profit » et ses valeurs de respect, d'honnêteté et d'entraide sont quotidiennement piétinées. Le besoin de sens – de direction « commune » – avec sa société n'est pas comblé, et à la question : « À quel moment êtes-vous la plus heureuse ? », elle ne pensera pas à son travail comme source de satisfaction profonde. Pire, elle risque fortement de se démotiver si l'entreprise maintient sa politique agressive.

Pourtant, si Maryse avait fait partie du groupe témoin, elle aurait donné, malgré tout, des notes de haute satisfaction au cours de ses heures de travail. C'est, il me semble, un sujet sur lequel de nombreuses entreprises devraient méditer : comment permettre à leurs employés de combler ces trois besoins indispensables à leur épanouissement au travail : plaisir, engagement, sens ! Reconnaître son travail comme source de bonheur serait alors possible. À bon entendeur...

L'exemple est similaire pour Alfred, artiste-peintre et poète à ses heures. Lui non plus n'identifie pas ses heures de création artistique comme des moments de forte satisfaction. Pourtant, chez lui, le besoin de sens est totalement comblé. « L'art est l'un des plus beaux, si ce n'est le plus beau

vecteur de partage, de rêves et d'émotions. », s'exclame-t-il souvent. Le besoin d'engagement est également complètement rempli. Son rapport à la peinture est presque animal. C'est sa respiration. Et lorsqu'il peint, la Terre pourrait s'arrêter de tourner que lui ne s'arrêterait pas pour autant. Reste le troisième besoin : le besoin de plaisir. Las ! Très loin d'être comblé. Sa dévorante passion ne le nourrit pas. Il vit, depuis tant d'années déjà, sur les réserves d'un petit héritage qui s'assèche comme peau de chagrin. Il ne reste plus grand-chose et il se demande constamment quand et comment il pourra régler le prochain loyer de son atelier d'artiste. Menacé d'expulsion à maintes reprises, il a jusqu'à présent réussi à s'en sortir par des pirouettes, mais ces derniers temps l'étau se resserre. Et puis, il y a cette frustration de n'avoir droit qu'à une reconnaissance polie de ses pairs, et jamais vraiment de celle du public. Il se sent incompris, il se sent oublié. Le plaisir n'y est pas. « C'est beaucoup de souffrance et de sacrifices, tout ça », finit-il par conclure.

Il est pourtant certain qu'Alfred, aussi, noterait ses moments d'extase créative bien au-dessus de la moyenne.

Identifier son travail comme source de bien-être et d'épanouissement et remplir les trois besoins n'est pas totalement inaccessible. Une fois de plus, c'est une question d'état d'esprit. Certains êtres humains débordent d'enthousiasme et de ressources, et font de leur journée de travail une aventure quotidienne passionnante. Beaucoup d'entre eux n'ont pas le « job de leurs rêves » et quelques-uns ont même une profession rébarbative, répétitive, loin du glamour et des paillettes. Et pourtant, ils injectent du plaisir, de l'engagement et du sens dans leurs faits et gestes. Et à la question : « À quels moments êtes-vous le plus heureux ? », ils répondent sans hésitation : « A chaque seconde que Dieu fait, mon ami ! ».

« À chaque seconde »... Un secret que nous découvrirons dans le chapitre suivant. Mais avant, actons !



## Plant'action !

Cochez et notez les activités que vous pratiquez ou que vous souhaiteriez pratiquer pour atteindre le flow :

- Activité sportive

Laquelle : \_\_\_\_\_

- Activité artistique

Laquelle : \_\_\_\_\_

- Activité créative

Laquelle : \_\_\_\_\_

Puis réfléchissez et répondez à ces deux questions :

- Dans votre travail (ou vos activités quotidiennes), vos besoins de plaisir, d'engagement et de sens sont-ils comblés ?
- Si non, qu'est-ce que vous pourriez changer ou faire pour choyer ces trois besoins ?



« Paris, un soir d'automne...

*Il doit être tard... En fait, je ne sais plus l'heure qu'il est depuis que je l'ai rencontrée. Elle ne va pas tarder... Elle doit venir dîner, comme presque chaque soir, depuis un an. Mais cette fois, c'est différent. Je veux lui demander de partager ma vie, et de ne plus repartir... Je m'installe dans mon fauteuil près de la fenêtre, un verre de Margaux à la main. Je regarde Paris qui scintille dans la nuit. Le fumet de la blanquette vient me chatouiller les papilles et la voix sublime de la chanteuse Adèle me fait frissonner. Je savoure... On sonne à la porte... »*

**Arnaud B., amoureux comblé**

# Chapitre 10

# Cueillez à maturité !

*Sois satisfait des fleurs, des fruits,  
et même des feuilles, si c'est dans  
ton jardin à toi que tu les cueilles.*

Edmond Rostand, extrait de *Cyrano de Bergerac*

Bien. Faisons une pause... Encore une pause ? Oui. Le voyage entamé au début de ce livre n'est pas une course mais une balade, une flânerie au cœur de votre jardin de vie. Rappelez-vous : l'éden à explorer, c'est vous !

Il n'y a rien de plus beau à découvrir que votre infinie puissance d'amour, de force et de création. Vous êtes la huitième merveille du monde ! Pas la peine d'aller « voir ailleurs si vous y êtes ! », vous ne trouverez rien de plus beau. C'est un peu comme ces personnes que l'on entend dire :

« Parfois, je me demande pourquoi on part en vacances à l'étranger ? La France est tellement belle ! On a tant à découvrir de ses paysages, à apprendre de ses coutumes et de ses habitants. » Pour votre jardin de vie, c'est exactement la même chose. Tant de ressources sont encore à déceler et tant sont... à récolter.

## Le bonheur ? Je commence demain !

Car étonnamment, nous sommes capables de suer sang et eau pour nous construire un magnifique jardin regorgeant des plus belles offrandes pour vivre une vie éclatante et... de ne jamais en profiter. De laisser pourrir sur pied et sur branche les fruits de notre labeur pourtant offerts à nos papilles.

Combien passent la majeure partie de leur temps à travailler dur pour gagner leur vie, au prix de sacrifices toujours plus grands, et de n'avoir jamais le temps de profiter de ce pour quoi ils ont justement si durement travaillé ? Gagner sa vie... Dieu que je n'aime pas cette expression. Pas étonnant que l'on n'arrive pas à s'autoriser à être heureux si l'on pense que l'on doit, avant tout, gagner le droit de posséder sa propre existence. Mais notre vie n'est pas à gagner. On la possède déjà et elle nous appartient. Le « Grand Système » voudrait nous faire croire que c'est un prêt que nous devons rembourser, des traites à payer pour acheter notre droit de posséder notre espace vital, comme on achèterait une maison. Et son acolyte, la société de consommation, elle, nous dit quoi posséder pour être heureux.

Non ! Nous ne travaillons pas pour gagner le droit de vivre notre vie, ni pour remplir les poches trouées des grands dirigeants. Nous travaillons parce que travailler est une des composantes essentielles de notre épanouissement. Nous travaillons pour apporter quelque chose à l'humanité, pour partager nos compétences, notre savoir-faire, nos acquis, notre expérience, notre créativité. Chaque ressource de l'être humain est un bien précieux. Quel que soit le corps de métier, chacun dans son domaine contribue par son action à faire de ce monde, un monde d'échanges, de partage, de beauté, de compassion et d'amour... Non ! Nous ne travaillons pas pour consommer plus. Nous travaillons pour mettre à l'abri notre famille et nous construire un nid douillet dans lequel nous nous abritons, nous nous reposons et nous nous délectons de nos moissons.

Enfin, ça c'est la théorie...

Dans la vraie vie, on nous propose de travailler plus, pour gagner plus, pour consommer plus ! Ce qui nous oblige à dépenser plus, donc à travailler un peu plus, pour pouvoir gagner assez pour consommer encore un peu, nous dépossédant, finalement, de ce qu'il nous reste, c'est-à-dire pas grand-chose ! Et la vie passe. Et l'on trépassé, sans avoir eu le temps de consommer ce que l'on a acheté grâce à notre travail acharné.

On veut nous faire croire que la possession est à la fois le moteur et la récompense d'une vie de travail. Non ! On nous parle de rentabilité, de productivité, d'efficacité mais qui nous parle de simplicité, de créativité, de convivialité ?

Et à ce petit jeu, malheureusement, nous sommes nombreux à y perdre notre seul bien : notre vie. Le risque est grand de passer à côté. À côté de l'essentiel. Nous l'avons vu, les cinq regrets sont très révélateurs de cette menace plus que réelle, mais que personne n'identifie comme telle. Pas

même Madeleine dont la vie s'est consumée comme une bûche dont elle n'a pas su profiter de la douce chaleur.

Madeleine est née à l'été 1947. Les premières années de sa vie ont été des années heureuses, simples. Enfance tranquille. Adolescence excessive. Rien d'exceptionnel. Et Madeleine attend. Elle attend de passer son bac pour partir en fac. Elle attend comme si sa vie en dépendait. « Une fois en fac, se dit-elle, tout sera différent. Ma vie sera différente. Je serais différente. Mes parents me ficheront enfin la paix ! »

Été 1965. Madeleine fête ses 18 ans mais le cœur n'y est pas. Elle a échoué à son baccalauréat et c'est une année presque identique à celle qui vient de s'écouler qu'elle va devoir revivre. Ses parents, en colère, ne la lâchent plus d'une semelle, et elle est si déçue, qu'elle n'arrive pas à profiter de ce bel été qui s'offre à elle sur les bords de la Méditerranée. Elle n'a plus qu'une idée en tête : décrocher son fameux sésame et partir en faculté. Le beau Romain en sera pour ses frais, elle ne le remarquera même pas.

Octobre 1966. Cette fois, c'est la grande rentrée. Direction la faculté de Droit. La liberté enfin ! Elle emménage, le cœur léger, dans sa nouvelle chambre. Une chambre d'étudiante qu'elle doit partager avec deux jeunes filles, Élisabeth et Nadège. Si Nadège est plutôt sympa, il n'en est pas tout à fait de même pour Élisabeth qui est une vraie peste. Toujours à se plaindre de tout, tout le temps. Pas facile de vivre au quotidien à ses côtés, pourtant Madeleine aime sa vie d'étudiante. Elle se dit que dès qu'elle le pourra, elle se rendra à l'une de ces fêtes si populaires où, paraît-il, on danse et on festoie jusqu'au lever du jour... Un de ces soirs... Sûrement. Mais les mois passent et elle n'en trouve pas le temps car ses études sont intenses. Elle veut devenir avocate et rêve d'entrer dans un cabinet de grande renommée. Vivement qu'elle enfile sa robe « de bal » noire du prétoire ! C'est sûr, dès qu'elle sera au tribunal au côté de son client, ce sera vraiment le bonheur ! Le rêve aboutit.

Et c'est donc sans relâche qu'elle travaille encore et toujours pour réussir ses longues études. Elle s'accroche. Elle n'est pas forcément très organisée et c'est assez laborieux. Elle en « bave » comme on dit chez nous ! Ces années sont des années « entre parenthèses ». « Entre parenthèses » sa vie de famille, « entre parenthèses » sa folle jeunesse, « entre parenthèses » sa vie amoureuse ! Pas le moment de perdre la tête pour un bellâtre ! Trop d'enjeu et de pression. Puis vient le jour tant attendu où elle décroche son diplôme et entre, enfin, en stage dans un petit cabinet d'avocats. Bon, ce n'est pas vraiment ce dont elle avait rêvé mais ça se précise. Bientôt... Bientôt. Deux années s'écoulent encore. Madeleine est un peu épuisée. Elle aimerait bouger, voyager, bref, faire autre chose que travailler sans cesse. Mais elle doit encore patienter un peu car, bientôt, elle sera embauchée dans son cabinet, ce qui lui permettra d'avoir une aisance financière plus grande et une sécurité de poste non négligeable. Elle pourra relâcher un peu la pression. Non, ce qui la contrarie plus que tout, à ce moment de sa vie, c'est l'horloge... Cette horloge biologique dont les aiguilles tournent inexorablement. Ce temps qui passe et que rien n'arrête. Il faut dire qu'à 29 ans, elle commence sérieusement à s'inquiéter pour son avenir amoureux. Elle est toujours célibataire malgré quelques histoires « tuées dans l'œuf » et bien que son travail représente beaucoup, « On ne peut, selon elle, être véritablement heureux sans amour et sans enfant ». Elle est donc prête, prête pour accueillir le bonheur... En attendant, elle attend.

Jusqu'à ce jour béni où Richard, professeur de littérature, croise enfin sa route. Richard est beau, Richard est un idéaliste. Richard lui fait du bien à l'âme. Enfin ça y est, elle va pouvoir goûter à la douceur des jours heureux. Enfin, presque... Après des mois d'espérance, les multiples tentatives pour avoir un enfant échouent les unes après les autres et Madeleine est en colère. « Pourquoi le destin s'acharne-t-il contre moi ? Je donne tout ce que je peux. Je fais tout ce qu'il faut. Et chaque fois, on me met des bâtons

dans les roues. » Il leur faudra attendre encore deux ans avant que naisse Aurore, leur premier enfant. Aurore comme un jour qui se lève. Un jour nouveau. Suivront Bastien et Arnaud.

Ca y est. Tout y est. Le travail, l'amour, les enfants. À moins que... En fait, Madeleine attend que la construction de leur future maison s'achève, et que la demeure dessinée sur mesure, leur soit livrée. Il s'est passé tellement de péripéties avec cette maison ! Une erreur de casting sur l'architecte, des malfaçons, des engueulades avec Richard, et les enfants qui ne sont pas « faciles-faciles »... Il est grand temps de déménager car leur futur lieu de vie est vraiment parfait. En plus, l'école étant juste à côté, ce sera plus simple pour la nourrice. Trois enfants en bas âge, ce n'est pas une sinécure !

« Trois ados non plus ! » C'est ce que se dit Madeleine, en ce matin d'été 1997, alors qu'elle est sur le point de fêter ses 50 ans et les 17 ans de sa fille aînée Aurore.

« Vivement qu'ils prennent leur envol, nom de nom ! Vivement qu'on puisse respirer un peu et se retrouver avec Richard. On a tant de choses à réaliser, tant de voyages à faire ! Et se poser enfin... Parce que c'est quand même du souci les enfants. Tant qu'ils ne sont pas sur les rails, on n'est pas tranquilles. Et Bastien qui rêve de faire l'acteur ! Non mais, on n'a pas idée ! Ce n'est pas avec ça qu'il va gagner sa vie. Il y a tellement d'appelés et si peu d'élus. Vivement qu'il reprenne ses esprits... C'est comme Aurore, elle a trouvé une espèce de gars qui rêve de changer le monde. Pff ! Ce n'est pas avec des "si" qu'on nourrit sa famille, ça se saurait ! »

Et puis, s'il n'y avait que les enfants ! Son travail aussi est à l'origine de quelques nuits blanches. Elle s'est battue si fort pour progresser... Aujourd'hui, elle fait partie des associés du cabinet dans lequel elle a grandi. C'est une belle réussite. Mais elle est vidée. Tout change tellement vite.

C'est plus comme avant. Dernièrement, ils ont été obligés d'accepter des affaires qu'ils se seraient payé le luxe de refuser, il y a encore cinq ans ! Mais l'avenir s'assombrit et il faut redoubler d'efforts pour maintenir le cabinet à flots. Madeleine, un brin démotivée, se dit qu'à la retraite elle sera enfin à sa place ! Elle aura travaillé, tant et si bien, qu'elle pourra faire six fois le tour du monde ! En plus, avec Richard, ils ont mis de côté. Assez pour se payer du rêve et du bonheur en pagaille... Et il sera bien temps, car Richard de son côté, attend aussi que Madeleine se décide à lever le pied. Si ça n'avait tenu qu'à lui, ils auraient changé de vie il y a fort longtemps déjà ! Son rêve de partir vivre au Costa Rica n'est resté qu'un rêve inassouvi. Bon, à défaut ils pourront toujours y couler des jours heureux à la retraite... Sait-on jamais.

C'est ce à quoi pense Madeleine, alors qu'elle patiente dans la salle d'attente du cabinet de radiologie où elle est venue faire une mammographie. Une attente anxieuse de l'apparition du docteur Riviera, son radiologue. C'est une première pour Madeleine. Son gynécologue lui avait pourtant conseillé d'en faire une il y a une dizaine d'années. Aujourd'hui à 64 ans, elle se dit qu'elle aurait peut-être dû l'écouter et y aller avant que cette grosseur n'apparaisse. Mais sa vie est passée tellement vite : le boulot, les enfants, son mari, ses parents... une course perpétuelle après le temps... après le bonheur.

« Le docteur Riviera ne devrait pas tarder, Madame Ribois. Il est un peu en retard. Encore un peu de patience... » La douce voix de la secrétaire médicale la tire de ses rêveries. Madeleine lève ses yeux embrumés et lui souffle tristement : « Pas de problème, Mademoiselle, j'attendrai... J'attendrai. »

# La force du **moment présent**

Je ne juge pas Madeleine de n'avoir pas su percevoir la présence du bonheur dans son jardin. J'ai, moi-même, été pendant longtemps une Madeleine en puissance. Reportant encore et toujours mon potentiel bonheur à un futur proche, à un événement à venir, à un objectif à atteindre.

Et quand l'événement tant attendu arrivait, comme par désenchantement, il perdait de sa saveur, quelque chose ne se passait pas comme prévu, les émotions fantasmées ne se manifestaient pas comme il fallait. Alors une grande déception m'envahissait. Comme une promesse trahie. Une publicité mensongère qui vanterait les mérites d'une vie de contrefaçon. Alors, je recommençais. Me créant une nouvelle attente. « Quand j'aurai ça... », « Quand, je serai là... », « Quand je ferai ça... », alors là, ce sera le bonheur. Le vrai.

Instant après instant, ma vie s'évaporait sans que je ne la goûte réellement. Je la regardais défiler comme on regarde défiler les images d'un film au cinéma, en spectatrice. Quémandeuse d'un bonheur que l'on me devait et qui n'arrivait jamais vraiment, ou alors de manière si fugace, au milieu du tumulte quotidien, que son apparition et sa disparition soudaine me laissaient un goût amer, un goût d'inachevé et finalement un sentiment de frustration. Je pensais qu'une vie heureuse était une suite de moments à combler, de cases dans lesquelles « fourrer » le bonheur. Il faut qu'il arrive « ça » pour que je sois heureuse. Il faut que je sois précisément là, pour être heureuse, etc.

Pourtant, j'avais tout. Un héros, des pipelettes, un job paillette, un nid dans les nuages...

Tout ou presque... En fait, il me manquait l'essentiel. « J'avais », certes. Mais « étais-je » dans ma vie ? J'avais les fruits dans le verger, les légumes dans mon potager, les fleurs dans mon jardin, mais je n'étais là ni pour les cueillir, ni pour les sentir, ni pour les goûter... Trop occupée à planter encore plus de semences pour avoir encore plus de fruits, encore plus de légumes, encore plus de fleurs à sentir et à admirer, un jour, quand j'aurais le temps...

Et comme Madeleine, je repoussais sans cesse le temps du bonheur. Jusqu'à ce matin d'hiver. Un matin comme les autres... en apparence.

Réveillée aux aurores, j'entendis du fond de ma couette, le souffle neigeux du vent siffloter dans les volets. Après quelques minutes, je me levai, à pas feutrés. En refermant la porte de la chambre, j'entraperçus dans la pénombre, MonHéros endormi. Un sentiment d'amour d'une incroyable intensité m'envahit soudain, à tel point qu'un frisson parcourut tout mon corps et que j'en eus les larmes aux yeux. Je refermai la porte et entrouvris ensuite, discrètement, celle de la chambre des Pipelettes. LaPetite et LaGrande dormaient profondément. J'eus une pensée pour LaMoyenne qui était, elle, chez LaFlo, sa môman, l'ex-première Dame de MonHéros. Ma drôle de petite tribu était là, endormie, et moi j'avais le cœur chargé d'amour et de reconnaissance pour cette vie-cadeau. C'est alors que MonWouarf vint se frotter à mes mollets, réclamant sa gratouille du matin.

C'était un matin comme les autres... Seule l'intensité de ma présence était différente. Un état de présence, une connexion, une complétude. Je me sentais entière, pleine, infiniment reconnaissante. Ce moment de grâce

s'approchait dangereusement du bonheur. Le bonheur de vivre intensément chaque instant, le bonheur d'aimer intensément, le bonheur miraculeux de commencer une nouvelle journée. Une page blanche à écrire pour continuer l'histoire de ma vie.

Des matins comme celui-là, j'en ai vécu depuis de nombreux autres. Des matins, des journées, des soirées, des moments partagés, des solitudes voulues. Désormais, j'essaie autant que faire se peut de me ramener au cœur même de mon existence.

À force de lire, de chercher en moi, en l'autre, en l'univers, le sens caché du bonheur, j'ai fini par trouver une petite porte « temporelle ». Une ouverture sur mon monde. Et bien que je continue de semer des graines dans mon jardin, je sais aujourd'hui que je dois aussi récolter les fruits déjà mûrs et les apprécier pour ce qu'ils sont : des instants de vie heureuse.

Mais retrouvons Madeleine là où nous l'avons laissée. Dans le cabinet du fameux docteur Riviera qui, bien que très en retard, a fini par arriver. Le docteur Riviera ne connaît pas Madeleine et, pour lui, elle fait partie de ces nombreuses patientes qui viennent un jour dans son cabinet et à qui il faut annoncer de bien mauvaises nouvelles. Il pense, un peu contrarié, qu'une fois de plus on n'écoute pas le corps médical. Le gynécologue de cette patiente est un ami à lui, c'est un bon gynécologue, consciencieux et soucieux de la bonne santé de ses patientes. Le radiologue sait, parce que Madeleine le lui a dit, qu'elle est suivie par son ami depuis des années. « Pourquoi ne l'a-t-elle pas écouté, bon sang ! Qu'est-ce qu'il faut faire pour que les gens comprennent que la prévention est la seule parade valable pour éviter le pire ? »

Il ne lui fallut pas plus de deux minutes pour annoncer à Madeleine qu'il faudrait sûrement l'opérer. Moins d'une minute pour lâcher le mot de la probable raison de cette grosseur : le cancer.

Madeleine sentit son cœur battre si violemment dans sa poitrine qu'elle crut mourir sur l'instant. Ses oreilles bourdonnaient, et elle ne voyait que les lèvres du docteur bouger sans comprendre un mot de ce qu'il lui disait. « Tout ça pour ça ! pensa-t-elle. Tant d'efforts pour finir là, comme ça, sans avoir profité de rien. Et le bonheur alors ? C'était pour quand, le bonheur, hein ? »

Il fallut des mois à Madeleine et beaucoup de soutien pour commencer à accepter cette nouvelle étape de sa vie. Accepter la maladie. Accepter ce nouveau corps. Mais petit à petit, elle trouva la force de se battre. Elle découvrit, dans le même temps, que ses proches étaient vraiment exceptionnels. Elle le savait déjà, mais c'est comme si elle redécouvrait les gens qui l'entouraient depuis toujours. Richard se montrait prévenant, drôle, efficace. Comme toujours, en fait. Mais là, dans ces circonstances, ses qualités d'âme prenaient une autre dimension. Ses trois enfants étaient présents, soudés, confiants et rivalisaient d'idées pour lui faire plaisir. Même le chéri de son Aurore venait refaire le monde avec elle, certains jours. Ça lui faisait un bien fou. Elle le trouvait finalement chouette, bienveillant, si pétillant de vie. Elle se sentit rassurée pour sa fille. « Avec un garçon comme ça, elle sera sûrement très heureuse. C'est drôle, parfois il me fait penser à Richard. Lui aussi avait ce côté rêveur et idéaliste. » C'était d'ailleurs pour ses qualités de cœur qu'elle en était tombée amoureuse, jadis. Mois après mois, Madeleine prenait conscience que tous ces trésors, qu'elle n'avait cessé de chercher ailleurs, elle les avait déjà près d'elle depuis bien longtemps. Mais elle n'avait fait que vivre à côté de sa propre vie.

Soit trop en avant. Soit trop en arrière. Jamais vraiment dedans. Jamais vraiment présente. Cette révélation la bouleversa.

Lorsque ses collègues vinrent la voir quelques mois plus tard, ils trouvèrent une Madeleine sereine, présente, souriante, presque métamorphosée, et ce, malgré la fatigue accumulée au cours des douze derniers mois. Elle rayonnait.

Aujourd'hui Madeleine est en rémission et c'est le cœur débordant d'amour et de vie qu'elle s'envole pour un long voyage au Costa Rica avec son homme. Elle regarde par le hublot le nuageux tapis sur lequel repose son avion. « Mon Dieu... Que c'est beau ! » Elle sourit, serre un peu plus la main de Richard. Une douce chaleur envahit sa poitrine. Ça y est... Enfin. Elle est heureuse, tout simplement.

La prise de conscience de Madeleine après l'annonce de sa maladie et son basculement dans un nouvel état de présence sont assez courants. Il s'avère que face à l'éminence de la mort (maladie, accident, violence, etc.), beaucoup opèrent une profonde transformation, un renversement radical, un changement de paradigme. Comme si un voile se levait laissant apparaître une vérité jusqu'alors cachée. La révélation de ce que signifie vivre sa vie.

Mais pourquoi attendre qu'un séisme ravage notre jardin pour prendre conscience de l'amour que nous portons à notre existence ?

## Ralentissez pour avancer... en toute conscience !

« La vie est trop courte pour que l'on soit pressé ». Cette sentence éclairée d'Henri David Thoreau, essayiste et philosophe américain, est devenue mienne. Depuis ma rencontre littéraire avec Maître Eckhart Tolle et son « pouvoir du moment présent », je travaille à ralentir mes pas, à ne plus courir après le temps, à ne plus vouloir tout, tout de suite. J'apprends à aimer ce que je possède déjà, à aimer encore plus ceux que j'aime déjà. Je me suis, notamment, débarrassée de cette idée reçue que « plus on fait de choses en même temps, plus on est performant ». Faux ! Notre cerveau, encore lui, ne peut faire deux choses à la fois. Il lui est totalement impossible de traiter deux informations simultanément. Il n'a, dès lors, de cesse de passer d'une action à l'autre, le pauvre bougre, en essayant de répondre au mieux aux multiples doléances.

Le rendu extérieur semble être efficace, et les regards pleins d'admiration que nous portons sur ces Marathon Man du quotidien en sont la preuve. Mais dans les faits, les actions menées ne sont pas aussi fécondes qu'il y paraît.

Moi-même jadis, je me targuais, non sans une certaine fierté, de pouvoir à la fois jouer à « Barbie va au Hammam » avec LaPetite, tout en préparant le repas du soir pour deux douzaines d'invités, le téléphone greffé à l'oreille, l'aspirateur dans une main et les doigts de l'autre (main) tapotant l'ordi tout en agitant mes orteils fraîchement pédicurés. *Finger in the nose!* Si ! Malheureusement si, c'est vrai... Je vous épargnerai l'épisode où, à ce petit jeu, nous avons dû changer le parquet du salon, l'eau du bain de LaPetite

ayant choisi, contre ma volonté, de déborder, tout occupée que j'étais à étendre le linge en corrigeant les coquilles d'un dossier de presse, tandis que je conversais « tranquilou » avec un ami au téléphone qui, lui, a dû changer de... tympan.

Bon...

Ce ne sont là que quelques malencontreuses balourdises très symptomatiques de notre prétention à vouloir tout contrôler et à en faire toujours plus. L'une des conséquences dramatiques de ce schizophrénique comportement est de vivre « tout à moitié ». Nous sommes en apparence présents mais, en réalité, notre esprit et notre énergie sont éparpillés. Branchés en mode « pilotage automatique ». Notre carapace corporelle est bien présente, mais une partie de notre être se balade dans d'autres dimensions temporelles.

Être et vivre au présent, c'est lorsque corps et âme sont enfin réunis, fusionnant dans l'instant. Et il y a une véritable félicité à être « complet » et connecté. Un soulagement et une détente évidente à être tout entier à ce que l'on fait (comme le flow dont nous avons parlé précédemment), tout entier en connexion avec l'autre, avec la nature, avec l'univers, dans une écoute complète. À être conscient des odeurs que l'on respire, des saveurs de ce que l'on mange, des pas que l'on pose. Cet état d'intense présence ne peut se faire dans la rapidité, dans l'urgence, en « coup de vent ».

Et pourtant, ralentir, être présent, à l'écoute et connecté sont des états difficiles à mettre en pratique.

Prenons comme exemple le constat très révélateur que Richard Carlson expose dans son livre *Ne vous noyez pas dans un verre d'eau* : nous ne prenons pas le temps d'écouter. Mieux : nous ne savons pas écouter.

Observez-vous lors d'une conversation avec un ami, un collègue, un voisin... Où « êtes-vous » réellement alors que votre interlocuteur s'adresse à vous ?

Votre esprit est-il connecté et à l'écoute de l'autre, ou êtes-vous déjà dans l'anticipation de la réponse que vous allez lui faire avant même qu'il n'ait fini sa phrase ? Êtes-vous pleinement à ce qu'il vous raconte ou projetez-vous votre propre histoire sur la sienne et enchaînez la discussion par un « Oui c'est comme moi, l'autre jour... » ?

L'un des exercices les plus perturbants qu'il m'ait été donné de faire est de laisser mon interlocuteur aller jusqu'au bout de sa pensée sans l'interrompre. Pas simplement aller au bout de sa phrase, mais bien au bout de son idée.

Me taire jusqu'à ce que l'autre ait terminé de dire ce qu'il avait à dire... et écouter inconditionnellement son propos. « Fastoche ! », ricanai-je avant d'exécuter ledit exo, pauvre inconsciente que j'étais !

« Moi ? Mais Mòòòòua, je sais écouter les autres ! Toute petite déjà, j'écoutais les autres... Quoi ? Comment ça, je suis la bavarde la plus bavarde que tu n'aies jamais rencontrée ?



### La cueillette des p'tits bonheurs de... Christophe ✨

Poser mes mains sur un arbre centenaire et majestueux ✨ Fermer les yeux ✨ Ressentir son énergie et attendre de voir ce qu'il souhaite me dire ✨ Est-ce que c'est parce que je porte un nom d'arbre dans mon nom de famille ? Allez donc savoir ! ✨ En attendant la nature nous parle et je m'inspire avec bonheur à l'écouter... ✨

Ben, M<sup>o</sup>sieur-je-sais-tout-je-vois-tout-j'entends-tout (alias MonHéros), p<sup>t</sup>êtr<sup>e</sup> que j'cause mais ça ne m'empêch<sup>e</sup> pas d'écouter ! Quoi ? Mais je ne t'ai pas coupé la parole ! Tu avais fini de parler non !... Comment ça, une phrase ne se finit pas au milieu d'un mot ?... Critikator va ! »

Les premiers essais ne furent donc pas très concluants. Rosita, mon irréductible petite voix intérieure, n'arrêta<sup>t</sup> pas de piaffer alors que j'essayais de me concentrer pour écouter, en pleine conscience, mes compagnons de conversation. Je livrais un duel sans merci contre elle afin qu'elle cesse de parasiter l'échange. J'étais sidérée de me rendre compte à quel point je ne savais pas écouter « vraiment ». Combien il m'était difficile de ne pas couper la parole, de ne pas ramener la discussion à ma petite personne, combien il était compliqué de bien entendre le propos de l'autre sans que mes pensées ne s'échappent ou n'interfèrent. En fait, j'écoutais juste assez pour tenir une conversation à peu près cohérente, tout en cherchant mes réponses, et le bon moment pour chiper la parole à mon interlocuteur. Tout ça sans même m'en rendre compte ! Pire, en pensant être totalement ouverte à l'autre et à son écoute.

Puis un jour, lors d'un échange, je n'ai ni anticipé la réponse, ni coupé la parole, ni fait aucune projection de quelque ordre que ce soit, j'ai juste écouté et ressenti ce que la personne racontait. Mieux ! J'ai pris un plaisir jubilatoire à le faire avec bienveillance et empathie. Je me suis sentie sereine, apaisée, dans le « vrai ». Et figurez-vous que je ne fus pas la seule à être surprise. Mon acolyte aussi semblait un brin perplexe de n'avoir pas été coupé une seule fois dans son élan. Nous sommes tellement habitués à devoir nous battre pour garder le micro que lorsque personne ne vient nous voler la vedette, nous nous sentons tout perdus, un peu comme un guerrier armé jusqu'aux dents, prêt à donner l'assaut mais sans guerre à mener ni ennemis à combattre.

Aujourd'hui, offrir un espace d'écoute inconditionnelle à autrui est au cœur de mon métier de coach que j'aime passionnément.

Okay ! Je vous entends d'ici ! Vous vous dites : « Mais moi, je fais pas ça ! Moi, je ne coupe pas la parole, parce que, d'abord c'est malpoli ! Moi j'écoute et je n'ai pas de petite voix qui vient brouiller mes discussions avec les autres »... Mouais... Faites-moi plaisir : la prochaine fois, observez-vous...

Et observez également ce que cela vous fait, à vous, lorsqu'autrui vous coupe la parole, tire la couverture à lui, n'écoute que d'une oreille distraite le récit de vos vacances à Cancun, attendant le moment propice où s'engouffrer dans une faille conversationnelle pour vous couper la parole et conter à son tour ses mésaventures bretonnes... que vous n'écouteriez qu'à moitié, frustré de n'avoir pas pu aller au bout de votre histoire, etc.

Vivez chaque moment, chaque situation de tout votre être ! Écoutez au lieu de jaser, ralentissez au lieu de courir, dégustez au lieu d'engloutir... Et si par hasard « vous êtes pressés... faites un détour ! » (proverbe japonais).



## Plant'action !

Commençons à dose homéopathique : dès aujourd'hui (ou demain si vous êtes sur le point d'aller taper le carton avec Morphée) choisissez une personne et appliquez-vous à :

- Ne pas lui couper la parole du tout lors de l'échange.
- L'écouter de toute votre attention et avec empathie (petit rappel de ce que signifie « être empathique » : capacité à se mettre dans la peau, la tête et les tongs de l'autre).
- Vous intéresser « réellement » à ce qu'il vous raconte.
- Ne pas ramener la conversation à vous. Aucune comparaison avec votre propre expérience n'est permise dans cet exercice.

- Interdiction aussi de se porter en sauveur. Cessez de vouloir à tout prix trouver une solution à tout. Pas de conseils, pas de « Moi, si j'étais à ta place... », pas de « Tu dois faire ce qu'il faut pour... ». Bref, pas d'ingérence !

Si par hasard votre interlocuteur vous interroge d'un « Et toi alors ? Raconte ! » (oui, ça peut arriver), répondez d'un rapide « Ça va, ça va ! », puis retournez de nouveau explorer son univers en lui posant des questions le concernant lui.

Je sais... Je sais... La difficulté de l'exercice est extrême ! Mais rendu à ce chapitre, vous devriez être prêts à monter d'un cran votre apprentissage et à vous confronter à des cas plus ardues.

Prescription : 1 personne par jour seulement pendant 1 semaine, puis si vous sentez que vous supportez bien le traitement, montez un peu la dose, et passez à deux par jour sur la semaine suivante. Ainsi de suite...

Contre-indication : soyez vigilant sur l'individu choisi pour pratiquer cet exercice. Afin de ne pas avoir d'effets secondaires nocifs, il est important de bien relire la notice du chapitre intitulé « Arrachez les mauvaises herbes externes » (voir p. 113). Il est, en effet, tout à fait contre-indiqué de vous exercer sur le cas noté n° 1 (individu dangereux pour la santé mentale).

Important : il ne s'agit pas, évidemment, de ne plus jamais parler de soi, de ne plus se raconter, de ne plus offrir les récits de vos trépidantes péripéties, mais cette « retraite de soi », ce moment accordé à l'autre entièrement, vous fera un bien tel que, bientôt, vous verrez le niveau de votre bonheur augmenter de façon significative. S'intéresser aux autres en leur portant un amour désintéressé est crucial pour notre propre bonheur et pour la survie de notre espèce bien malmenée.

---

# Chapitre II

# Révélez-vous !

*La mode, c'est ce que les autres  
veulent te voir devenir.*

LaPetite, princesse à sa mōman

Bien ! Je crois qu'il est l'heure de vous révéler, de vous récolter ! Mais pour cela vous devez répondre à une question, une seule : qui êtes-vous ?

Tututu ! Attention de ne pas tomber dans le piège du « par'être » ! Je veux savoir qui se cache derrière le paravent, derrière l'image sociale. Qui êtes-vous lorsque le masque tombe ? À quoi ressemble votre être mis à nu ?

# Le grand **quiproquo** !

Avez-vous remarqué le nombre de fois où nous employons le verbe « être » pour indiquer qui nous sommes socialement ?

Lorsque nous croisons de nouvelles personnes et qu'elles nous demandent ce que nous faisons dans la vie, nous répondons presque instinctivement par un : « Je suis journaliste », « Je suis secrétaire », « Je suis manager », « Je suis artiste », « Je suis auteure de livre à succès » (si !), « Je suis Président Directeur général d'une multinationale cotée en Bourse » (waouh !).

C'est étrange non, de répondre à la question « Que faites-vous ? » par « Je suis ». Ne serait-il pas plus approprié d'utiliser un verbe d'action ? « Je travaille en tant que journaliste, en tant que secrétaire, etc. », « Je joue actuellement au théâtre Bidule de la rue Machin », « J'écris un futur best-seller » (si !), « Je dirige une multinationale et ce, avec beaucoup d'empathie et de bienveillance, malgré la fortune colossale que j'amasse chaque jour ».

Le fait est que nous nous identifions aux rôles que nous jouons dans la société et pas seulement professionnellement : « Je suis la maman de Matthieu », « Je suis le propriétaire de l'appartement du dessus », « Je suis la future ex-femme de Monsieur Soualor (prénom Aimé) », « Je suis socialiste/capitaliste/apolitique/catholique/orthodoxe/bouddhiste/musulmane/athée... », « Je suis lunatique », « Je suis colérique », « Je suis le boute-en-train du bureau », « Je suis l'amie de Beyoncé » (waouh !).

Que dire alors de ceux qui sont les « sans » : « Je suis sans emploi », « Je suis sans mari », « Je suis sans enfant », « Je suis sans domicile fixe »... ?

« Qui êtes-vous alors ? », semble gronder notre société-bien-pensante ! Car pour « être » il faut « avoir » !

Avoir un travail, avoir une famille, avoir une situation, avoir un statut social, avoir des convictions, avoir du charisme... Hélas, les conséquences d'un tel quiproquo sont grandes !

Qui suis-je si je perds mon emploi... mon mari... mon enfant... ma maison... ma santé... mes amis... ma Rolex ? « Ma », « mon », « mes » : ces possessions qui définissent mon identité. Et qu'arrive-t-il quand cela se produit et que je traverse une période de crise... de crise i-den-ti-taire ?

Réussir à prendre conscience que ce ne sont là que des rôles, et non notre identité profonde, est un grand pas en direction de soi.

Nous ne sommes pas un métier, nous ne sommes pas une compétence, nous ne sommes pas une possession, nous ne sommes pas une position sociale, nous ne sommes pas une conviction.

Qui sommes-nous, alors ?

« Des êtres humains, faits de chair et d'âme, qui partagent, se croisent, se rencontrent, s'allient, se lient, se battent, aiment, détestent, créent, prient, cherchent, apprennent, donnent, doutent, mentent, pardonnent, construisent, détruisent, reconstruisent, et surtout font de leur mieux pour vivre pleinement, en harmonie et en cohérence, cette vie qui leur est offerte sur Terre. »

## Miroir mon beau miroir...

Enfin, la bonne question serait plutôt : « De quoi êtes-vous fait ? »

Quels ingrédients vous composent ? Nous allons poursuivre notre aventure et continuer à vous mettre en lumière, à sortir les atouts majeurs que vous avez en main afin de clôturer cette troisième partie par votre nouvelle carte d'identité « positive », instantané de votre extraordinaire potentialité.

Nous avons déjà relevé quelques ressources, et notamment lors du petit exercice de réflexion « Un jour sans fin » (enfin, normalement...), où vous avez dû défricher les valeurs qui « énergisent » votre vie (voir p. 130). Nous noterons donc plus loin trois d'entre elles dans votre CIP (carte d'identité positive).

Mais explorons maintenant vos forces de caractères, autrement appelées « qualités » (d'après Martin Seligman).

Je suis souvent surprise de voir à quel point il est difficile pour chacun de se décrire. Lorsque je demande aux participants de mes ateliers d'épanouissement personnel, de dire à haute voix trois qualités qu'ils pensent avoir, la première réaction est souvent une belle grimace suivie d'un profond soupir qui en dit long sur la gêne occasionnée par ma demande. Trois qualités... Le bout du monde. Et puis « Ça s'fait pas ! ».

### Moi

- Qu'est-ce qui ne « se fait pas », Thierry ?

### Thierry

- Ben, ça s'fait pas d'aller clamer sur les toits ses propres qualités. C'est un peu prétentieux, non ? Ce n'est pas à nous de dire si l'on est ceci ou cela, mais plutôt aux autres.

Et vlan ! Une fois de plus, c'est à autrui de faire tout le boulot. Une fois de plus, nous attendons de nos semblables qu'ils nous dessinent, qu'ils nous façonnent et nous renvoient une représentation de ce que nous sommes... peut-être. Une fois de plus, nous prenons le risque considérable d'être malmenés et fragilisés par des impressions ou des ressentis venant de l'extérieur. Nous attendons docilement une validation dans le regard de l'autre : « Oui, je vois dans ses yeux qu'il me trouve chouette/compétent(e)/drôle/chaleureux(se)/courageux(se)/honnête/patient(e)/responsable/etc. Alors cela me reconforte.

Il se peut, finalement, que je sois « quelqu'un de bien » si mon voisin le pense. Mais si je devine qu'on me juge incompetent(e)/tire-au-flanc/peureux(se)/ennuyeux(se)/mou(lle)/excessif(ve)/etc., alors cette projection de l'autre devient ma réalité et mon désespoir.

Connaître, accepter et se servir « à bon escient » de ses qualités permet de déployer toute sa créativité et de se réaliser pleinement avec la « bonne » énergie. Allons-y !



## Plant'action !

Notez dans votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie* trois de vos qualités.

Dans quelles circonstances se sont-elles révélées le plus souvent ?

Qui de votre entourage ne serait pas surpris de ces qualités ? Pourquoi ?

Comment pourriez-vous les utiliser pour vous épanouir ?

Si votre feuille reste désespérément blanche, allez faire un tour sur le site [viame.org](http://viame.org) et remplissez gratuitement le test créé par Seligman et Peterson en 2004 (240 questions tout de même !) pour découvrir vos cinq forces de caractères. Je l'ai personnellement rempli et le résultat est effectivement celui que je sentais intuitivement. Très aidant.

Maintenant, reprenons si vous le voulez bien, la formule de Jack Canfield :

$$E + R = E$$

Un Événement + une Réaction = un Effet

Eh bien, figurez-vous qu'en PNL, nous avons nous aussi une formule très proche de celle de Jack. Un « incontournable » pour poser des objectifs et des actes.

$$EP + R = ED$$

État Présent + Ressources = État Désiré

Étonnant, n'est-il pas ? Bon. Comment ça marche ?

La réponse est simple et tient en une question : « De quoi ai-je besoin ? »

De quoi ai-je besoin pour passer à l'action et atteindre mes objectifs de vie, professionnels, personnels, etc. ? De quelles ressources ? De quelles compétences ? De quel état émotionnel ?

## **ED = État désiré**

L'état désiré est la destination. Le futur « présent » que nous nous souhaitons. Le nouveau territoire à atteindre.

Dans les précédents chapitres, nous avons vu combien il est important d'avoir mis en mots ses rêves et ses objectifs. La destination n'est pas nécessairement lointaine. Elle peut être toute proche, et ne demander qu'un simple réajustement. Et parfois, il est vrai, c'est un long voyage « au bout de soi » qui commence, tant on s'est éloigné de ses racines intérieures. Cette exploration va alors complètement bouleverser notre vie. Mais pour la plupart d'entre nous, c'est un voyage à mi-chemin. Assez lointain pour changer nos habitudes, tout en sachant déjà à quoi ressemble notre nouvel Eldorado.

## **EP = État présent**

L'état présent est à la fois notre point de départ et notre embarcation. De là où l'on part, et le paquebot de notre croisière de vie. Notre « naviréa-lité » (ne cherchez pas sur Google, ce mot est totalement inventé et vient d'émerger du fin fond de mon océanique créativité... Cessez de ricaner, je vous entends !).

Rien ne sert de connaître la destination si nous ne savons pas d'où nous partons. Où êtes-vous ? Où en êtes-vous ? Que voulez-vous embarquer



dans votre périple ? Que souhaitez-vous laisser à quai ? Quel temps fait-il ? Est-ce la tempête ? Le calme plat ? Les vents vous sont-ils favorables ?

Car retenez bien ce précieux message de John Kabat Zinn, professeur émérite de médecine et fondateur, entre autres mille choses, du centre de la « Méditation de pleine conscience » : « Où que vous alliez, vous y êtes ! »

Si vous décidez de partir « ailleurs » pour être plus heureux, mais que vous n'avez pas travaillé sur vous, vos bagages seront remplis de vos peurs, de vos doutes, de vos fausses croyances, de vos chaînes, etc. Et lorsque vous arriverez à destination, vos démons intérieurs referont surface et vous ramèneront instantanément à votre point de départ. Il ne suffit pas de vouloir changer de vie, de métier, de maison, de mari, de femme, d'amis, en espérant qu'une fois cela réalisé tout change. Cela ne se produira pas. Le changement n'est effectif que si vous avez voyagé au centre de votre être, et non à l'extérieur.

## **R = Ressources**

Les ressources sont les moyens dont nous disposons, les outils indispensables et les « vivres » émotionnelles à embarquer pour arriver à bon port.

De quoi avez-vous besoin pour vivre une vie plus heureuse ? Quelles sont vos ressources ? Vos forces ? Vos mentors ? Vos compagnons de voyage ?



## Plant'action !

Voici trois questions incontournables pour poser les bons actes :

- Où souhaitez-vous aller ? (*État Désiré*)  
Ma destination est : \_\_\_\_\_
- D'où partez-vous ? (*État Présent*)  
En ce moment, ma situation est : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- De quoi auriez-vous besoin pour y parvenir ? (*Ressources*)  
Mes ressources sont : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



« Revel, avril 2011

*Je jette un rapide coup d'œil dans le miroir et mets une dernière fois mes cheveux en ordre. À cet instant, je regarde le reflet de qui je suis devenue. Une intense émotion me submerge... Aujourd'hui nous fêtons les vingt ans de ma fille, Fannie. Nous nous sommes tous faits beaux pour la circonstance. Oh ! Rien d'exceptionnel de prévu. Juste un repas à quatre dans un super restaurant de la région... Je me sens si fière d'eux... Mon mari, mon fils, ma fille... Évidemment, comme tout un chacun, la vie ne nous a pas épargnés mais pour moi à cet instant, rien ne manque. Je suis "complète"... heureuse. »*

**Pascale J., maman comblée et bien coiffée !**



## Chapitre 12

# Cultiv'actez !

*Il est temps de vivre la vie  
que vous vous étiez imaginés.*

Henri James, écrivain américain

« Que ferais-tu si tu n'avais pas peur ? » Cette question posée par Baluchon, personnage de la fable philosophique de Spencer Johnson *Qui a piqué mon fromage ?*, est arrivée dans ma vie au moment même où je sentais mes pas ralentir, entravés par le doute. Cette fable, au titre improbable, venait par son impertinent questionnement ébranler mon petit train-train journalier.

## Ça tourne... **Action** !

Alors que je commençais à me sentir à l'étroit dans mes baskets d'attachée de presse, j'entrepris de chercher une réponse à ces quelques questions :  
« Que ferais-je si je n'avais pas peur ? Où serais-je si je n'avais pas peur ?

Que m'empêche de faire cette satanée pétoche ? » Face au miroir, je n'eus pas à réfléchir bien longtemps. Je savais depuis toujours ce que je ferais de mes heures, si j'osais réaliser ma mission de vie. Elle tenait en trois mots : accompagner, transmettre, écrire. Mais pourquoi n'avais-je jamais tenté quoi que ce soit pour conjuguer ces verbes au présent ? La réponse était simple : la peur. La peur me figeait. Ma « stacausste » aiguë étant à son acmé, je foisonnais d'excuses aussi multiples qu'« avariées » pour ne pas m'élancer dans cette fabuleuse entreprise qui n'attendait que moi pour se réaliser.

Il fallait que cela change. Je devais prendre une décision. Une décision qui m'engage. Je devais dépasser les frontières de mes craintes en jetant « mon sac par-dessus le mur » (*L'apprentissage du bonheur* de Tal Ben Shahar) afin de n'avoir plus d'autres choix que d'aller le chercher. Ma nouvelle quête commençait.

Je dus emprunter pour cela des chemins inconnus, tortueux, escarpés, et laisser derrière moi, confort, habitudes, protection, repères, certitudes. J'avancerais sans filet, ballotée sans cesse par des vents contraires. Tantôt le vent dans le dos et tout devenait simple, fluide, facile, je naviguais sans difficulté vers un avenir prometteur... Tantôt à contre-courant et j'essayais, autant que faire se peut, de tenir debout, de m'accrocher à la barre, de louvoyer entre les vagues, de garder le cap tout en luttant contre l'envie irrépressible de rebrousser chemin. Puis un jour, les vents se sont apaisés, le calme est revenu, pour laisser place à un souffle divin, porteur d'un renouveau (j'aime ces métaphores maritimes, elles sentent bon l'iode et le grand air !).

« Que ferais-tu si tu n'avais pas peur ? »... Je réalise aujourd'hui que, finalement, cette simple question, je me la poserai encore, à chaque nouvelle décision, chaque nouvelle expérience, chaque nouvelle rencontre, chaque nouveau défi, et à chaque fois que je tomberai. Car s'il y a bien une leçon à retenir de notre ami Baluchon, c'est qu'apprendre à apprivoiser sa peur

et à la surmonter nous rend libre et qu'il n'y a pas de bonheur possible sans action.

Je vous souhaite donc la bienvenue dans l'un des chapitres les plus importants de ce livre... Peut-être le plus important. En effet, vous l'aurez compris, pour activer la magie contenue dans ce grimoire de béatitude potagère, il vous faut transformer les mots lus en actions accomplies. Aucune chance d'être ne serait-ce qu'un demi-quart plus heureux après cette lecture, si vous ne faites que bouquiner sans passer à l'acte.

Je vais donc ramasser les copies pour voir si vous avez bien fait vos devoirs.



## Plant'action!

Hum ! Normalement, rendu à ce niveau de lecture, vous avez dû :

1. Acheter votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
2. Repérer une ou plusieurs expressions populaires aidantes et les mettre en pratique dans votre quotidien.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
3. Prendre le temps de revisiter votre chemin de vie, et écrire vos plus belles victoires.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
4. Découvrir et pratiquer l'outil ROSITA.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
5. Évaluer votre estime de soi grâce au test de Morris Rosenberg.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
6. Vous entraîner à formuler positivement vos phrases et vos objectifs.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...

7. Dresser la liste de vos 101 « Je veux ! ».  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
8. Écrire chaque soir vos trois grâces quotidiennes.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
9. Définir dans quelle saison vous vous trouvez actuellement et quelles étapes sont à venir.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
10. Checker vos habitudes de santé grâce au « Compas bien-être » et en changer certaines.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
11. Faire l'inventaire de vos croyances limitantes et aidantes.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
12. Mettre en application la visualisation des bulles quand le besoin s'en fait sentir.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
13. Travailler à ne pas avoir les fameux cinq regrets dans votre liste du Grand Jugement.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
14. Mettre en lumière vos valeurs, piliers de votre motivation.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
15. Découvrir et pratiquer vos activités de flow.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
16. Être fin prêt à offrir une écoute inconditionnelle à une personne dès demain.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
17. Naviguer vers une nouvelle destination grâce à la formule :  
 $EP + R = ED$ .  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
18. Et enfin, remplir ce questionnaire.  
Réponse : Oui  Non  C'est en cours...
- .....

Bon ! Pour le calcul de vos points, ce n'est pas très compliqué : vous comptez 5 points pour chaque « Oui » ; 0,5 point pour chaque « C'est en cours ! » et zéro pointé pour chaque réponse « Non ».

Si par hasard, vous avez répondu « Non » ou « C'est en cours » à la première question, ne passez pas par la case « Départ », allez directement... en colle ! Non mais.

Bien ! Il est clair que plus votre score s'approche des 80 points, plus vos envies et votre mission de vie s'éclaircissent et plus vous êtes sur la voie de l'action.

Ceci dit, savoir dans quelle direction aller et ce que l'on veut n'enlève en rien la crainte, parfois bien justifiée, de faire le premier pas !

## « Tremblez mais **osez** ! »

Quelle belle injonction ! Susan Jeffers, docteur en psychologie, nous exhorte dans son ouvrage *Tremblez mais osez* ! (voir la Bibliothérapie, p. 222), à accepter pleinement cette peur inhérente à toute action nouvelle. Oui, la peur fait partie du voyage. Oui, elle peut être douloureuse et effrayante. Oui, « sauter le pas » peut s'avérer risqué. Mais le plus grand risque, nous l'avons vu, n'est-il pas de passer à côté d'une destinée, d'une passion, d'un amour, d'un ami, d'un métier, d'un voyage, d'une occasion... par peur d'essayer ? Ne passez pas à côté de votre excellence !

Élancez-vous ! Osez ! Agissez !

Et gardez à l'esprit que même celui qui a tout, et à qui tout semble réussir, avance avec la même peur au ventre que vous ! Quelle que soit l'action, la peur est présente, surtout si cette action est nouvelle et qu'elle vous oblige à faire un bond en dehors de votre zone de confort. Pour certains, la peur est totalement paralysante et les maintient prisonniers dans leur tour d'ivoire. Alors que d'autres finissent par la dompter avec beaucoup de courage et d'audace. Enfin, il y a ceux qui ne vibrent qu'à l'adrénaline et la peur est leur plus gros dealer.

Sortir de sa zone de confort, ce n'est pas sauter dans le vide, n'en déplaise à celui qui, un jour, créa cette métaphore. Sortir de sa zone de confort, c'est agrandir sa zone de confort. C'est se donner plus d'espace, plus de liberté, plus de choix.

Deux sources alimentent notre peur d'agir : l'inconnu et l'échec.

La peur de l'inconnu n'est présente que le temps du lancement et s'atténue sitôt que nous avons posé le premier pas hors les murs épais de notre cocon. Elle finit par s'évanouir à mesure de l'avancée de la découverte de notre nouveau terrain de jeu.

La peur de l'échec, quant à elle, peut nous accompagner tout au long du processus d'action. En effet, nous avons une fâcheuse manie d'anticiper les éventuelles catastrophes à venir, à parier sur le résultat des courses et à dégainer, plus vite que notre ombre, nos vieilles croyances. « Et si ça ne marchait pas ? Et si je n'y arrivais pas ? Et si c'était un fiasco ? Et si, et si et si... », et ce, même avec un pied sur la ligne d'arrivée.

Sachez que l'indécision est également génératrice de peur. Très paradoxalement, c'est la peur qui nous empêche de décider, mais c'est parce que nous ne décidons pas que la peur grandit en nous.

Natacha, pétillante trentenaire parisienne, en sait quelque chose ! « Je n'arrive pas à décider si je dois m'engager dans cette relation ou non, car j'ai peur de me tromper, me dit-elle un jour lors d'une séance de coaching. Je me suis déjà trompée tellement de fois. Je ne veux plus souffrir. Mais en même temps, je suis terrifiée à l'idée qu'il me quitte et de finir ma vie toute seule. Le célibat j'ai connu, merci bien ! Mais comment arriver à lui faire confiance ? À lui confier mon cœur et ma vie ? C'est une décision importante, non ? Et s'il me jetait après quelques mois de vie commune ? Je lâche mon appart. Et hop ! Lui me plaque pour une autre. Comment je fais, moi, après hein ? Et puis même si ça fait déjà deux ans que nous sortons ensemble, je ne le connais pas au quotidien. Il a quand même un sacré carafon ! Et si je ne le supportais pas ? La routine vous savez, c'est pas mon truc. J'ai peur que la cohabitation abîme notre chouette relation. Que dois-je faire ? Je suis perdue ! Pourquoi faut-il toujours prendre des décisions ? C'est fatigant à la longue. »

Natacha a raison d'avoir peur. Tant qu'elle remettra sa destinée – et son cœur ! – dans les mains fragiles d'autrui, elle aura toutes les raisons du monde de trembler !



La cueillette des p'tits bonheurs de... Gwenaëlle ! (Ah ! C'est mon éditrice vénérée à Mouai !) ✨ Concentrés de bonheur « spécial week-end en hiver ! » ✨ Aller courir dans le parc en bas de chez moi ✨ Passer l'après-midi à lire un bon bouquin ✨ Faire des câlins à mes enfants ✨ Et le soir, la fête avec des copains ! ✨

Attendre d'avoir confiance en l'autre pour « lui confier sa vie », anticiper les pires scénarios catastrophe et ne voir que le côté obscur (et parfois bien réel) d'une relation est effectivement très flippant !

Mais elle se trompe d'objectif. C'est en elle qu'elle doit avoir confiance. En ses capacités à prendre des décisions qui engagent, mais aussi en ses capacités à se relever si elle tombe. À accepter le risque de se tromper. Confiance surtout en l'amour qu'elle porte à celui avec qui elle veut partager un bout de chemin. Être en couple ne signifie pas confier sa vie à son compagnon. Être en couple, c'est être soi épanouie aux côtés de l'autre. C'est une co-création. Une alliance. Pas une OPA.

Oui, agir demande un engagement et une prise de risque. Et vous avez le droit de vous demander quelles seront les conséquences d'un éventuel changement sur votre vie. Mais ne vous jugez pas avant même d'avoir entamé quoi que ce soit. Ne prophétisez pas les résultats ! Faites-vous confiance ! Agissez pour atténuer votre peur ! Complétez vos compétences, si besoin ! Posez un cadre précis, si cela peut vous rassurer. Faites des petits pas de fourmi si « les bottes de sept lieux » vous effraient ! Relevez-vous si vous trébuchez, époussetez-vous et continuez !

Et souvenez-vous de cette sainte formule de PNListe convertie : « Il n'y a pas d'échec, il n'y a que des résultats. » Le mot « échec » n'est lié qu'au jugement personnel que nous portons sur nos propres actes. Si le résultat obtenu n'est pas celui escompté, questionnez-vous sur ce qui n'a pas fonctionné, tirez-en les leçons, puis recommencez différemment.

Ayéééé ! Le moment est venu de vous tirer le portrait ! Le « Plant'action » qui suit est là pour résumer ce qui désormais doit compter pour vous. Ce sur quoi vous pouvez vous reposer. Remplissez-le et imprimez-le ! Gardez cette carte d'identité positive près de vous afin qu'elle vous serve de mémo et d'ancrage pour agir.



# Plant'action!

À vous de créer votre carte d'identité positive !

## Carte d'Identité Positive

Votre portrait

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Saison de la vie : \_\_\_\_\_

Vos qualités : \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Vos valeurs :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Votre rêve en photo

Vos flows :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Photo de votre lieu fétiche

Vos rêves :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Photo d'une personne que vous admirez

Votre croyance positive : \_\_\_\_\_

?  
(au choix)

Votre astuce bonheur : \_\_\_\_\_

Vos personnes ressources : \_\_\_\_\_



Quatrième partie

# Croquez !

*Pour connaître la joie, il faut partager.  
Le bonheur est né jumeau.*

Lord Byron, poète anglais



# Chapitre 13

# Aimez !

*Alors sans avoir rien, Que la force d'aimer  
Nous aurons dans nos mains, Amis,  
le monde entier !*

**Jacques Brel, auteur-compositeur-interprète**

Nous entrons dans la dernière partie de notre jardinage littéraire. Mais pas de panique ! Le meilleur reste encore à venir car nous allons, maintenant, découvrir le secret des Grands Maîtres Jardiniers de la vie. La recette ancestrale des alchimistes du bonheur. Un savant mélange de deux « épices aux pouvoirs divins » à faire mijoter dans votre marmite de druide afin de couler des jours plus heureux dans votre nouvel éden. À juste dose, avec le bon assaisonnement, le prodigieux peut devenir votre réalité.

Un peu d'**humour**, beaucoup d'**amour**

Mais avant d'en lever le voile, regardons ensemble ce que l'absence ou une trop faible quantité de ces « ingrédients » peut provoquer comme dommages émotionnels, pouvant aller parfois jusqu'à l'irréversible.

## Je t'aime, moi non plus !

### Un jour de printemps 2013

Confortablement calée au fond du fauteuil Club du bien nommé bistrot « Les Éditeurs », (douillet cocon pour plumes vagabondes), je savoure un instant de grâce entre l'écran lumineux de mon Mac, les mots attendus et les bulles joueuses de mon Perrier-tranche. L'atmosphère moelleuse de ce lieu hautement inspirant transporte mon esprit dans des contrées enivrantes. Je sais pourtant qu'il me faudra du temps pour libérer consonnes et voyelles afin de noircir la blancheur intimidante de la page qui s'offre à moi. J'ai toujours respecté religieusement ce tour de chauffe nécessaire à ma créativité pour entrer pleinement dans cette course de fond qu'est l'écriture. Je patiente donc en écoutant, d'une oreille distraite, des bribes de conversations volées dont je me délecte sans vergogne. Une plongée furtive dans l'intimité de mes semblables, acte particulièrement addictif, j'en conviens. Puis mes doigts se posent sur le clavier et après quelques timides hésitations, se mettent à pianoter frénétiquement, comme possédés, déversant en flot continu une myriade de mots qui deviennent peu à peu des phrases puis des paragraphes. Dieu que j'aime écrire.

Mais alors que mon inspiration barbote gaiement dans le bonheur, deux bruyantes femmes (une vieille dame et sa fille) s'installent à ma droite.

Je comprends rapidement par la teneur de leurs propos et l'exaspération affichée qu'elles se renvoient mutuellement, que sonne le glas de ma bouillonnante imagination ainsi que de la tranquillité des divers voisins de table, otages bien malgré eux de ce drame en un acte qui se joue près de nous.

L'affaire semble tragique car au cœur de leur discorde se trouve l'état de santé du mari de la vieille dame et père de la fille. Une rechute, celle du cancer (encore lui !)... C'était prévisible d'après la mère, évitable d'après la fille. Insupportable la réaction de la mère vue par la fille. Incompréhensible la dureté de la fille vue par la mère. Toutes griffes dehors, elles se blessent, se débattent, se détestent. Elles n'ont en commun que cette peur incontrôlée devant l'incontrôlable. Effrayées, elles s'obstinent à chercher un responsable, un coupable face à cette injustice. Et apparemment, le plus simple est d'aller chercher face à elles. On sent dans leurs reproches, le poids de leur peine mais surtout celui trop lourd, d'années d'incompréhension, de tensions, de malentendus. Ces deux femmes s'aiment, à n'en pas douter, mais ne savent plus se le dire (d'ailleurs ont-elles jamais réussi à le faire ?) C'est donc par des cris et des « J'accuse » qu'elles essaient de se rapprocher. Et alors que tout leur être parle en ce sens, ce que l'on entend ressemble à des déclarations de guerre. Par moments la tentative de rapprochement de l'une semble atteindre l'autre, mais très vite, elles laissent leur colère reprendre le dessus.

Leur drame me touche mais ce qui me touche le plus, c'est le fossé qu'elles creusent entre elles à chaque « mot-Scud ». À tout moment, l'irréparable peut être dit et j'ai peur pour elles. Puis, je pense à lui... Au milieu de ces deux femmes... Avec cette « saleté » à combattre.

Après de vains efforts pour communiquer, elles capitulent et fatiguée, la vieille dame demande à partir. L'espace d'un instant, la fille baisse les

armes et l'aide à se lever. La main de sa mère s'agrippe à son bras, leurs regards se croisent, s'interrogent, et j'aperçois même un fugitif sourire éclairer leur visage. L'espace d'un instant, elles semblent enfin retrouver une certaine complicité. L'espace d'un instant seulement... Elles s'éloignent.

Le silence succède à l'agitation. Mes yeux se posent sur l'écran de mon ordinateur et cherchent le dernier paragraphe laissé en suspens. Je venais d'y déposer une citation de l'Abbé Pierre... « Souviens-toi d'aimer ».

### Ne pas oublier d'aimer...

Pris dans l'affolement de nos vies agitées, happés par nos habitudes chronophages, et surtout convaincus que l'autre est notre ennemi (nos proches y compris), nous oublions tout simplement l'essence même de notre nature, ce pour quoi la vie vaut le coup d'être vécue, la force vitale de notre humanité : l'Amour.

Nous pensons à tort « tout » donner et aimer l'Autre comme il se doit. Cet autrui qui ne voit pas, refuse ou maltraite notre amour. Mais que ce soit en couple, avec nos enfants, notre famille, nos amis ou tout simplement nos semblables, nous posons des conditions à notre affection. Nous aimons au conditionnel : « Je t'aime si... »

- Je t'aime si tu m'aimes aussi.
- Je t'aime si tu prends soin de moi.
- Je t'aime si tu agis comme bon me semble.
- Je t'aime si tu sais lire entre lignes.
- Je t'aime si tu ne me contraries pas.
- Je t'aime si tu me soutiens en toutes circonstances.
- Je t'aime si tu m'aimes plus que je t'aime.
- Je t'aime si tu ne m'envahis pas.

- Je t'aime si tu es bien sage.
- Je t'aime si tu me donnes « quelque chose ».
- Je t'aime si tu m'assures un avenir sécurisant.
- Je t'aime si tu m'apposes sur ton testament.
- Je t'aime si tu ne me mens pas.
- Je t'aime si je t'admire.
- Je t'aime si tu m'admires.
- Je t'aime si tu changes.
- Je t'aime si tu m'acceptes tel que je suis. (Décryptage : « Parce que moi, je ne changerai pas ! »)

Rajout de dernière minute : « Je t'aime si tu fais plus d'un 1 m 81 », critère in-dis-cu-ta-ble, entendu ce matin même de la bouche de LaGrande, it-girl-méga-exigeante qui soit dit en passant, est toujours célibataire malgré son physique d'Aphrodite !

Nous donnons donc des conditions au don de notre amour. Et lorsque ces critères ne sont pas « respectés », nous nous sentons trahis, piétinés, pillés. Et alors qu'aimer inconditionnellement alimente notre source de vie, soumettre notre amour à condition nous affaiblit, nous assèche. Plus nous sommes dans le don authentique, plus notre source se remplit et se vivifie. Plus nous nous barricadons ou « monnayons » notre amour en espérant que l'objet de notre affection se décarcasse pour nous conquérir (et reconquérir sans cesse), plus notre source se tarit. Car ce n'est pas l'amour de l'autre qui nous « ressource » mais l'amour que nous portons aux autres, à l'Autre, à la Vie, à l'Univers. Nous nous régénérons en aimant. Certes, nous avons besoin de l'amour de nos proches et par extension de ceux qui croisent notre chemin, car nous l'avons vu, l'un des besoins fondamentaux pour être heureux est cette appartenance à une « tribu »

(voir encore ! la pyramide de Maslow). Se sentir aimé fait donc partie des motivations qui nous font chérir la vie.

Aimer, d'abord... et être aimé parce qu'on aime.

Malheureusement, souvent, nous attendons d'être aimé avant d'aimer en retour. En réalité, l'ego, ce « colocataire » envahissant, nous joue des tours car c'est lui qui aime « être aimé ». Alors que notre nature profonde aime tout simplement « aimer ». L'ego *versus* l'être : un combat ancestral. Et pour vaincre cet ego mal intentionné et ne plus se laisser « manipuler » par lui, une seule chose à faire :

Aimez sans attendre et sans attente !

Aimez ici et maintenant. Sans attendre que l'autre s'excuse, confesse, comprenne, fasse, dise, change, donne... Aimer pour être heureux, car l'amour décuple notre capital bonheur et, par ricochet, invite l'autre à baisser les armes, à se sentir en sécurité, dans le non-jugement, libre d'être et libre d'aimer, à son tour. J'aime cet exemple de Matthieu Ricard qui s'interroge sur qui du chat ou de l'homme reçoit lorsque la caresse et le ronronnement s'entremêlent.

Souviens-toi d'aimer. Ce rappel est d'importance capitale. Souvent devant l'imminence d'un conflit, devant un refus que l'on pense injustifié, face à une remarque blessante d'un de nos proches ou d'une récurrence qui nous agace chez l'autre, nous sommes comme « dépossédés » de notre substance affective. Nous oublions soudainement que nous aimons profondément l'être qui nous fait face. Notre amour fragilisé s'efface devant la vexation, la colère, le mépris, devant la peur d'être sur un piédestal éjectable. Alors, nous remettons en question notre amour. « Finalement, s'il dit ça, ou fait

ça, c'est qu'il ne m'aime pas vraiment et s'il ne m'aime pas vraiment alors je ne l'aime plus. »

De toute évidence, tout comme nous ne savons pas écouter, nous ne savons pas aimer.

Et tout comme écouter s'apprend, aimer s'apprend aussi. Entendons-nous bien. On n'apprend pas à « avoir plus d'amour en nous »... Tous autant que nous sommes, nous possédons déjà cet élan vital. On apprend à l'irradier, à le transmettre, à le vivre sans peur de « se perdre », de se faire « voler » et de souffrir.



## Plant'action!

Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre façon d'aimer.

- Mettez-vous des conditions à votre amour ?
- Avez-vous des critères « indiscutables » ou acceptez-vous l'être aimé sans condition ?
- Comment exprimez-vous votre amour ? Par les mots ? Par des actes ? Vous ne l'exprimez pas ?
- Quelle est votre croyance en amour ? Est-elle aidante ? Ou limitante ?

Notez vos réflexions dans votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*.

# Le syndrome de **l'échalote**

« Aimer s'assume chaque jour à travers les mille incidents de la vie quotidienne. Rien n'est donné définitivement, tout se conquiert toujours de nouveau. Apprendre à aimer est une occupation constante. » Ces mots, extraits du livre *La vie à deux et ce qui s'ensuit*, de Jeanine Solotareff, psychanalyste et spécialiste de la méthode de Paul Diel, reflètent bien l'idée que comme le bonheur, l'amour se cultive... à chaque instant. Car ni le bonheur ni l'amour ne sont acquis une bonne fois pour toutes. Ils fleurissent et se fanent au gré du temps et sont soumis aux caprices de notre réalité.

Jeanine Solotareff ne compte pas moins de cinquante années de vie commune avec SonHérosàElle. Elle sait donc, plus que quiconque, de quoi il en retourne. Nous n'en sommes, MonHéros et Moi, pas encore là, mais nous commençons à avoir quelques kilomètres au compteur. Nous fêterons d'ailleurs sous peu notre seizième année de vie commune dont une de mariage ! Dix de concubinage + cinq « entrepacsés » + une « pour-le-meilleur-et-pour-le-pire ». Finalement, plus le temps passe, plus nous nous enlaçons. Ceci dit, notre amour avait déjà porté ses fruits il y a de cela quatorze ans, avec la naissance de LaPetite. Lien indéfectible par excellence...

Quinze ans que MonHéros est mon héros... Quinze ans que nous marchons dans les pas l'un de l'autre, que nous rions et rêvons ensemble. Tout a commencé par un coup de foudre. Une évidence. Un étrange apaisement lorsqu'il est entré dans ma vie. De façon inexplicable, à peine avait-il posé les yeux sur moi que ma dépression post-adolescence s'achevait

subitement... Un monde nouveau s'offrait, le voyage pouvait commencer. Et la lune de miel s'éternisa. Il était parfait. J'étais parfaite. Il était MonHéros, j'étais sa Princesse-capricieuse-à-sauver. Jusqu'à ce jour maudit où... je mis de l'échalote dans la salade !

C'est alors qu'éclatèrent, au grand jour, toutes nos différences ! Nous vacillâmes et chutâmes bruyamment du piédestal commun que nous partagions jusqu'alors amoureusement. Il détestait l'échalote, et moi c'était « jamais sans mon échalote ». Une tragédie. Un casse-tête toujours pas résolu. Une obligation de compromis... de ma part !

*MonHéros*

- Tutututut ! De ta part... de ta part... C'est vite dit ! Tu en mets encore de ta satanée échalote ! Tiens cet été par exemple...

*Moi*

- Mais... Mais qu'est-ce que tu fiches ici ? Tu n'es pas censé intervenir dans ma conversation avec Monlect'Or... Et puis, ça s'fait pas d'écouter aux pages ! Sors !

*MonHéros*

- Tu parles, tu leur mens à tes Lect'Ors !

*Moi*

- Qu... Quoi ? Non jamais !

*MonHéros*

- Si ! Si tu m'aimais vraiment, tu ne mettrais pas d'échalote dans ta cuisine. Ou alors tu n'en mettrais que dans ton assiette !

*Moi*

- Pff ! On voit bien que ce n'est pas toi qui cuisine et qui fais la vaisselle !

*MonHéros*

– Tu ne fais pas la vaisselle, chérie, c'est Brandt qui la fait, nuance !

*Moi*

– Oh ! Arrête ta mauvaise foi hein ! Et puis, on n'est pas seul. Ce sont nos oignons ! Et je vais quand même pas faire deux casseroles à chaque repas non ? ! En plus, y'a plein de fois où j'en mets et tu ne la sens même pas !

*MonHéros*

– Alors explique-moi pourquoi t'en mets si ça ne se sent pas ? D'ailleurs, je la sens mais je ne le dis pas à chaque fois, car je ne suis pas égoïste, moi. Je fais des concessions, moi !

*Moi*

– Ah ! Parce que moi je n'en fais pas peut-être ? Je vais très certainement passer le restant de mes tristes jours sans jamais plus mettre d'échalote dans ma cuisine et tu me dis que je ne fais pas de concessions ? ! Mêêê, MÔsieur, ce ne sont pas de simples concessions mais de l'amour sacrificiel, voui !

*MonHéros*

– Faut toujours que tu exagères ! Je dis juste que j'aime pas l'échalote, un point c'est tout !

Stop ! Je vous l'avais bien dit... C'est un casse-tête impossible à résoudre ! Qui de lui ou de moi doit abdiquer ? Qui de lui ou moi est égoïste ? Que faire ?

J'entends déjà les adorateurs de Sainte Échalote hurler au crime de lèse-majesté tandis que les détracteurs de cette pure création condimentaire se demandent pourquoi MonHéros reste avec une princesse aussi têtue ! La réponse est simple : nous nous aimons. Nous nous aimons au-delà de nos petites et grandes imperfections. Nous nous aimons bien au-delà

des tracasseries quotidiennes qui égratignent un amour que l'on voudrait parfait, fusionnel, irréprochable. Chaque jour, nous offrons à l'autre une part de notre espace vital, et en faisant jardin commun les accrochages sont inévitables. « Le syndrome de l'échalote » nous rappelle qu'aimer n'est pas se confondre avec l'autre. Aimer c'est accepter que son monde ne soit pas superposable au nôtre, aimer c'est accepter qu'une alliance ne soit qu'une co-création imparfaite car il y aura toujours une échalote pour assaisonner la vie de couple.

Finalement, le secret des couples qui durent est peut-être de ne jamais répondre à cette question : faut-il mettre de l'échalote dans la cuisine ?



## Plant'action !

Quelles « échalotes » assaisonnent votre vie de couple ?

Notez-les sur votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie* et méditez sur l'importance que vous leur donnez. Mettent-elles en péril votre amour ?

Quelles sont celles qui demandent à être acceptées ? Celles qui peuvent être « travaillées » ?

Et appliquez la célèbre formule : « Changer ce qui peut l'être, accepter l'inéluctable et reconnaître la différence entre les deux. »

### Mon Héros

- Psitt ! Psitt !

### Moi

- Quoi encore ?

*Mon Héros*

– Viens par ici, MaCapricieuse...

Ah ! Les héros sont irrésistibles !



« Été 2012...

*La mise à l'eau s'est bien passée avec la "première", nous progressons en apesanteur dans une sorte d'aquarium géant sans vitres, pleinement décoré, bouillonnant de vie. Prétextant une procédure de sécurité, je la tiens par la main mais, en vérité, elle est très à l'aise, et je profite juste de cette balade pour me rapprocher d'elle un instant... Je veux lui montrer le chemin, la protéger, oublier le temps écoulé, oublier les actes manqués, seulement planer, partager le plaisir... Puis la "deuxième" apparaît, tourbillon palmé, au détour d'un bloc de corail, au milieu d'un petit nuage de bulles... On se met côte à côte, je suis au milieu d'elles, la mer est à nous et elles sont à moi dans un autre monde... Finalement, je crois que ce sont "elles" qui me protègent... »*

**Bernard, déclaration aquatique d'un père à ses filles...  
Ou quand la mer ancre l'amour.**

# Chapitre 14

## Riez !

*Ne prenez pas la vie au sérieux de toutes les façons vous n'en ressortirez pas vivant.*

Bernard Le Bovier de Fontenelle, écrivain

## Petite **devinette** !

Qui suis-je ?

- J'agis positivement sur votre digestion, votre sommeil, votre rythme cardiaque, votre tension artérielle, votre cerveau (je l'oxygène), votre humeur.
- J'aide votre système immunitaire à combattre les méchants.
- Je suis un anti-inflammatoire, un antidouleur, un antidépressif, un anti-migraineux, un antipsychotique, un « anticouillon ».

- Je suis le coach sportif de vos rêves, je détends vos muscles, vos zygomatiques, votre orbiculus, je vous fais des abdos de bodybuilder, et m'essayer une minute équivaut à 15 minutes de marche et 45 minutes de relaxation.
- Je rallonge votre vie de plusieurs années grâce à mon sens de l'humour.
- J'ai une influence certaine sur votre sexualité.
- Je crée en vous des émotions positives et augmente votre plaisir.
- Je diminue votre stress, votre anxiété, vos phobies, vos agitations, vos peurs.
- Je désamorçe, désarçonne, dédramatise, relativise les colères et les conflits. Je gère vos émotions.
- Je suis un excellent liant relationnel. Je vous aide à avoir de bons amis. J'ai donc une fonction sociale reconnue.
- Je vous rends plus créatif, plus tolérant, plus empathique, plus vivant.
- Les enfants m'utilisent en moyenne 400 fois par jour contre seulement une petite vingtaine de fois chez l'adulte (moins de 60 secondes par jour ! Brrr, glaçant !).
- Je suis thérapeutique, je renforce votre estime et votre confiance en vous, je vous permets de faire preuve d'autodérision et de prendre du recul sur vos petits déboires quotidiens. Je vous rends plus résilient et vous aide à surmonter les obstacles.
- Je peux être bruyant, communicatif, contagieux, timide, embarrassé, jaune, absurde, dément, en éclat, étouffé, forcé, fou, gras, grinçant, ironique, joyeux, moqueur, nerveux, sarcastique, pincé, et parfois je peux vous faire pleurer...
- On peut me prendre à tous les degrés et je suis universel.
- Enfin pour finir, gare à vous ! Je peux être addictif car j'active le système de récompense situé au niveau de votre cortex préfrontal, tout comme les drogues.

Je suis... Je suis ?

Réponse : le rire.

# Souriez, vous êtes... en vie !

Finalement, je pourrais aisément finir ce chapitre ici. *What else?* Tout est dit, non ?

Après lecture d'une telle liste de bienfaits, il serait extravagant de ne pas nous injecter en perfusion une bonne dose de rire au quotidien.

Seulement au milieu du tumulte ambiant, des prophéties d'autodestruction imminente de l'humanité, et menotté à une indélébile crise économique-politico-écologico-guerrière, il n'est pas toujours commode de se bidonner tous les jours. Cela relève même de la pirouette de haute voltige, voire de la mission impossible.

Mais, « impossible » n'étant pas français, acceptons sans attendre cette mission et demandons-nous comment mettre plus de rire et d'humour dans notre marmite de druide.

Temps de réflexion... Hum... Pas facile, je vous l'accorde.

Il faut dire que rire n'est pas vraiment à la mode actuellement, alors que râler est une tendance très prisée et, dit-on, pour le coup très française ! C'est, en tout cas, ce que nous enseigne la pétillante Christine Lewicki, dans son poilant et efficace best-seller *J'arrête de râler*.

Holà ! Qu'est-ce que c'est que ce brouhaha ? Cessez de râler je vous prie ! Quoi ? Que dites-vous ? Je ne comprends rien ! Pas tous en même temps !

Que ?... « Que nous ne râlon pas tant que ça et que, de toute façon, ça fait du bien de râler ! »

Si ! Nous râlon. Nous râlon tant et si bien que s'en est presque devenu une langue à part entière. De vrais bilingues ! Et non ! Ça ne nous fait aucun bien.

D'après les statistiques, une personne râle en moyenne 15 à 30 fois par jour !

Mais je ne vous jette pas la pierre, Pierre ! Car lorsque j'ai eu connaissance de cette information, j'avoue m'être considérée d'emblée, avec la plus totale mauvaise foi, « hors statistique ». J'étais celle qui confirmait la règle ! Moi, râler ? Pff, connais pas ! Moi, la coach de vie ? Armée jusqu'aux dents contre l'énerverment, incarnant la maîtrise de soi et la zen'attitude ? Jamais ! Ah ! Lucidité quand tu nous tiens.

Bref, pour couper court à toute polémique, j'entrepris, un beau matin, de comptabiliser mes « hypothétiques » ronchonnages.

Comment vous dire... En à peine une heure, j'en étais à ma vingt-troisième râlerie, sans compter les « pff ! », les « grr ! », les « crotte ! », et autre « sapristi ! » dont je raffole. Au bout de deux heures, je stoppai l'hémorragie pour sauver le peu d'estime que j'avais encore de moi ! Piquée au vif dans ma fierté, je décidai sur le champ de me plonger dans la lecture du livre *J'arrête de râler !*, providentiellement acheté la veille au forum d'HappyLab, (association dont la mission est de faire monter la France sur le podium des pays les plus heureux ; ce qui est loin d'être gagné, mais connaissant l'enthousiasme et la ténacité de ses fondatrices Joanna Quélen et Jessica Hollender, il n'est pas exclu que ce vœu pieux ne finisse par se réaliser !). Bref, je me lançais, disais-je, à corps perdu dans l'aventure que nous proposait de vivre Christine Lewicki : ne plus râler pendant 21 jours (temps nécessaire au cerveau pour valider une nouvelle habitude).

Affublée du fameux bracelet « témoin » vert fluo (qu'il faut changer de poignet à chaque rouspétance), je m'engageai à me « sevrer » et à remplacer mes grogneries par une action plus appropriée et moins nocive. Il faut bien avouer que le combat fut rude. J'avais cette forme de génie non reconnue de transformer toutes sortes de broutilles en montagnes insurmontables. Bien souvent, je capitulais devant ce grossier envahisseur et perdais mon sang « froid » autant que de batailles.

Mais les cloches de la victoire finirent par retentir et ma vie, allégée du poids de ronchonneries sans intérêt, en fut transformée et ce, sans rien enlever au piquant de mon héritage méditerranéen ! Et bien que quelques « Saperlipopette ! » m'échappent encore, cette déperdition d'énergie ne me sied plus. Mes colères sont différentes. Mes humeurs plus constantes. Je ne vocifère plus, je contrôle mes octaves et ne me chagrine plus pour des peccadilles. Attention, cela n'empêche en aucune façon les désaccords (voir le « syndrome de l'échalote »), mais ils ne font pas le poids face à leur implacable successeur : l'humour.

En balayant bougonneries et Cie hors de mon jardin, j'ai offert une scène ouverte au rire réparateur, au rire badin, au rire léger, au rire complice, au rire bienveillant. Dans notre royaume familial, l'humour est devenu roi. Nous avons dynamité toutes les statistiques : nous rions bien au-delà de l'autorisation légale. Sans aucune modération. Chez nous, tout est prétexte à glousser et à s'esclaffer. L'énergie rieuse qui irradie dans notre tanière rend notre existence encore plus « vivante ». Et comme disait ce cher La Bruyère : « Il faut rire avant d'être heureux, de peur de mourir avant d'avoir ri » !

Riez ! Riez ! Riez ! Et vous verrez la cote de votre bonheur s'envoler. Agrémentez vos relations d'un sourire chaleureux, d'un rire contagieux, d'un trait d'esprit, d'une fantaisie, et jetez aux flammes tout ce qui se rapproche du sarcasme, de la raillerie, de l'ironie destructrice qui, sous

couvert d'appartenance à la grande famille de l'humour, ne cachent, en réalité, que tristesse et aigreur.

Multipliez les occasions de « rigoler un bon coup ». Regardez une bonne comédie, allez au spectacle voir votre humoriste préféré, organisez une soirée « surkitch » et immature entre amis et « lâchez-vous » comme dirait ma précieuse et rigolote amie, VirginiaJolie.

Exercez-vous à trouver l'angle le plus drôle des situations stressantes. Faites de votre humour un outil indispensable à l'accomplissement de votre épanouissement.

## ..... Double Plant'action ! .....

### Première Plant'action !

- Identifiez quelle est votre râlerie préférée et remplacez-la par une « pirouette linguistique rigolote ».
- Combien de temps passez-vous à bougonner en une journée ? Êtes-vous prêt à relever le défi ? À changer vos habitudes ?
- En faisant cela, vous participerez non seulement à vous rendre la vie plus belle, mais vous ferez, dans le même temps, un acte citoyen en éradiquant définitivement la tenace rumeur qui attribue aux Français la palme d'or de la râlerie !

### Deuxième plant'action ! Les 18 façons de sourire !

Petit exercice « rigolo » et intéressant ! Vous allez découvrir ci-dessous nos 18 façons de sourire répertoriées par Paul Ekman, spécialiste des expressions faciales. Je vous conseille vivement de les « tester » au fur et à mesure de votre lecture. Très convaincant et plutôt révélateur de notre pouvoir de communication non-verbale (le langage de notre corps).

À vos sourires, prêt, partez ! (extrait du livre *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, de Christophe André et al., Albin Michel), voir la Bibliothérapie p. 222) :

- le petit rictus figé de politesse ;
- le sourire gêné ;
- le sourire soulagé-pincé (« on l'a échappé belle ») ;
- le sourire épuisé (de bonheur) ;
- le sourire sadique ;
- le sourire excédé ;
- le sourire endurent (de qui prend son mal en patience) ;
- le sourire diplomatique ;
- le sourire du ravissement extatique ;
- le sourire caricatural (imiter grossièrement la joie) ;
- le sourire préoccupé (comme l'inventeur en train de créer) ;
- le sourire méprisant ;
- le sourire simulé ;
- le sourire ravi (devant un bébé qui nous émeut) ;
- le sourire chaleureux (pour encourager autrui dans une action) ;
- le sourire méditatif à la manière de Bouddha ;
- le sourire de la Joconde ;
- le sourire amoureux (mélange d'extase, de ravissement, de chaleur et d'excitation).

Je sais.

Certaines situations ne prêtent pas à rire. J'en conviens. Et certains drames ne peuvent être traités avec légèreté. Comme lorsque la mort s'invite dans notre vie. Et pourtant, alors que notre âme s'enfonce et sombre dans un abyssal chagrin, le sourire d'un proche peut accrocher notre cœur et nous

ramener un court instant à la surface. Le temps d'une respiration. D'un souffle de vie. Le rire comme un pied de nez à la mort. Un rire pour ne pas périr. Et alors que nous pleurons, soudain nous rions.

Comme tant d'autres, j'ai vécu cela à l'aube de mes vingt ans, à l'âge où l'on se croit encore éternel. Je nous revois, mes amies et moi, escaladant le sinueux chemin de la Roche de Solutré pour rendre un dernier hommage

à Sophie, notre amie, MonAnge trop tôt disparue. Hébétées, abattues, brisées par l'inacceptable, nous grimpons, selon son propre souhait, le sentier escarpé de la mythique roche. Mais alors que nous sommes murées dans notre chagrin, l'une de nous ose. Elle ose rompre le silence et se souvenir des jours heureux avec MonAnge. À l'évocation de ce souvenir d'enfance amusant, un premier rire s'échappe. Un rire fragile. Un rire

étouffé. Tout en retenue. Digne. Mais rapidement contagieux. Un autre souvenir, puis un troisième. Nos pas s'allègent à mesure que nous remontons le temps... Notre cœur aussi. Une émotion mêlée, empreinte



### La cueillette des p'tits bonheurs de... Caroline ! ✨

Être avec les gens qu'on aime, et leur dire ✨ Être au coin du feu les jours de grand froid ✨ Se baigner dans la mer les jours de grande chaleur ✨ Rester en pyjama les jours de pluie ✨ Offrir des cadeaux ✨ Préparer sa valise pour partir en voyage ✨ Aller au cinéma, au théâtre, et en sortir bouleversée ✨ Rire ✨ Lécher son assiette ✨ Être heureux du bonheur des autres ✨

---

d'amour, d'humour et d'une profonde tristesse. Soudain, la montée semble plus douce. Et comme par enchantement, nous ne sommes plus cinq à grimper mais bien six. MonAnge est là avec nous, au travers de nos rires, vivante grâce à nos souvenirs. Nous lui parlons. Nous l'interpellons. Nous rions de cette enfance partagée. Nous rions d'avoir pu l'aimer.

Lorsque nous arrivons au sommet de notre « Everest », la splendeur du paysage nous saisit et une paix profonde nous envahit. Loin d'être une ascension d'adieu, nous venons d'effectuer une ascension de vie. Je comprends alors que MonAnge vient de nous offrir son dernier cadeau : un hymne à la beauté, à la joie, à l'amour.



## Chapitre 15

# Partagez !

*Le monde du partage devra  
remplacer le partage du monde.*

Claude Lelouch, réalisateur  
(extrait d'*Itinéraire d'un enfant gâté*)

Cette grossesse littéraire arrive à son terme et je me sens pleinement comblée, heureuse, alignée. J'ai tant aimé ce voyage en votre compagnie. Pas un instant vous ne m'avez quittée. Vous n'étiez pas encore là et pourtant je n'ai pas voyagé seule. Chaque mot, chaque paragraphe fut créé pour vous, grâce à vous. Depuis la genèse de ce livre débuté un certain 20 mars (Journée Internationale du Bonheur... On ne fait pas mieux comme timing !), jusqu'à ce jour d'octobre, vous n'avez cessé d'occuper mes pensées.

# J'avais un rêve... à partager

J'avais un rêve : vous rencontrer, vous parler et partager un bout de chemin avec vous. Partager les découvertes de mes voyages intérieurs, l'enseignement des « mentors » et l'enthousiasme des passionnés.

J'avais un rêve : vous inviter dans mon jardin et vous offrir quelques graines à semer pour que fleurisse votre bonheur.

J'avais un rêve et le voici réalisé. Car vous êtes là, juste derrière les mots, entre les lignes, le regard et la conscience posés sur la page noircie. Je ferme les yeux et je vous vois. Il me semble même que je peux vous entendre respirer. Nous ne nous connaissons (probablement) pas et pourtant, nous venons de partager un moment unique, un moment complice. Nous sommes désormais liés par cette rencontre littéraire et quelque chose a changé, quelque chose de nouveau s'est créé. Une connexion invisible mais réelle, une empreinte qui perdurera bien au-delà de la simple lecture de ce livre.

C'est exactement « ça » la force du partage : la naissance d'une alliance, d'une communion, d'une « reliance » entre les êtres qui fonde l'humanité et définit notre humanité.

Alors une dernière fois dans ce grimoire, tordons le cou à une vieille croyance. Cette sommation qui nous éructe que « pour vivre heureux, vivons caché ». Précepte inquisiteur qui nous intime de ne pas nous dévoiler et de rester bien caché afin de ne pas nous mettre en danger et de ne jamais, au grand jamais, partager la richesse de notre existence et

nos abondantes moissons, de peur qu'on ne nous les vole. Cette consigne malheureuse nous vient tout droit du précepte d'Épicure « Cache ta vie », et du poème de Jean-Pierre Claris de Florian *Le grillon*. Ce poème dépeint un grillon jaloux d'un beau papillon libre de virevolter d'une fleur à l'autre, alors que lui-même est condamné à l'invisibilité sous ses hautes herbes, mais dont la colère s'estompe lorsque le pauvre lépidoptère-flambeur se fait écarteler, sous ses yeux, par une bande de mioches sans cœur. Le bienheureux grillon se dit alors que, finalement, le plus chanceux des deux est celui qui reste tapi toute sa vie sous ses fougères. « Pour vivre heureux, vivons caché », conclut-il... Mouais.

Je me suis demandé, à la fin de cette fable, si le grillon avait remarqué, tout caché qu'il était, le gros soulier de ce papa anxieux qui, cherchant son « sale gosse », s'avance d'un pas décidé en direction de ce criquet si verni...

Pour vivre heureux, partageons nos heures, nos rires, nos jeux, notre amour, notre savoir, notre expérience, notre bonheur. Créons du lien et de l'intime. Certes, un jardin quel qu'il soit, doit garder une part de son secret et oui, il est important de se ressourcer dans des moments de solitude régénératrice mais rien ne vaut l'échange, l'attachement, l'engagement et l'harmonie avec autrui.

Amusez-vous et ayez confiance en l'humanité ! Croyez que le meilleur reste à venir, que le meilleur reste l'avenir ! N'écoutez pas les prédicateurs de la fin des temps (183 « fins du monde » ont été annoncées depuis la chute de l'Empire romain d'après l'historien Luc Mary). N'écoutez pas ceux qui ruminent en boucle que « l'homme est un loup pour l'homme », mais approchez-vous plutôt de vos semblables, accordez-leur votre attention, apprenez à les connaître, offrez-leur une part de votre temps et de votre force d'âme et découvrez les trésors qu'ils ont à partager, eux aussi. L'être humain se sent vivant lorsqu'il partage ses joies, ses peines, son savoir, ses



croyances, ses combats, ses réussites, son expérience, ses découvertes, ses idées, ses silences, ses passions, ses quiétudes, ses chants et ses prières. Partager, c'est à la fois s'alléger et s'enrichir.

Rien n'est plus doux que de s'ouvrir au Monde et de découvrir que la bonté et l'altruisme forment le socle de notre nature profonde. Nous avons tant à apprendre des autres. Chaque vie est une source inexplorée d'enseignements. Chaque existence pose une pierre à ce grand édifice qu'est l'Histoire de l'humanité. Cessons de nous considérer comme supérieur à notre voisin, acceptons d'être à la fois le sage et le disciple, le maître et l'élève de l'autre.

Et considérons l'amour véritable comme une force vitale qui traverse les frontières, relie les générations et protège l'homme de sa propre destruction.

## À l'aube du **Nouveau Monde**

Certains de mes amis en sont persuadés, nous sommes à l'aube d'une ère nouvelle. Une ère où l'humain prend toute la mesure de son potentiel. Une humanité réunifiée en connexion avec l'univers, respectueuse des merveilles offertes par Mère Nature et consciente de former une seule et même énergie.

J'aime cette vision de notre futur. J'aime l'idée que nous sommes en train de nous réveiller, de nous « éveiller » et de nous détacher de certaines

dépendances matérielles et psychologiques, de certaines addictions comme celle du pouvoir et du combat pour revenir à une existence plus douce, où simplicité et proximité sont les valeurs maîtresses.

Ne vous méprenez pas. Je ne suis pas aveuglée par un optimisme délirant. J'ai conscience que ce que nous renvoient nos gouvernements, les médias et les trop nombreux « désabusés sceptiques » (terme employé par Patrick Viveret, philosophe et essayiste altermondialiste) va à l'encontre de cette belle et grande idée saugrenue que l'humain peut être sauvé. J'ai conscience que notre monde ravagé par les guerres, dévasté par les pollutions générées par l'avidité et la perte de contrôle des grandes révolutions, est sur le point d'imploser. Que le compte à rebours a commencé. Et pourtant... Nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir sortir du jeu de cette société ultra-industrialisée, de plus en plus à ralentir, à cesser de courir pour ne plus perdre notre souffle de vie, à ne plus vouloir maltraiter cette Terre-oasis qui nous accueille avec tant de générosité. L'envie de changer les choses se fait plus pressante et réaliste. En témoigne l'émergence des *cultural creatives* – « créatifs culturels » ou plus justement traduit par « créateurs de culture » – qui se sont imposés au fil du temps, lentement mais sûrement. Ce mouvement socioculturel, longtemps ignoré et d'ailleurs s'ignorant lui-même, véhicule et partage des valeurs telles que l'écologie, la solidarité, la connaissance de soi, l'engagement civique et la place de la femme dans la société. Une dynamique qui grandit et devient force de proposition. Ses « membres » sont comme vous (peut-être) et moi, de simples mortels essayant d'appliquer dans leur quotidien ce que leur cœur et leur raison leur dictent. La création de cette « nouvelle culture » a été mise en lumière par la psychologue Sherry Ruth Anderson et le sociologue Paul Ray et a fait l'objet d'un livre publié en 2000 *The cultural creatives: how 50 million people are changing the world*. En 2008, une nouvelle enquête menée par Paul Ray indique que plus de 80 millions d'Américains

seraient « créatifs culturels ». Pour ce qui est de la France, nous serions plus de 30 %. Des chiffres pour le moins encourageants. Ne les cherchez pas dans les médias, ils n'ont pas souvent l'occasion de s'exprimer... Les « désabusés sceptiques » étant de bien « meilleurs clients ». Pourtant, les « créatifs culturels » donnent la part belle à l'humain et le replacent, lui et sa terre d'accueil, au cœur de nos priorités, et c'est là tout l'enjeu du XXI<sup>e</sup> siècle. Vous pouvez faire partie de cette folie ! Ce rêve fou d'être plus heureux sur une Terre en bonne santé.

Vous pouvez choisir et acter. Choisir la compassion et la vivre dans chacune de vos interactions. Choisir l'amour et l'offrir sans modération. Choisir le rire et le rendre contagieux. Choisir la survie de la planète et changer vos habitudes une à une. Choisir la liberté et vous délester du surplus qui encombre. Choisir la vie et vous ancrer dans l'instant présent. Choisir l'avenir et le jardiner dès aujourd'hui.

Car il ne suffit pas de s'autoproclamer « créatifs culturels » pour faire de ce monde un jardin où il fait bon vivre. Valeurs et actions doivent s'harmoniser. Et comme le dit l'un de mes anges gardiens, Christophe Chenebault, auteur de *Impliquez-vous* (voir la Bibliothèque p. 222) : « Pour notre ruche-planète, chacun peut être acteur de changement, chacun peut faire la différence. » Vous pouvez faire la différence. Oui, vous, dès à présent.



Êtes-vous un « créatif culturel » dans l'âme ?

Ces quelques questions sont inspirées du quiz créé par Yves Michel, éditeur indépendant et fondateur de l'Association pour la biodiversité culturelle (dont vous trouverez le test complet sur [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)) :

- Vous vous sentez concerné par l'écologie, le développement durable et la survie de la planète.  
Réponse : Oui  Non
- Vous privilégiez les médecines douces et pensez qu'elles devraient être plus souvent utilisées.  
Réponse : Oui  Non
- Vous vous sentez concerné par la place de la femme dans la société et la reconnaissance des valeurs féminines.  
Réponse : Oui  Non
- Vous êtes dans l'« être » plus que le « paraître »  
Réponse : Oui  Non
- Vous pensez que la connaissance de soi, l'épanouissement personnel et la spiritualité sont essentiels pour accéder à une vie plus heureuse.  
Réponse : Oui  Non
- Vous vous intéressez aux modes de vie et aux cultures d'autres peuples.  
Réponse : Oui  Non

Si vous avez majoritairement répondu « oui », vous êtes probablement proche de cette nouvelle conscience. Pour reprendre les mots de mon ami Christophe Chenebault : « Votre évolution vous mène vers une vie plus authentique, une lucidité face aux médias et aux institutions, une distance avec la société de consommation, du paraître et de l'avoir, une reconquête de votre autonomie, et une propension à l'action au sein de la société civile plutôt qu'un recours aux idéologies ».

Enfin, lui et moi avons en commun cette célèbre et inspirante pensée de George Bernard Show : « Il y a ceux qui voient les choses telles qu'elles sont et se demandent pourquoi, et il y a ceux qui voient les choses telles qu'elles pourraient être et se disent... pourquoi pas ? »

Et je me dis, pourquoi pas un nouveau rêve... Le rêve que votre rêve se réalise. Je rêve qu'en refermant ce *Petit manuel du parfait jardinier de vie*, vous sachiez quelles graines semer dans votre jardin, comment l'arroser et l'entretenir, que vous sachiez reconnaître le temps des moissons et que votre récolte soit abondante afin que vous croquiez à pleines dents cette existence si gourmande et précieuse. Je rêve que les haies séparant nos jardins s'effacent et, qu'ensemble, nous cultivions l'avenir de l'humanité. Ensemble, nous avons le pouvoir de changer le cours de l'histoire. Rien n'est inéluctable. Le *happy end* peut encore s'écrire...

Alors, semez, arrosez, récoltez et croquez !

Cultivez votre bonheur et partagez-le !



Cette graine de joie est la vôtre ! C'est à vous !

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

---

# Confidences

Alors que j'écris les derniers chapitres de ce manuscrit consacré au bonheur, et que nous voguons toutes voiles au vent, MonHéros, LesPipelettes et Moi, de sombres nuages s'amoncellent au loin, annonçant l'imminence d'une tempête à laquelle nous ne pourrons, de toute évidence, pas échapper.

La maladie a fait son entrée dans notre vie. Avec force et violence. Une « voleuse » pressée d'en finir avec l'un de nos proches. Un sentiment d'impuissance nous envahit.

Simultanément, des changements « attendus » et plutôt positifs nous obligent à repenser entièrement l'organisation de notre quotidien. MonHéros décroche enfin son poste tant convoité et doit déménager loin de sa tribu pour réaliser son projet professionnel. Bien que nous soyons fiers et excités par l'aventure, il n'en reste pas moins que nous allons devoir nous réinventer.

Puis la grande faucheuse s'en vient et NanNange s'en va. Le chagrin nous submerge. Nos bases sont chahutées par la houle. Le mal de mer ne me quitte pas, mais je tiens fermement la barre. Un objectif : traverser ces turbulences au mieux. Faire face. Avancer.

C'est durant cette période que sont écrits les trois derniers chapitres de ce livre.

Larmes, tristesse et bouleversements ont tutoyé le bonheur d'aimer, de rire et de partager. La vie tout simplement.

# Gratitudes

Si comme écrit dans le Chapitre 4, l'exercice de la gratitude est un amplificateur de bonheur, alors cette page devrait sans aucun doute me rendre heureuse durablement.

Avertissement : Attention ! L'abus de surnoms kitchissimes peut être dangereux pour la santé mentale... Mais comme on dit chez nous : faute avouée, etc.

Voici donc une foisonnante moisson de « merci » à récolter sur le champ :

✿ Merci à MaMounette et MySweetDad, mes vénérés parents. Leur amour et leur humour m'ont rendue libre d'être heureuse ✿ Merci à MonHéros, avec qui j'ai signé un bail pour les sept prochaines vies : à ses côtés, je me sens éternelle ✿ Merci à LaPetite d'être le trésor et la joie de ma vie ✿ Merci aux PiPelettes, mes belles Belles-Fillottes, de m'avoir fait une place dans leur cœur ✿ Merci à BridgetJones, source inépuisable de bienveillance et de compassion ✿ Merci à LeBernou, il est de ces sages dont la présence réchauffe, et « un-merci-tout-spécial » pour m'avoir généreusement prêté son « œil-radar » durant cette escapade littéraire ✿ Merci à JuJuStine de m'offrir l'un de mes plus beaux rôles : être une sœur ✿ Merci à BelleMaman si douce et attentionnée et à NanNange pour ces épiques rigolades hippiques. Tu nous manques...

✿ Merci à MaBonneFleur, Véro, qui m'a offert les premières graines de ce grimoire et un soutien sans faille et merci à son floral Atelier ! ✿ Merci à MonAngeTerrien, Christophe, à qui je dois cette grossesse littéraire et tant d'autres choses ✿ Merci à HappyJoanna, d'être magique au point d'avoir le pouvoir de changer une vie (et celui de transformer un répondeur en coquillage) ✿ Merci à MaSainteEditrice, Gwenaëlle, d'être celle par qui le

miracle arrive et qui, depuis, illumine mon travail par son enthousiasme et sa bienveillante protection. Merci ! ✿ Merci à la DreamTeamEyrolles au complet, vous êtes l'incarnation de mon rêve réalisé, et une mention spéciale à Sandrine, François, Hung et Valérie pour votre inestimable collaboration. ✿ Merci à TheSophieLambda, illustratrice délirante de talent et qui n'a de « Lambda » que son nom ! Retenez-le bien car dans 5... 4... 3... 2... 1... Elle explose ! ✿ Merci à Val'chérie, Frankie-goes-to-Hollywood et à Nounouchette grâce à qui mes souvenirs estivaux et la deuxième partie de ce livre sont imprégnés de Monoï, d'huile d'olive, de pastaga, de calamars et d'amitié ✿ Merci à MesSponsorines Aurore, Estelle et Frédérique d'avoir sacrifié quelques-unes de leurs heures au service de cette gribouille potagère et merci pour leur généreuse amitié. ✿ Merci à toutes MesCopinettes et tous MesCopineaux qui se reconnaîtront sans peine et `une attention particulière à MaTendreCécile : 40 ans d'amitié, une vie entière, et pas l'ombre d'une anicroche, qui dit mieux !? ✿ Merci à VirginiJolie, à Nicochou et à PrincessVaness d'être de si précieux amis ✿ Merci à notre GardienDuMoulin d'être un ange ✿ Merci à Coach'Olive pour ses séances de gym plus addictives qu'un pot de Nutella ✿ Merci aux cueilleurs de bonheur : Christophe, Charlotte, Claire, Lucie, Michel, Audrey, Marie, Caroline, Arnaud, Christophe C., Pascale, Gwénaëlle, Bernard et Caroline ✿ Merci à SainteRita, et MéméRose pour leurs actions divines toujours très efficaces.

✿ Merci à tous ceux qui auraient échappé à cette liste et qui pourtant devraient s'y trouver !

✿ Clin d'œil à mes lieux de débauches littéraires « Les Éditeurs », « Une faim en Soi », « Le Chineur », « Le Flore », « Le Bouquet », etc.

✿ Enfin et surtout un grand merci à vous, MesLect'Ors ! J'espère que cette première rencontre bucolique n'est que le début d'une heureuse et belle histoire commune...

# Petit manuel du parfait jardinier de vie



A large rectangular area with rounded corners, intended for writing or drawing. It is mostly blank, with a small illustration of a shovel in the bottom right corner.







# Bibliothérapie

- *Apprendre autrement avec la pédagogie positive*, d'Audrey Akoun et Isabelle Pailleau (éd. Eyrolles)
- *Vivre heureux*, de Christophe André (éd. Odile Jacob)
- *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, de Thomas d'Ansembourg (éd. de L'Homme)
- *Le succès selon Jack*, de Jack Canfield (éd. Un monde différent)
- *Ne vous noyez pas dans un verre d'eau*, de Richard Carlson (éd. J'ai Lu)
- *Impliquez-vous*, de Christophe Chenebault (éd. Eyrolles)
- *Vivre la psychologie du bonheur*, de Mihaly Csikszentmihalyi (éd. Odile Jacob)
- *Les 10 secrets du succès*, de Wayne W. Dyer (éd. J'ai Lu)
- *Le défi positif*, de Thierry Jansenn (éd. Pocket)
- *Tremblez mais osez !*, de Susan Jeffers, (éd. Marabout)
- *Sur le chagrin et sur le deuil*, d'Élisabeth Kubler-Ross et David Kessler (éd. Pocket Spiritualité)
- *J'arrête de râler*, de Christine Lewicki (éd. Eyrolles)
- *Traité de psychologie positive*, sous la direction de Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio (éd. De Boeck)
- *L'art du bonheur dans un monde incertain*, de Sa Sainteté Le Dalaï Lama et Howar Cutler (éd. Robert Laffont)
- *3 kifs par jour*, de Florence Servan-Schreiber (éd. Marabout)
- *L'apprentissage du bonheur*, de Tal Ben Shahar (éd. Pocket)
- *La psychologie positive pour aller bien*, d'Yves-Alexandre Thalmann (éd. Odile Jacob)
- *Le pouvoir du moment présent*, d'Eckhart Tolle (éd. J'ai Lu Bien-être)
- *9 bonnes façons de construire sa vie adulte*, de Jane Turner et Bernard Hévin (éd. InterÉditions)
- Et pleins d'autres encore à découvrir sur le site [www.concentredebonheur.com](http://www.concentredebonheur.com)