

SANDRINE BRASSARD



Comment j'ai changé ma vie

*grâce à ma boussole
intérieure*

UN CHEMIN DE RECONSTRUCTION,
DE CLARTÉ ET DE LIBERTÉ INTÉRIEURE



MON HISTOIRE
MES OUTILS
MES CLÉS
*pour avancer
et se retrouver*



REIKI EN FLEUR

Table des matières

Partie 1 Quand l'ancienne vie ne répond plus	3
Partie 2 Le brouillard entre deux vies	17
Partie 3 Retrouver son axe intérieur	38
Partie 4 Poser des choix sans se trahir.....	52
Partie 5 Traverser la peur	65
Partie 6 Reconstruire autrement.....	75
Partie 7 Les repères pour ne pas se perdre	83
Partie 8 Mon angle personnel.....	98
Atelier en ligne : Changer sa vie sans se perdre	100
Cercle de passage.....	101

Partie 1

Quand l'ancienne vie ne répond plus

Les signes qu'on n'est plus à sa place.

Nos premières vacances en Martinique remontent à notre voyage de noces. Deux ans auparavant, en 2007, nous étions partis en Guadeloupe. Ce séjour n'avait pas été une franche réussite. À cette époque, nous ne nous y étions pas sentis vraiment accueillis et nous étions rentrés déçus.

On nous avait alors parlé de la Martinique : une autre île des Caraïbes, proche de la Guadeloupe, mais réputée pour la chaleur de son accueil. Nous avons donc décidé d'y passer notre voyage de noces.

Dès notre arrivée, ce fut un véritable coup de cœur.

Nous avons découvert des paysages d'une beauté extraordinaire, une nature luxuriante, une lumière incomparable, mais surtout des habitants d'une grande gentillesse. À cette époque, j'avais déjà reçu plusieurs initiations au Reiki et je venais tout juste de passer mon troisième degré praticien. Cette ouverture spirituelle a sans doute rendu mon regard encore plus sensible à toutes les beautés de cette île.

Très rapidement, mon mari a souhaité acheter un appartement afin d'y passer nos vacances et de le proposer à la location le reste de l'année. Nous l'avons aménagé avec beaucoup d'amour, à notre image, pour en faire un lieu chaleureux où nous aimions revenir chaque année.

Pourtant, à la fin de chaque séjour, quelque chose se passait en moi.

Le dernier jour, lorsque nous faisons notre petit tour avant de repartir, une immense tristesse m'envahissait. C'était comme si l'on m'arrachait le cœur. L'idée de quitter la Martinique pour retrouver ma vie en France devenait de plus en plus douloureuse.

Je pleurais avant le départ. Je pleurais encore à l'arrivée en France.

Cette tristesse ne disparaissait pas après quelques jours. Elle durait des semaines. Pendant près de trois mois, je traversais une véritable dépression saisonnière, sans comprendre réellement ce qui m'arrivait.

Pourtant, j'aimais ma vie en France. J'aimais mon métier, ou plutôt celui qu'il avait été autrefois.

À mon retour, je reprenais mes consultations de tarologie et je conseillais régulièrement à mes clients d'écouter leur cœur, de suivre leur intuition, d'oser choisir une vie plus alignée avec eux-mêmes.

Puis un jour, une évidence s'est imposée à moi :

« Pourquoi ne m'appliqué-je pas à moi-même les conseils que je donne aux autres ? »

Je sentais profondément que quelque chose n'allait plus dans ma vie professionnelle. Mon métier de secrétaire

comptable puis de secrétaire médicale avait beaucoup changé. J'avais perdu ce qui donnait du sens à mon travail : la relation humaine.

Je n'étais plus en lien avec les enfants, avec le médecin pour lequel je travaillais et que j'appréciais tant, ni avec l'équipe soignante et le service de rééducation fonctionnelle dont je faisais partie.

Je ne me reconnaissais plus dans ce que je faisais.

Alors, peu à peu, une certitude a émergé : il était temps d'écouter mon intuition et de partir à la recherche de mon bonheur en Martinique.

Le soir du Nouvel An, alors que nous échangeons nos vœux comme chaque année, j'ai regardé mon mari et je lui ai dit :

« J'ai passé des années à conseiller aux autres de suivre leur intuition. Aujourd'hui, c'est à mon tour de le faire.

Moi, je veux vivre en Martinique.

Tu es libre de faire ton choix. Nous avons déjà un appartement sur place, une voiture, tout ce qu'il faut pour commencer une nouvelle vie. Mais moi, je ne peux plus continuer ainsi. Il s'agit de ma vie, et je ne peux plus la vivre en restant ici. »

Le malaise diffus.

Je savais que je n'allais pas bien.
Mais je ne savais pas encore pourquoi.

Je regardais ma vie, je l'analysais dans tous les sens.
J'aimais mon travail de tarologue conseil. J'aimais accompagner mes clientes et mes clients, les écouter, les conseiller, les voir repartir plus apaisés, plus clairs, parfois même transformés au fil des consultations. J'aimais aussi le Reiki, la relaxation, ce lien subtil qui se crée quand on accompagne quelqu'un vers un mieux-être.

Et pourtant, curieusement, tout ce que je disais aux autres ne faisait pas encore écho en moi.

Je dormais mal. Je me couchais tôt, comme d'habitude, mais je me réveillais souvent dans la nuit. Puis très tôt le matin. Mon dos me faisait mal. Mes trapèzes me brûlaient. Je connaissais ce signe, pourtant. Mon corps me l'avait déjà envoyé à d'autres périodes de ma vie. Mais je l'avais oublié.

La journée, je me traînais. J'allais au travail, je faisais les comptes rendus médicaux, je discutais avec les collègues, je continuais comme si de rien n'était. Je me disais : "Tout va bien. Heureusement, j'ai mon travail avec les enfants, mes collègues de rééducation, le médecin pour qui je travaille. Et le soir, j'ai mes consultations de tarot et de Reiki. J'aime tout ça. Ça me fait tenir."

Mais mon corps, lui, ne mentait pas.

Les épaules bloquées, les trapèzes tendus, cette brûlure qui revenait encore et encore... J'avais déjà connu cela. À une autre époque, j'avais avalé des cachets, j'avais eu deux gros accidents, comme si j'avais voulu gommer dans mon esprit ce que je ne voulais pas entendre. Comme si je refusais d'écouter ce que mon corps essayait de me dire.

Cette fois encore, j'ai d'abord cherché des explications rationnelles. Je me suis dit que c'était peut-être une mauvaise position au travail, les classements, les dossiers, l'ordinateur. J'en parlais avec mes collègues kinésithérapeutes, avec le médecin. Mais eux étaient très terre à terre. Ils ne faisaient pas le lien entre mes douleurs, ma vie quotidienne et mes aspirations profondes.

Moi non plus, d'ailleurs. Pas encore.

Et puis il y avait cette cliente.

Je lui répétais de ne pas gommer ses désirs profonds. Je voyais bien qu'elle ne m'entendait pas. Je pouvais lui montrer toutes les cartes du tarot, elle restait accrochée à une situation qui la faisait souffrir. Une relation qui ne lui avait apporté que désolation, et pourtant elle s'y accrochait.

Un jour, j'ai compris que ce que je lui disais, je devais peut-être aussi l'entendre pour moi.

Alors j'ai énuméré ma vie. Je l'ai regardée de bout en bout.

J'aimais mon travail, oui. Mais quelque chose avait changé. On m'obligeait désormais à travailler en haut, avec l'autre secrétaire, et on m'interdisait de descendre dans le service. Je n'étais plus auprès des enfants, ni dans l'ambiance vivante qui me nourrissait. Je me retrouvais dans l'administratif pur et dur. Il fallait noter le nombre d'heures passées sur chaque dossier. On était pistées sur la perte de temps.

Et là, quelque chose en moi s'est crispé.

Cela me rappelait le cabinet comptable. Ce milieu que j'avais fui justement pour cette raison. Cette sensation d'être surveillée, comptabilisée, réduite à des cases, alors que j'avais besoin de lien, de sens, de vivant.

J'adorais ma maison aussi. Je l'avais choisie avec mon cœur. Elle était atypique, et c'était exactement ce qui me plaisait. J'avais beaucoup discuté avec mon mari, beaucoup transigé à l'époque pour choisir ce bien. Il y avait une piscine, un jardin, un rez-de-chaussée qui donnait presque l'impression d'une petite villa. Oui, vraiment, j'aimais cette maison.

Alors pourquoi cette tristesse ?

Pourquoi cette sensation que quelque chose ne tournait pas rond ?

Et puis la Martinique revenait. Sans cesse.

Je me revoyais là-bas. Je me revoyais nager. Je me revoyais au jardin de Balata, ce lieu qui m'avait bouleversée au point d'avoir la sensation d'y avoir déjà vécu. Moi qui n'étais même pas spécialement persuadée de croire aux vies antérieures, j'avais été transportée.

Ce voyage, juste après ma troisième initiation Reiki, avait été extraordinaire. En sensations. En émotions. En signes aussi.

Au jardin de Balata, j'avais parlé tout haut à mon père, décédé. Je lui avais dit :
"Regarde papa comme c'est beau. Comme j'aimerais que tu sois là avec moi pour voir ça."

Et dans mon cœur, j'avais entendu sa voix me répondre :
"Mais je suis là."

Je suis revenue de ce voyage profondément touchée. Pas brisée, non. Mais triste. Tellement triste de quitter tout cela.

Alors oui, je sentais ce malaise diffus. Dans mon corps, dans mes émotions, dans cette tristesse qui s'installait et ne voulait plus me quitter.

Et aussitôt, une autre voix se levait en moi :
"Tu fais un caprice, Sandrine. Ce n'est pas possible. Tu ne vas pas encore changer de vie. Tu as déjà divorcé, tu

as déjà tout recommencé. Tu ne vas pas repartir une fois de plus.”

Voilà les questions qui tournaient en boucle.

Voilà les émotions qui me traversaient.

Et pendant que ma tête cherchait des raisons raisonnables de rester en place, mon corps, lui, continuait à parler.

Mes trapèzes brûlaient.

Mon dos se bloquait.

Et je n'entendais toujours pas vraiment le message.

La fatigue de faire semblant.

Alors j'ai continué.

Continué à faire semblant.

À faire semblant d'aller bien. À me répéter que ça allait passer, que ce n'était qu'un moment difficile, que les prochaines vacances arrangeraient tout. Je me disais que je pouvais attendre. Que j'avais un bon travail, un CDI, un poste que j'avais aimé. Que lorsqu'on est salariée, on ne fait pas toujours ce que l'on veut. Que j'avais déjà beaucoup de chance d'être là.

Oui, mais mon corps, lui, continuait à se fatiguer.

J'avais presque cinquante-cinq ans, et j'avais l'impression d'en avoir vingt de plus. Je n'avais plus envie de rien. Plus envie de chanter. Plus envie de danser. Plus envie de sortir. La seule chose qui m'attirait

vraiment, c'était de me glisser dans mon lit le soir,
dormir, oublier, ne plus penser.

C'était compliqué pour moi d'admettre que je ne m'étais
pas trompée jusque-là. J'avais vraiment aimé cette vie.
J'avais vraiment aimé ce travail. J'avais vraiment aimé
cette maison.

Mais j'avais aussi le droit de changer d'avis.

Parce que ma vie avait changé.
Et que moi aussi, j'avais changé.

Je commençais à comprendre que je ne pourrais pas
continuer éternellement à faire semblant. Faire semblant
jusqu'aux prochaines vacances. Vivre merveilleusement
pendant un mois en Martinique, puis repartir le cœur
lourd, aussi triste qu'avant, peut-être même davantage.

À quoi bon vivre ainsi, si c'était seulement pour tenir
jusqu'à la prochaine parenthèse ?

Cette pensée me faisait peur. Elle était rude, presque
honteuse. Mais elle disait quelque chose de vrai : je ne
voulais plus survivre entre deux respirations. Je ne
voulais plus attendre quelques semaines par an pour me
sentir pleinement vivante.

J'avais du mal à en parler à mon mari. C'était compliqué.
Toute ma vie, j'avais eu peur d'être vue comme l'enfant
gâtée, celle qui fait des caprices, celle qui veut encore
autre chose alors qu'elle a déjà beaucoup. J'avais envie

de m'assagir, de me raisonner, d'être raisonnable une bonne fois pour toutes.

Mais le problème, c'est que je n'y arrivais pas.

La nuit, je rêvais encore de la Martinique. Je rêvais que je nageais avec les poissons, dans cette eau chaude, dans ce lieu vert, vibrant, vivant. Je voulais y retourner. Mais pas seulement pour les vacances.

Je voulais y vivre.

Parce qu'une fois que l'on a goûté à quelque chose d'aussi vrai, d'aussi aligné, d'aussi profondément vivant, il devient difficile de retourner dans une vie où l'on fait semblant.

Le moment où l'on comprend qu'on ne peut plus continuer pareil.

J'ai fini par arrêter de me raisonner.

À force de vouloir être raisonnable, sage, correcte, reconnaissante, je sentais bien que je risquais de me perdre encore davantage. Pas seulement moralement. Dans mon corps aussi. Dans ma santé. Peut-être même dans mon élan de vie.

Nous étions le soir du jour de l'an. Comme chaque année, mon mari et moi aimions nous retrouver tous les deux pour passer cette soirée un peu particulière, ce

passage d'une année à l'autre. Il y avait toujours quelque chose de symbolique dans ce moment-là. Une page qui se tourne. Une autre qui commence.

Ce soir-là, je lui ai dit :

“Mon chéri, je sais que ce n'est pas très raisonnable. Mais je ne peux plus continuer à vivre ainsi. Je veux aller habiter en Martinique. Je ne sais pas, toi, ce que tu veux faire. Mais moi, je ne peux plus rester ici. Je vais monter un projet et partir là-bas.”

Mon mari a été catastrophé.

Il a commencé à faire le bilan de tout ce que nous avions ici. La maison. Notre vie. Nos habitudes. Nos repères. Il me disait que c'était complètement déraisonnable de revendre une maison que nous avions achetée à peine dix ans plus tôt, et au prix fort, à une période où le marché était au plus haut.

Il avait raison.

Sur le papier, c'était déraisonnable. Financièrement, ce n'était pas le moment idéal. Logiquement, il y avait mille raisons de ne pas bouger.

Mais justement, je n'arrivais plus à vivre uniquement sur le papier.

Je lui ai répondu que la vie était trop courte pour la gâcher. Et que moi, je ne voulais plus la gâcher. Pas une

année de plus. Pas en attendant seulement les vacances pour respirer. Pas en faisant semblant d'aller bien alors que mon corps disait l'inverse depuis des mois.

Ce départ en Martinique, ce déménagement, je dois le reconnaître : c'est moi qui l'ai voulu.

Mon mari, lui, n'était pas demandeur. Il avait ses petites activités de retraité militaire, ses habitudes, ses repères. Et mon mari est un homme d'habitudes. Il était bien dans sa vie. Il ne ressentait pas ce même appel que moi. Il ne vivait pas cette urgence intérieure.

Alors oui, aujourd'hui encore, je peux le dire : j'ai fait quelque chose de très dur envers lui.

D'une certaine façon, je lui ai presque mis le couteau sous la gorge. Je lui ai dit, en substance :

“Si toi tu ne viens pas, moi je pars quand même.”

C'était terrible pour lui.

Et c'était terrible pour moi aussi.

Nous vivions ensemble depuis dix ans. Nous étions mariés depuis cinq ans. Notre relation s'était construite d'abord sur une amitié profonde, presque une évidence. Nous étions des compagnons, des complices, des meilleurs amis autant que des amoureux. Notre amour était essentiel pour nous deux.

Alors comment pouvais-je envisager de vivre en Martinique sans lui ?

Et comment pouvait-il, lui, envisager de rester si moi je partais là-bas ?

Je ne vais pas enjoliver cette partie de l'histoire. J'ai honte, oui. Honte de la manière dont j'ai posé les choses. Honte de lui avoir fait porter une décision qui, au départ, venait de moi. Honte d'avoir utilisé notre amour comme point de bascule.

Je crois que c'était une forme de chantage.
Et cela n'a pas fait du bien à notre couple.

Je dois le reconnaître.

Mais je crois aussi que, parfois, quand on a trop longtemps étouffé ce que l'on ressent, la vérité ne sort pas avec douceur. Elle sort brutalement. Elle déborde. Elle casse des équilibres. Elle bouscule ceux qu'on aime.

Ce n'était pas la plus belle façon de dire ma vérité.

Mais c'était ma vérité quand même.

Partie 2

Le brouillard entre deux vies

Pourquoi le flou n'est pas un échec

Petit à petit, j'ai commencé à organiser notre vie là-bas.

Je ne savais pas encore précisément ce que nous allions devenir en Martinique, ni comment notre quotidien allait s'installer. Mais je savais que nous devions préparer le départ. Préparer la vente de la maison. Préparer un changement de travail sans tout perdre financièrement. Préparer, autant que possible, ce saut vers l'inconnu.

La première chose que j'ai faite, c'est me renseigner pour passer une VAE de secrétaire médicale. Je voulais valider les acquis que j'avais développés au fil des années dans le secrétariat médical.

Avant cela, j'avais été comptable générale. J'avais travaillé dans de nombreuses structures, des petites entreprises, puis dans le notariat. Mais j'avais toujours été attirée par le domaine médical. Depuis l'enfance, ce milieu me passionnait. Je lisais les livres médicaux de mes parents, je découvrais le jargon, les pathologies,

les mots compliqués, et au lieu de me rebuter, tout cela m'intéressait profondément.

Mon travail dans ce centre pour enfants handicapés réunissait beaucoup de choses que j'aimais : le côté médical, le lien avec les enfants, l'ambiance avec les équipes de rééducation, le sentiment d'être utile. Presque tout ce que j'aimais, en réalité.

Et puis, le soir, j'avais encore une autre partie de moi qui vivait : mes consultations, le tarot, le Reiki, l'accompagnement.

La VAE me semblait donc une étape juste. Elle me permettrait de partir avec quelque chose de valide, de reconnu, de plus solide. Je me disais qu'avec ce diplôme en main, je pourrais sans doute trouver du travail en Martinique à notre arrivée.

J'ai mené ce projet de janvier à juin 2015. Et je suis allée au bout. J'ai validé ma VAE.

C'était une expérience très intéressante. Moi, j'ai toujours aimé apprendre. J'ai trouvé cette démarche constructive, presque réparatrice. Elle venait mettre un cadre officiel sur des

compétences que j'avais acquises sur le terrain, au fil des années.

Pendant ce temps-là, mon mari, le pauvre, travaillait dur lui aussi.

La maison était atypique, et c'est ce qui faisait son charme. Mais elle était aussi un peu dans son jus. Alors je l'ai poussé à l'améliorer pour que nous puissions la vendre plus facilement. Il y avait des choses à remettre en état, à rendre plus présentables, à préparer pour les visites.

Voilà les deux grands projets qui nous ont occupés de janvier à juillet 2015 : ma VAE et la préparation de la maison.

Le 31 juillet 2015, nous avons déménagé.

Ou plutôt, nous avons pris l'avion.

Nos bagages essentiels étaient avec nous. Le reste était parti autrement. La voiture devait voyager dans un container, avec un minimum d'affaires : des cartons de papiers, des documents importants, ce qui nous semblait indispensable. Elle devait arriver en Martinique au mois de septembre.

Nous avons vendu énormément de choses.
J'avais passé des petites annonces. J'avais fait les
puces le dimanche pour vendre le plus possible.
Le reste, nous l'avions donné ou jeté.

C'est incroyable, quand j'y repense.
On ne déménageait pas seulement des meubles.
On effaçait une vie entière.

Avec ma VAE en main, deux valises chacun, et
le cœur battant très fort, nous avons atterri à
l'aéroport Aimé Césaire, en Martinique, ce 31
juillet 2015.

Je ne savais pas encore exactement ce que je
ferais.

Mais j'avais déjà préparé certains appuis. Nous
avons un appartement, normalement prévu pour
la location saisonnière. Ma voiture devait arriver
en septembre. Mon mari avait ouvert une petite
entreprise de dépannage informatique, ce qui me
permettait de donner ma démission pour suivi de
conjoint.

Rien n'était totalement clair.
Rien n'était totalement sécurisé.
Mais tout n'était pas flou non plus.

C'est cela que je comprends aujourd'hui : le flou n'est pas toujours un échec. Parfois, c'est simplement l'espace entre une ancienne vie qui se termine et une nouvelle vie qui n'a pas encore pris forme.

Quand nous avons débarqué à l'aéroport avec nos deux valises chacun, j'avais le cœur qui battait à tout rompre. J'avais entraîné mon mari dans cette aventure. Nous avions vidé notre maison, vendu nos affaires, quitté nos repères.

Nous arrivions en Martinique.

Et nous ne savions pas encore comment notre vie allait s'organiser.

Mais nous étions là.

Et parfois, c'est déjà énorme.

Quand le rêve rencontre la réalité.

Nous sommes arrivés dans l'appartement.

Il était déjà meublé, mais il y avait des travaux à faire. La cuisine, notamment, était en mauvais

état. Alors nous avons commencé par bricoler, démonter, aller chercher une autre cuisine, réinstaller, adapter, réparer. Il fallait bien commencer quelque part. Et dans ces moments-là, l'action aide à ne pas trop penser.

Mais une fois ce remue-ménage passé, j'ai dû me rendre à l'évidence : mon mari n'allait pas bien.

Avant de partir, nous avons contacté plusieurs agences immobilières et mis notre maison en vente. Juste avant le départ, une offre était arrivée. Elle correspondait à peu près au prix auquel nous avions acheté la maison. Mais mon mari l'avait refusée.

Je pouvais comprendre son raisonnement. Nous avions investi dans cette maison. Il avait lui-même beaucoup travaillé pour l'améliorer. Il y avait eu la piscine, le jardin, les aménagements, le béton coulé, les réparations, les embellissements. Il avait aussi mis beaucoup de son argent personnel dans ce lieu. Pour lui, il était évident que la maison devait se vendre plus cher que son prix d'achat.

Sur le fond, ce n'était pas absurde.

Mais la réalité du marché ne suivait pas son raisonnement.

Les agents immobiliers nous conseillaient de baisser le prix. Certains allaient même jusqu'à proposer un montant inférieur à celui auquel nous l'avions achetée. Pour mon mari, c'était insupportable. Il le vivait comme une injustice, presque comme une humiliation.

Et peu à peu, il a commencé à sombrer.

Il faisait des crises de colère épouvantables. Je ne reconnaissais plus l'homme que j'avais épousé. Lui qui avait toujours eu un caractère si stable, lui l'ancien militaire de carrière, celui sur qui j'avais toujours pu compter, celui qui m'avait souvent impressionnée par son recul et sa solidité, devenait méconnaissable.

Il était en colère contre les agences, contre les prix, contre cette maison qui ne se vendait pas, contre la situation tout entière. Et cette colère envahissait tout.

Cette période a duré longtemps. Presque deux ans. La première année surtout a été très difficile.

Tant que la maison en France n'était pas vendue, nous ne pouvions pas vraiment nous poser. Nous avions acheté cet appartement en Martinique avec l'idée, au départ, de le louer en saisonnier. Mais moi, je voulais rester. Absolument. Et tant que cette situation n'était pas clarifiée, nous étions entre deux vies.

Mon mari, lui, n'avait pas encore réellement intégré que je ne voulais plus repartir.

Alors, périodiquement, il fallait déplacer nos affaires, faire de la place, bricoler une organisation provisoire. Rien n'était stable. Rien n'était simple.

Et moi, face à ses colères, je paniquais.

Je voyais mon mari taper contre les murs, exploser, s'effondrer dans une colère que je ne comprenais pas, et je partais moi-même en crise de panique. Mon cœur se mettait à battre à toute allure. J'avais l'impression de tourner de l'œil. Je perdais mes repères. Je ne savais plus comment réagir.

C'est à ce moment-là que j'ai découvert la méthode NERTI.

J'en reparlerai plus loin, car cette méthode m'a vraiment aidée. Elle repose sur quelque chose de très simple en apparence : lorsqu'une réaction émotionnelle est trop forte sur le moment, on peut y revenir plus tard, en différé. On ferme les yeux, on se replonge doucement dans la sensation, dans l'état de panique, et on laisse le corps évacuer sans intervenir, sans analyser, sans lutter.

Comme je n'arrivais pas à ne pas paniquer lorsque mon mari entrait dans ces colères, je me suis formée à cette méthode. Et naturellement, je l'ai appliquée sur moi.

Pendant ce temps, je reprenais aussi mes consultations de tarologie. Nous avions la place pour recevoir, alors j'ai commencé à voir quelques clients réguliers. Je continuais également les consultations par téléphone. Les retours étaient bons. Les personnes étaient contentes, touchées, soulagées parfois.

Extérieurement, je recommençais à construire quelque chose.

Intérieurement, je gérais mes crises de panique et je regardais mon mari s'enfoncer.

J'essayais de le secouer, de l'aider, de lui faire entendre qu'il avait besoin de soutien. Mais je me heurtais à un mur. Il ne voulait pas se soigner. Il refusait l'idée même d'avoir besoin d'aide.

On dit souvent qu'on ne peut pas être le thérapeute de son conjoint.

Je crois que je l'ai compris à ce moment-là.

Je pouvais accompagner mes clientes. Je pouvais écouter, guider, éclairer, soutenir. Mais face à l'homme que j'aimais, je n'avais pas cette distance. J'étais trop impliquée. Trop inquiète. Trop coupable aussi, peut-être, de l'avoir entraîné dans cette aventure.

Je voulais l'aider.

Mais je ne pouvais pas le sauver à sa place.

Et cette prise de conscience a été l'une des plus difficiles de cette période.

Quand l'ancien chemin ne répond plus

Quand je suis arrivée en Martinique, j'ai naturellement commencé à répondre à des offres d'emploi.

Pour moi, cela allait de soi. Je ne me voyais pas encore changer de métier. L'idée ne m'avait même pas vraiment traversé l'esprit. J'avais passé ma VAE de secrétaire médicale, j'étais comptable de métier, j'avais de l'expérience. Donc, dans ma tête, j'allais trouver du travail. C'était évident.

Mais cela ne s'est pas passé comme prévu.

Je répondais à des offres de comptable. Je me présentais dans des cabinets comptables. Et à chaque fois, quelque chose n'allait pas. Je sentais que je ne partais pas dans le bon sens. Je n'avais pas quitté ma vie d'avant, traversé toutes ces tempêtes, déménagé en Martinique, pour refaire exactement le même métier dans les mêmes conditions, avec les mêmes sensations d'enfermement.

Ce n'était plus aligné avec ce que j'étais devenue.

Mais j'ai persisté quand même.

Au début, pour m'occuper, je suis allée dans une association. Ils avaient besoin d'installer un logiciel de comptabilité et de paie. C'était quelque chose que je savais parfaitement faire. Cela me rappelait même ma première entreprise de formation informatique, que j'avais créée dans les années 90, avant de la fermer au moment de mon divorce.

Encore un changement de vie, déjà.

J'ai donc installé bénévolement le logiciel de comptabilité et de paie pour cette association. Puis la responsable m'a proposé un petit contrat.

Quand je dis petit, c'était vraiment petit. Un salaire minuscule, à peine la moitié d'un SMIC, et il fallait aller travailler à Fort-de-France. J'ai réussi à négocier pour faire des journées complètes, en alternant trois jours puis deux jours, afin de limiter les trajets.

Je me suis dit que cela ferait l'affaire. Que ce serait toujours ça. Que cela me permettrait de rester active, de contribuer, de garder un pied dans quelque chose de connu.

Mais croyez-moi, cette expérience m'a rendue complètement chèvre.

Moi, j'ai une base administrative. J'aime que les choses soient ordonnées, classées, structurées. Alors j'ai commencé à ranger, à organiser, à remettre de la logique dans les dossiers.

Mais dès que j'avais tout rangé, la responsable remettait tout autrement. Elle ne retrouvait plus rien, parce que ce n'était pas sa façon de fonctionner. Ce qui était clair pour moi ne l'était pas pour elle. Et inversement.

Peu à peu, je me suis retrouvée à faire des tâches que je n'aurais jamais imaginé refaire dans ma vie. Pour un salaire de misère, dans une organisation qui me fatiguait profondément, avec cette sensation terrible de retourner dans une énergie que j'avais justement quittée.

Tous les soirs, je n'en pouvais plus.

Je sortais du travail, épuisée nerveusement. Alors j'allais marcher. Je marchais au milieu de la forêt de Vatable pour évacuer tout ce que j'avais entendu, tout ce qui m'avait agacée, tout ce qui

me semblait absurde. J'avais besoin de vider mon corps, de décharger cette tension.

Et cette fois, j'ai fini par m'écouter plus vite.

Je voyais bien que je n'allais pas bien du tout. Le médecin du travail me disait que ça allait aller, que ça allait s'arranger. Mais moi, je sentais que non. Cette fois, je reconnaissais le signal. Je savais que quelque chose en moi se refermait.

Alors je suis allée voir le directeur de l'association. J'ai discuté, j'ai expliqué, j'ai négocié les choses de façon à pouvoir retrouver mes droits au chômage.

Je n'y arrivais pas.

Et surtout, je ne voulais plus me forcer à y arriver.

J'ai donc repris ma liberté.

Après cette prise de conscience, je me suis dit :

“Sandrine, ça suffit. Tu n'as pas déménagé en Martinique pour refaire quelque chose qui va encore te rendre malade. Tu vas te poser. Tu vas arrêter de courir après l'ancien chemin. Tu vas attendre le signe.”

Ce jour-là, j'ai compris quelque chose d'essentiel.

On peut être compétente dans un domaine.

On peut savoir faire.

On peut même avoir été reconnue pour cela.

Et pourtant, ce chemin peut ne plus répondre.

Ce n'est pas parce qu'on sait faire quelque chose qu'on est obligée d'y retourner toute sa vie.

Ce n'est pas parce qu'un métier nous a portée pendant des années qu'il doit encore définir notre avenir.

Parfois, l'ancien chemin ne répond plus.

Non pas parce qu'il était mauvais.

Mais parce que nous avons changé.

Ce n'est pas parce qu'on sait faire quelque chose qu'on est obligée d'y retourner toute sa vie.

Quand la mer m'a remise en mouvement

Pendant que mon mari allait mal, moi, j'ai fini par sortir de l'appartement.

Il le fallait.

Sinon, j'allais m'effondrer avec lui.

Et ça, ce n'était pas possible pour moi. Je suis une battante. Même si je sentais que je l'avais poussé dans une aventure qu'il n'avait pas choisie, même si je portais une part de culpabilité, je ne pouvais pas rester là, enfermée, à regarder notre vie se défaire.

Je voulais vivre.

Je voulais enfin réaliser ma vie.

Après avoir essayé de le raisonner, de l'aider, de le secouer, sans vraiment obtenir de retour, j'ai commencé à faire ce que mon corps me réclamait depuis si longtemps : j'allais me baigner tous les jours.

La mer était à cent mètres de l'appartement.

Alors je descendais. Je nageais. Je respirais. Je retrouvais peu à peu une partie de moi que j'avais laissée trop longtemps de côté.

Dans l'eau, devant l'hôtel, je discutais avec les touristes. Je leur racontais que j'adorais nager le matin, aller voir les tortues à Grande Anse,

découvrir les plages, observer les poissons, me laisser porter par cette nature incroyable.

Et naturellement, je leur disais :
“Si vous voulez, je vous emmène.”

C'est ainsi que tout a commencé.

J'ai proposé à quelques personnes de m'accompagner le matin, avec palmes, masque et tuba, pour aller voir les tortues. Je les emmenais dans l'eau, je nageais avec eux, je leur montrais où regarder, comment approcher sans déranger, comment profiter sans brusquer.

Et toujours, je trouvais les tortues.

Je partageais ce que j'aimais avec des gens qui, eux aussi, en prenaient plein les yeux. Je voyais leur émerveillement, leur joie, leur surprise. Et cela me faisait du bien. À travers eux, je redécouvrais moi-même ce que j'étais venue chercher ici.

Ce sont les touristes eux-mêmes qui m'ont dit :
“Mais Sandrine, pourquoi tu ne fais pas ton métier de ça ? Pourquoi tu n'emmènes pas les

gens nager, découvrir la Martinique, voir les tortues ?”

Et finalement, c'est ce que j'ai fait.

Il fallait que je crée quelque chose de concret. J'en ai parlé à mon mari, mais il était très circonspect. Il avait peur des charges, peur des frais, peur que nous nous engageions encore dans quelque chose de trop lourd. Alors j'ai cherché une autre façon de faire.

J'ai créé une association avec lui : **Plein les Yeux.**

Ce nom, je l'ai gardé plus tard pour les bijoux, mais à ce moment-là, il parlait déjà de ce que je voulais offrir : des moments simples, beaux, vivants, qui remplissent les yeux et le cœur.

J'ai fait imprimer des flyers. Je les ai déposés dans les hôtels autour de nous. Bien sûr, il y avait déjà des bateaux qui proposaient des sorties. Mais moi, je ne proposais pas la même chose.

Je ne prenais que quatre personnes dans ma voiture. Je les accompagnais vraiment. Je nageais avec elles. Je leur montrais les tortues, les

poissons, les petites plages juste à côté. Je faisais des sorties à la matinée ou en début d'après-midi. Je préparais de petits goûters, des boissons locales. Je chouchoutais mes clients.

Ce n'était pas une grande entreprise.
Ce n'était pas encore une vie totalement stabilisée.
Mais c'était vivant.

Et moi, pendant ces sorties, je redevais vivante aussi.

C'était fatigant, bien sûr. À cinquante-cinq ans, sans être particulièrement sportive dans l'âme, accompagner des gens dans l'eau, organiser, conduire, rassurer, montrer, expliquer, cela me demandait de l'énergie. Mais cette fatigue-là n'était pas la même.

Ce n'était plus la fatigue de faire semblant.
C'était la fatigue d'avoir vécu quelque chose de vrai.

Pendant ce temps, mon mari restait à la maison, toujours dans son état de mal-être, et moi j'avais comme je pouvais.

Nous étions dans une période d'entre-deux.
Pas encore vraiment installés.
Pas encore libérés de l'ancienne vie.
Pas encore certains de la nouvelle.

Mais chaque matin où je descendais vers la mer,
chaque tortue rencontrée, chaque sourire de
touriste émerveillé me rappelait une chose
essentielle :

Je n'avais peut-être pas encore toutes les
réponses.
Mais j'avais retrouvé un mouvement.

Ce n'était plus la fatigue de faire semblant.
C'était la fatigue d'avoir vécu quelque chose de
vrai.

Partie 3

Retrouver son axe intérieur

Le corps, l'intuition, les valeurs, les besoins, les désirs profonds.

Je m'étais lancée dans l'aventure de l'association
Plein les Yeux.

Je me donnais beaucoup de mal, bien sûr. Mais au moins, cette activité reliait plusieurs choses que j'aimais profondément : le plaisir d'aller nager, le plaisir de discuter avec les gens, le plaisir de leur faire découvrir la Martinique et de leur en mettre, justement, plein les yeux.

Les touristes étaient ravis. Je recevais beaucoup de compliments. Les gens passaient de très bons moments. Ils repartaient avec des images, des sensations, des souvenirs vivants.

Et puis un jour, une autre demande est apparue.

Certains touristes n'avaient pas de voiture. Après les sorties, ils me demandaient si je pouvais les arrêter quelque part pour acheter des bijoux, de petits souvenirs, des choses faites main, pas trop chères, qu'ils pourraient emporter facilement dans leurs valises.

Alors une idée m'est venue.

Comme toujours, je l'ai soumise à mon mari. Je lui ai dit que je pourrais peut-être commander un peu de matériel et fabriquer moi-même de petits bijoux pour les proposer aux personnes que j'accompagnais. Après tout, elles demandaient justement ce genre de souvenirs.

Au début, j'ai commandé très peu de matériel, juste pour tester la demande.

J'ai fabriqué quelques petits bijoux simples, avec des tortues, des pierres, des éléments qui rappelaient la mer et la Martinique. Et à chaque fois, ils se vendaient immédiatement. Rien qu'avec mes touristes, tout partait.

J'ai toujours aimé apprendre. Mais j'ai aussi toujours aimé fabriquer de mes mains. Depuis que je connais mon mari, je le laisse plutôt bricoler, faire la peinture, poser le papier peint, parce qu'il trouve généralement que ma façon de travailler n'est pas la bonne. Mais les bijoux, ça, c'était mon domaine.

J'en avais déjà créé pour des moments importants. Pour notre mariage, pour le mariage de mes filles, j'avais fabriqué de très beaux

bijoux, simples, élégants, qu'elles avaient eu plaisir à porter.

Alors je suis repartie de là.

J'ai créé des modèles très simples. Des colliers, des boucles d'oreilles, parfois des parures. Et cela s'est très bien vendu.

Comme j'emmenais aussi mes clients visiter les petits endroits que j'aimais, je passais parfois par le bourg des Anses-d'Arlet et son marché. Un jour, j'ai remarqué qu'il n'y avait personne qui vendait vraiment des bijoux. J'ai posé quelques questions : combien coûtait l'emplacement, comment cela fonctionnait.

On m'a répondu :
"Mais tu n'as qu'à essayer."

Alors j'ai essayé.

Les jours où je n'avais pas de sortie avec les touristes, j'installais mon petit établi. Au début, un copain est venu m'aider. Mon mari, lui, n'était pas vraiment intéressé par cette partie-là. Il était encore dans son mal-être, dans ses inquiétudes, dans une énergie beaucoup moins

positive. Alors j'ai continué à avancer comme je pouvais.

Et tout s'est vendu.

Au début, c'était même assez drôle. Je fabriquais des parures complètes, boucles d'oreilles et collier, et je pensais qu'il fallait absolument les vendre ensemble. Mais les clientes voulaient parfois seulement les boucles d'oreilles, parfois seulement le collier.

Alors j'ai fait simple : j'ai divisé le prix par deux.

Et tout est parti.

Très vite, j'ai été dépassée par cette nouvelle activité.

Je me souviens d'avoir commencé presque à la fin de la saison touristique. Moi, au départ, j'étais un peu perdue, parce qu'en France, le mois de mai ressemble plutôt au début de la belle saison. Ici, en Martinique, c'était exactement l'inverse : la saison se terminait.

J'en ai profité pour faire le point, observer, comprendre, ajuster. J'ai continué encore un petit

moment, environ un bon mois, et je faisais déjà de très bons bénéfices. Mais j'étais encore sous le statut de l'association. Si je voulais me verser un vrai revenu, il fallait sortir de ce cadre.

Alors, début juillet 2017, j'ai créé mon entreprise individuelle : **Sandrine Brassard**.

À l'époque, on ne pouvait pas afficher un nom commercial de la même manière qu'aujourd'hui pour une auto-entreprise. J'avais pourtant fait faire des bannières avec **Bijoux Plein les Yeux**, mais officiellement, l'entreprise portait mon nom.

Et je n'en étais pas peu fière.

C'était mon entreprise.
Vraiment la mienne.

J'avais déjà réouvert mon activité de tarologie, mais j'y ai ajouté les bijoux. Et peu à peu, ce sont eux qui ont pris toute la place.

Je me suis formée. J'ai suivi des formations avec la Chambre de Métiers, puisque j'étais artisan. J'ai appris ce que je ne savais pas encore. Je regardais des vidéos sur Internet, je consultais

des sites, je testais, je recommençais. J'ai commandé plus de matériel. J'ai fabriqué davantage.

J'ai tout fait de A à Z.

Et croyez-moi, cela m'a fait beaucoup de bien.

Parce que pour moi, c'était facile. Beaucoup plus facile que de transporter les touristes d'un endroit à l'autre, de gérer les horaires, les baignades, la sécurité, la fatigue physique. Les sorties en mer étaient belles, mais elles demandaient beaucoup d'énergie.

Les bijoux, eux, me ramenaient à quelque chose de plus simple, de plus fluide, de plus naturel.

Alors j'ai arrêté les sorties.

Et en novembre, j'ai commencé ma nouvelle place sur le marché des Anses-d'Arlet. Très vite, on m'a proposé un contrat avec la mairie à l'année.

C'est ainsi que tout a commencé.

Vite.

Et bien.

Évidemment, au début, je ne gagnais pas encore vraiment ma vie. Mais année après année, le chiffre d'affaires s'est renforcé. Petit à petit. Saison après saison. Jusqu'au Covid, où tout a encore pris une autre dimension.

Avec le recul, je vois très clairement ce qui s'est passé.

Mon corps s'est libéré.

J'avais écouté mes besoins.

J'avais suivi mes désirs profonds.

J'avais accepté de faire évoluer ma route au lieu de m'accrocher à une seule idée de départ.

Et sans m'en rendre compte, j'avais suivi ma boussole.

La vente qui nous a libérés

Au bout de presque deux ans, la maison ne se vendait toujours pas.

Deux ans à espérer, à attendre, à refaire les calculs, à se dire que peut-être, bientôt, quelque chose allait se débloquer. Mais rien ne bougeait vraiment. Et pendant ce temps-là, mon mari

restait enfermé dans cet état de dépression, de colère permanente, de frustration. Dès que l'on abordait le sujet de la maison, la tension remontait aussitôt. C'était devenu un point sensible, presque impossible à toucher.

Un jour, j'ai pris le problème à deux mains. J'ai tapé sur la table, au sens figuré comme au sens propre, et j'ai dit :

« Maintenant, ça suffit. Peut-être qu'on n'aura pas la somme que l'on voulait. Peut-être qu'on ne fera pas la plus belle opération financière. Mais au moins, on pourra continuer notre vie. On pourra acheter autre chose, déménager enfin de cet appartement qui devait normalement rester destiné à la location saisonnière, et toi, tu pourras retrouver un revenu avec ça. »

Parce que cet appartement, nous y vivions par défaut. Il n'était pas prévu pour devenir notre lieu de vie principal. Il devait être une source de revenus. Et depuis que nous l'occupions, ce revenu n'existait plus.

À cela s'ajoutait le prêt immobilier de la maison, que nous continuions à payer chaque mois. Ce prêt représentait quasiment l'équivalent de mon

salaire au Pôle emploi. Autrement dit, une grande partie de ce que je gagnais partait dans une maison où nous ne vivions plus, qui ne se vendait pas, et qui nous maintenait dans une situation bloquée.

Ce n'était plus seulement une question de prix de vente ou de bénéfice. C'était devenu une question de survie financière, mais aussi de survie morale. Il fallait que cela s'arrête.

J'ai donc appelé l'agent immobilier. Nous avons convenu de baisser le prix. Ce n'était pas ce que nous avions imaginé au départ, mais à ce stade, il fallait sortir du blocage. Il fallait accepter que la liberté valait parfois plus cher qu'un bénéfice espéré.

Finalement, la vente s'est faite en direct. Nous avons aussi passé des annonces de notre côté, et quelqu'un a appelé.

La maison était composée de deux appartements : nous étions au rez-de-chaussée, et une copropriétaire habitait juste au-dessus, au premier étage. C'est elle qui s'est chargée de faire visiter notre appartement aux personnes intéressées.

Elles ont été très intéressées. Elles ont rappelé dès le lendemain pour faire une contre-visite.

Et tout s'est enchaîné.

La maison a été vendue au prix où nous l'avions achetée.

Tant pis.

Ce n'était pas la somme rêvée. Ce n'était pas le scénario idéal. Mais c'était une sortie. C'était une porte qui s'ouvrait enfin après deux ans d'immobilité.

Nous étions libérés.

Libérés de cette maison qui ne se vendait pas. Libérés de ce prêt immobilier que nous continuions à payer chaque mois. Libérés de cette charge qui pesait presque autant que mon salaire au Pôle emploi. Libérés de ce point mort qui rendait mon mari fou. Libérés de cette impression d'être coincés entre un passé qui ne voulait pas se terminer et un avenir qui ne pouvait pas commencer.

Dans le même temps, je lui ai dit :

« Mais pourquoi tu ne reprendrais pas une activité, comme tu le faisais en France ? Le club de tir, par exemple. Ou alors du bénévolat dans le dépannage informatique. Quelque chose qui te sorte de cette torpeur. Quelque chose qui te remette en mouvement. »

Il a fini par trouver un club de tir et il est allé s'inscrire.

Et là, il y a eu comme un double effet.

D'un côté, la vente de la maison nous libérait d'un poids énorme. De l'autre, cette nouvelle activité lui redonnait une raison de sortir de l'appartement, de voir du monde, de retrouver un cadre, un rythme, une place.

Ce n'était pas encore la grande guérison. Ce n'était pas magique. Mais quelque chose s'était remis en route.

Parfois, il ne faut pas attendre que tout soit parfait pour avancer. Il faut simplement accepter de perdre un peu sur le papier pour récupérer beaucoup dans la vie réelle.

Et ce jour-là, en acceptant de vendre autrement que prévu, nous avons surtout retrouvé de l'air.

En trois mois, tout a été bouclé.

L'appartement a été vendu, et dans le même temps, nous avons déjà en tête un autre lieu. Quelques mois auparavant, nous avons visité un appartement à Sainte-Luce, avec une vue splendide sur les mornes, les vaches, la nature. Une vue simple, paisible, vivante. Une vue qui nous avait touchés au plus profond de nous.

Au fond, c'était cela que nous cherchions.

Cet appartement avait bien sûr les qualités pratiques dont nous avons besoin : un garage et une cave, pour pouvoir y mettre le peu d'affaires que nous avons encore dans un box en location. Ce box contenait surtout nos cartons, notre lit, notre télé, et pas grand-chose de plus.

La signature du nouvel appartement s'est faite presque la veille de Noël.

Et nous avons déménagé aussitôt.

Nous avons vidé le box que nous louions, récupéré nos affaires, installé ce que nous

avons, puis nous avons commencé à meubler ce nouvel appartement petit à petit.

Et cela nous a fait un bien immense.

Être occupés à aménager, choisir, installer, organiser, redonner forme à un vrai lieu de vie, c'était exactement ce qu'il nous fallait. Ce n'était plus seulement un déménagement matériel. C'était une remise en mouvement intérieure.

Après des mois, presque des années, à nous sentir bloqués, nous avons enfin quelque chose à construire.

Notre nouvelle vie pouvait commencer.

Et cette fois, elle commençait sous de meilleurs auspices.

Partie 4

Poser des choix sans se trahir

*Comment différencier peur, intuition, culpabilité
et vrai appel :
quand l'intuition devient action*

Puis est arrivée la période du Covid.

J'étais sur le marché, il me semble que c'était au début du mois de mars. Nous étions en pleine saison touristique. Je ne me sentais pas bien du tout. J'avais de la fièvre, je me traînais, mais je me disais :

“Ce n'est pas le moment de fermer. Il n'y a personne pour me remplacer. Il faut que je tienne le coup.”

Et puis, finalement, nous avons été confinés pour la première fois.

Le ciel nous est tombé sur la tête.

Du jour au lendemain, nous nous sommes retrouvés enfermés dans nos appartements, avec interdiction de sortir, sauf pour les courses. C'était une sensation étrange, presque irréelle, comme si nous étions en temps de guerre.

Moi, je suis restée une semaine avec le Covid, sans réussir à lever la tête du lit. Mon mari me secouait pour me faire boire, pour me faire manger un peu, pour me maintenir debout dans la vie. Moi qui ne suis jamais malade, j'ai eu très peur. Comme je n'avais pas l'habitude d'être dans cet état, je n'avais aucun point de comparaison. J'ai cru que je n'allais pas m'en sortir.

Puis, peu à peu, il a fallu revenir à la réalité.

Les premiers mois, j'ai eu une aide de l'État. Mais cela s'est vite compliqué. Étant artisan, on estimait que je pouvais travailler. Sans marché, sans clients, sans touristes... mais je pouvais travailler. Sur le papier, c'était presque drôle. Dans la réalité, beaucoup moins.

Alors j'ai fait ce que je savais faire : j'ai cherché une porte.

Le matin, je m'échappais très tôt, à l'aube. J'allais nager aux Anses-d'Arlet, dans ce lieu que j'aimais tant, avec une de mes clientes qui était devenue une amie. Nous nagions, nous papotions, puis j'allais prendre le petit déjeuner

chez elle, prendre une douche. Ces moments simples me faisaient un bien immense.

Et puis j'ai réfléchi.

J'ai commencé à passer des annonces sur le Marketplace de Facebook pour proposer mes bijoux. J'ai installé ma boutique dans le coffre de ma voiture. J'avais mon terminal de carte bleue autonome. Je prenais rendez-vous avec les clientes sur des parkings de supermarché.

Et cela a fonctionné.

Les gens étaient ravis. Ils commandaient parfois un bijou précis, puis en découvrant tout ce que j'avais dans mon coffre, ils craquaient pour d'autres modèles. C'était simple, direct, vivant. Et moi, j'étais là, avec mes bijoux, à un moment où les gens avaient besoin d'acheter un petit plaisir, de se faire du bien, de retrouver un peu de normalité.

Là encore, j'avais suivi mon intuition.

Je n'avais pas bâti un grand plan stratégique. J'avais simplement écouté ce qui se présentait. Comme pour le marché, au début. J'avais testé.

J'avais observé. Comme cela se passait bien, j'avais continué. Puis la mairie m'avait proposé un contrat. J'avais eu l'impression d'enfoncer des portes ouvertes.

Avec le coffre de voiture, c'était pareil.

Une fois ma baignade et ma douche terminées, je partais avec ma voiture retrouver mes clientes sur les parkings. Et c'est là que mon chiffre d'affaires a commencé à monter beaucoup plus haut.

La période Covid a été étrange, difficile, mais aussi révélatrice. La vente ne se faisait plus sur mon étalage au marché, face aux touristes. Elle se faisait sur un parking, avec des clients différents, beaucoup plus locaux, puisque les touristes étaient rentrés chez eux.

Je découvrais une autre clientèle.

Une autre façon de vendre.

Une autre façon de m'adapter.

Quand le marché a rouvert, j'ai repris ma place. Il y a eu encore des fermetures ponctuelles, des incertitudes, des contraintes. Mais globalement, mon activité a continué à avancer.

Et lorsque je regarde mes résultats de cette époque — n'oubliez pas qu'à la base, je suis comptable — je suis encore fière de moi.

En neuf ans, mon chiffre d'affaires n'a cessé de grimper. Année après année, saison après saison, ma petite entreprise **Bijoux Plein les Yeux** s'est installée, renforcée, structurée.

Et aujourd'hui, justement, quelque chose recommence à bouger en moi.

Ma jolie petite entreprise n'a plus besoin d'être poussée en permanence comme au début. Elle fonctionne. Elle a trouvé sa place. Mais moi, j'ai parfois du mal avec le train-train quotidien. Ce n'est pas vraiment mon énergie profonde. J'aime créer, apprendre, ouvrir des chemins, accompagner, transmettre.

Depuis quelques mois, j'ai donc eu envie de reprendre mes consultations de tarologie. Je les avais arrêtées parce que je n'avais plus assez d'énergie pour tout gérer. Les bijoux avaient pris toute la place, et c'était juste à ce moment-là.

Mais aujourd'hui, je sens que cette autre partie de moi revient frapper à la porte.

Et cette fois, je l'écoute autrement.

Avec le recul, je comprends mieux comment différencier la peur, l'intuition, la culpabilité et le vrai appel.

La peur serre. Elle crie souvent très fort. Elle imagine le pire. Pendant le Covid, elle aurait pu me dire : "Tout est fini. Tu vas perdre ton activité."

La culpabilité, elle, m'aurait peut-être soufflé : "Tu n'as pas le droit de vouloir autre chose. Tu dois rester dans ce qui fonctionne. Tu as déjà assez changé comme ça."

L'intuition, elle, était plus simple. Plus discrète. Elle disait : "Essaie. Mets tes bijoux dans ton coffre. Va vers les gens. Propose. Regarde ce qui se passe."

Et le vrai appel, lui, ne m'a pas promis que tout serait facile. Il ne m'a pas donné un plan complet. Mais il m'a remise en mouvement.

C'est peut-être cela, finalement, ma façon de reconnaître ma boussole intérieure.

Elle ne supprime pas la peur.
Elle n'efface pas la culpabilité.
Elle ne donne pas toutes les garanties.

Mais elle ouvre une porte vivante.

Et quand je la suis, même avec des doutes, même dans le flou, quelque chose en moi respire à nouveau.

**L'intuition ne m'a pas donné un plan complet.
Elle m'a simplement remise en mouvement.**

Comment décider sans chercher une certitude absolue.

Pendant longtemps, j'ai cru qu'il fallait être sûre pour décider.

Sûre de faire le bon choix.
Sûre de ne pas se tromper.
Sûre que tout irait bien.
Sûre que les autres comprendraient.
Sûre que le chemin serait clair avant même de faire le premier pas.

Mais la vie ne fonctionne pas comme ça.

Quand j'ai voulu partir en Martinique, je n'avais pas toutes les certitudes. J'avais un appel très fort, oui. J'avais des signes dans mon corps, des rêves, une tristesse qui ne passait pas, une sensation d'étouffer dans une vie qui, pourtant, avait eu du sens. Mais je n'avais pas de garantie.

Quand j'ai créé l'association **Plein les Yeux**, je ne savais pas si cela fonctionnerait. J'ai simplement proposé une sortie, puis une autre. J'ai observé les réactions. J'ai écouté les retours. J'ai ajusté.

Quand j'ai commencé les bijoux, je n'avais pas de grand plan d'entreprise. J'ai commandé un peu de matériel, j'ai fabriqué quelques modèles, j'ai testé auprès des touristes. Puis j'ai regardé ce qui se passait.

Quand le Covid a fermé les marchés, je n'avais pas de certitude non plus. J'ai mis mes bijoux dans mon coffre, j'ai passé des annonces, j'ai donné des rendez-vous sur les parkings. C'était presque improvisé. Et pourtant, c'est là que quelque chose s'est ouvert.

Avec le recul, je crois que l'erreur est de confondre décision et certitude.

Décider, ce n'est pas tout savoir d'avance.
Ce n'est pas maîtriser chaque conséquence.
Ce n'est pas obtenir une promesse que rien ne
sera difficile.

Décider, c'est choisir un premier pas
suffisamment juste pour se remettre en
mouvement.

Bien sûr, il ne s'agit pas de foncer tête baissée. Il
ne s'agit pas de tout casser sur un coup
d'émotion. J'ai appris, parfois durement, que nos
choix ont des conséquences sur nous, mais aussi
sur ceux qui nous aiment.

Mais attendre la certitude absolue peut devenir
une autre forme d'immobilité.

On peut passer des mois, parfois des années, à se
dire :

“Quand je serai sûre, je bougerai.”

“Quand j'aurai toutes les réponses, je déciderai.”

“Quand je n'aurai plus peur, je saurai.”

Sauf que la peur ne disparaît pas toujours avant
le choix.

Parfois, elle marche avec nous.

Alors j'ai appris à me poser d'autres questions.

Non pas : "Est-ce que je suis certaine ?"

Mais plutôt : "Est-ce que ce choix me remet en vie ?"

Non pas : "Est-ce que je peux tout contrôler ?"

Mais : "Quel petit pas puis-je tester sans me trahir ?"

Non pas : "Est-ce que tout le monde va approuver ?"

Mais : "Est-ce que je peux assumer ce choix avec honnêteté, sans manipuler, sans fuir, sans me mentir ?"

La certitude absolue est rare.

Mais le corps donne des indications.

Le cœur aussi.

La réalité répond également.

Quand un pas est juste, quelque chose s'ouvre souvent. Pas toujours de manière spectaculaire. Parfois, c'est simplement une conversation, une rencontre, une petite vente, une sensation de respiration, un sommeil qui revient, une énergie qui circule mieux.

Et quand ce n'est pas juste, le corps le dit aussi.
Il se ferme. Il se contracte. Il fatigue. Il brûle. Il résiste.

Aujourd'hui, je ne cherche plus à savoir toute la route avant de commencer.

Je cherche le prochain pas juste.

Celui que je peux poser sans me trahir.
Celui qui respecte mes besoins profonds.
Celui qui ne me demande pas de redevenir
quelqu'un que je ne suis plus.

Décider sans certitude absolue, ce n'est pas
avancer dans le vide.

C'est avancer avec une lampe à la main.

On ne voit pas toute la route.
Mais on voit assez pour faire un pas.

Et souvent, c'est ce pas-là qui éclaire le suivant.

Sans m'en rendre compte, j'avais suivi ma
boussole.

Je croyais simplement avoir fait ce qu'il fallait, comme on le fait quand on n'a plus vraiment le choix. Mais avec le recul, je comprends que cette boussole intérieure m'avait déjà guidée plusieurs fois. Elle m'avait poussée à écouter mes besoins, à reconnaître mes désirs profonds, à accepter que ma route évolue.

Et elle allait encore me guider dans une décision importante : celle de sortir enfin d'une situation qui nous maintenait tous les deux dans l'attente, la tension et l'épuisement.

Partie 5

Traverser la peur

La peur du regard des autres.

La peur de l'échec.

La peur de l'âge.

La peur de recommencer.

La peur de perdre ce que l'on connaît.

Toutes ces peurs, je les ai rencontrées.

Elles ne se présentent pas toujours comme de grandes terreurs visibles. Parfois, elles se cachent derrière une phrase raisonnable :

« Ce n'est peut-être pas le moment. »

« Je suis trop vieille pour changer. »

« Et si je me trompais ? »

« Que vont penser les autres ? »

« Et si je perdais ce que j'ai déjà ? »

La peur sait très bien se déguiser en prudence.

Elle nous fait croire qu'elle nous protège, alors qu'elle nous retient parfois dans une vie qui ne nous correspond plus. Elle nous pousse à rester dans le connu, même lorsque ce connu nous éteint petit à petit.

Traverser la peur, ce n'est pas ne plus avoir peur.

C'est avancer avec elle. C'est apprendre à l'écouter sans lui laisser le volant. C'est reconnaître ce qu'elle vient protéger, puis choisir malgré tout de ne pas abandonner sa vérité intérieure.

La peur du regard des autres.

La peur de l'échec.

La peur de l'âge.

La peur de recommencer.

La peur de perdre ce que l'on connaît.

Croyez-moi, toutes ces peurs, je les ai traversées.

Pendant tous ces mois, avant de quitter la France, puis en arrivant en Martinique, j'ai connu ces périodes où le cœur bat plus fort, où l'on avance sans savoir vraiment ce qui nous attend.

J'avais peur.

Peur de ne pas savoir ce qui m'attendait.

Peur de ne pas savoir comment j'allais m'en sortir.

Peur de m'être trompée.

Peur de l'échec.

J'avais aussi peur d'être trop vieille.

À cinquante-cinq ans, je me demandais si j'allais encore pouvoir retrouver du travail. Les offres d'emploi auxquelles je répondais revenaient souvent avec cette

même réalité, plus ou moins dite clairement : mon âge posait problème. Quand je recevais une réponse, ce qui était déjà rare, il y avait toujours cette impression que mon expérience comptait moins que ma date de naissance.

Et puis, au fond, je me demandais :

« Qu'est-ce que je vais faire de ma vie, maintenant ? »

Ce n'était pas une petite question. C'était une vraie traversée intérieure.

Pourtant, ce chemin s'est fait un pas après l'autre. Et, d'une certaine manière, il a même été plus simple que je ne l'aurais imaginé, parce que je ne me suis jamais vraiment arrêtée.

Je ne savais pas toujours où j'allais, mais j'avais.

J'étais guidée dans mes pas. J'étais toujours dans l'action. Même quand j'avais peur, je faisais quelque chose. Même quand je doutais, je posais un pas. Même quand je ne voyais pas encore la suite, je continuais.

Oui, cela a été compliqué de quitter ce que je connaissais.
Oui, cela a été compliqué de changer de métier.
Oui, cela a été compliqué de recommencer ailleurs, autrement, sans garantie.

Mais au début, j'ai pris cette nouvelle activité comme une petite chose simple. Une occupation. Une manière de

ne pas rester immobile. Quelque chose pour me remettre en mouvement, sans forcément imaginer jusqu'où cela allait me conduire.

Et puis les portes se sont ouvertes.

Une première porte. Puis une autre. Puis encore une autre.

Je les ai poussées les unes après les autres.

Avec le recul, je crois que c'est le côté professionnel qui m'a sauvée. Le fait d'avoir quelque chose à faire, quelque chose à construire, quelque chose qui me demandait de me lever, d'essayer, d'apprendre, d'aller vers les autres.

Le personnel a suivi ensuite.

Comme si, en retrouvant une place dans l'action, je retrouvais aussi peu à peu une place dans ma propre vie.

La peur du regard des autres

Il y avait aussi la peur du regard des autres.

En arrivant en Martinique, je n'arrivais pas simplement dans une nouvelle région. J'arrivais dans un territoire avec son histoire, sa culture, ses blessures, ses codes, ses équilibres. Et moi, j'arrivais avec mon accent, mes habitudes de

métropole, mon parcours, ma couleur de peau aussi.

Je savais bien que je ne pouvais pas faire comme si cela n'existait pas.

J'avais peur d'être mal perçue. Peur d'être vue comme "la blanche qui débarque". Peur de ne pas trouver ma place. Peur de déranger, de ne pas comprendre les codes, de faire des maladresses sans le vouloir.

Ce n'était pas une peur spectaculaire, mais elle était là.

Elle se glissait dans les premiers contacts, dans les démarches, dans les moments où je ne savais pas encore comment me présenter, comment parler de mon projet, comment exister dans cet endroit qui n'était pas encore le mien.

Avec le temps, j'ai compris qu'il ne s'agissait pas de vouloir être acceptée à tout prix, ni de chercher à m'imposer. Il s'agissait d'être vraie, respectueuse, humble, attentive.

*Ne pas arriver en terrain conquis.
Ne pas prétendre tout comprendre.*

*Écouter. Observer. Apprendre.
Et avancer doucement, à ma place.*

Finalement, cette peur du regard des autres m'a obligée à me demander qui je voulais être dans ce nouveau décor. Pas seulement ce que je voulais faire, mais comment je voulais être présente.

Et c'est peut-être cela qui m'a aidée à trouver ma place : ne pas chercher à jouer un rôle, mais rester alignée avec ce que j'avais de plus sincère.

La peur de l'échec

La peur de l'échec parlait très fort dans mon cœur et dans ma tête.

*C'est vrai, nous avons tout quitté.
J'avais quitté mon métier, mon CDI, une forme de sécurité, une vie connue. Et au fond de moi, une question revenait sans cesse :
Et si je n'y arrivais pas ?
Et si je perdais tout ?
Et si je n'arrivais à rien reconstruire ?
Comment est-ce que je le vivrais ? Comment est-ce que je m'en relèverais ?*

Cette peur ne m'a pas quittée du jour au lendemain. Elle était là, parfois sourde, parfois immense. Elle me serrait le ventre, elle brouillait mes pensées, elle me faisait douter de moi, de mes choix, de mon âge, de ma capacité à recommencer.

Et pourtant, avec le recul, je comprends qu'elle ne m'a pas seulement freinée. D'une certaine façon, elle m'a aussi aidée à avancer.

Parce qu'à chaque fois que mon mental voulait m'arrêter, quelque chose en moi reprenait le dessus. Une forme de raison, mais pas une raison froide ou calculée. Une raison vivante. Une force qui me disait : Continue. Bouge. Fais un pas. Ne reste pas figée dans la peur.

Alors je me mettais en action. Je cherchais. Je répondais à des annonces. Je recommençais. Je faisais ce qu'il y avait à faire, même quand je ne savais pas encore où cela me mènerait.

Aujourd'hui, je me demande parfois : était-ce de la fuite ?

Avec le recul, je ne le crois pas.

Je crois que c'était d'abord mon instinct de survie. Cette force primitive, presque animale, qui m'obligeait à ne pas rester immobile. Cette part de moi qui savait qu'abandonner aurait été pire que d'échouer.

Et derrière cet instinct de survie, il y avait quelque chose de plus grand encore : l'élan de vie.

Cette part profonde de moi qui continuait de croire, même sans preuve, que le meilleur pouvait encore être devant moi. Cette petite voix intérieure qui murmurait que ma vie ne s'arrêtait pas là, que je n'étais pas finie, que je pouvais encore reconstruire autrement.

Peut-être que c'était cela, au fond : non pas fuir ce que je quittais, mais répondre à quelque chose de plus profond.

La vérité du vivant.

Cette vérité qui pousse une graine à traverser la terre, sans savoir encore à quoi ressemblera la lumière.

Comment j'ai changé ma vie avec ma boussole intérieure

Partie 6

Reconstruire autrement

Créer une vie plus simple, plus juste, plus alignée.
Pas forcément spectaculaire. Pas forcément parfaite.
Mais plus vraie.

Apprendre à respirer avant de décider

Quand la vie ne va plus dans la bonne direction, notre
premier réflexe est souvent de vouloir agir tout de suite.

On veut trouver une solution.

Changer quelque chose.

Forcer une porte.

Se rassurer en bougeant.

Et pourtant, parfois, la première chose à faire n'est pas
d'agir.

C'est de se poser.

C'est ce qui m'est arrivé après avoir abandonné ce petit
emploi dans l'association. Ce n'était pas de moi. Je vous
le dis sincèrement. Je sentais bien que quelque chose ne
collait pas, que je n'étais pas à ma place, mais je ne
savais pas encore vers quoi aller.

Alors, au lieu de me précipiter dans une nouvelle
décision, je me suis arrêtée.

Je me suis assise.

J'ai pris de quoi écrire.

Et j'ai fait le bilan.

J'ai regardé ce qui se passait dans ma vie.

Ce qui ne me convenait plus.

Ce que je ne voulais plus reproduire.

Ce que j'avais besoin de changer.

Et petit à petit, j'ai compris qu'il était peut-être temps de laisser venir.

Pas de tout abandonner.

Pas de ne plus rien faire.

Mais de cesser de vouloir contrôler chaque réponse, chaque délai, chaque porte qui devait s'ouvrir.

J'ai commencé à respirer plus profondément.

À faire des relaxations.

À pratiquer le Reiki.

À revenir à mon corps, à mon souffle, à ce calme intérieur que l'on oublie si vite quand le mental prend toute la place.

À cette période, j'avais tiré la carte du Pendu.

Et le Pendu m'a poursuivie pendant presque deux ans. Deux années pendant lesquelles notre appartement ne se vendait pas en France, et pendant lesquelles je ne trouvais pas de travail salarié en Martinique.

Autant vous dire que cette carte, au début, je ne l'aimais pas beaucoup.

Parce que le Pendu, en tarologie, parle souvent d'une situation bloquée, suspendue, qui n'évolue pas comme on le voudrait. On a l'impression d'être coincé. On voudrait que ça avance, que ça se débloque, que la vie nous donne enfin un signe clair.

Mais avec le temps, j'ai compris autre chose.

Le Pendu est immobile, oui.

Mais il a les yeux ouverts.

Et ça change tout.

Cela veut dire que même si la situation paraît figée, cela ne veut pas dire qu'il ne se passe rien. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a aucune possibilité. Cela veut simplement dire que ce n'est peut-être pas encore le moment de forcer.

Le Pendu nous invite à regarder autrement.

À observer.

À patienter sans s'endormir.

À voir ce que l'on peut faire, là, maintenant, en attendant que la situation se décante.

Et c'est ce que j'ai fait.

J'ai mis en place une petite routine. Tous les matins, j'allais nager à Grande Anse. J'allais voir les poissons, les tortues, la mer. Je laissais mon corps bouger pendant que ma tête se calmait.

La mer est devenue mon espace de respiration.

Mon lieu de retour à moi.

Mon endroit pour ne pas sombrer dans la peur.

Pour vous, ce ne sera peut-être pas la mer.

Ce sera peut-être une marche en forêt.

Un tour dans votre quartier.

Un moment de silence dans une pièce.

Quelques respirations profondes avant de commencer la journée.

Du yoga.

Une méditation simple.

Un carnet dans lequel vous déposez ce qui tourne en boucle.

Peu importe la forme.

L'important est de trouver ce qui vous permet de revenir à vous avant de décider.

Parce qu'une décision prise dans la panique n'a pas la même énergie qu'une décision prise après avoir respiré.

Quand on respire, on ne règle pas tout.

Mais on cesse d'être totalement emporté par la peur.

On retrouve un peu d'espace.

Un peu de clarté.

Un peu de présence.

Et parfois, c'est dans cet espace-là que la bonne direction commence doucement à se montrer.

La confusion intérieure

Quand on est dans un grand changement, tout parle en même temps :

la peur dit :

“Tu vas échouer.”

“Tu es trop vieille.”

“Tu vas tout perdre.”

“Tu n’y arriveras jamais.”

Le mental dit :

“Il faut vite trouver une solution.”

“Il faut être raisonnable.”

“Il faut rentrer dans les cases.”

La culpabilité dit :

“Tu n’as pas le droit de vouloir autre chose.”

“Tu vas décevoir.”

“Tu fais n’importe quoi.”

Et au milieu de tout ça, il y a parfois une petite voix plus discrète. Pas forcément spectaculaire. Pas forcément confortable. Mais plus calme. Plus stable. Celle qui dit :

“Ce n’est plus ta place.”

“Continue.”

“Attends encore.”

“Va voir par là.”

J'ai compris que la peur crie souvent très fort, alors que l'intuition ne cherche pas à convaincre. Elle ne hurle pas. Elle insiste doucement.

Ça, c'est très beau et très simple.

La peur pousse souvent à fermer, à fuir, à se contracter.

L'intuition peut faire peur aussi, mais elle ouvre quelque chose. Elle donne une sensation d'espace, même si le chemin est inconnu.

Le plus difficile n'est pas de changer sa vie. C'est de ne pas se perdre en chemin

Partie 7

Les repères pour ne pas se perdre

Rituels, écriture, tirages, silence, pratiques énergétiques douces, auto-questionnement, petits pas.

Apaiser les moments de panique

Lorsque nous lâchons prise sur notre ancienne vie, il peut arriver que des peurs profondes remontent à la surface. Certaines personnes peuvent même traverser des épisodes de panique.

J'ai moi-même connu ces moments difficiles lors de mon changement de vie. Depuis plus de onze ans, une méthode m'aide beaucoup : la méthode NERTI.

Quand une crise survient, surtout loin de chez soi, il n'est pas toujours possible de s'arrêter immédiatement. Ce n'est pas grave. Rappelez-vous avant tout qu'une crise finit toujours par passer.

Une fois revenu dans un endroit calme, où vous pouvez vous isoler quelques instants, prenez une minute pour vous reconnecter à ce que vous avez ressenti.

Fermez les yeux et repensez à la situation qui a déclenché la panique. Sans chercher à modifier quoi que ce soit, sans lutter, sans tenter de faire disparaître les sensations, observez simplement ce qui se passe dans votre corps.

Laissez les sensations être présentes.

Très souvent, lorsqu'on cesse de leur résister, elles commencent progressivement à se transformer puis à s'apaiser d'elles-mêmes.

Si cela ne fonctionne pas immédiatement, ce n'est pas grave. Chaque personne avance à son rythme. Vous pourrez recommencer plus tard, toujours avec bienveillance envers vous-même.

Je vous indiquerai en fin d'ouvrage des ressources pour découvrir plus en détail cette approche, et je proposerai également des exercices pratiques lors de mes ateliers.

Une aide précieuse pour le sommeil

Cette approche m'aide également chaque soir pour m'endormir ou me rendormir lorsque je me réveille dans la nuit.

Je me concentre simplement sur une partie de mon corps : une main, un pied, une cheville... J'observe les sensations présentes à cet endroit et je ramène doucement mon attention dès que mon mental s'échappe.

En occupant ainsi mon esprit, les pensées se calment peu à peu et le sommeil revient naturellement.

Utiliser l'attention pour détourner la douleur

Cette pratique peut aussi être utile lorsque des douleurs corporelles apparaissent.

Par exemple, lorsque mes trapèzes sont tendus ou douloureux, je ne focalise pas mon attention sur la zone douloureuse. Je choisis au contraire une autre partie du corps – une main, un pied, une cheville – et je porte toute mon attention sur les sensations présentes à cet endroit.

Le simple fait de déplacer consciemment son attention permet souvent de relâcher la tension mentale associée à la douleur et d'apporter davantage d'apaisement.

Ne pas oublier de se faire plaisir

Lorsque la vie devient plus lourde, il est essentiel de ne pas perdre une bonne habitude : se faire plaisir.

Et si vous n'en avez pas encore l'habitude, il est peut-être temps de l'installer doucement.

Se faire plaisir ne veut pas forcément dire dépenser beaucoup d'argent. Pour moi, en Martinique, cela passe souvent par les sorties karaoké. Ici, c'est très courant. Une petite boisson, une chanson, quelques rires, et la soirée fait déjà du bien.

Bien sûr, on peut chanter chez soi. Mais pour moi, ce n'est pas pareil. Le plaisir vient aussi du partage, de l'ambiance, du fait de sortir de sa bulle.

Chacun peut trouver sa façon à lui : marcher au bord de l'eau, danser, cuisiner, jardiner, écouter de la musique, voir une amie, créer quelque chose avec ses mains.

L'important est de ne pas attendre que tout aille bien pour s'autoriser un peu de joie.

Retrouver le calme malgré les problèmes

Avec le temps, j'ai compris quelque chose d'essentiel.

Les problèmes ne disparaissent jamais vraiment. Ils changent simplement de forme.

La vraie question n'est donc pas :

Comment supprimer tous les problèmes de ma vie ?

Mais plutôt :

Comment retrouver mon calme, même lorsqu'ils sont encore là ?

C'est cette compréhension qui m'a amenée à créer mes outils autour de *La Fleur du Calme*.

L'objectif n'est pas de promettre une vie sans difficultés. Ce serait faux.

L'objectif est d'apprendre à ne plus être entièrement emporté par elles.

Les Fleurs de Bach

Ce qui m'a beaucoup aidée, en France déjà, ce sont les Fleurs de Bach.

Les Fleurs de Bach sont des préparations florales qui accompagnent les émotions. On peut les choisir une par une ou utiliser des mélanges déjà prêts, selon ce que l'on traverse : peur, découragement, impatience, tristesse, surcharge émotionnelle...

Elles ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique lorsque celui-ci est nécessaire, mais elles peuvent être un soutien doux pour mieux traverser certaines périodes.

Dans mes consultations ou dans mon programme *La Fleur du Calme*, j'aide justement les personnes à identifier les fleurs qui peuvent leur correspondre à un moment donné.

Les relaxations guidées

Pour se détendre et retrouver un espace intérieur plus calme, les relaxations guidées peuvent aussi être très précieuses.

Elles occupent le mental autrement. Au lieu de tourner en rond dans ses pensées, on se laisse guider par une voix, une ambiance, une image intérieure.

J'ai moi-même enregistré des relaxations guidées un peu particulières, accompagnées de musique douce et de Reiki. Je vous emmène dans de jolis paysages intérieurs, comme une promenade apaisante, pour permettre au corps et à l'esprit de relâcher peu à peu la pression.

Revivre les sensations du bonheur

Quand on ne va pas bien, il peut être très puissant de se replonger dans des moments où l'on a ressenti une vraie sensation de bonheur.

Un souvenir heureux.

Une image.

Un parfum.

Une lumière.

Une sensation de paix.

Un moment où, pendant quelques instants, tout semblait juste.

Dans les périodes difficiles — séparation, perte d'emploi, inquiétude face à l'avenir, fatigue

émotionnelle — ces souvenirs peuvent devenir de véritables ressources intérieures.

Ils ne changent pas toujours immédiatement les circonstances extérieures, mais ils nous aident à nous reconnecter à quelque chose de vivant en nous.

Prenez quelques instants. Fermez les yeux.
Laissez revenir un moment heureux.

Que voyez-vous ?

Qu'entendez-vous ?

Quel parfum, quelle sensation, quelle émotion étaient présents ?

Laissez ce souvenir reprendre vie dans votre corps et dans votre cœur, comme si vous y étiez à nouveau.

Vous pouvez aussi imaginer une scène idéale : un lieu apaisant, un moment de douceur, une situation que vous aimeriez vivre.

Cette pratique est particulièrement agréable le soir avant de s'endormir, ou le matin au réveil lorsque la journée semble difficile.

Petit à petit, vous réapprenez à nourrir votre esprit de souvenirs positifs et à faire des réserves de sérénité pour les moments où vous en aurez besoin.

Le bonheur laisse toujours une trace en nous.

Il suffit parfois de lui ouvrir la porte pour qu'il revienne nous visiter.

Bénir la situation

Parmi les pratiques qui m'ont le plus aidée dans les moments difficiles, il y a une démarche toute simple : **bénir la situation**.

Il ne s'agit pas d'approuver ce qui arrive, ni de prétendre que tout est facile ou agréable.

Il s'agit plutôt de cesser de lutter intérieurement contre ce qui est déjà là.

Lorsque nous traversons une épreuve, nous dépensons souvent beaucoup d'énergie à nous révolter :

“Cela ne devrait pas arriver.”

“Pourquoi moi ?”

“Ce n'est pas juste.”

Ces réactions sont humaines. Mais parfois, elles entretiennent aussi la souffrance.

Bénir la situation consiste à dire intérieurement :

Je n'aime pas forcément ce qui arrive, mais je choisis de l'accueillir et de faire confiance à la vie pour m'aider à traverser cette étape.

Peu à peu, cette attitude permet de retrouver davantage de calme, de recul et d'énergie pour avancer.

Cela ne change pas toujours les événements. Mais cela transforme souvent notre manière de les vivre.

Je pratique parfois cet exercice en fermant les yeux quelques instants et en répétant simplement :

Je bénis cette situation et j'accueille ce qu'elle a à m'apprendre.

Pour moi, bénir ne signifie pas forcément une référence religieuse. C'est avant tout un acte de paix intérieure. Une façon d'ouvrir son cœur, plutôt que de rester en lutte permanente avec la réalité.

Paradoxalement, c'est souvent à partir de cet apaisement que les solutions commencent à apparaître.

Cette formulation reste accessible à tous : croyants, non-croyants, personnes spirituelles ou non. Elle parle surtout d'acceptation, de confiance et de lâcher-prise.

C'est une méthode qui a souvent aidé mes clientes. C'est pour cela que je la partage avec vous.

L'écriture libératrice

Lorsque les pensées tournent en boucle, prendre une feuille et écrire tout ce qui nous traverse peut être extrêmement apaisant.

Sans chercher à faire de belles phrases, sans se relire, simplement déposer ce qui est là : les peurs, les colères, les inquiétudes, les questions.

Le simple fait de sortir les pensées de sa tête permet souvent d'y voir plus clair. Mais surtout, cela peut aider à dormir plus paisiblement.

Lorsque nous avons beaucoup de choses en tête, les pensées peuvent nous réveiller la nuit ou nous empêcher de nous rendormir.

Moi-même, j'ai testé cette pratique, et franchement, elle m'a beaucoup aidée.

Je préfère le faire un peu avant d'aller dormir, plutôt que juste au moment du coucher. Cela me permet de déposer ce qui me tracasse avant la nuit.

Une fois que c'est écrit, je me dis intérieurement :

C'est posé. C'est sorti de ma tête. Je n'ai pas besoin d'y revenir maintenant.

C'est comme si une partie de moi pouvait enfin souffler.

On peut terminer l'exercice par une question simple :

De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?

La réponse qui vient est souvent très éclairante.

Et si aucune réponse ne vient, ce n'est pas grave.
Le simple fait d'avoir déposé ce qui pesait est déjà un soulagement.

Le carnet des petites victoires

Dans les périodes difficiles, nous avons tendance à ne voir que ce qui ne fonctionne pas.

Pourtant, chaque journée contient aussi des petites victoires.

Le soir, prenez quelques minutes pour noter trois choses positives de votre journée.

Cela peut être quelque chose de très simple :

J'ai réussi à dire non.

Je suis allée marcher sur la plage.

J'ai appelé une amie.

J'ai pris du temps pour moi.

J'ai traversé une journée difficile sans abandonner.

J'ai découvert cet outil dans une période où je n'allais pas très bien. Moi aussi, cela m'arrive.

Et justement, cet exercice m'a aidée à changer doucement mon regard.

Il ne s'agit pas de nier les difficultés, ni de faire comme si tout allait bien. Il s'agit simplement de rappeler à notre esprit qu'il n'y a pas que du négatif dans une journée.

Il y a aussi des efforts.
Des pas en avant.
Des choix courageux.
Des moments de douceur.
Des petites victoires.

Petit à petit, ce regard transforme notre perception de nous-même et nourrit la confiance intérieure.

Chez moi, comme chez certaines de mes clientes, cet outil a permis de rehausser l'estime de soi et de retrouver un sentiment d'appui intérieur.

Car même dans les périodes compliquées, il y a toujours quelque chose qui mérite d'être reconnu.

Partie 8

Mon angle personnel

***“Le plus difficile n’est pas toujours de changer.
C’est de rester fidèle à soi pendant le
changement.”***

C’est de ne pas se perdre en chemin.

Et le Reiki / tarologie dans tout ça ?

“Dans mon chemin, certains outils m’ont aidée à revenir au calme, à écouter plus finement, à distinguer la peur de l’élan.

Les cartes, l’écriture, le silence, le Reiki et l’écoute du corps ont été des compagnons.

Mais le sujet n’est pas l’outil : le sujet, c’est le retour à soi.”

"Si vous souhaitez poursuivre ce chemin ensemble, voici ce que je propose."

Atelier en ligne : Changer sa vie sans se perdre

Si ce livre a résonné en vous et que vous ressentez le besoin d'aller plus loin, je propose régulièrement **un atelier en ligne** :

Changer sa vie sans se perdre

2 heures pour retrouver des repères quand une page se tourne.

Au cours de cet atelier en petit groupe, nous prenons le temps de faire le point, d'explorer vos ressources intérieures et de retrouver votre propre boussole.

Vous y découvrirez des exercices pratiques, des outils concrets et un espace d'échange bienveillant pour avancer à votre rythme.

Pour connaître les prochaines dates ou me contacter :

- Site : **Reiki en Fleur**
- Email : contact@reikienfleur.fr
- Réseaux sociaux : ...

Quelle que soit la suite de votre chemin, j'espère que ce livre vous rappellera toujours que, même au cœur des tempêtes, votre boussole intérieure existe encore.

Parfois, il suffit simplement de lui redonner la parole.

Cercle de passage

**4 semaines pour clarifier ce qui change,
traverser la peur et poser un premier pas juste**

“J’accompagne les femmes à un tournant de vie à traverser le changement sans se perdre : clarifier ce qui les appelle, retrouver leur axe intérieur et poser des choix plus alignés, avec une approche douce mêlant introspection, intuition, symbolique et pratiques de retour à soi.”

Et si le changement était le début d'un nouveau chemin vers soi ?



À travers son histoire personnelle, Sandrine Brassard partage avec authenticité les étapes clés de sa reconstruction intérieure. De ses doutes à ses révélations, elle nous montre comment il est possible de se relever, de se recentrer et de retrouver sa boussole intérieure.

Dans ce livre, elle vous livre ses outils pratiques et ses ressources du quotidien pour vous accompagner à votre tour : écrire, respirer, faire confiance à son intuition, se reconnecter à l'essentiel...

Vous y découvrirez :

-  Son parcours de transformation et les prises de conscience qui ont tout changé
-  Des outils concrets à intégrer dans votre quotidien pour retrouver calme, clarté et confiance
-  Des rituels simples pour vous recentrer et avancer à votre rythme
-  L'importance d'écouter votre intuition et de suivre votre propre chemin

À propos de l'auteure



Sandrine Brassard est tarologue conseil depuis plus de 30 ans et praticienne Reiki depuis plus de 25 ans. Fondatrice de Reiki en Fleur, elle accompagne les femmes et les hommes en quête de sens, de mieux-être et de clarté sur leur chemin de vie.

À travers ses consultations, ses ateliers et ses accompagnements, elle combine la tarologie, le Reiki, les Fleurs de Bach et des outils énergétiques pour aider chacun à se reconnecter à sa lumière intérieure.

Pour en savoir plus :



www.reikienfleur.fr



Reiki en Fleur



@reikienfleur



REIKI EN FLEUR