

EN ROUTE VERS L'OPTIMISME

Mon virage à 180°

Diane Borcard

Génératrice d'enthousiasme

be bloom
free yourself



Table des matières

	Page
👁️ Introduction	
👁️ A propos des optimistes	1-2
👁️ Ce que la vie a mis sur mon chemin.....	3-4
👁️ ... Ce que j'en ai fait	5
👁️ 13 pistes de réflexions spécialement pour toi	
1. Comprendre et intégrer le principe de responsabilisation	6
2. Développement personnel	7
3. Gratitude	8
4. Lâcher-prise	9
5. Bienveillance envers moi-même	10
6. Chercher les réponses dans l'amour	11
7. Me concentrer sur ce qui est facile	12
8. Ecouter mon cœur pour faire les meilleurs choix	13
9. Me sentir bien	14
10. Le meilleur moment de ma vie – le moment présent	15
11. Aller à la recherche de mes talents	16
12. Apprendre à rester assise sur ma chaise	17
13. "Be coachable"	18
👁️ Où retrouver Bebloom – Free yourself ?	19

Salut à toi,

C'est avec une immense **joie** et une profonde **gratitude** que je te fais parvenir l'e-book que tu t'apprêtes à lire. En ayant demandé à le recevoir, je considère que :

- 👁️ Tu as envie d'avancer sur le chemin qui est le tien en venant chercher ici des pistes de réflexions. Tu peux être fière/fier de toi.
- 👁️ Quelque chose t'a inspiré.e dans ma manière de transmettre et je t'en suis reconnaissante.

Je fais partie de ces personnes qui se posent des questions sur la vie depuis plus de 35 ans. Je l'ai fait à temps partiel durant une vingtaine d'années puis j'ai mis un couvercle sur mon développement personnel durant env. 10 ans avant de m'y remettre à plein temps depuis mai 2014. J'ai ainsi donné un grand coup d'accélérateur à mes transformations personnelles ce qui m'a permis de faire de merveilleux apprentissages.

Passionnée par le transfert de connaissances et le partage d'expériences, je considère aujourd'hui que mon travail consiste à transmettre mes compréhensions actuelles (qui évoluent encore de jour en jour...) au plus grand nombre et de toutes les manières possibles.



J'ai mis tout mon cœur à l'écriture de ces pages et te souhaite d'y trouver des astuces simples, concrètes et remplies de bon sens que tu pourras intégrer dès maintenant dans ton quotidien.

Bonne lecture et au plaisir de te croiser à nouveau où que ce soit...

A propos des optimistes

Pour moi l'enthousiasme et l'optimisme sont des piliers du bonheur.



Développer l'optimisme est une capacité que nous avons toutes et tous en nous. Il s'agit pour cela d'en ressentir le besoin, de décider de s'y mettre et de saisir chaque situation du quotidien pour s'exercer. Eh non, ce n'est pas un cadeau que certaines personnes chanceuses auraient reçu à la naissance et d'autres non.

Se tourner vers l'enthousiasme et l'optimisme pour plus de "pétillance" dans sa vie est un choix personnel que tu peux aussi faire et qui apporte de pures merveilles au quotidien.

Et pour te donner envie (ou non...) voici quelques caractéristique des optimistes :

- 👁️ Tout d'abord, les optimistes sont **plus motivés à se lever le matin** : Rien que ça, ça change la vie :-)
- 👁️ Ils sont en **meilleure santé** : perso, avoir un corps en pleine forme qui me permet de pratiquer toutes les activités de mon choix plutôt que d'être freinée par des soucis de santé, je prends...

- 😊 Ils utilisent les situations du quotidien pour **apprendre** : moi qui ai fui les bancs d'école à 16 ans, ça me va à merveille d'utiliser la vie **comme terrain d'apprentissage**. Je serai ainsi en formation jusqu'à mon dernier souffle.
- 😊 Ils sont **appréciés de leur entourage** : eh oui logique, on aime tous passer du temps avec des gens de bonne humeur. Du coup, les optimistes savent donner envie d'être avec eux.
- 😊 Ils sont plus **créatifs** : Alors là, clairement, je confirme aussi... que de nouvelles idées j'ai eu depuis ma "transformation", et à quelle vitesse ! j'en suis encore toute éberluée et je fais le nécessaire pour mettre en place les actions qui me permettent de transformer mes idées en résultats concrets.
- 😊 Ils sont plus **rayonnants** : c'est sûr, les enthousiastes, on les repère de loin grâce à ce qu'ils dégagent simplement en marchant dans la rue. J'adore les découvrir, il y en a partout...
- 😊 Ils sont plus **heureux** et mieux dans leurs baskets : Ah ça c'est intéressant non ?
- 😊 Ils sont plus **sages** : Bon, pas besoin de vouloir être un Saint, Bouddha, le Dalaï Lama ou quiconque de ce niveau-là on est d'accord mais faire quelques pas vers la sagesse, ça fait tellement de bien.

Ah et j'allais oublier qu'ils ont aussi une meilleure **estime d'eux-mêmes** et plus de **confiance en eux**.

Alors ? Ça donne envie de passer du côté des optimistes ?

Ce que la vie a mis sur mon chemin...

Avant que tu découvres ma délicieuse vie d'aujourd'hui et ce que j'ai fait pour me tourner vers l'optimisme, laisse-moi te faire part de quelques épreuves que j'ai eu la chance de recevoir et qui m'ont permis de prendre la décision consciente de me tourner vers l'optimisme quoi qu'il en soit et ce pour le restant de mes jours ;-)

En résumé :

- 👁️ Je suis arrivée en 1969 dans une famille qui ne m'attendait pas, auprès de parents très jeunes.
- 👁️ A cette époque-là, peu de monde avait entendu parler d'éducation bienveillante, j'ai ainsi été élevée à «l'ancienne» on dira. Pour l'hypersensible que je suis, ça a été vraiment douloureux.
- 👁️ Mes parents divorcent lorsque j'ai 6 ans (à une période où peu d'enfants avaient des parents divorcés).
- 👁️ Ma maman m'abandonne l'été de mes 9 ans et je suis contrainte d'aller vivre auprès d'un papa que je crains.
- 👁️ A 14 ans, encore toute innocente, c'est le viol qui croise ma route.
- 👁️ A 16 ans, je quitte la maison et me débrouillerai seule depuis lors...
- 👁️ Après de nombreuses années d'attente et plusieurs relations de couple qui se brisent, je rencontre le papa de mes enfants.
- 👁️ Je crois à tort avoir atteint le but de ma vie et m'empresse de mettre un couvercle sur mon développement personnel...
- 👁️ Au fil des ans et malgré tout le travail que j'avais fait sur moi avant de devenir maman, je m'embourbe dans mon quotidien. Bien que tout semblait parfait dans ma vie (2 filles merveilleuses, 2 belles-filles adorables, un mari, un travail que j'adore, une villa, un bateau...), je sens que je m'éteins petit à petit, je ne suis pas heureuse, je ne suis

pas la maman que je rêvais d'être, je suis stressée, souvent contrariée, quelque chose me pousse à me remettre en route...

- 👁 En 2014, je décide de faire un virage à 180° vers l'optimisme et découvre rapidement joie de vivre et enthousiasme.
- 👁 Et voilà que c'est précisément ce qui m'amène tout droit au divorce, dans la plus grande incompréhension, et à toutes les difficultés émotionnelles et financières qui vont avec...

Certains de ces chapitres de vie m'ont vraiment donné l'impression de faire des tours en **montagnes russes**. Bien sûr, il y a des moments très excitants dans ce genre de manège mais d'autres sont complètement affolants. Parfois, ils m'ont même fait croire que ma dernière heure était arrivée...



J'espère que tu l'as compris, loin de moi l'idée de m'apitoyer sur mon sort... Poser le décor me permet d'illustrer ce qui m'a poussée à trouver en moi les ressources pour me sentir bien et voir le verre à moitié plein quelles que soient les situations que la vie met sur mon chemin.

...Ce que j'en ai fait

Eh oui, aujourd'hui, je peux (et en plus j'ose le dire à haute voix et même l'écrire publiquement...) vraiment affirmer que :

- 😊 Je suis heureuse, épanouie et fière de la personne que je suis devenue.
- 😊 J'ai trouvé la joie de vivre et un bel enthousiasme.
- 😊 Je m'aime chaque jour un peu plus en vivant au plus près de mes valeurs qui sont la bienveillance, le non-jugement, le respect, l'authenticité, l'intégrité et l'honnêteté.
- 😊 L'idée que quelqu'un se dise "mais pour qui elle se prend celle-ci" ne m'effleure plus tant je me sens à ma juste place en partageant mes compétences avec passion.
- 😊 Je me régale du moment présent et cherche à chaque instant à devenir une meilleure version de moi-même, à nourrir mes réflexions et poursuivre ma route grâce aux expériences que la vie me permet de faire et aux personnes qu'elle me présente.
- 😊 Libérée du pessimisme, j'ai récupéré beaucoup de temps et une belle énergie de vie.
- 😊 J'accepte et j'accueille toutes les situations que la vie me propose avec recul et sais qu'il s'agit d'un cadeau même s'il est parfois bien mal emballé.

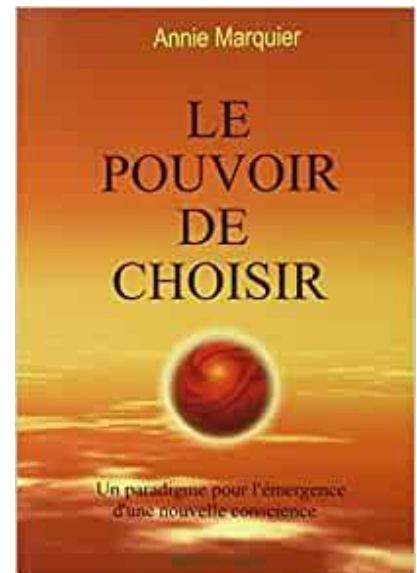
Ce sentiment si agréable devrait être celui que toi aussi tu ressens à chaque instant de ta vie... Si tu lis ces lignes que j'ai écrit le cœur ouvert, c'est qu'il y a certainement quelque chose d'important pour toi à découvrir au fil des pages ♥

Alors, si tu ressens le besoin de changer quelque chose dans ta vie et que tu es motivé.e, voici 13 considérations qui ont joué un rôle important dans mon parcours et dont l'ordre ne représente pas forcément le degré d'importance.

13 pistes de réflexion spécialement pour toi

1. Comprendre et intégrer le principe de responsabilisation

J'ai longtemps pensé que mon bien-être (ou mon mal-être) venait des situations extérieures ou du comportement des personnes qui m'entouraient. Intégrer pleinement le principe de responsabilisation que j'avais découvert dans l'excellent livre "Le pouvoir de choisir" d'Annie Marquier, m'a permis de prendre la responsabilité de mes choix à 100%.



Bien sûr, c'est tentant de mettre la faute sur les autres mais ce qui a changé fondamentalement ma vie a été de prendre la responsabilité de mon comportement dans toutes les situations que j'ai été amenée à traverser. Cela m'a permis de devenir pleinement actrice de ma propre vie, de chercher des solutions plutôt que subir des problèmes et de me guérir de la "victimite" en sortant du fameux triangle de Karpman (persécuteur <-> victime <-> sauveur).

2. Développement personnel

Durant de nombreuses années, dans mes périodes d'inconfort, je rêvais qu'on me fasse une piqûre de bien-être et qu'on en parle plus. Puis j'ai compris la nécessité de faire ce chemin, parfois tortueux, pour aller à la rencontre de moi-même chercher ce trésor bien caché qu'est le bonheur. Et quelle satisfaction de comprendre que toutes les réponses étaient en moi, accessibles en tout temps. C'est devenu un véritable régal d'avancer petit pas par petit pas, de ne plus avoir le rêve d'être au bout du chemin et de vivre une profonde joie lors de chaque découverte du quotidien.



Combien de fois ai-je entendu des gens ressentant le besoin de se mettre en route me dire que "ça fait peur, c'est difficile". C'est vrai, ça fait peur et c'est parfois bien délicat mais c'est un passage obligé... Mettre un couvercle sur le désir de faire le premier

pas lorsqu'on en perçoit la nécessité, c'est juste prendre le risque de devoir s'y mettre dans 2-4 ou 6 ans lorsque nos blessures, nos peurs et nos croyances limitantes seront encore plus ancrées... La vie se chargera bien de nous remettre face à ce besoin d'avancer... Le plus dur est ainsi de franchir le pas de la porte. Et la magie, c'est que passée cette étape, de l'autre côté, tout est là pour nous accompagner, nous aider et nous soutenir dans l'aventure : livres, articles, vidéos, webinaire, thérapeutes, personnes inspirantes prêtes à nous donner la main...

E-book-Optimisme

4. Lâcher-prise et faire confiance

Voilà peut-être bien l'outil qui m'aide le plus au quotidien. Tout ce à quoi nous résistons persiste, nous tournons alors en rond, sommes bloqués par nos attentes ou nos peurs et souffrons souvent inutilement.

Cela me fait penser à cette petite fille lors d'un atelier "Signons Ensemble" : elle marche depuis peu et est venue s'asseoir sur mes genoux un instant. Pour s'aider à se relever, elle a pris et serré fort mon doigt puis s'est mise à marcher en direction de sa maman à 2 mètres de là. Sauf qu'elle n'a pas osé lâcher mon doigt en avançant et devine ce qu'il lui est arrivé ? Elle est tombée (sur un tapis douillet et sans se faire mal rassure-toi), ses petits pieds poursuivant la route alors que sa main ne voulait pas lâcher-prise... Cette situation concrète est une belle manière d'illustrer cet outil merveilleux que j'utilise régulièrement, faisant ainsi confiance à la vie.



Etre prêt à lâcher-prise, c'est comprendre que l'on ne peut pas changer le cours des choses ni les autres mais uniquement notre façon de les percevoir. Il ne s'agit en aucun cas de baisser les bras ni de "laisser-aller", mais d'aborder les événements avec confiance.

5. Bienveillance envers moi-même

Gros, très gros travail qu'apprendre la bienveillance envers soi-même... Combien de fois, abattue, je n'arrivais pas à passer à l'action et avancer dans mes tâches comme je l'aurais souhaité. Ma petite voix se faisait alors un malin plaisir de me pointer du doigt et mettre en avant mes faiblesses. Jusqu'au jour où j'ai décidé



que j'en avais assez de ses sornettes et que j'allais la reprogrammer afin qu'elle me soutienne au lieu de m'enfoncer encore plus. Et là encore, grâce à des outils tout simples que j'ai intégrés dans ma routine sans

que cela l'encombre ou mette un poids supplémentaire sur mes épaules. J'ai calmé mon mental tordu grâce à des mantras bienveillants répétés de nombreuses fois, à chaque pas, lors de mes balades matinales (il s'en passe vraiment des choses durant ces moments magiques du matin !). Au début, lorsque j'exprimais que "Tout est juste et parfait", ma petite voix répondait "Non mais ça va ou bien, tu vois quand même que c'est pas vrai ? ...", et imaginez un peu lorsque je disais "Je suis merveilleuse", elle me traitait immédiatement de prétentieuse... Jusqu'au jour où elle a finalement compris que je ne changerais pas d'avis et que si elle voulait garder une précieuse place dans mes pensées, il valait mieux qu'elle m'aide en m'envoyant de bonnes paroles plutôt que des méchancetés. A force, elle s'est laissé dompter et maintenant, dès que je suis face à une situation d'inconfort, elle me rassure instantanément en me soufflant de ne pas m'inquiéter et en me rappelant que j'ai toutes les solutions en moi, suffit d'accueillir ce qui arrive et les émotions qui vont avec et me mettre à l'action pour solutionner.

6. Chercher les réponses dans l'amour

Lorsque je ne sais pas comment me sortir d'une situation dérangeante, il m'arrive de l'exposer autour de moi pour m'aider à y voir plus clair. On me répond parfois qu'il faut que je me batte, que j'arrête de me faire marcher sur les pieds, qu'un bon coup de poing sur la table est parfois nécessaire, que la bienveillance et l'empathie vont me perdre.... Ce qui ne résonne jamais juste en moi. Rien à faire. Je ne peux pas aller chercher des réponses dans une direction qui ferait du mal à l'autre et encore moins de moi une victime. Je dois toutefois trouver le moyen de me respecter tout en respectant mes interlocuteurs. C'est en envoyant de l'amour en guise de réponse que je me sens le plus confortable. De l'amour à moi-même ainsi qu'à la personne qui crée mon inconfort.

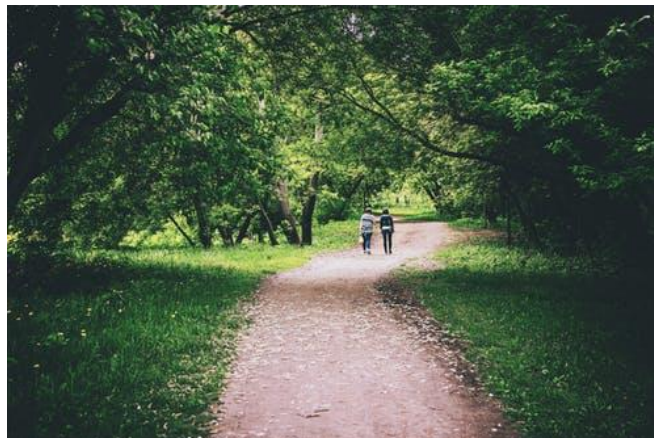
Ce qui ne veut pas dire pour autant que j'accepte tout... juste que si je suis mal à l'aise dans une situation, ce n'est pas la faute de l'autre et que je n'ai pas de jugement à porter ni de critique à formuler. Ce n'est pas un chemin facile et certains cahiers d'exercices sont encore trop difficiles pour moi et je trébuche... (Je m'octroie alors une bonne dose de "bienveillance envers moi-même"). Je sais cependant que c'est la meilleure voie pour moi, celle sur laquelle je me sens le mieux. Une phrase de Pierre Pradervand m'aide beaucoup : "Chacun est à chaque instant à son plus haut niveau de conscience".



7. Me concentrer sur ce qui est facile

Combien de fois entendons-nous que la vie est difficile, que ce n'est pas un long fleuve tranquille etc. Nous sommes ainsi persuadés que seul ce qui demande un gros effort a de la valeur et on se fixe des objectifs impossibles à atteindre. Puis nous nous sentons nul de ne pas avoir réussi et nous enfonçons dans un cercle vicieux qui nous confirme qu'effectivement la vie est difficile... Car oui, la vie nous prouve toujours que nous avons raison...

Ayant compris ce mécanisme, j'ai appris à me concentrer sur ce qui est facile pour moi et rien d'autre. J'entends par là que si ce n'est pas facile, je ne fais pas, tout simplement. Oh, ne crois pas pour autant que je reste inactive sur mon canapé, c'est juste que j'ai développé la capacité de poser mes intentions, de savoir où je veux aller, ce que je veux faire puis j'attends que le bon moment soit venu afin que tout se mette en place simplement et sans effort.



Comme pour les autres apprentissages, j'ai d'abord compris ceci en théorie puis des exercices pratiques sont venus sur mon chemin et m'ont confirmé à quel point la vie est plus simple ainsi.

8. Ecouter mon cœur pour faire les meilleurs choix

Notre vie est le résultat de tous nos choix dont nous sommes 100% responsable. Bien souvent, notre mental tente de nous pousser dans une certaine direction afin de satisfaire aux bonnes convenances. Seulement voilà, à force de rester bloqués dans nos conditionnements, on finit par ne plus entendre la petite voix de notre cœur. J'ai la chance que cette dernière ait criée tellement fort parfois que je n'ai pas pu faire autrement que l'entendre... Et chaque fois que je l'ai écoutée, les expériences se sont montrées particulièrement agréables.

Forte de ce constat, j'ai décidé de ne plus la contraindre à crier pour que je l'entende mais à me mettre à l'écouter consciemment et à faire mes choix en fonction d'elle et non plus de mon mental. C'est encore compliqué parfois d'être sûre de qui est aux commandes mais à force, ça devient plus clair et évident. Lorsque c'est mon cœur qui guide mes choix, je ressens de la joie alors que lorsque mon mental prend le dessus, il y a souvent du stress ou de la peur qui s'invitent dans la réflexion.



9. Me sentir bien

J'ai toujours été inspirée par les personnes bien dans leur vie et épanouies qui donnent envie de passer du temps avec elles. Et j'ai observé à quel point, lorsque je me sens bien, tout est agréable autour de moi. Une évidence me diras-tu 😊 C'est vrai. Sauf qu'en faisant cette compréhension théorique, j'ai pu en faire un "sujet à traiter" et un but dans ma vie : me sentir bien dans un maximum de situations ou avoir les outils pour retomber rapidement sur mes pattes en cas d'expériences difficiles à vivre. J'ai établi une liste de ce qui contribue à me sentir bien et selon les circonstances, je mets en pratique ce qui est le plus adapté sur le moment.



10. Le meilleur moment de ma vie : le moment présent

J'ai tellement ruminé sur le passé, cherchant à comprendre l'incompréhensible et rêvé d'un futur qui n'existerait peut-être jamais, je me sentais physiquement soit penchée en arrière soit presque à tomber en avant et ce n'était pas confortable. Ce que je voulais, c'était me sentir bien droite et prête à mettre un pied en avant.

C'est comme ceci que je me suis exercée à faire du moment présent le meilleur moment de ma vie. Au début, j'avais de la peine, je n'y pensais pas toujours. Puis j'ai mis cette expression consciemment dans mon vocabulaire : "le meilleur moment de ma vie, c'est ... ", que je complète par ce que je suis précisément en train de faire. Comme maintenant, le meilleur moment de ma vie c'est d'écrire ces lignes. J'ai prononcé cette phrase à de nombreuses occasions "le meilleur moment de ma vie c'est..." jusqu'au jour où j'ai ressenti que c'était vraiment intégré.



11. Aller à la recherche de mes talents – mon diamant

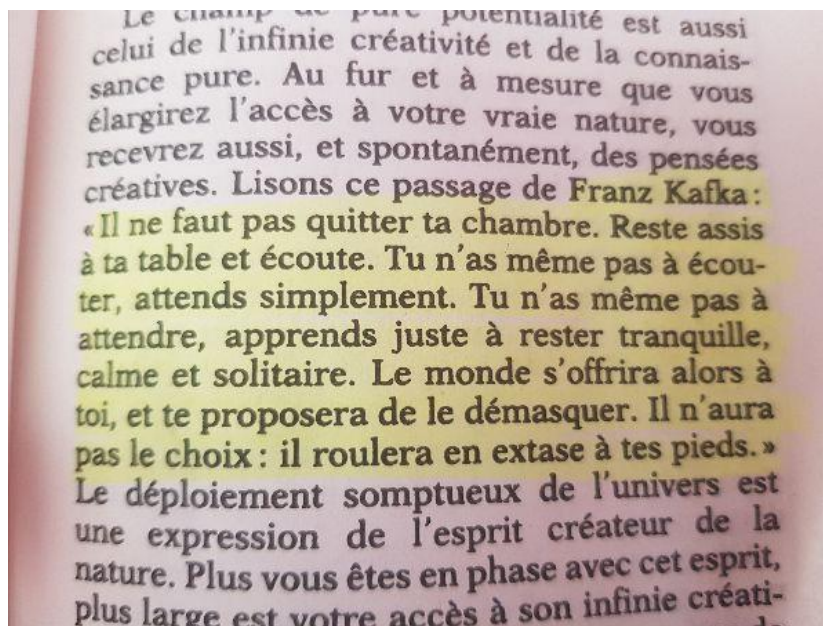
Tu sais toutes ces choses qui sont si faciles pour nous qu'elles nous font penser qu'elles n'ont pas de valeur ? Alors on les minimise, on les met de côté, on dit que "c'est rien ça...". Et pourtant... Découvrir et s'appuyer sur nos talents et les utiliser le plus souvent possible nous facilitera grandement la tâche et contribuera à nous mettre en joie.

Ce qui a été mon cas pour sûr. Un de mes talents, que j'utilise à l'instant par exemple, est ma capacité à me livrer. Pensez-bien que pendant longtemps, je n'avais même pas remarqué que ce n'était pas inné pour tout le monde. Puis je me disais qu'à force de parler de moi, je gavais mes interlocuteurs... Il m'a fallu du temps pour comprendre que c'était une facette du diamant qui se cache à l'intérieur de moi et que j'avais la responsabilité d'en faire quelque chose qui soit utile pour d'autres personnes.



12. Apprendre à rester assise sur ma chaise

Après avoir bien avancé sur mon chemin, de nouvelles épreuves ont été source de beaucoup d'interrogation en 2019. Je n'arrivais pas à comprendre ce que je devais apprendre de la situation. J'avais l'impression d'avoir donné le meilleur de moi-même et pourtant ma vie ne se déroulait toujours pas comme j'espérais (en terme professionnel entre autre), j'avais encore quelque chose d'important à apprendre mais avais de la peine à comprendre de quoi il s'agissait. Plus le temps passait, plus ça devenait clair : je devais rester tranquillement assise sur ma chaise, garder la confiance et être heureuse simplement parce que je respirais ! Je me disais alors: "Oui, d'accord mais c'est difficile quand même" ! C'est pourtant ce que j'ai exercé jour après jour, devenant de plus en plus à l'aise et sereine dans le processus. Quelle ne fût pas ma récompense de découvrir, quelque temps plus tard, au hasard d'une lecture d'un livre de Deepak Chopra, cette phrase de Kafka en guise de confirmation que j'avais bien compris :



13. "Be coachable"

Que je traduirais par "être ouverte aux suggestions venant de l'extérieur". En 2016, j'ai eu l'opportunité de suivre une journée de conférence bien particulière dans un hôtel Zurichois. C'était une expérience plutôt surprenante et inattendue... durant laquelle l'orateur américain a répété encore et encore que le plus important était "Be coachable".

Puisqu'il cherchait à vendre du coaching hors de prix, je n'ai pas prêté la plus grande attention à son message ce jour-là. Mais c'est vraiment resté ancré dans ma tête. Et je comprends si bien aujourd'hui l'importance d'être en permanence ouverte à de nouvelles idées, des amis à écouter, des livres à parcourir, des conférenciers à découvrir, etc. afin d'alimenter ma réflexion et me permettre d'avancer.



Et voilà, je te souhaite d'avoir trouvé quelques pistes intéressantes pour toi à la lecture de ces quelques pages 💖

Prends bien soin de toi et bonne route sur le chemin qui est le tien.

Diane

PS : Découvre aussi mon e-book : « Quand c'est trop dur... ». Pour le recevoir demande-le par mail à diane@bebloom.ch

Retrouvez Bebloom – Free yourself sur :



Sites internet :

www.bebloom.ch



FB :

[bebloomacademy](https://www.facebook.com/bebloomacademy)



LinkedIn

Bebloom Free yourself



Instagram

Bebloom_diane



Youtube

Bebloom - Diane Borcard



Bebloom Academy

Diane Borcard

Génératrice d'enthousiasme

078 604 04 24 – diane@bebloom.ch

Rue du Moléson 45 - Bulle