

*Changez de Vie pour être Heureux? PourQwapa?*

---

## **Changez de Vie Pour Etre Heureux. PourQwapa?**



Editions PourQwapa – France

---

**[Autres Livres Gratuits](#)**

**Table des Matières**

### **AVERTISSEMENT**

L'auteur et l'éditeur de cet e-book ont fait de leur mieux pour préparer ce livre et ont tout mis en oeuvre pour assurer l'exactitude de l'information qui y est contenue.

L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas l'exactitude, l'applicabilité ou l'exhaustivité du contenu de ce livre. L'auteur n'assume pas la responsabilité d'erreurs, d'omissions contenus dans cette information ou des dégâts ou frais encourus par une interprétation contraire de cette information. Les informations de cet ebook sont strictement réservées à des fins éducatives. Par conséquent, si vous souhaitez mettre en pratique les idées développées dans cet ebook, vous prenez l'entière responsabilité de vos actes.

L'auteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables à quelque niveau que ce soit des dommages directs, indirects, punitifs, spéciaux, fortuits ou autres qui résulteraient de l'utilisation directe ou indirecte du contenu de ce livre. Ce livre est fourni en l'état et sans garantie.

L'auteur et l'éditeur ne garantissent ni les résultats, ni l'efficacité ou l'applicabilité des sites inscrits ou liée à cet ebook. Tous les liens sont fournis uniquement à titre informatif et ne garantissent pas le contenu, l'exactitude ou tout autre objectif implicite ou explicite.

L'auteur n'est pas responsable de ce que vous voulez faire avec cette information. Utilisez cette information en prenant vos responsabilités.

N'imprimez ce livre que si vous devez vraiment le faire, sauvez des arbres, et lisez des ebooks!

## Table des matières

<b><u>Tout est possible, Non ? Et PourQwapa?</u></b> .....	<b>5</b>
<u>Qu'est-ce qui nous empêche de réussir ?</u> .....	6
<u>La vie est dure</u> .....	6
<u>Il faut amasser le plus d'argent possible pour pouvoir être libre ensuite</u> .....	8
<u>Sans sécurité, point de salut</u> .....	11
<u>Rêves et réalités</u> .....	14
<u>Et PourQwapa?</u> .....	18
<b><u>Visualisation Créatrice</u></b> .....	<b>22</b>
<u>Ecrivez vos rêves les plus fous</u> .....	22
<u>Et PourQwapa?</u> .....	23
<u>Quels bénéfices allez-vous en tirer?</u> .....	26
<b><u>Je veux, donc je peux</u></b> .....	<b>28</b>
<u>Oui mais c'est pas le moment</u> .....	28
<u>Il est temps de passer à l'action</u> .....	29
<u>Stress? Quel Stress?</u> .....	32
<u>Se poser les bonnes questions</u> .....	34
<u>Choisissez le bon rêve</u> .....	36
<u>Et PourQwapa ?</u> .....	38
<b><u>Le blues du bienheureux</u></b> .....	<b>40</b>
<u>Vivre vieux .... ou Vivre Bien?</u> .....	40
<u>Ou l'on se rend compte que le malheur nous manque</u> .....	42
<u>Le retour de flammes</u> .....	44
<u>Ou l'on se rend compte que le bonheur est là</u> .....	46
<u>Et PourQwapa ?</u> .....	49
<b><u>Demain est un autre jour</u></b> .....	<b>52</b>

## *Changez de Vie pour être Heureux? PourQwapa?*

---

<a href="#"><u>Le « Lâcher prise ».....</u></a>	<a href="#"><u>52</u></a>
<a href="#"><u>Un autre regard.....</u></a>	<a href="#"><u>55</u></a>
<a href="#"><u><i>Et PourQwapa ?.....</i></u></a>	<a href="#"><u>59</u></a>
<a href="#"><u><i>Ressources complémentaires.....</i></u></a>	<a href="#"><u>62</u></a>

## ***Tout est possible, Non ? Et PourQwapa?***

“Le hasard sait toujours trouver ceux qui savent s’en servir.”

R. Rolland

Dès notre naissance, nous sommes, en quelque sorte, programmés pour avoir la même vision du monde que nos parents qui, eux-mêmes, ont hérité de la vision du monde de leurs parents.

Il faut beaucoup de maturité et d’esprit critique pour remettre en cause l’éducation que nous avons reçue.

Qu’est-ce qui pourrait nous amener à tout remettre en question ?

Les voyages, la lecture, la philosophie, côtoyer des gens différents... Ou alors un choc émotionnel, une rupture brutale dans notre existence, etc.

Ce qui est dommage est que rares sont les personnes qui vont au fond des choses. Beaucoup d’entre nous se rendent bien compte qu’il y a un problème, et nous avons tous déjà essayé de refaire le monde en rejetant en bloc tout ce qu’on nous avait appris pour pouvoir réfléchir par nous-mêmes.

Rappelez-vous de vos premiers cours de philosophie, si vous avez eu la chance d’en avoir reçus, et des questions du style : Qu’est-ce que la liberté ? La raison est-elle compatible avec la passion ? Etc.

Ces questions, qui nous paraissaient parfois complexes, nous apprenaient en fait une chose essentielle et bien souvent oubliée de la plus grande masse : Réfléchir. C’est-à-dire ne pas croire bêtement tout ce qui est dit ou écrit sans preuve, toutes les informations, les avis, les opinions qu’on nous suggère à longueur de temps... Bref, soyons libres !

C'est d'ailleurs ce que je vous demande de faire tout au long de l'étude de cet ouvrage. Réfléchissez, débattiez avec vos amis, votre famille, vos collègues, posez-vous des questions, remettez mes paroles en cause. Il n'y a rien de pire qu'un mouton de Panurge qui suit bêtement le mouvement sans réfléchir... Vous avez un cerveau, utilisez-le !

Après la lecture de ce livre, si vous n'adhérez ni à mes idées, ni à mes expériences, au moins vous aurez réfléchi (enfin, je l'espère), et peut-être qu'au prochain virage de votre vie, vous aurez une autre vision des choses.

## **Qu'est-ce qui nous empêche de réussir ?**

“Avec le mot ‘si’, on peut faire tout ce qu’on ne peut pas faire.” – P. Dac

PourQwapa?

Voici quelques idées préconçues que notre famille et notre entourage nous ont inculquées depuis notre enfance :

### **La vie est dure**

La vie est difficile, on a rien sans rien, qui peut le plus peut le moins, il ne faut pas rêver, gardons les pieds sur terre, il faut travailler dur pour obtenir un minimum, l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt, etc.

La liste est longue. Nous sommes saturés de proverbes, maximes et autres adages qui nous persuadent que gagner sa vie est une entreprise longue, difficile et douloureuse, ou du moins contraignante et souvent épuisante.

Et comment affirmer l'inverse alors que des armées entières de braves gens se lèvent de bonne heure pour se rendre à leur travail et se confronter à des patrons exigeants, des collègues difficiles, des clients agressifs, puis rentrent chez eux le soir, complètement épuisés et découragés, aperçoivent à peine leurs enfants – s'ils en ont – avant d'aller se coucher et recommencer la même routine le lendemain... Et malgré leurs efforts, dès le 20 du mois, la plupart d'entre eux doivent ignorer volontairement les appels de leur banquier car ils sont dans le rouge...

Pourtant, il existe des privilégiés qui vivent autrement. Mais cette possibilité est-elle réservée uniquement aux milliardaires et aux chanceux ? Eh bien non, pas seulement, nous le verrons.

Il est vrai que la vie est difficile lorsqu'on rencontre des "coups durs" : deuils, pertes d'êtres chers, maladies graves. Ce sont autant de véritables coups de massue de la vie. Je connais peu de gens qui sont passés entre les mailles du filet. Alors oui, en ce sens, on peut dire que la vie est parfois dure...

Qu'est-ce qui vous oblige à vous lever à 6 ou 7 heures du matin pour aller au travail ? Les enfants à nourrir, le compte en banque à garnir ?

Mauvaise réponse.

C'est parce que nous avons été élevés avec cette idée que tout doit s'obtenir "à l'arraché", en travaillant dur et en fournissant d'énormes efforts.

C'est une conviction profondément ancrée dans notre mémoire collective, dans nos synapses, et c'est cela qui nous empêche de voir qu'il peut exister une autre voie, une route plus facile, plus joyeuse et surtout plus libre.

Certes, nous ne pourrons jamais contrôler entièrement toute notre existence – ce n’est d’ailleurs pas le but, loin de là ! –, nous ne pourrons pas échapper à la vieillesse, au deuil qui pourrait nous frapper à tout moment, à la maladie (quoique cela est possible mais c’est un autre sujet que nous n’allons pas aborder ici) ou à la mort. Mais mis à part ces pierres d’achoppement de taille, tout le reste est de votre ressort. Et je dis bien : TOUT le reste.

**Il faut amasser le plus d’argent possible pour pouvoir être libre ensuite.**

C’est une attitude extrêmement banale, et désastreuse pour nos existences quotidiennes. Voilà le schéma habituel. Que l’on soit salarié, indépendant ou chef d’entreprise n’y change rien, c’est toujours le même principe. On travaille dur, on accumule le maximum, et ensuite... on part à la retraite si on a réussi à tenir jusque-là.

Un nombre impressionnant de personnes dans nos sociétés modernes considèrent qu’il est normal de travailler d’arrache-pied toute sa vie pour “être tranquille” dès que l’on a mis suffisamment de côté... Mauvaise idée ! Soyons réalistes : vous n’aurez jamais assez.

Outre que la majorité d’entre nous gagne à peine par mois de quoi vivre, payer les factures, les crédits, prévoir les études des enfants, etc., il faut rajouter une maladie terrible qui touche de plus en plus nos concitoyens – et peut-être vous-même : l’endettement.

C’est une spirale infernale et qui s’explique aisément. La société telle que nous la connaissons aujourd’hui est un véritable chant de sirènes discontinu qui prône sans cesse la valeur de la possession. Qu’êtes-vous, de nos jours, sans écran plasma, sans voiture dernier cri, sans PlayStation ou autre plateforme de jeu ? Des chaussures aux logements, des parfums aux appareils électroménagers, nous



sommes assaillis de besoins que l'on nous crée de toutes pièces, et résister à ces sirènes s'avère un exercice de haute lutte !

J'ai effectué un voyage, il y a quelques années, à Cuba. Je ne sais pas où ils en sont aujourd'hui, mais il y a une dizaine d'années, les cubains en étaient encore aux tickets de rationnement pour leur nourriture et leurs produits de consommation de base. J'ai vécu "à la cubaine", m'immergeant dans ce pays fascinant en m'installant chez les habitants, partageant leur mode de vie. Troc, marché noir en étaient les maîtres mots, et si leur niveau de vie est souvent affreusement "limite", vous trouverez dans la majorité des masures cubaines des écrans télé gigantesques..., peut-être pas du plasma, mais en tout cas de quoi regarder la télé confortablement !

Il faut aller dans des coins bien reculés de la planète pour ne pas retrouver ces signes extérieurs de la civilisation, ou du moins ces stigmates...

Je ne critique pas la télévision – même si je ne suis pas un fan, loin de là ! – en tant que telle, ni même ces achats presque compulsifs qui répondent à un besoin que l'on a créé pour nous de toutes pièces. Après tout, c'est humain. Cela fait partie de nos conditionnements d'homme et de femme modernes : On veut, on achète. Même si on n'en a pas les moyens. Et après tout, comme je les comprends, ces hommes et ces femmes qui travaillent comme des ânes toute leur vie et souhaitent pouvoir s'offrir autre chose que de la nourriture et de quoi survivre, au moins de temps en temps ! Tout le monde a besoin de rêve...

Domage que ces rêves soient, le plus souvent, des produits qui ne leur apporteront au final pas grand-chose. J'ai connu, et je connais encore, de nombreuses personnes surendettées qui vivaient bien au-delà de leurs maigres moyens, et qui mettront 10 ou 20 ans à éponger leurs dettes, quand elles le peuvent, car pour certaines c'est

la rue.

Mon but n'est certes pas de vous faire un cours de moral, ni de culpabiliser encore davantage les personnes qui cèdent ou ont cédé aux sirènes de notre société de consommation. Non, mon but est de simplement vous faire réfléchir : Avez-vous vraiment besoin de tout ce que vous achetez ? Et si vous n'en n'avez pas besoin, est-ce qu'au moins vos achats vous procurent un réel bonheur ?

Est-ce à dire que nous devons devenir des ascètes ? Vivre avec le minimum vital et mépriser toutes les bonnes choses que nous propose notre société de consommation ? Si cela vous amuse, je vous en prie, allez-y ! Après tout, vous pourriez y trouver une certaine satisfaction... Mais en ce qui me concerne, ce n'est certes pas le but de mon existence. J'aime la vie, le confort, les bonnes choses, et je ne compte pas y renoncer. Il y a simplement une autre manière de voir les choses.

Au-delà de l'aspect consommation – souvent effrénée – il faut également remettre en cause l'adage voulant qu'un jour, pas si lointain, nous pourrions cesser de travailler et enfin être heureux. Nous nous créons tellement de besoins que nous augmentons du même coup la nécessité d'y répondre, et nous devons travailler encore plus et encore plus longtemps !

Voir ces femmes et ces hommes travailler parfois 18 heures par jour, jusqu'au bord de l'épuisement, pour s'offrir quelques semaines de vacances par an et arriver péniblement à une misérable retraite dont ils ne profiteront jamais vraiment... Cette vision est désespérante, non ?

La majorité des chefs d'entreprise ou des salariés qui se sont battus ainsi toute leur vie, pour arriver enfin à la retraite, se retrouvent d'un seul coup sans activité pour combler le vide d'une

existence où ils ont perdu tous leurs repères... Mais nous reviendrons sur cet effet pervers.

La question est : Pourquoi attendre ? Avez-vous envie de prendre votre retraite après 40 et quelques années de dur labeur, ou bien rêvez-vous de faire ce que vous aimez avec les moyens de le faire tout au long de votre vie active ?

Si la réponse est oui à la 2<sup>e</sup> question, alors continuons.

### **Sans sécurité, point de salut**

C'est la pierre d'achoppement des vies telles que je vous les ai décrites plus haut. Ce carcan oppressif 9h-19h, salaire insuffisant mais régulier chaque fin de mois, a un avantage certain pour nous autres hommes et femmes modernes : la sécurité. C'est ce que recherche la grande majorité d'entre nous, la raison pour laquelle nous nous enfermons volontairement – bien qu'inconsciemment – dans cette cage pas si dorée que ça. L'homme a besoin de routine, de repère, et de sécurité.

En termes de sécurité, chacun a un niveau de besoin différent. Suivant son éducation, son milieu social et sa personnalité, certains plus que d'autres seront capables de prendre des risques... ou non.

Monter son entreprise suggère une certaine audace, une envie de sortir des ornières et une capacité de prise de risque bien supérieures à celui ou à celle qui choisira la fonction publique par exemple. Mais l'un comme l'autre, même à des niveaux différents, aura besoin de routine et de sécurité.

Le but est le même : avoir des revenus réguliers, épargner en vue de la retraite plus ou moins anticipée. Car l'homme a peur. Peur de mourir, certes – mais pour ça, nous n'y pouvons pas grand-chose ! – mais également peur de quoi ? Eh bien dans le désordre, et cette liste

est non exhaustive : Peur de vieillir, de perdre ce en quoi l'on tient, peur des coups durs, de la maladie, du chômage, de l'avenir, de la violence, de l'échec, de grossir, de la solitude, des huissiers, du verglas, des accidents, de la foudre, des araignées, du vide, des monstres sous le lit... L'Homme est un immense, énorme conglomérat de peurs plus ou moins conscientes, plus ou moins intenses, plus ou moins réalistes.

Et il est inutile de chercher, en nous ou autour de nous, quelqu'un qui n'a peur de rien. Ça n'existe tout simplement pas. Ou alors, peut-être, de grands spirituels ou religieux qui ont dominé leurs peurs en leur apportant une réponse – le zen, la méditation, ou la conviction d'un monde meilleur “plus tard”.

Nous n'aborderons pas les croyances religieuses ou philosophiques – ou bien il nous faudrait écrire un autre ouvrage – mais gardons à l'esprit que la peur est, depuis l'aube des temps, le moteur et le frein de toutes les activités humaines et de toutes leurs attitudes. Ce n'est ni l'amour, ni la passion, ni la recherche de pouvoir ou d'argent qui nous pousse, c'est la peur.

Le pouvoir n'est en soi qu'un moyen de dominer la peur de la perte, l'argent qu'un moyen de dominer la peur du manque, l'amour qu'un moyen de dominer la peur de la solitude... Non, pas “que”, mais principalement.

L'homme sans peur vivrait sans défi et sans challenge, sans moteur tout court... En gros il ne ferait rien. Mais c'est également un frein extrêmement puissant à toute action qui sort des sentiers battus. La peur paralyse l'action et bloque souvent tout processus de libération...

Notre niveau de sécurité est propre à chacun d'entre nous. Nous avons souvent l'impression de vivre sur un fil de rasoir, quelle que

soit notre situation : un salarié peut perdre son emploi à tout moment et être licencié, un chef d'entreprise est rarement à l'abri d'un dépôt de bilan. Nous croisons sans cesse, dans nos rues, des hommes et des femmes qui ont tout perdu, et nous détournons hâtivement les yeux pour ne pas voir notre propre capacité à rejoindre leurs rangs... Car personne, absolument personne, n'est à l'abri de tout perdre. Ce n'est pas remuer le couteau dans la plaie que de le rappeler ! C'est un fait, et c'est tout.

Si vous avez l'occasion de côtoyer des personnes en précarité, vous vous rendrez vite compte que votre sensation de danger permanent est vraiment toute relative. Des personnes évoluant dans un milieu social défavorisé – et nous ne parlons même pas de tous ceux qui crèvent de faim, à notre porte ou à l'autre bout du monde – ont une “marge de manœuvre” tellement mince qu'elle en est presque inexistante.

Pour les personnes qui ont grandi dans des milieux sociaux plutôt bourgeois, et qui ont les capacités intellectuelles, culturelles et familiales de se retourner, cette marge est bien supérieure... ou en tout cas bien supérieure à ce dont nous avons conscience.

Nous vivons dans un monde de mouvance, avec dans nos gènes le besoin irrépressible de sécurité. Difficile de concilier les 2 ! Rares sont les salariés, aujourd'hui, qui restent 30 ans dans la même entreprise. Rares sont les couples qui restent mariés toute leur vie à la même personne. Depuis plusieurs décennies, nous assistons à l'ère du changement...

Plusieurs emplois, des périodes de chômage, des reconversions professionnelles parfois à 90°, des divorces, des familles recomposées... Il faut sans cesse se réinventer, se recréer des repères. Est-ce un mal ? Peu importe, au fond, car c'est ainsi. Mais à chaque fois que nous sommes obligés de nous restructurer, nous retombons

toujours dans les mêmes schémas : travail régulier, carcans horaires, endettement plus ou moins important, et économie que l'on désespère de voir grossir.

Pourquoi, alors que tant de choses différentes, et qui nous correspondent mieux, sont à notre portée ?

En fait, c'est très simple : l'homme a peur de ce qu'il ne connaît pas.

Dégommons un peu nos idées reçues, nos préjugés, et osons, du moins sur le papier pour le moment, être un peu dingues !

## **Rêves et réalités**

“La réalité n'est qu'un point de vue.” – P. Dick

Prenons quelques instants pour regarder notre vie, et la façon dont nous la vivons. Et posez-vous simplement la question suivante : Est-ce que c'est la vie dont je rêve ?

Si vous répondez oui, alors, vous ne lisez cet ouvrage que par pure curiosité – ce que je ne saurai vous reprocher, et j'espère que j'ai la chance de vous amuser au moins un peu !

Mais il y a fort à parier que, comme 99,9 % des personnes qui vivent dans notre monde, votre réponse soit “Non. Peu importe votre âge, votre situation financière ou autre ! Il est de fait que la grande majorité d'entre nous vive son existence comme une insatisfaction permanente, et nous pouvons bien acheter tous les écrans plasma qu'on nous propose, ça n'y changera pas grand-chose ! Car au fond, ce dont nous rêvons tous, c'est de liberté. Pas la liberté du journaliste enfermé dans une geôle colombienne au fond de la forêt amazonienne, mais plutôt celle de faire ce que l'on veut,

quand on le veut, et à la manière dont on le veut.

Ce que l'on veut, par contre, diffère d'un individu à l'autre... Et il est donc temps de vous poser les bonnes questions. Quelle est votre vie rêvée ? Avez-vous envie de vivre dans une ferme en pleine campagne et d'y couler des jours heureux ? Rêvez-vous de faire le tour du monde, de passer votre vie à voyager, découvrir, explorer ? Voulez-vous créer une œuvre d'art qui marquera les générations futures de votre empreinte ? Apprendre le chinois, le japonais, le macramé ? Vous pouvez rêver de vivre tranquillement dans votre maison, à vous lever tard, faire des cadeaux à vos proches et à aller au cinéma ou de devenir une star, peu importe !

Nous mettons nos rêves au placard dans la plupart des cas parce que nous les jugeons trop lointains, égoïstes ou même ridicules, mais il est maintenant temps pour vous de les sortir de la vieille malle de votre grenier où ils prennent la poussière depuis des lustres. Sortez-les de là, secouez-les un peu pour les dépoussiérer, et observez-les.

Supposons que votre rêve caché, honteux, est d'aller vous installer en Patagonie. Vous avez du mal à en parler car cela vous semble complètement surréaliste. Vous l'avez donc consciencieusement mis au rancard. La première question à vous poser est donc la suivante : Est-ce toujours ce que vous voulez ? Dans une vie idéale, est-ce bien cela que vous souhaitez ?

Nos rêves évoluent souvent sans même qu'on en ait conscience, tant ils restent à la lisière du non-dit, du secret. Nous changeons, nous découvrons de nouvelles choses, de nouvelles personnes tout au long de notre existence et nos rêves d'enfants peuvent devenir obsolètes très rapidement.

Voilà un petit exercice qui peut vous aider :



▪ Prenez un cahier, ou une feuille de papier grand format – du format A4. Mais le cahier est une meilleure option, car nous allons souvent y avoir recours et si vous êtes comme moi – parfaitement désorganisé de nature – vous vous retrouverez vite avec des feuilles volantes qui se perdent et se glissent un peu partout. Fendez- vous donc de cet achat inconsidéré d’un cahier à spirales de format A4, donnez-lui un nom que vous jugerez approprié – “Mes rêves”, “Mes projets ridicules” ou “Peut-être”, comme vous le sentez – et allons-y.

▪ Choisissez un moment où vous serez tranquille quelques minutes, sans les enfants, le chien ou le téléphone pour vous interrompre, et respirez calmement. Nous aborderons plus tard des techniques plus élaborées pour vous connecter à vous-même – si vous me passez l’expression – mais nous nous contenterons pour l’instant de la base : se retrouver dans un endroit calme et à un endroit approprié, respirer lentement, se concentrer... et se lâcher.

▪ Écrivez sur une page tout ce que vous avez envie de faire et d’accomplir dans votre vie. Ne pensez à rien d’autre, et surtout pas à l’aspect pratique des choses ! Ne vous censurez pas, de toute manière il n’y a que vous qui lirez cette bafouille. Écrivez tout ce qui vous passe par la tête et dont vous avez envie, même si c’est contradictoire, ridicule ou inatteignable !

De trouver un remède contre le cancer à faire le tour du monde, d’aller sur la lune ou de vous transformer en oiseau, d’écrire un best-seller ou d’avoir une famille nombreuse, peu importe, écrivez tout !

Pensez bien à ce que vous avez envie de faire ou d’être, et non aux moyens de le faire ou de l’être...

Un nombre incalculable d’entre nous mettra dans ce fatras de désirs cachés les mots magiques “Devenir millionnaire”. Ok, pourquoi pas, mais ne vous arrêtez pas là ! Être millionnaire n’est



pas en soi un rêve, c'est de vivre comme tel qui peut nous faire rêver. Qu'est-ce que gagner des millions d'euros ou de dollars va vous permettre d'être ou de faire ? Voilà la vraie question.

C'est un exercice amusant, ludique, un peu comme si vous vous retrouviez enfant et que je vous demandais : "Qu'est-ce que tu veux faire quand tu seras grand ?" Vous êtes grand maintenant, c'est à vous de jouer.

Remettez-vous quelques instants dans le monde magique de l'enfance où tout est possible, où il n'existe aucune limite ni aucun frein à ses désirs, ce n'est pas si fréquent que cela, alors profitez-en un peu !

Lorsque vous pensez avoir tout écrit – ce qui peut prendre 1 heure comme 3 heures, ou même plusieurs jours si vous choisissez de le faire en plusieurs étapes, cela n'a aucune importance – posez votre stylo et relisez-vous.

Il va maintenant s'agir de faire le tri. Non pas dans ce qui vous paraît réalisable ou non, ce n'est pas la question – pas encore ! – Vous devez, en fait, hiérarchiser vos rêves, vos désirs, selon leur ordre d'importance à vos yeux. Si devenir sculpteur sur bois a plus d'impact pour vous que réduire la misère dans le monde, ne culpabilisez pas ! Attribuez un numéro à chacun d'eux, et puis réécrivez-les dans le bon ordre sur une autre page. Vous conserverez précieusement ce cahier des rêves car nous allons y revenir assez souvent.

Sans juger d'aucune manière les choses que vous avez notées dans votre cahier à spirales, il faut bien avouer que nous avons une forte propension à extravaguer avec largesse. Est-ce un mal ? Sûrement pas ! Bien au contraire. Mais notre monde, notre entourage particulièrement, n'aime pas beaucoup ceux qui sortent des ornières.

Lorsque j'ai monté ma société, ma famille s'est exclamée en chœur : Mais tu es fou ! Dans la conjoncture actuelle, blablabla... Vous n'allez, toi et tes associés, jamais pouvoir y arriver, blablabla... C'est un projet dangereux, tu vas y laisser des plumes, tu ne sais pas ce que tu fais... et blablabla.

Je suppose que presque tous ceux qui "se lancent" reçoivent ce genre de conseils. Ne croyez pas qu'il s'agisse de méchanceté ou même de jalousie larvée. Il s'agit tout simplement de peur. Les mêmes peurs qui nous ont lié les mains si longtemps, pourquoi croyez-vous que les autres, vos proches qui plus est, ne la ressentent pas eux aussi ? Ils ne font que projeter sur vous leurs propres craintes, par gentillesse, par empathie. Par ailleurs, le monde extérieur est notre miroir, celui de nos émotions, celui de nos attitudes intérieures. Il y a fort à parier que si vos proches s'empressent d'essayer de vous dissuader, c'est que vous n'êtes pas vous-même tout à fait sûr de vous... Mais nous reviendrons sur cette notion. Il est temps pour nous de commencer notre premier "PourQwapa ?".

## **Et PourQwapa?**

"Ce qui est nécessaire n'est jamais ridicule." – Cardinal De Retz

J'ai nommé cette partie, qui apparaît à la fin de chacun de mes chapitres, de cette manière un peu particulière car il s'agit avant tout de s'entraîner à penser et à voir les choses autrement.

Je vais vous proposer plusieurs exercices, plus ou moins faciles, qui vous paraîtront plus ou moins intelligents, mais chacun a sa raison d'être et je ne saurai trop vous conseiller de les effectuer dans l'ordre.

Le premier sera une sorte d'introduction à une technique

particulière, pratiquée par les thérapeutes du monde entier depuis plusieurs décennies. Aussi étrange et ésotérique qu'elle soit, elle a fait ses preuves et vous sera fort utile pour peu à peu vous familiariser avec le mode de pensée si particulier qui vous est proposé ici. Il s'agit de la technique de la "Visualisation créatrice", qui prend sa source dans la sophrologie et les philosophies orientales.

Je l'ai découverte à la fin de mon adolescence, par le biais d'un auteur américain, Shakti Gawain. Nous n'allons certes pas étudier cette méthode en profondeur – il en faudrait plus d'un chapitre ! – mais d'en utiliser l'essence pour en faire un outil pratique.

Voici une première entrée en matière :

Installez-vous confortablement, dans une pièce isolée et la plus calme possible. Vous devez vous assurer de ne pas être dérangé par qui ou quoi que ce soit, pendant environ 20 minutes. L'idéal est de pouvoir s'allonger, sur le sol en le recouvrant d'une couverture par exemple, ou bien sur un lit. Vous pouvez être assis, mais pour débiter la position allongée est recommandée. Je vous conseille également de garder près de vous une couverture, même légère, car en état de relaxation, la température du corps baisse de plusieurs degrés et vous risquez d'avoir froid en cours de séance.

Fermez les yeux, et concentrez-vous sur votre respiration. Elle doit partir du ventre et non du thorax, en longues aspirations et expirations régulières par le nez. Imaginez que vous aspirez de l'énergie pure, abondante et douce, en la visualisant avec la couleur que vous préférez, peu importe laquelle. Quand vous expirez, imaginez que vous évacuez dans le même temps toutes les tensions, les émotions négatives, les contrariétés qui vous ont envahi ces derniers temps. Vous pouvez visualiser ces expirations de couleur sombre, par exemple.

Détendez votre corps partie par partie en vous concentrant tour à tour sur votre nuque, vos épaules, vos bras, votre thorax, votre ventre. Descendez jusqu'au bassin, aux jambes, aux mollets et aux pieds. Au fur et à mesure que vous vous concentrez sur les zones de votre corps, vous vous attacherez à en relâcher les muscles et les tensions pour ne plus être qu'un corps lourd et agréablement pesant.

C'est souvent à cet instant que la température de votre corps, s'étant abaissée, vous rappelle à l'ordre. Vous aurez sans doute besoin de la couverture que vous avez pris soin de garder près de vous.

Votre respiration est profonde et régulière, votre corps détendu... Vous laissez votre esprit divaguer sans s'arrêter sur rien de précis. En général, c'est là que nous saute à la gorge le rappel des couches qu'on a oublié d'acheter pour le petit dernier ou le rappel de la facture d'EDF... Ce n'est pas grave, laissez faire. Le secret est de ne prêter attention à rien de ce qui vous envahit l'esprit, comme si vous écoutiez la radio en bruit de fond.

Restez ainsi quelques minutes concentré sur votre respiration et votre bien-être, à l'écoute, sans prêter attention à rien de particulier.

Puis, vous commencerez à remuer doucement les pieds, les jambes, les bras, vous vous étirez longuement, vous bâillez... Prenez le temps de revenir doucement dans la réalité avant d'ouvrir les yeux. Vous vous relèverez lorsque vous sentirez que vous êtes prêt.

Ce petit exercice est de la relaxation "simple" et il servira de base aux autres techniques de visualisation que nous vous proposerons au fil des chapitres de cet ouvrage.

Bien sûr, vous me direz : "Et alors ? Qu'est-ce que ça va changer pour moi, pour mes rêves, d'apprendre à me relaxer ?" Patience !

C'est le premier pas vers le changement, et l'on procède de la bonne manière. D'abord l'intérieur, puis l'action dans le monde.

Cet exercice n'a l'air de rien, pourtant il a des vertus étonnantes. La relaxation, comme la méditation, le zen, le yoga ou ces pratiques majoritairement orientales, provoquent dans le cerveau la production d'ondes alpha – les ondes bêta, elles, sont sécrétées par le cerveau lorsque vous êtes en pleine action. Votre corps produira, sous l'influence de ces ondes, les endorphines, si chères aux sportifs et autres athlètes, et vous permettra d'aborder la suite de notre programme avec une confiance bien supérieure.

## **Visualisation Créatrice**

### **Ecrivez vos rêves les plus fous**

“Il y a des fleurs partout, pour qui veut bien les voir.” –Matisse

Dans votre nouvelle vie, il y a de grandes chances pour que vous deveniez nomade – c’est le rêve de la grande majorité d’entre nous. Votre maison deviendra donc soit votre pied à terre transitoire, soit un revenu complémentaire si vous en êtes propriétaire, selon l’option de vie que vous allez bientôt choisir. Cette nouvelle donne devrait vous faire voir les choses autrement, et regarder votre maison ou votre appartement avec des yeux neufs.

Reprenons notre cahier à spirales où nous avons jeté en vrac tous les rêves qui, jusque-là, restaient dans les limbes de votre conscience. Vous allez ouvrir une nouvelle page, et je vous propose un nouveau jeu. Inscrivez en titre “Une journée de rêve”. De la même manière que précédemment, ne vous limitez pas, ne pensez pas aux conditions nécessaires pour que cela soit possible. Amusez-vous, lâchez-vous ! Vous allez décrire, du matin jusqu’au soir, une journée idéale, telle qu’elle l’est pour vous.

Partez du principe que tout est possible, c’est le but de l’exercice. Vous pouvez, par exemple, vous imaginer avec votre petite famille sur une felouque égyptienne en train de remonter le Nil, ou dans un superbe manoir écossais... Peu importe.

Reprenons l’exemple de la felouque. Cela pourrait donner cette description :

10h du matin. Je me réveille doucement. Sandrine – ou Christian – dort encore à mes côtés, et les rayons du soleil filtrent légèrement à travers les stores des volets. Je me lève, et je vais ouvrir la fenêtre.

Sous mes yeux, les rives du Nil apparaissent, nimbés de lumière éclatante. Il fait déjà chaud, etc.

La règle est de parler au présent et de donner le plus de détails possibles sur ce que vous voyez mentalement. Vous verrez, c'est un exercice jubilatoire !

### **Et PourQwapa?**

Ensuite, lorsque votre journée idéale sera terminée – volets clos et tout le monde endormi – vous pouvez refermer votre cahier et mettre en pratique de la manière suivante :

Installez-vous confortablement, dans une pièce isolée et la plus calme possible. Vous ne devez pas être dérangé par quoi que ce soit, pendant environ 30 minutes. Allongez-vous sur le sol – en le recouvrant d'une couverture épaisse – ou bien sur un lit. N'oubliez pas de garder près de vous une couverture dont vous aurez sûrement besoin en cours de séance.

Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.

Comme lors du premier exercice, elle doit partir du ventre et non de la poitrine. À nouveau, vous imaginez que vous aspirez de l'énergie pure, abondante et douce, en la visualisant avec la couleur que vous préférez, peu importe laquelle. Quand vous expirez, imaginez que vous évacuez dans le même temps toutes les tensions, les émotions négatives, les contrariétés qui vous ont envahi ces derniers temps.

Toujours de la même manière que nous avons décrite précédemment, détendez votre corps partie par partie en vous concentrant tour à tour sur votre nuque, vos épaules, vos bras, votre thorax, votre ventre. Descendez jusqu'au bassin, aux jambes, aux mollets et aux pieds.

Au fur et à mesure que vous vous concentrez sur les zones de votre corps, vous en relâcherez les muscles et les tensions pour ne plus être qu'un corps lourd et agréablement pesant. Votre respiration est profonde et régulière, votre corps détendu... Vous laissez votre esprit divaguer sans s'arrêter sur rien de précis. Vous ne prêtez attention à rien de ce qui vous envahit l'esprit, comme si vous écoutiez la radio en bruit de fond. Restez ainsi quelques minutes, concentré sur votre respiration et votre bien être, à votre écoute.

Vous allez ensuite, doucement, reprendre en esprit la journée idéale telle que vous l'avez décrite dans votre cahier à spirale. Il s'agit ici de visualiser dans votre esprit chaque détail que vous avez inventé, au besoin en rajoutant d'autres.

Il n'est pas forcément nécessaire de visualiser la totalité de votre journée de rêve, simplement la partie que vous préférez par exemple. L'important est de le "voir" vraiment dans votre tête et d'en ressentir toutes étapes. Les bruits, les odeurs, les sensations, tout doit être présent comme si vous y étiez vraiment, là, maintenant !

N'hésitez pas à insister sur des détails de ce que vous voyez ou de ce que vous ressentez, tout ce qui peut être plus vivant et plus parlant pour vous. Prenez plaisir à ce que vous voyez dans votre esprit, amusez-vous avec votre réalité parallèle !

Il arrive parfois – et au début de cette pratique, très fréquemment – que des incursions subites de votre conscience vous fassent perdre le fil magique. Des réflexions inopinées du style "c'est impossible", "comment cela pourrait être vrai ?", "c'est ridicule", "une perte de temps", "on croirait un gosse", etc., bref tout votre être rationnel qui veut reprendre le contrôle. C'est normal, humain, logique.

Tous nos freins ont tendance à venir à la rescousse de ce qui paraît à notre conscience comme une énorme mascarade. Surtout,



n'y prêtez aucune attention ! Laissez passer ces pensées inopportunes, ne leur donnez pas un pouvoir supplémentaire en y consacrant de l'attention. Rappelez-vous que vous ne faites que vous amuser – et après tout, vous en avez bien le droit, n'est-ce pas ? – et reprenez votre journée idéale.

Vous vous rendrez compte qu'à force de pratique, ces pensées et réactions deviendront anecdotiques avant de disparaître complètement. En vous concentrant sur votre rêve, en le rendant réel à votre esprit, vous allez lui donner de plus en plus de puissance, de plus en plus de force...

Lorsque vous avez terminé votre visualisation de votre journée idéale – ou en tout cas, d'une partie de cette journée car la période complète risquerait de vous prendre toute la journée ! – je vous conseille de procéder comme suit :

Mentalement, vous entourez la scène idéale d'une bulle de couleur rose – ou bleue, en fait la couleur qui pour vous évoque la douceur, le calme et la sérénité – et vous la faites s'envoler lentement dans le ciel, vous la regardez disparaître à l'horizon sans rien ressentir d'autre qu'un joyeux détachement. Pendant ce temps, dites-vous mentalement et de manière la plus distincte possible : “Ceci, et peut-être mieux encore, se passe ici et maintenant”.

Puis, vous commencerez à remuer doucement les pieds, les jambes, les bras, vous vous étirez longuement, vous bâillez... Vous prenez le temps de revenir doucement dans la réalité avant d'ouvrir les yeux. Vous vous relèverez lorsque vous sentirez que vous êtes prêt pour cela, et il est normal que vous ressentiez un léger vertige. Votre tonus musculaire et votre attention mentale reviendront peu à peu, et souvent avec beaucoup plus d'acuité.

### **Quels bénéfices allez-vous en tirer?**

Quel est le but de cet exercice ?

En fait, il est double. D'un côté, il s'agit d'assouplir votre esprit et de lui apprendre à s'élargir, à dépasser les freins et les blocages habituels que des années de conditionnement vous ont légués. Ensuite, le pouvoir de ce que l'on nomme "la visualisation créatrice" est étonnant. Cela peut paraître enfantin, naïf ou tout ce que vous voulez, mais avant de vous braquer, je vous conseille de l'essayer ! Nous n'utilisons qu'un tiers – et encore ! – des capacités de notre cerveau humain.

Ces exercices tendent à appliquer le principe suivant : Avant qu'une action arrive, il faut qu'elle ait été construite mentalement. C'est le principe qui veut que l'on attire à soi ce qui est dans notre tête, ni plus, ni moins !

Nous avons l'habitude de considérer la vie comme un périple difficile, douloureux, semé d'embûches. Comment pourrions-nous, dès lors, la vivre autrement ? Pour se réaliser, un rêve doit être mentalement construit et débarrassé préalablement de ses blocages et de ses freins mentaux.

La visualisation permet de se construire, petit à petit, une autre réalité. En ce qui me concerne, elle a véritablement changé ma vie... Il est également important d'être émotionnellement détaché du but, de ne pas s'y attacher de manière exagérée. La technique dite "de la bulle" telle que je vous l'ai décrite à la fin de l'exercice permet de renvoyer à l'univers extérieur ce qui a été créé dans votre tête, et de "lui" laisser la possibilité de vous revenir... vraiment.

Vous pouvez aussi bien ne pas y croire – d'ailleurs, le scepticisme est une excellente chose à mon avis, très saine et productive – mais vous pouvez tout de même essayer. Qu'avez-vous à y perdre ? Du

temps ? Au minimum, vous apprendrez à vous relaxer profondément, donc ce ne sera pas du temps perdu. Au mieux, vous pourriez être extrêmement surpris.

Lorsque j'étais adolescent, ma vie était un enfer, comme ça l'est souvent pour les adolescents d'ailleurs, en pleine période de révolte – mais de révolte contre quoi ? – et de malaise. J'avais cette sensation commune à beaucoup d'adultes que je ne faisais que subir les choses, mon passé comme mon avenir. Triste façon d'envisager la suite ! Je n'arrivais pas à trouver ma place, et m'imaginer que je pourrais que réagir face à tout ce qui allait m'arriver m'emplissait d'un désespoir profond. La découverte de ces techniques et de cette philosophie a tout changé, véritablement. Que ce soit pour mon bien-être intérieur et extérieur, pour l'argent, pour mes relations aux autres... Oui, tout a véritablement changé. Voulez-vous obtenir ce changement ? Quels que soient votre âge et votre situation, vous le pouvez.

## ***Je veux, donc je peux***

“Chaque homme doit inventer son chemin.”

J. P. Sartre

### **Oui mais c'est pas le moment...**

Je connais d'avance les arguments que vous allez me donner – ou vous donner à vous-même – pour ne pas vous lancer. Je les connais bien car je les ai exprimés moi-même !

Le premier argument, en général, est le suivant : Ce n'est pas le bon moment. On peut le décliner de 1000 manières, du “Je viens d'enterrer ma belle-mère, je suis encore fragile”, à “Je suis en passe d'obtenir une promotion dans mon travail, ce serait du gâchis”, ou encore “Je vais bientôt me marier”, “Mes enfants vont rentrer à l'université et je dois assurer”, etc.

Qu'on se le dise une bonne fois pour toutes : Ce n'est jamais le bon moment. Jamais. Rappelez-vous le proverbe arabe qui dit : “Qui veut faire quelque chose trouve un moyen, qui ne veut rien faire trouve une excuse”, c'est exactement cela ! Si vous attendez le bon moment, vous ne vous lancerez jamais. Il y a toujours, dans notre vie quotidienne, des éléments concrets et des événements qui vont vous pousser à différer votre “phase de lancement”.

Je ne peux pas vous obliger à entrer en action, personne ne le peut et c'est tant mieux ! On appelle cela le libre arbitre. Mais si malgré tout, vous préférez attendre – que vous ayez acquis cette promotion, que vous ayez assez d'argent en banque, que vos enfants soient

indépendants, etc. – il y a de fortes chances pour que vous vous retrouviez comme un idiot dans quelques années à vous dire qu'il est trop tard... ce qui sera encore une excuse.

J'ai toujours préféré les remords aux regrets. C'est à vous de voir.

Pour les autres arguments en faveur de la préservation du statu quo, on trouve dans le désordre :

- Je ne suis pas assez riche pour me lancer – eh bien justement, c'est plutôt un moteur qu'un frein pour changer d'existence !
- Je n'ai pas le goût du risque – ce n'est pas nécessaire, bien au contraire, et nous verrons qu'il vaut mieux pêcher par excès de prudence
- Je suis trop vieux – se lancer avec des années d'expérience derrière soi est un atout de taille !
- Je n'ai pas de diplôme – et alors ? Être un ou une autodidacte n'a jamais constitué un handicap, au contraire.

Il n'existe en fait aucune raison valable pour ne pas tenter l'expérience, uniquement celles que vous mettrez en avant pour vous protéger et vous freiner vous-même. C'est humain, je le conçois, mais j'espère que cet ouvrage vous aidera à les dépasser.

### **Il est temps de passer à l'action**

Nous avons décortiqué nos conditionnements, et nous avons fait le ménage dans notre vie sinon dans notre tête. Il est temps maintenant de passer à des actions plus concrètes pour faire de vos rêves une réalité tangible.

Il existe 2 manières bien distinctes d'envisager notre place dans le monde extérieur : Soit "on fait avec", donc on s'adapte aux circonstances extérieures, soit on préfère adapter le monde à nos besoins et à nos rêves. En règle générale, on se contente de subir... et de réagir. Ce n'est pas qu'une question de philosophie, c'est un véritable choix de vie, et il n'est pas toujours facile de trouver sa place. Une question de volonté, avant toute chose, et de choix conscient, délibéré. Car la plupart du temps, nous ne nous le demandons même pas, en tout cas pas de cette manière.

Maintenant, qu'en est-il de notre place à nous, en tant que personne, dans notre société ?

Nous l'avons vu, nous sommes élevés de telle manière qu'on nous en apprend les règles, les lois, et les meilleures manières de s'y adapter. La politesse, par exemple, fait partie des bases des relations humaines. Dire "bonjour" à la dame de la boulangerie signifie que l'on nous a inculqué un minimum d'éducation, de "bonnes manières". Se tenir à table, ne pas couper la parole à quelqu'un, respecter les conventions établies nous permet d'évoluer en société sans en être rejeté.

Nous ne vous conseillerons certes pas de jeter toute cette éducation à la poubelle ! C'est un savoir indispensable pour qui veut vivre avec ses semblables. Toutefois, il existe d'autres formes d'apprentissage. Insidieusement, on vous inculque des notions de devoir, d'obéissance aux règles et aux lois de la société, et certaines de ces notions sont ensuite très difficiles à remettre en cause.

Nous ne parlerons pas des "vraies" lois, celles qui régissent nos actes dans un cadre légal. Comme les règles de politesse ou de sociabilité, celles-ci sont à respecter si on veut vivre dans ce monde.

Et si on n'y tient pas, alors mieux vaut changer d'hémisphère !

Vous trouverez sans doute un coin de l'univers où aucun cadre légal ne viendra vous embêter... Quant à y trouver de quoi vivre, nous allons le voir ensuite. Mais pour l'instant, partons du postulat que vous resterez dans "ce" monde, même si vous vous mettez à voyager aux 4 coins du globe.

S'adapter à notre monde ne veut pas forcément dire se plier à toutes ses exigences et suivre le troupeau ! Vous pouvez parfaitement vous positionner autrement et rejeter ce qui ne vous convient pas. On nous a appris que pour qu'une vie soit réussie, il faut gagner de l'argent et fonder une famille – pas forcément dans cet ordre-là, mais c'est l'idée.

Or, ces 2 éléments fondateurs, il n'existe aucune rédemption possible... Quelle foutaise ! Pourquoi n'auriez-vous pas le droit de vivre autrement ? Et si gagner de l'argent en tant que tel ne vous intéressait pas ? Si vous vouliez simplement avoir la possibilité de vivre comme vous l'entendez, à faire ce que vous aimez, sans pour autant amasser des fortunes ? Et si vous n'aviez pas envie de vous marier ni d'avoir des enfants ? Est-ce que cela fait de vous une espèce d'alien ?

Dans l'esprit conformiste, peut-être... Mais il ne faut jamais oublier ceci : Chacun doit trouver sa voie, celle qui nous convient et non celle que l'on choisit pour nous dès notre naissance.

Il est difficile de s'affranchir de ce que les autres attendent de nous. Difficile, mais non impossible. Les parents projettent sur leurs enfants leurs propres rêves, leurs propres frustrations, espérant vivre à travers eux ce qu'eux-mêmes n'ont pas osé ou pu expérimenter.

Leurs attentes sont souvent ce sur quoi nous allons baser notre vie, souvent sans même nous en rendre compte... Et ce n'est pas pour cela qu'ils sont de mauvais parents ! Non, ils ne font que

reproduire ce que leurs parents ont fait avec eux.

Si vous faites le désespoir de votre famille car vous n'êtes toujours pas casé(e) à 40 ans et que les petits enfants qu'ils espèrent tant resteront peut-être de vains espoirs, peu importe, la culpabilité ne vous aidera pas, bien au contraire.

Il est important de définir ses propres envies, ses propres choix, et plus ils seront clairs pour vous, mieux votre entourage les acceptera comme tels. D'ailleurs, même si tel n'est pas le cas et qu'ils refusent d'accepter la situation, le mieux est d'être honnête avec eux et de savoir dire "C'est comme ça, et c'est mon choix". Ils ne cesseront pas de vous aimer et ils seront bien obligés de faire avec.

### **Stress? Quel Stress?**

Dans le même ordre d'idées, bien qu'il s'agisse d'une notion différente, ajoutons une petite chose pour ce qui est considéré comme un fléau dans nos sociétés modernes, et qui cause tant de dégâts dans nos vies quotidiennes. Je parle du fameux stress. Le stress est une adaptation de notre organisme au monde extérieur.

Les médecins et psychothérapeutes ont déterminé qu'il existe un "bon stress" et un "mauvais stress", mais la grande majorité d'entre nous, avouons-le, ne voient pas vraiment la différence !

Lorsque l'on parle du stress, il est toujours mauvais, c'est lui qui nous pousse sur la voie de l'hypertension, des ulcères et des insomnies, et qui peut nous conduire jusqu'à la dépression.

Pour ma part, bon ou mauvais, c'est le même, seule change notre attitude face à lui. Il faut essayer de démystifier cette maladie des temps modernes, et de lui donner sa véritable place : un moteur qui, s'il s'emballe, peut nous mener droit dans le mur !



“Les hommes pratiquent le stress comme si c’était un sport” déclare Madeleine Ferron, et il s’agit un peu de la même chose, en effet ! Le sport peut être une activité tout à fait gratifiante et bénéfique, et devenir également une obsession du dépassement et de la performance, selon la façon dont on le pratique.

Aucun stress n’est mauvais, à l’origine. C’est notre réponse à ce stimulus qui l’est le plus souvent, et ce pour une seule et unique raison : on se laisse dépasser. Être stressé, dans notre langage courant, c’est courir dans tous les sens sans savoir où donner de la tête et se sentir impuissant à tout assumer. On se laisse engloutir.

Un homme heureux n’est pas un homme dénué de tout stimulus extérieur, ça c’est un homme mort ! Répondre au stress par l’organisation et la concentration, c’est transformer la donne. On devrait, à chaque fois que l’on se sent complètement dépassé, savoir ralentir le mouvement au lieu de se mettre à s’agiter dans tous les sens, et se poser les bonnes questions : Voilà ce qui m’arrive – un contrat client qui menace de se rompre, une réclamation importante, une surcharge de travail. Comment est-ce que je peux gérer efficacement la situation ?

C’est un peu prendre le contrepied absolu de ce que l’on fait en général, un peu comme lors d’un accident de la route. Donner un coup d’accélérateur pour éviter un accident au lieu de suivre le vieux réflexe de freiner m’a plus d’une fois sauvé la vie. On appelle cela le sang froid – même si, je vous rassure, je commets dans d’autres domaines bien des erreurs de débutants ! Nos réflexes ne sont pas toujours bons, loin s’en faut.

Lorsque votre esprit reçoit un choc, il donne des ordres en conséquence à votre corps et votre volonté n’intervient absolument plus dans le processus. Accident égal danger, donc on freine brutalement. Stress égal excitation donc on accélère le mouvement,

sans même s'en rendre compte. C'est une erreur, dans les 2 cas. Ou tout du moins, dans certaines situations – pas toutes, car il peut s'avérer indispensable de freiner en cas d'accident ! – il faut pouvoir “garder le contrôle” de votre corps pour décider par vous-même de ce qui est le mieux adapté. C'est une question d'habitude, le mieux étant de s'entraîner dans des situations de routine.

Lorsque vous vous sentez submergé par la pression, au lieu de réagir instinctivement et de décrocher votre téléphone, arrêtez-vous un instant et réfléchissez. Qu'est-ce qui va être le plus efficace ? C'est une question magique qui vous évitera ulcères et insomnies. Cessons de considérer le stress comme un “agent orange”, il peut être un allié de poids et à moins de vivre comme un ermite, vous ne pourrez pas y échapper bien longtemps. Autant s'en faire un ami.

S'adapter au monde, donc, ne signifie pas être passif et répondre à ce que l'on attend de vous. Il s'agit d'en respecter les règles “de base” – les lois des relations sociales, les cadres légaux, l'environnement. Pour le reste, pour tout le reste, vous allez pouvoir expérimenter une grande nouveauté : Adapter le monde à votre mesure.

## **Se poser les bonnes questions**

“Ayez surtout le souci de séparer les choses du bruit qu'elles font.” – Sénèque

La première question est : Quelle est ma mesure ?

Nous avons déjà effectué un premier travail “de débroussaillage” et également de ménage par le vide. Après ces premiers exercices et ces petites techniques de visualisation, nous sommes maintenant prêts à nous poser les bonnes questions et également à faire le tri dans nos aspirations.

Vous allez reprendre votre cahier à spirales, et nous allons nous repencher sur la liste non exhaustive de nos rêves en tous genres. Vous les avez numérotés par ordre d'importance, instinctivement. Il est maintenant temps de nous y intéresser de plus près. Reprenez cette liste, en commençant par le premier – le “numéro 1” – et posez-vous une question toute simple : Est-ce vraiment ce que je veux ?

Nous l'avons vu, la majorité de nos aspirations et de nos ambitions nous sont transmises par nos parents ou par la société dans laquelle nous évoluons. Nous avons déjà fait du chemin depuis le temps de notre enfance et de notre adolescence, nous avons accepté, intégré, nous nous sommes rebellés, puis nous avons avancé.

Notre vie telle que nous la connaissons actuellement ne nous convient pas, et nous nous sentons étouffés dans le carcan du métro-boulot-dodo qui rythme notre quotidien. Nous voulons plus, nous voulons vivre autrement... Mais ne pas vivre les rêves des autres !

Ce n'est pas parce qu'il est de bon ton de rêver de faire le tour du monde que vous avez forcément cette envie. Posséder une dizaine de maisons magnifiques aux 4 coins de la planète peut être très glamour, mais vous y voyez-vous vraiment ? La passion de votre père pour les automobiles de luxe n'est-elle vraiment pour rien dans les Ferrari et autres bêtes de races que vous avez inscrites sur votre liste ? Si vous en avez également la passion, c'est très bien – les passions se transmettent souvent par générations, cela ne signifie pas qu'elles soient superficielles ou faussées. Si ce n'est pas vraiment le cas... Alors vous pouvez rayer celui-là.

Ce n'est pas un exercice facile tant nous sommes conditionnés par des années de pratique, et faire la distinction entre ce dont vous

rêvez et ce que l'on rêve pour vous peut s'avérer tout à fait périlleux.

### **Choisissez le bon rêve**

À chaque rêve que vous aviez noté sur la première page de votre cahier à spirale, vous allez consacrer une double page vierge. En titre, vous noterez le rêve correspondant. Sur la première page, vous allez noter tout ce qui vous vient à l'esprit et qui va à l'encontre de ce rêve – pas ce qui vous paraît réaliste ou réalisable, pas du tout ! Non, uniquement ce qui vous semble ne pas venir de vous-même.

Par exemple, si vous notez “Faire le tour du monde” en titre principal, vous pourriez noter dans la page de gauche : C'est bien vu par la société. Maman a toujours voulu voyager mais n'en a jamais eu les moyens. Mes parents n'ont jamais voyagé de leur vie et je ne veux pas être des pantouflards comme eux. J'ai vu une émission qui parlait de... Mon collègue Matthieu m'a raconté son périple, et je me sentais minable de n'avoir jamais eu le cran de faire la même chose. Personne ne m'en croit capable, cela leur donnerait une leçon. Au fond, ça ne m'intéresse pas vraiment, mais cela leur prouverait..., etc.

Rappelez-vous ceci : Vous avez tout à fait le droit de vous tromper. À ce stade, en tout cas, cela n'a aucune importance. Par la suite, lorsque nous mettrons en place les actions concrètes pour réaliser vos rêves, ce sera une autre histoire. Donc, n'hésitez pas, même si vous n'êtes pas sûr de vous, quelles que soient les stupidités que vous avez l'impression d'écrire, lâchez-vous !

Lorsque vous avez terminé, vous remettrez le même titre sur la page de droite : “Faire le tour du monde”. Et vous allez faire la liste de tout ce qui vous motive – ce qui vous motive vous – pour accomplir ce rêve. Cela peut parfois être exactement les mêmes arguments – j'ai vu une émission qui parlait de... – ou carrément l'opposé de ce que vous venez d'écrire – j'ai envie de voir vraiment

le monde autrement que dans les émissions ou les livres. Je veux rencontrer d'autres gens, découvrir d'autres univers. J'ai envie de me remettre à l'anglais et de pratiquer sur place. J'ai toujours rêvé de visiter l'Irlande, le Népal, l'Australie... Les voyages sont émotionnellement très enrichissants, etc.

Lorsque vous avez terminé, reprenez les 2 listes. Leur longueur respective peut déjà vous donner une idée du côté vers lequel penche la balance – mais pas toujours. En fait, il s'agira surtout de laisser parler votre instinct : lesquels de ces arguments vous paraissent “fabriqués” et sonnent faux ? Lesquels vous semblent totalement spontanés, et correspondent à ce que vous ressentez réellement ? Rayez de la liste – des 2 listes, en fait – tous les arguments qui ne vous semblent pas venir de vous-même...

Vous devrez au final vous retrouver avec 2 listes de taille différente, et vous rendre compte si, oui ou non, faire le tour du monde fait réellement partie de vos aspirations profondes. Si tel n'est pas le cas, et que vous réalisez que cette ambition n'est en fait que le résultat des rêves que d'autres ont fait pour vous, alors vous pouvez sans remord ni hésitation rayer ce rêve-là de votre liste...

Procédez maintenant de la même manière avec tous les autres rêves de votre liste initiale, en appliquant la même méthode.

Si, après avoir fini, vous vous désespérez de ne plus avoir qu'1 ou 2 rêves à accomplir, rassurez-vous, ce n'est vraiment pas un problème ! La vie se charge gentiment de nous proposer à chaque tournant de notre existence de nouvelles gourmandises, de nouvelles possibilités que vous aurez envie d'expérimenter. Votre liste se complètera d'elle-même, à son heure.

Si, à l'inverse, vous vous retrouvez avec une liste quasiment sans rature, posez-vous à nouveau les bonnes questions : Est-ce vraiment

ce que je veux ? Il est tout à fait possible que ce soit le cas, et il n’y a pas de problème non plus ! Vous procéderez alors en appliquant la règle d’importance telle que nous l’avons décrite précédemment.

### **Et PourQwapa ?**

“Il ne faut pas toujours avoir raison pour plaire” – P. De Ligne

Installez-vous confortablement, dans une pièce isolée et la plus calme possible, sans être dérangé par pendant une trentaine de minutes. Allongez vous, toujours sur le sol avec un plaid épais ou sur un lit, avec près de vous une couverture.

Fermez les yeux, et concentrez-vous sur votre respiration ventrale telle que nous l’avons déjà pratiquée, en utilisant la technique des couleurs. Imaginez que vous aspirez de l’énergie pure, abondante et douce, en la visualisant avec la couleur que vous préférez. Quand vous expirez, imaginez que vous évacuez dans le même temps toutes les tensions, les émotions négatives, les contrariétés qui vous ont envahi – et vous visualiserez ces expirations de couleur sombre, par exemple.

Détendez votre corps, partie par partie, en vous concentrant tour à tour sur votre nuque, vos épaules, vos bras, votre thorax, votre ventre. Descendez jusqu’au bassin, aux jambes, aux mollets et aux pieds. Au fur et à mesure que vous vous concentrez sur les zones de votre corps, vous vous attacherez à en relâcher les muscles et les tensions pour ne plus être qu’un corps lourd et agréablement pesant. Votre respiration est profonde et régulière, votre corps détendu... Vous laissez votre esprit divaguer sans s’arrêter sur rien de précis.

Vous visualisez maintenant votre premier rêve, celui qui est arrivé en tête de liste, votre “must”. Vous vous mettez en situation, imaginant les détails, ce que vous voyez, ce que vous dites, ce que vous ressentez... Plus y a de détails, plus votre rêve “s’ancrera” dans

une réalité intérieure.

Si on reprend l'exemple de "faire le tour du monde", vous pouvez vous imaginer en plein safari photo dans la plaine du Serengeti, ou alors reprendre votre journée idéale à bord d'une felouque égyptienne, peu importe. C'est le même principe qui s'applique ici, ne pas tenir compte des réflexions "de contrôle" de votre esprit qui tente de reprendre les rênes.

Faites-vous plaisir, voyez-vous vraiment où vous voulez être, faire ce que vous voulez faire... sans inhibitions et sans limitations d'aucune sorte.

Puis, vous mettrez la scène dans la même bulle que précédemment, pour la laisser dériver et la "livrer" au monde extérieur. Regardez-la disparaître avec confiance, sans peur qu'elle ne revienne jamais : elle reviendra, vous pouvez en être sûr. Et vous terminez par les mêmes mots : "Ceci, et peut-être mieux encore, s'accomplit ici et maintenant". Ce mantra doit être édicté mentalement mais de manière convaincue ! Le "ici et maintenant" est très important...

Puis, à nouveau, vous commencerez par remuer les pieds, les jambes, les bras pour rétablir peu à peu le tonus musculaire, vous vous étirez aussi longtemps que vous en avez envie, vous bâillez, etc. avant d'ouvrir les yeux.

## **Le blues du bienheureux**

“À tout repas, la faim est la meilleure des sauces.”

C. De Troyes

Je sais bien que ce titre va en faire sourire plus d'un – c'est un peu le but, d'ailleurs, je l'avoue. Être heureux ne devrait en effet poser de problème à personne. Eh bien, vous seriez surpris... D'ailleurs, si vous avez suivi les conseils précédents et appliqué les principes que nous vous avons exposés, vous êtes aujourd'hui dans la peau du bienheureux dont je parle.

## **Vivre vieux .... ou Vivre Bien?**

Voici une petite histoire qu'un ami m'a racontée un soir au cours d'un dîner :

Il était une fois un voyageur, qui croisa dans une rue 10 vieillards plus que centenaires. Alertes et encore dotés d'une vigueur physique étonnante, ces vieillards intriguèrent le voyageur qui décida de les interroger sur leur secret : Comment avaient-ils fait pour vivre aussi longtemps, et surtout pour vieillir aussi bien ? Voici ce qu'ils lui répondirent :

Le 1<sup>er</sup> vieillard, avec une gravité solennelle, lui fit cette réponse : je ne bois, ni ne fume jamais.

Le 2<sup>nd</sup>, plus souriant, enchaîna : je fais une promenade après chaque repas.

Le 3<sup>e</sup>, avec fierté, déclara : j'ai un régime essentiellement végétarien.



Le 4<sup>e</sup> vieillard déclara : j'ai toujours préféré marcher plutôt qu'avoir une voiture.

Le 5<sup>e</sup>, retroussant ses manches : j'ai pris part aux travaux physiques même dans mon vieil âge

Le 6<sup>e</sup>, en s'inclinant avec souplesse, ajouta : je pratique chaque jour le Tai Chi.

Le 7<sup>e</sup> vieil homme précisa : je laisse mes fenêtres ouvertes pour avoir de l'air frais.

Le 8<sup>e</sup>, de manière laconique, lui dit : je me couche tôt et me lève tôt.

Le 9<sup>e</sup>, en lui faisant un clin d'œil, répondit : j'ai toujours évité les coups de soleil.

Le 10<sup>e</sup> vieillard conclut avec nonchalance : je me préserve de tout souci.

Tels seraient donc les 10 secrets pour une vie longue et en bonne santé.

Personnellement, j'aurais aimé rencontrer ces vieillards, non pas pour qu'ils me donnent leurs secrets de longévité, mais plutôt pour leur poser une autre question : Avez-vous été heureux ?

Avoir une longue vie peut être un cadeau du ciel, en effet, et en connaître les secrets nous rend tous curieux. Mais, outre qu'on se doute un peu que se fabriquer des ulcères à force de stress et d'angoisse n'allonge pas votre durée de vie – comme le tabac, l'alcool et une mauvaise hygiène de vie en général – vivre longtemps ne veut pas forcément dire vivre bien !

Dans une société qui voue un culte à la jeunesse et relègue ses vieillards dans des mouiroirs – pardon, dans des maisons de retraite – il serait peut être temps de réfléchir sur ce que l’on veut vraiment : Mourir le plus tard possible ou vivre le mieux possible ?

Une fois que tout roule, peut-être pour la première fois de sa vie, le bienheureux se demande ce qu’il va bien pouvoir faire. Certes, il a sa petite liste de rêves à réaliser, et il la suit à la lettre. Il voyage aux 4 coins du monde, il fait ce qui lui plaît, il apprend des langues étrangères, des sports exotiques, il expérimente tout ce qui lui a échappé ces dernières années...

Où pourrait être le problème, me direz-vous ? Aussi surprenant que cela puisse paraître, c’est un problème très fréquent et extrêmement, désespérément humain : La difficulté de l’être humain à être heureux.

### **Ou l’on se rend compte que le malheur nous manque**

“Il n’est pire servitude que l’espoir d’être heureux.” – C. Fuentès

Il n’y pas de quoi s’affoler, ni même s’en inquiéter si l’on sait aborder intelligemment ce virage délicat. Et ne vous leurrez pas. Il y a de fortes chances pour que vous en passiez par là vous aussi, sauf si vous avez la chance d’avoir fait un ménage méticuleux dans votre tête avant même de passer aux étapes de réalisation de vos rêves. Mais même si c’est le cas, nos vieux schémas de fonctionnement, nos idées reçues et nos conditionnements ont une très forte tendance à pointer à nouveau le bout de leur nez alors même qu’on croit en être débarrassés... et qu’on a fait pour cela ce qu’il fallait.

L’Être humain est attiré par le malheur comme un papillon par la lumière. Même si nous recherchons le bonheur comme but ultime

de notre existence, le trouver peut aussi bien signifier un grand vide... Tel est le paradoxe auquel il va falloir faire face.

N'oubliez pas que depuis notre naissance, nous sommes conditionnés à voir la vie comme un chemin épineux semé d'embûches en tout genre, de pièges dangereux à éviter, et de coups durs à encaisser. Nos parents croyaient bien faire en agissant de la sorte, ils nous prémunissaient contre toute désillusion, et nous rognèrent les ailes, inconsciemment bien sûr, en toute bonne foi.

Le malheur – ou sans aller jusqu'au malheur, disons au moins les difficultés – étant ce que chacun s'attend à trouver sur sa route, ne plus le trouver peut s'avérer extrêmement déstabilisant. C'est même encore plus pervers que cela. Ces vers de Victor Hugo résument parfaitement la chose – un peu de poésie dans ce monde de brutes :

“Hélas ! Naître pour vivre en désirant la mort  
Grandir en regrettant l'enfance où le cœur dort  
Vieillir en regrettant la jeunesse ravie  
Mourir en regrettant la vieillesse et la vie...

Où donc est le bonheur, disais-je ? Infortuné !

Le bonheur, Ô mon Dieu, vous me l'aviez donné...”

Vous l'aurez compris, le maître mot est “regret”. Il est de fait que l'homme a beaucoup, vraiment beaucoup de mal à apprécier ce qu'il a sous son nez, et qu'il espère toujours davantage. Tous ses malheurs viennent-ils du fait qu'il ne sache pas s'arrêter, et cesser de se projeter sans cesse dans un futur lointain ? Peut-être... C'est bien un thème complexe et passionnant, mais ne nous éloignons pas trop de notre sujet.

Ce qu'il faut retenir dans la situation qui nous intéresse, c'est que livré à lui-même et ayant réalisé son rêve le plus cher – c'est-à-dire être libre – le bienheureux peut avoir du mal à bien vivre l'instant.

### **Le retour de flammes**

Le jour se lève sur les berges du Nil. Les premiers rayons, déjà chauds, commencent à pénétrer par les interstices des persiennes et vous tirent de votre sommeil. Vous sentez la felouque bouger doucement au fil de l'eau, vous entendez les cris lointains des oiseaux et les exclamations des marins à tribord. Vous vous levez enfin, et ouvrez vos volets.

Les pyramides, austères et magnifiques, se dressent à l'horizon, se découpant fièrement dans un ciel d'azur intense. Les plaines fertiles défilent le long des berges, vous distinguez les paysans au labour, la charrue tirée par les bœufs exactement comme il y a 4 ou 5 siècles.

Vous vous asseyez dans l'un des fauteuils en osier, aux coussins moelleux, qui meublent la terrasse couverte à l'avant de la felouque : De là, la vue est sublime, une symphonie de couleurs merveilleuses. Vous buvez une tasse de thé aux arômes subtils, en humez les épices, et...

Bon sang ! Qu'est-ce que vous donneriez pour un gobelet, un plastique rempli d'un café absolument répugnant, à écouter les blagues salaces de vos anciens collègues de bureau ! Où sont les réunions assommantes qui vous ennuyaient à mourir, le stress infernal des résultats à atteindre, les ulcères qui menaçaient de poindre chaque lundi ?

Un bol de monoxyde de carbone et de concerts de klaxons, voilà ce qu'il vous faudrait, un bon bouchon sur le périphérique et votre tension artérielle qui fait des sauts de carpes ! Au secours, vous vous ennuyez !

Pas de panique. Respirez un bon coup, ça va passer.

De la même manière que faire le vide dans votre maison peut

vous conduire à jeter aux ordures des choses auxquelles vous tenez vraiment par le principe du vide qui attire le vide... Le malheur appelle le malheur, et avoir vécu durant tant d'années dans un carcan aussi étouffant ne peut que laisser des traces.

Le mieux est de considérer ces “retours de flamme”, ces accès de désespoir alors même que vous nagez en plein bonheur, comme les derniers soubresauts de votre ancien moi. Apprendre à apprécier l'instant, le “ici et maintenant”, peut être vraiment une entreprise ardue et il ne faut surtout pas rajouter la culpabilité par-dessus le tout. Il y a en effet fort à parier que vous vous sentiez extrêmement coupable de ressentir cela alors que vous êtes en train de réaliser vos rêves !

Surtout ne vous laissez pas envahir par ce sentiment, cela ne ferait qu'empirer les choses. Vous ne faites que payer des années de conditionnements ultérieurs, et vous ne retombez plus dans ces travers.

Si cette sensation de malaise dure trop longtemps et que vous ne parvenez pas à retrouver votre sérénité, il va vous falloir vous armer de patience, quitte à abréger le voyage que vous êtes en train de faire. Mais avant d'en venir là, vous pouvez tenter quelques petites choses : reprendre votre cahier à spirales, par exemple. Grâce à tout ce que vous y avez inscrit, vous pourrez refaire le chemin qui vous a conduit là où vous êtes, et mesurer tout ce que vous parcouru.

N'oubliez pas que les actions, dans notre vie “d'avant”, avaient surtout pour but de camoufler le vide, nos actes et nos mouvements étaient avant tout du remplissage. Avez-vous envie de retomber dans ce travers ? Si votre affolement est trop puissant pour que vous puissiez y résister, vous pouvez adopter un compromis.

Reprenons l'exemple de la croisière sur le Nil. Même si vous faites

de fréquentes escales pour visiter les monuments, les pyramides et autres merveilles qui passent à votre portée, il s'agit avant tout d'un voyage "contemplatif". Ce genre de voyage, aussi merveilleux soit-il, représente également un véritable challenge pour tous ceux – et ils sont nombreux – qui ont du mal à se retrouver seuls face à eux-mêmes, et à se laisser porter...

Si, malgré vos efforts, vos résolutions, la pratique des exercices de relaxation, etc., vous ne parvenez pas à trouver l'apaisement, il est inutile de vous torturer à grand renforts de "Tu es heureux, bordel ! Répète après moi !".

Adoptez un compromis. Vous pouvez, par exemple, vous arrêter dans une grande ville – quitte à revenir sur vos pas, qu'importe – et à vous y installer quelques temps. Trouvez-vous une activité prenante et qui vous procure de l'enthousiasme, n'importe quoi – cours de langue étrangère, de danse du ventre, apprenez à déchiffrer les hiéroglyphes, etc. Allez faire un peu de plongée sous marine, de spéléologie ou de parachutisme, n'importe quelle activité qui vous procurera assez de plaisir, de temps et d'énergie pour combler ce vide – provisoirement. Puis, retournez à votre croisière contemplative, et savourez l'instant...

### **Ou l'on se rend compte que le bonheur est là**

"Jusqu'à ce que vienne mon heure, rien ne pourra me blesser. Quand elle viendra, rien ne pourra me sauver." – Coran

Ces "petits arrangements" avec ses démons intérieurs sont tout à fait utiles pour éviter de retomber dans les travers que l'on a fuis toute sa vie. Soyez indulgent avec vous-même, rappelez-vous qu'il s'agit là aussi d'un apprentissage : l'apprentissage du bonheur.

Pour apprécier ce que l'on vit, il faut être bien avec soi-même.

Que vous soyez seul, en couple ou en famille, peu importe, la liberté que vous avez acquise va vous mettre en face de vous-même et ce n'est pas si facile qu'on le pense !

Beaucoup de gens, une fois qu'ils ont enfin réalisé leur rêve... tombent en dépression. Rassurez-vous, ce n'est pas le cas pour tout le monde et ce n'est certainement pas une fatalité ! Mais il est de fait qu'obtenir enfin ce qu'on désire peut s'avérer très perturbant, et nous oblige à regarder en face ce que nos vies étouffantes nous cachaient jusque-là.

Un peu comme l'arrêt du tabac, par exemple – beaucoup de personnes qui arrêtent de fumer se retrouvent chez les psychologues. Une fois encore, ce n'est pas une fatalité, et d'ailleurs est-ce vraiment un mal ? Sans aller jusqu'à la dépression, avoir fait le ménage dans sa vie permet également de le faire dans sa tête.

Vous remarquerez que cela arrive fréquemment chez les personnes qui vivent un événement heureux – une naissance, une promotion longtemps attendue, la réalisation d'une œuvre... C'est un peu comme si le bonheur faisait tomber les barrières, et nous mettait à nu. Il vous faut aborder le virage avec le maximum de confiance, c'est une étape fréquente pour beaucoup et également très positive une fois qu'elle est passée. Vous serez ensuite nettement mieux armé pour la suite du programme.

C'est souvent la sensation de vide qui provoque ce malaise. Une fois que j'ai réalisé mes rêves, qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire ?

Tout ce que vous voulez... Peut-être est-ce là le problème. Reprenez votre cahier à spirales, non plus pour voir le chemin parcouru mais pour ouvrir une nouvelle page. Tout ce que vous y avez inscrit est réalisé maintenant, c'est merveilleux, et maintenant ?

Maintenant, c'est à vous d'inventer votre vie. Et ne me dites pas que plus rien ne vous fait envie – ou alors, c'est de la dépression, faites-vous soigner et vogue la galère !

Il y a forcément des expériences que vous n'avez pas faites, des choses que vous voulez connaître. Apprendre à piloter un avion par exemple ? Devenir traducteur de japonais ? La calligraphie arabe ? Ou plus grand peut-être, élever des moutons en Corrèze ? Peu importe. À chacun de vos rêves, de vos envies, vous referez le même chemin : En calculer le revenu nécessaire à son accomplissement et les risques potentiels. Si vos revenus actuels ne suffisent pas à votre rêve, à vous de vous montrer créatif ! Un autre produit peut très bien faire l'affaire, en appliquant exactement les mêmes principes et les mêmes conseils que dans les chapitres précédents.

Mais il ne doit pas s'agir de combler le vide. Tant que vous n'aurez pas appris à apprécier le moment présent, ce dont vous disposez déjà, le bonheur restera toujours hors de votre portée.

C'est un écueil fréquent, et c'est aussi ce qui fait marcher le monde – qui le fait cravacher, même ! Quelqu'un qui en veut toujours plus ne cessera jamais d'accomplir des choses, grandes ou petites, pour obtenir ce plus. À l'image de certains grands capitaines d'industrie qui passent leur existence entière à faire de leurs entreprises des monstres tentaculaires, aux revenus absolument vertigineux, et qui veulent plus, s'étendre encore, dévorer la concurrence, plus de revenus, plus de pouvoir...

Nous ne cherchons pas à vous donner une leçon de moral, vous mènerez bien votre vie comme vous le voulez ! Mais cette spirale du “toujours plus” n'a pas de fin, et vous laissera éternellement sur votre faim. Ce n'est pas pour cela que vous avez ouvert cet ouvrage... Ces capitaines d'industries, ces entrepreneurs, nous pouvons les admirer... ou les plaindre. Personnellement, je les plains



– même si l’admiration n’est pas loin.

Donc, votre mission, si vous l’acceptez, est de bien prendre conscience que le bonheur est là.

Pas plus tard, pas bientôt, mais maintenant !

J’aime beaucoup cette citation, d’un auteur anonyme, et qui est devenue très célèbre : “Sourire est la meilleure manière de montrer les dents au Destin”.

Peu importe les chemins que l’on a tracés pour vous, c’est votre travail que de trouver votre voie. Et on peut le faire simplement, sans se mettre de pression inutile... en souriant. Il n’est pas si difficile de voir le bon côté des choses, de faire un peu confiance, d’apprécier les moments que vous avez la chance de vivre au quotidien, les petits comme les grands.

Le bonheur n’est plus à venir, vous l’avez dans les mains. À partir de là, rien ne vous empêche de créer un empire... À vos risques et périls. Pour ma part, il y a bien longtemps que j’ai fait mon choix. Être heureux malgré tout ce qu’on nous a appris est une véritable gageure. Ma vie, je la consacre à relever cette gageure. Et vous ?

### **Et PourQwapa ?**

“Un sourire coûte moins cher que l’électricité, mais donne autant de lumière” – Abbé Pierre

Voici, pour clôturer ce chapitre, un petit jeu, un défi que je vous propose de relever. En partant de notre belle citation “Sourire est la meilleure manière de montrer les dents au destin”, nous allons apprendre à sourire...

Voici les règles du jeu – ou plutôt, la seule et unique règle :

## SOURIRE.

Vous vous levez demain matin, après une nuit troublée par l'agitation de votre compagne ou de votre compagnon – ou de votre chat, poisson rouge ou autre. Vous ne faites pas la tête, vous ne buvez pas votre café les cheveux cachant votre visage à grommeler des remarques incompréhensibles. Non, non : Vous souriez ! Plus vous vous sentez de mauvaise humeur, plus vous souriez.

Vous êtes aimable et câlin avec votre compagne ou compagnon, et vous ne lui reprochez pas d'avoir squatté la couette toute la nuit. Ce temps hivernal, brumes et brouillards, est idéal pour la rêverie et vous avez une envie folle d'aller dégivrer le pare brise de votre voiture pour aller acheter le pain – et d'ailleurs, tiens ! Si j'y allais à vélo ?

Vous dites un grand bonjour à votre voisine même si son chat a déterré toutes vos plates-bandes, et lui adressez votre plus beau sourire. Vous laissez passer les voitures au croisement même si personne ne vous a laissé passer, vous, pendant 5 bonnes minutes – et vous souriez aux conducteurs étonnés par tant de mansuétude.

Votre courtoisie et votre gentillesse comblera les commerçants de votre quartier qui lèvent à peine la tête pour encaisser votre argent, etc.

Il y a de fortes chances pour que vous éprouviez une légère douleur au niveau des maxillaires en fin de journée, et je vous conseille de jeter un œil de temps à autre dans votre miroir ou votre rétroviseur pour contrôler de quoi vous avez l'air : Un sourire figé et statique vous fait vite ressembler à un aliéné fraîchement sorti de l'asile – ou plutôt échappé de l'asile.

Apprenez le sourire naturel, léger, au risque de sembler prêt à

mordre le premier quidam venu. Vous verrez, c'est un exercice amusant et très instructif : Les réactions que vous suscitez – si vous parvenez à éviter l'effet “je me suis échappé de l'asile ce matin” – vous étonneront.

En règle générale, le sourire aplanit bien des difficultés, rend vos interlocuteurs doux comme des agneaux et vous-même, vous vous surprenez... à sourire tout seul.

## **Demain est un autre jour**

“La vie est une chose trop importante pour être prise au sérieux.”

Chesterton

Nous arrivons maintenant au dernier chapitre de cet ouvrage, et j'espère qu'il vous aura donné les outils, les pièces qui vous manquaient pour enfin changer de vie. C'est la partie la plus agréable à aborder, celle des bilans, et de la projection dans le futur. Car n'oubliez pas : Vous avez réalisé votre rêve, vous avez conquis votre liberté. Vous allez pouvoir, dès maintenant, profiter réellement de votre existence.

## **Le « Lâcher prise »**

Une histoire d'âne...

“Il n'est point de bonheur sans liberté, ni de liberté sans courage.”  
– Périclès

J'ai rencontré de nombreuses personnes libérées de leurs chaînes et de leur carcan horaire qui passaient presque tout leur temps libre à piloter la commercialisation de leur produit ou de leur idée, apportant des améliorations, s'occupant elles-mêmes des réclamations des clients, contrôlant leur boîte mail plusieurs fois par jour... Pour finir pendues au téléphone ou le visage incrusté dans le clavier de leur ordinateur, exactement comme à leur glorieuse époque de salarié.

Certes, elles gagnent davantage qu'à cette époque, et leurs horaires

sont plus souples, mais où est leur liberté ? On en revient à nouveau au fameux “blues du bienheureux”, qui retombe dans ses vieux schémas de fonctionnement car tel est le mode de vie qu’on lui a appris à suivre.

Personnellement, je ne vois pas l’intérêt d’avoir fait tant de chemin pour finir de la même manière qu’avant – ou à peu de choses près. C’est la liberté que l’on vise, celle de pouvoir faire tout ce dont on a envie sans avoir à tout contrôler en permanence...

Un bon coup sur la tête, peut-être ? Bien sûr, à chacun sa façon de vivre, à chacun ses choix, mais si vous en êtes là, vous êtes également à 2 doigts d’être heureux... Est-ce cela qui vous fait si peur ?

Il y a de cela quelques années, j’ai fait un rêve étonnant – comme le sont souvent les rêves. Je vous passe les détails bizarres et un peu ridicules, mais je me retrouvais sur un chemin de terre en train d’essayer de faire marcher un âne en le tirant par son licol. L’âne était sans doute une mule, en tout cas il était aussi têtu que le veut le dicton, et je commençais sérieusement à m’agacer de son humeur récalcitrante. Je m’énerve donc, le houspille énergiquement, secoue le licol... et le voilà qui s’emballe et prend le mors aux dents.

Accroché à la corde comme une moule à son rocher, me voici trimballé comme un fêtu de paille le long du chemin caillouteux – situation fort désagréable et douloureuse pour mon postérieur, entre autres. Je ne sais pas pourquoi, mais à ce moment une voix m’interpelle, venue d’on ne sait où, et me crie “Mais lâche l’âne !”. Mon fessier heurtant les cailloux et mes mains douloureusement agrippées à la corde achèvent de me convaincre. Je lâche les rênes d’un seul coup. Et là, un petit miracle se produit : L’âne s’arrête aussi, et attend gentiment que je me relève et le rejoigne. Il me suivra ensuite tout à fait librement.

J'avais, à l'époque où mon rêve m'a alerté, quelques difficultés à contrôler ma propre vie. Mon travail ne me convenait plus, les collaborateurs de l'équipe que je dirigeais n'en faisaient qu'à leur tête, et la fille dont j'étais amoureux ne répondait plus à mes messages – je crois bien que je lui en envoyais une bonne trentaine par jour. J'ai raconté, un peu perplexe, ce rêve idiot à mes amis, ce qui les a doucement fait rigoler – mais je ne voyais pas bien pourquoi, mis à part son côté ridicule.

Quelques jours plus tard, me plaignant au téléphone auprès de l'un de ces mêmes amis que mon amoureuse faisait la sourde oreille à mes appels incessants, cet ami me déclara, sans rire : “Mais bon sang ! Lâche l'âne !”. J'ai enfin compris le pourquoi du comment. Et j'ai “lâché l'âne”.

J'ai cessé d'inonder la fille de mes rêves de textos et messages vocaux, j'ai cessé de réunir tous les jours mon équipe pour lui passer un savon et lui rappeler pour la nième fois comment je voyais les choses... Et tout s'est arrangé tout seul. La fille de mes rêves m'a rappelé – notre relation a été un vrai fiasco, mais c'est une autre histoire – et mes collaborateurs, débarrassés de la pression que je leur mettais sans cesse sur les épaules, sont venus me voir un à un pour m'expliquer ce qui clochait, et nous avons pu rectifier le tir.

“Lâcher l'âne” est devenu, entre moi et mes proches, une sorte de phrase signal, de mot de passe. Aujourd'hui encore, à chaque fois que l'un d'entre nous s'entête dans une action qui ne donne manifestement aucun résultat, un bon “lâche l'âne” asséné au moment idoine lui fait instantanément lâcher du lest. Et les choses se résolvent d'elles-mêmes.

Une phrase du moine et poète japonais Santoka exprime très bien cette pensée – et plus poétiquement, je l'avoue, que mon lâchage d'âne : “Il n'y a rien de plus facile à dire ni de plus difficile à faire que

de lâcher”... Comme beaucoup de choses, en effet, en parler est facile, les mettre en pratique beaucoup plus ardu, mais pas impossible, certes non !

Cette petite histoire d’âne ne fait qu’illustrer un principe universel : Quand quelque chose ne fonctionne pas, lâchez-la ! Il ne s’agit pas de manquer de persévérance que de refuser de s’entêter à poursuivre un but qui manifestement n’est pas le bon. Le courage, l’audace, la patience et le culot, vous pouvez aussi bien en faire montre... ailleurs, autrement.

Ce besoin permanent de contrôle sur sa vie est une véritable maladie de l’homme moderne, un virus répandu depuis plusieurs siècles et qui ne fait que prendre de plus en plus d’ampleur. À quoi ça nous sert, au final, d’avoir toujours le contrôle ? En fait, ce n’est jamais qu’une illusion. Aussi prévoyant et précautionneux que nous puissions nous montrer, il y aura toujours quelque chose qui nous échappera. Cela s’appelle vivre.

## **Un autre regard**

“Le bonheur est une petite chose que l’on grignote, assis par terre au soleil.” Giraudoux

On attire à soi ce que l’on a dans la tête, dans le cœur, dans les tripes. Le monde extérieur est un miroir, changeant, indocile, insaisissable, que nous devons apprendre à savourer plutôt que d’en avoir un contrôle permanent.

Les techniques de visualisation créatrice, telles que nous vous les avons décrites au fil de cet ouvrage, vous seront des aides précieuses pour la suite. Car pour pouvoir être heureux, profiter pleinement de votre liberté et des possibilités qu’elle vous offre sans retomber dans vos vieux schémas de fonctionnement, il va vous falloir apprendre

une chose nouvelle, surprenante, insolite : la confiance. Il ne s'agit pas d'une foi aveugle en un principe divin, ni de mettre des œillères pour ne pas voir tout ce qui nous dérange. Il s'agit avant tout d'avoir un autre regard sur la vie.

Vous avez déjà fait des pas de géant en obtenant votre liberté et tous les espoirs vous sont maintenant permis d'avoir la vie dont vous avez toujours rêvée : voyager, découvrir, apprendre, transmettre, communiquer, aimer... Tout est à votre portée si vous apprenez à lâcher l'âne !

Faire confiance va à l'encontre de tout ce qu'on nous a appris, et notre règle de conduite habituelle en toute circonstance est : Attention, prudence. Même les principes et méthodes que nous vous avons exposés dans cet ouvrage découlent de la même veine, chaque étape devant être contrôlée, vérifiée, et validée avant de passer à la suivante. Car il ne servirait à rien d'agir autrement avant cette étape finale : Nous sommes bien trop conditionnés pour pouvoir lâcher les rênes aussi rapidement, et il vous faut d'abord vous prouver que vous en êtes capables, capables d'acquérir votre liberté, avant d'aborder cette partie, la dernière.

La preuve en est faite, maintenant. Vous en êtes capable. Mais cela ne suffira pas – ou du moins, cela ne suffira pas à la grande majorité d'entre nous.

Rappelons-nous que nous vivons nos vies comme des funambules, essayant de garder l'équilibre, de ne pas tomber. Les virages que nous prenons, nous les négocions avec beaucoup de prudence car nous avons une trouille bleue de rater le virage et de finir dans le mur. Ce n'est pas dommage, ce n'est pas triste, c'est comme ça. Mais s'arrêter là, pour le coup ce serait vraiment dommage. Vous allez vivre le reste de votre vie en ayant tout à votre portée, et il y a de gros risques pour que vous n'en saisissiez qu'une



infime partie à cause de cette fameuse trouille.

Comment changer la donne ? Comment apprendre à avoir confiance ? Il n'y a pas de recette miracle, malheureusement. Les hommes les plus puissants de la planète ne sont pas ceux qui ont le plus confiance, ni en eux ni en ce qui les entourent, loin de là ! Bien au contraire, c'est cette méfiance innée qui les pousse à amasser toujours plus, à construire des empires, à se surpasser. Mais ce n'est pas notre but, n'est-ce pas ? Notre but à nous est simplement d'être heureux – et croyez-moi, ce n'est déjà pas si simple.

Faire confiance suppose que les choses peuvent fonctionner même si vous n'en tenez pas les rênes – mieux encore que si vous en teniez les rênes ! C'est une confiance en votre capacité à rebondir également, à changer de cap si le besoin s'en fait sentir, la certitude – même si je n'aime pas ce mot – que vous trouverez toujours une autre issue, une autre solution. Que si quelque chose dans laquelle vous vous êtes investi se casse la figure, c'est que quelque chose de mieux encore vous attend au-delà...

C'est un état d'esprit, non pas celui du rêveur impénitent qui regarde sa vie défiler en souriant bêtement, mais de celui qui se lance dans le vide – avec un parachute, hein ? – en se disant : “Voyons où ça nous mène”. L'audace a toujours payé, lorsqu'il y a une solide dose de confiance derrière. À l'inverse de la bravade, du culot imbécile de celui qui cherche à se prouver quelque chose et qui est prêt à saborder son existence pour le faire. Prendre des risques, oui, mais par pure envie de le faire. Par jeu, pour s'amuser, en sachant que si on se plante, eh bien, cela ne fera pas grand-mal.

Il existe certaines méthodes simples pour apprendre, petit à petit, cette précieuse confiance. Vous pouvez commencer à une échelle raisonnable, sur un projet qui vous trotte dans la tête depuis quelques temps mais qui vous paraît trop loufoque ou trop

dangereux – surtout dangereux – pour le mettre en pratique.

Mettons que vous avez toujours eu envie d'aller élever des lamas en Patagonie – mais si, mais si, vous en avez envie ! Vos revenus sont suffisants, vous avez tout le temps qu'il vous faut... Mais ce rêve-ci vous paraît tout à fait casse gueule. Si vous vous plantez, vos revenus ne suffiront pas à éponger vos pertes.

Commencez par planifier l'aventure telle que vous avez envie de la vivre : renseignez-vous, allez chercher des témoignages, des histoires vécues – Internet est un outil magique – et faites le point sur les ressources nécessaires à la mise en place de votre projet. En gros, cela signifie : combien d'argent ça va me coûter pour me lancer, et combien d'argent ça va me coûter si je me plante ?

Visualisons les 2 situations :

Dans la première, vous voici heureux propriétaire d'un troupeau de lamas, superbes bêtes qui caracolent dans les plaines Patagoniennes et dont vous revendez la laine en faisant un petit bénéfice – coût de départ : tant d'euros.

Dans la seconde, vous voilà propriétaire en faillite d'une ferme à l'abandon, regardant ses derniers lamas tout miteux grignoter les derniers brins d'herbe avant d'aller les revendre pour limiter la casse – coût moyen de l'opération : tant d'euros.

Mettons, et c'est préférable, que vous ne touchiez pas à votre revenu mensuel si ce n'est pour vos besoins courants. Si vous vous débrouillez bien et que vous investissiez au départ des sommes prélevées ailleurs, en vendant des objets par exemple ou en utilisant les bénéfices que vous aviez récoltés, au pire qu'est-ce qui peut vous arriver ? Retour à la case départ.

Bien sûr, il s'agit avant tout d'évaluer les risques potentiels pour ne pas vous retrouver endettés jusqu'au cou. Si votre projet nécessite un investissement très lourd et des prêts bancaires, et que cela vous empêche de dormir la nuit... Lâchez l'âne ! Il y a de grandes chances pour que, si votre projet est viable et qu'il vous tienne à cœur, vous trouviez soudain une autre solution à laquelle vous ne pensiez même pas.

Récapitulons : On évalue les coûts, et on étudie les 2 revers de la médaille, l'un "au mieux", et l'autre "au pire". Si le danger potentiel est trop lourd, on laisse tomber et on essaye de ne plus y penser, en gardant en mémoire que si ce projet doit voir le jour, vous trouverez bientôt une meilleure solution. On appelle cela la confiance, ou dans ce cas, une confiance "sous contrôle" – n'exagérons rien.

Je ne vous le cache pas, acquérir cette confiance-là n'est pas donné à tout le monde. Ou plutôt si, tout le monde peut l'apprendre, mais pour beaucoup cela ne se fera pas sans quelques ratés. Mais après tout, qu'importe ! Vous avez tout le temps qu'il vous faut, vous avez tout le reste de votre vie.

### ***Et PourQwapa ?***

"Le début ne laisse pas présager de la fin." – Hérodote

Dernier challenge, dernier défi pour clôturer ce chapitre – et cet ouvrage. Vous vous en doutez sans doute un peu, ce challenge va porter sur la confiance, et surtout sur le fameux "lâcher prise". Je fais partie de ceux pour qui il est très difficile de laisser les autres tenir les rênes. Par exemple, j'aime conduire, mais je ne suis jamais à l'aise lorsque je me retrouve à la place du passager. Ce n'est pas une question de bonne ou de mauvaise conduite d'ailleurs, enfin ça dépasse ce détail. Que mon chauffeur conduise bien ou mal, je vais sans cesse garder mes réflexes de conducteur et ne jamais être sûr

que la personne au volant l'a bien vu, ce piéton, le feu qui passait au rouge, cette voiture qui est en train de nous dépasser sur la droite... J'avoue que je suis un passager exécration.

Cet exercice vous sera utile si vous faites partie des gens qui ont beaucoup de mal à s'abandonner à ce qu'ils ne contrôlent pas eux-mêmes – c'est-à-dire la majorité des gens.

Je sais que beaucoup d'entre vous n'aimeront pas cette idée – et rien ne vous y oblige – mais les bénéfices que vous en retirerez peuvent être étonnants.

L'activité la plus folle en termes de confiance est le saut dans le vide. Je ne vous conseillerai pas le parachutisme dans un premier temps – bien que ce soit une expérience fabuleuse – mais pour pouvoir sauter seul, il va vous falloir un minimum de formation et il sera plus rapide et plus simple d'expérimenter le saut à l'élastique.

Bien sûr, c'est effrayant, flippant, tout ce que vous voulez, mais il n'existe pas mieux et plus facile à pratiquer que cela, en tout cas pour qui veut apprendre à "lâcher du lest".

Vous pouvez trouver un club ou une association qui le pratique un peu partout en France et en Europe, et il vous en coûtera de 18 euros pour le plus "basique" – depuis une tour construite pour cette activité par exemple – à 80 euros pour un saut de 140 mètres depuis un téléphérique dans les Alpes.

C'est une expérience unique, et que vous fassiez ou non partie de ceux qui rêvent de repousser leurs limites, je vous conseille de la vivre au moins une fois. Fermer les yeux, faire le vide en soi et s'abandonner au vide, même quelques secondes, vous procureront une sensation d'intensité et de puissance qui n'a son égale nulle part autrement.

Nous sommes bien loin de ma petite mule qui refusait de me suivre sur le chemin de cailloux ! Et pourtant, il suffisait de la lâcher.

## **Ressources complémentaires**

Une bibliothèque complète à votre disposition sur le bien-être et les remèdes naturels

Tout est gratuit et à votre disposition

Des livres, des audios, des vidéos, des conférences

[Cliquez-ICI ou sur l'image](#)



-> Nombreux articles sur le Développement Personnel et la Loi d'attraction ici : <http://www.pourqwapa.com>

→ La personne qui vous a offert ce livre est également passionnée de développement personnel :

[Voir son Site ICI](#)

→ Offrez à votre tour ce livre à vos amis en le personnalisant à votre nom.

[Téléchargez votre kit de personnalisation en vous inscrivant ici](#)

→ Sophrologie, Méditation ?

[Regardez cette Vidéo](#)