

L'ART DU BIEN-ÊTRE EXTRÊME

TRANSFORMEZ VOTRE VIE
UN MOIS À LA FOIS



CHERYL RICHARDSON

L'ART DU BIEN-ÊTRE EXTRÊME

TRANSFORMEZ VOTRE VIE
UN MOIS À LA FOIS



CHERYL RICHARDSON



OceanofPDF.com

L'ART DU BIEN-ÊTRE EXTRÊME

TRANSFORMEZ VOTRE VIE UN MOIS À LA FOIS

Cheryl Richardson

Traduit de l'anglais par
Dominique Chichera

ADA
éditions

OceanofPDF.com

Copyright © 2009 Cheryl Richardson

Titre original anglais : The Art of Extreme Self-Care

Copyright © 2015 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Ce livre est publié avec l'accord de Hay House, Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Syntonisez Radio Hay House à hayhouseradio.com

Éditeur : François Doucet

Traduction : Dominique Chichera

Révision linguistique : Maryse Faucher

Correction d'épreuves : Katherine Lacombe, Audrey Faulkner

Conception de la couverture : Matthieu Fortin

Photo de la couverture : © Thinkstock

Mise en pages : Sébastien Michaud

ISBN papier 978-2-89752-401-2

ISBN PDF numérique 978-2-89752-402-9

ISBN ePub 978-2-89752-403-6

Première impression : 2015

Dépôt légal : 2015

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc.

1385, boul. Lionel-Boulet

Varenes, Québec, Canada, J3X 1P7

Téléphone : 450-929-0296

Télécopieur : 450-929-0220

www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France

Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada



Participation de la SODEC.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Conversion au format ePub par:

LAB ||| URBAIN
Plus qu'une agence

www.laburbain.com

OceanofPDF.com

Introduction

En 1994, j'ai pris la décision d'engager mon premier conseiller personnel. Même si je pensais que cette décision pouvait faire de moi une meilleure conseillère, il s'est avéré que cela m'a apporté beaucoup plus et m'a procuré une meilleure vie. Il s'agissait de Thomas Leonard, le fondateur de Coach University et le pionnier en matière de coaching d'affaires, et je n'oublierai jamais ce qui s'est produit lors de notre première séance.

Durant la séance d'investigation, Thomas m'a demandé de lui raconter les grandes lignes de ma vie. Il voulait se faire une idée de la personne que j'étais et de la façon dont je vivais. Pendant les vingt minutes qui ont suivi, je lui ai parlé de toutes les activités qui occupaient mon temps :

7 J'occupais un emploi de conseillère en développement des affaires le soir et les fins de semaine.

7 J'animais des séminaires relatifs à la planification de carrière pour une firme de consultants.

7 Je faisais du bénévolat pour une organisation locale de recherche d'emploi qui offrait des ateliers destinés à développer les habiletés lors des entrevues ou des activités de réseautage.

7 J'aidais des amis qui connaissaient des problèmes et qui avaient besoin d'une oreille attentive et compatissante.

En m'écoutant parler de mon emploi du temps, j'ai dû admettre que je me sentais plutôt bien.

J'éprouvais une certaine satisfaction en constatant que les gens avaient besoin de moi et que je recevais beaucoup de doléances. Quand j'ai fini de parler, Thomas a gardé le silence pendant un instant, puis, avec un léger accent dans la voix, il a déclaré : « Eh bien, vous avez fait du bon travail et vous avez aidé beaucoup de gens. Vous êtes vraiment une bonne personne.

»

J'ai souri intérieurement en me disant : « Euh, il a bien compris qui je suis. » Mais, ce qu'il a ajouté m'a prise au dépourvu : « Et pour tout dire, Cheryl, votre rôle de “gentille fille” vous détourne de votre propre vie. »

Je suis restée assise, sans bouger, pendant ce qui me parut une éternité. Mon moment de gloire s'est transformé en crise de larmes lorsque les paroles de Thomas ont touché ma conscience. J'étais une gentille fille. J'étais tellement habituée à me préoccuper des autres que c'était devenu ma façon de vivre. C'était également devenu mon identité et la façon dont je démontrais ma valeur personnelle. À présent, de nombreuses années et de nombreux clients plus tard, je sais que je n'étais pas la seule. En effet, un grand nombre d'entre nous, principalement des femmes, avons accepté de remplir ce rôle « plein de noblesse ». Cependant, nous ne nous rendons pas compte — jusqu'à ce qu'il soit trop tard — du prix élevé que nous devons payer pour notre générosité... un prix que nous allons puiser au plus profond de nous-mêmes.

Alors qu'à cette époque je pensais me sentir bien en prenant soin des autres, quand est venu le moment de parler avec Thomas de ce qui n'allait pas dans ma vie, mes récriminations se révélèrent être d'une tout autre nature. J'ai dû admettre que je n'avais pas de temps pour moi. Je me suis sentie pleine de ressentiment lorsque j'ai pris conscience qu'en aidant les autres à atteindre leurs objectifs, je ne pouvais jamais faire ce que je voulais. J'ai également dû me rendre à l'évidence qu'un trop grand nombre de mes relations étaient des relations à sens unique. Certains de mes amis exigeaient beaucoup de moi, mais je les gardais dans ma vie parce que, grâce à eux, j'avais la sensation d'être en sécurité, d'être entre bonnes mains et d'avoir de l'importance. Oui, Thomas avait raison : j'étais une gentille fille et cela me gâchait la vie.

* * *

C'était au cours d'une de nos séances que Thomas m'a fait découvrir le concept du bien-être extrême. Le mot « extrême » m'a intrigué et a retenu mon attention. Je me souviens que j'étais très excitée par cette idée, mais qu'elle me rendait également un peu nerveuse. Selon Thomas, il s'agissait de porter le concept à un tout autre niveau, un niveau qui me semblait arrogant et égoïste, appliqué par des individus imbus d'eux-mêmes. Cela signifiait d'agir de façon radicale pour améliorer ma vie *et* de m'engager dans une routine quotidienne me permettant de maintenir ce nouveau style de vie. Par exemple, ne pas m'occuper des autres pendant toute une fin de semaine pour que je puisse prendre du bon temps n'était pas suffisant. Thomas voulait que je garde du temps pour moi (en prenant des notes sur mon calendrier) *tous les jours*, pendant six mois.

Ce concept impliquait également de m'entourer de personnes intelligentes, ayant une parfaite conscience d'elles-mêmes et seulement intéressées par les relations à double sens. Cela signifiait prendre des décisions draconiennes, telles qu'éliminer pour de bon le désordre de ma vie ; créer un environnement enrichissant pour l'âme tant au bureau qu'à la maison et le conserver dans cet état ; mettre de l'ordre dans mes finances pour que je puisse toujours choisir librement la façon dont je veux vivre ma vie et que je ne prenne aucun engagement, de quelque sorte que ce soit, sous l'emprise de la culpabilité ou de l'obligation.

De plus, Thomas m'a expliqué que faire passer le plaisir en priorité était essentiel dans le fait de prendre le plus grand soin de soi-même — le plaisir pur ; pas simplement un massage tous les deux mois, un bain de temps en temps ou des vacances une fois par an. Cela signifiait quitter le travail en plein milieu de la journée pour aller me promener dans la nature, me gâter avec un bon massage une fois par semaine et développer des routines quotidiennes qui me rendent heureuse et comblée, que ce soit écouter la

musique que j'aime, boire le thé que je préfère ou commander des fleurs fraîches pour mon bureau.

Au début, j'étais très réticente devant cette idée de prendre le plus grand soin de soi-même. Un massage une fois par semaine ? Comment pourrais-je me le permettre alors que je devais payer mon loyer ? Du temps pour moi tous les jours ? Je pouvais à peine trouver le temps de me prélasser dans la salle de bain, et encore moins d'aller me promener à la pause du midi. Les suggestions de mon conseiller semblaient utopistes, à la limite de l'absurde. Mais, comme je n'allais pas tarder à le découvrir, *une vie épanouie commence par un esprit ouvert*. À ce jour, je suis heureuse de constater que Thomas Leonard avait une vision plus grande pour ma vie que celle que j'avais pour moi-même.

Alors que je commençais à intégrer la notion du bien-être extrême dans ma vie, il était clair que des changements internes devaient être entrepris pour que ces comportements demeurent. Par exemple, il fallait que je ne me considère plus comme une martyre et que je me concentre sur la réussite de mes objectifs. Je devais cesser d'espérer que les autres puissent lire dans mes pensées, et commencer à formuler ouvertement ce que je voulais. J'étais mise au défi d'essayer de demander de l'aide bien avant d'en avoir besoin. Plutôt que de râler et de me lamenter en constatant que les autres me laissaient tomber, je devais considérer ma frustration comme une indication que quelque chose devait changer.

Je devais également commencer à demander aux autres de partager les charges avec moi au lieu de jouer à l'héroïne en essayant d'atteindre le but toute seule. Pour finir, je devais cesser de répondre par l'affirmative à la moindre demande d'aide de la part des autres et apprendre à refuser, aisément et en toute confiance.

Tandis que Thomas et moi progressions dans notre démarche, j'ai découvert qu'il n'était pas facile d'effectuer tous ces changements. À

présent, quand je regarde en arrière, je me rends compte que je reproduisais le comportement hérité de ma lignée familiale en matière de frustration et de générosité excessive, comportement qui m'avait été transmis par les générations successives de femmes dans ma famille — la même tradition qui déconcerte bon nombre de femmes encore de nos jours. Un bien trop grand nombre d'entre nous continuons à être la bonne fille, et c'est une habitude dont il est très difficile de se débarrasser. Je me surprends encore à me comporter de cette façon quand je suis stressée et tendue. Soudain, je me plie en quatre pour aider un employé dans ses tâches (j'appelle cela « chercher des gens que je peux aider »). Ou encore, je prévois trop d'activités à faire en une journée pour répondre aux besoins des autres (j'appelle cela « folie »). Pour ceux ou celles d'entre nous qui se comportent de la même façon, il s'agit souvent d'une réponse automatique, comme si un bouton par défaut était poussé, qui nous faisait instinctivement recourir à ces comportements.

Les bienfaits que procure le bien-être extrême

Un bon conseiller se concentre sur l'origine d'un problème plutôt que sur ses symptômes. Dans mon travail avec Thomas, j'ai été obligée d'affronter la vérité en ce qui concerne la raison pour laquelle je continuais à donner trop, et ce, en général, à mon propre détriment. Je voulais que les gens m'aiment, qu'ils aient passé du temps avec moi et qu'ils me considèrent comme une personne serviable et pleine de sagesse. Je voulais également ne plus endurer l'anxiété que je ressentais lorsque quelqu'un désapprouvait quelque chose que j'avais fait. C'est drôle, mais après des années passées à pratiquer cette discipline, j'ai découvert quelque chose d'ironique : si vous voulez vivre une vie authentique et significative, vous devez maîtriser l'art de décevoir et de contrarier les autres, de froisser leurs sentiments, et de vivre en sachant que certaines personnes ne vous aiment pas. Ce n'est peut-être pas facile, mais c'est essentiel si vous voulez que votre vie reflète les

désirs, les valeurs et les besoins qui sont enracinés au plus profond de vous-même.

Avec le temps, alors que ma vie est devenue plus centrée sur les principes du bien-être extrême, cela a commencé à avoir un impact positif sur mon travail. En tant que conseillère, j'ai transmis ce que Thomas m'avait enseigné en mettant mes clients au défi d'accepter rien de moins que les standards les plus élevés, que ce soit dans leur profession, leurs relations, leur santé ou tout simplement leur bien-être global. Quand ils le faisaient, leurs vies changeaient du tout au tout ; c'était comme s'ils devenaient plus alignés sur une énergie ou une force divine qui ouvrait les portes pour soutenir leur valeur supérieure. Mais même si l'idée était intrigante et plaisante à considérer, ce n'était pas toujours facile de trouver des gens désireux de s'engager. Si les Américains sont renommés pour leur complaisance, la vérité est que lorsque nous décidons de nous pencher sur nous-mêmes d'une façon plus attentive, proactive et enrichissante pour l'âme, nous sommes obligés de nous confronter à une vision culturelle qui considère que le mot égoïste est un vilain mot.

Le concept consistant à faire de notre propre bien-être une priorité demeure encore controversé de nos jours. Au fil des ans, j'ai dû défendre cette idée à plusieurs reprises, aussi bien auprès des médias qu'auprès des clients et du public. Maintenant, j'accepte l'opportunité, et voici pourquoi : la pratique de ce concept nous force à faire des choix et à prendre des décisions qui honorent et reflètent la véritable nature de notre âme. Alors que la notion globale de ce principe pourrait sembler égoïste ou égocentrique, le fait de l'appliquer nous permet d'apporter une grande contribution au monde qui nous entoure. Le choix de vivre une vie qui reflète les principes du bien-être extrême est primordial si nous voulons faire une différence dans le monde... et c'est le cas de la plupart des personnes que je connais.

En me basant sur des années d'expérience personnelle ainsi que sur les activités d'accompagnement que j'ai menées auprès de nombreuses personnes, aussi bien des hommes que des femmes, qui sont des travailleurs attentionnés et acharnés, j'ai appris que lorsque nous nous préoccupons de nous-mêmes, profondément et délibérément, nous commençons tout naturellement à nous soucier des autres — nos familles, nos amis et le monde — plus sainement et plus efficacement. Nous devenons des gens conscients *et* consciencieux. Nous disons la vérité. Nous faisons des choix en nous plaçant du point de vue de l'amour et de la compassion plutôt qu'en considérant la culpabilité et l'obligation. Et nous commençons à comprendre — au niveau viscéral — que nous sommes tous connectés et que nos actions individuelles affectent l'ensemble du monde d'une façon beaucoup plus profonde que nous ne l'avions imaginé. Un président-directeur-général qui n'a jamais attaché d'importance au recyclage, par exemple, découvre que sa propre adhésion au principe du bien-être extrême l'incite non seulement à prendre plus soin de lui et de sa famille, mais également à mettre sur pied un plan de recyclage dans son milieu professionnel.

Ou encore, une maman qui apprend à respecter ses propres besoins en priorité (au lieu de toujours faire passer ceux de ses enfants en premier) développe un programme pour aider les mères à élever des enfants qui deviendront plus confiants et plus indépendants.

Apprécier une vie pleinement épanouie signifie vivre et travailler dans un environnement enrichissant pour l'âme ; développer une plus grande appréciation de la nature et une meilleure relation avec elle ; exercer une profession qui vous donne l'opportunité d'exprimer vos plus grands dons et vos plus grands talents ; et porter une attention particulière à votre santé émotionnelle, physique et spirituelle d'une manière qui est alignée sur votre nature et vos besoins les plus profonds. Quand vous vous autorisez à désirer

ce mode de vie et que vous réussissiez à l'obtenir, vous ne pouvez pas vous empêcher de vouloir la même chose pour les autres.

L'art du bien-être extrême demande de la patience, de l'engagement et de l'entraînement. Cela exige à la base d'accepter d'éprouver des sentiments qui dérangent, comme la culpabilité — de faire passer ses propres besoins en pre-mier —, la peur — d'être jugé et critiqué par les autres —, ou l'anxiété — du fait de remettre en question ses croyances et ses comportements profondément ancrés depuis longtemps. C'est un processus organique et évolutionnaire ; un art par opposition à une science. Avec le temps, vous ferez des progrès et vous deviendrez plus à l'aise avec le processus, mais vous régresserez également. Je connais bien cette façon de danser. Certains jours, je limite fermement et volontairement mon temps disponible pour ne pas me sentir débordée par mon travail, alors qu'il y a des jours où je me sermonne en me demandant pourquoi diable je suis encore au bureau à neuf heures du soir. La différence aujourd'hui est que je suis plus consciente de ce que je ressens quand j'ai des ennuis et que je sais ce que je dois faire pour retrouver le bon chemin.

La vie enrichissante et fructueuse que j'ai connue durant les quinze dernières années a été le résultat direct de la mise en pratique du concept du bien-être extrême. Étant donné que je sais qu'il n'existe pas de remèdes miracles — et nous parlons de remettre en cause une façon de vivre, pas de réaménager une pièce —, j'ai conçu ce livre pour *vous* aider à suivre ces préceptes en abordant une étape différente chaque mois. Chacun des douze chapitres suivants vous offre une façon différente de le faire, et à la fin de chacun d'eux, vous trouverez une section « Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême » avec des directives et des suggestions pour rester concentré sur votre démarche. Vous trouverez également quelques-unes de mes ressources préférées, qui vous offriront des façons supplémentaires de poursuivre et de conserver vos objectifs individuels en matière de bien-être.

Faites ce qu'il faut pour réussir

Si vous aimez être tenu pour responsable lorsque vous essayez d'effectuer des changements, faites ce qu'il faut pour réussir en vous entourant d'un bon ami ou, mieux encore, d'un *groupe* de personnes qui pensent comme vous pour vous accompagner dans votre démarche. Si aucun nom ne vous vient à l'esprit ou si vous n'aimez pas l'idée de former un groupe, ne vous inquiétez pas. Consultez mon site Web au www.cherylrichardson.com (en anglais seulement), et tout particulièrement la section *Life Makeover Group*.

Cette formidable communauté en ligne, composée de milliers de membres des quatre coins du monde qui se soutiennent les uns les autres depuis de nombreuses années, procure des ressources gratuites pour vous aider à former des relations, et ce, près de chez vous. Quand vous vous joindrez à ce genre de groupe, vous découvrirez bientôt que vous pratiquez vous-même le précepte du bien-être extrême avec une large variété de personnes attentionnées et empressées qui sont sérieusement décidées à changer leur vie. En suivant les directives proposées sur ce site, vous apprendrez également à former et à gérer vous-même un groupe qui connaîtra le succès.

Dès que vous vous engagez dans cette démarche pour changer votre vie, portez une attention particulière aux types de changement qui seraient les plus avantageux à ce stade de votre vie. Pour développer une perspective plus claire de ce principe, je vous suggère de commencer par lire le livre au complet. Quand vous aurez fini, si vous ne savez pas vraiment par quel chapitre commencer, choisissez celui que vous voudriez le plus éviter, puis mettez-vous au travail. Faites en sorte que cette démarche devienne une partie constante de votre vie quotidienne. Et n'oubliez pas que, non seulement ce sera le meilleur cadeau que vous puissiez vous faire, mais ce sera également le meilleur cadeau que vous puissiez faire aux autres.

Bon, êtes-vous prêt à transformer votre vie ? Radicalement et pour de bon ? Alors, allons-y ! Bonne chance et j'espère que vous apprécierez la balade...

Ressources

Veillez noter que la plupart des ressources proposées dans ce livre sont uniquement offertes en anglais.

- 7 Coach University (www.coachu.com) — pour trouver un conseiller ou en devenir un vous-même, et pour de l'information sur les programmes de formation offerts.
- 7 CoachVille (www.coachville.com) — un site Web destiné aux conseillers, qui peuvent y trouver du contenu, une communauté et des références pour tous les aspects de la vie. On y trouve également un grand nombre d'articles de Thomas Leonard, écrits avant son décès en 2003.
- 7 The International Coach Federation (www.coachfederation.org) — la plus importante association professionnelle indépendante de conseillers du monde entier, elle offre également un service de référence pour trouver un conseiller ou une conseillère.
- 7 Mon propre site Web (www.cherylrichardson.com) — pour trouver ou mettre sur pied une communauté en ligne dans votre région, ainsi que pour se procurer des conseils pour diriger une réunion de groupe réussie.
- 7 Mon émission de radio hebdomadaire sur Internet *Coach on call* (au hayhouseradio.com) — si vous souhaitez recevoir des conseils de ma part en direct.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 1

En finir avec le conditionnement familial en matière de frustration

Chaque livre que j'écris est pour moi une occasion stimulante et inespérée de mettre en pratique ce que j'enseigne. Jusqu'à ce jour, j'ai appris que je devais toujours prévoir que quelque chose va se produire, laquelle me forcera à m'engager dans une étude approfondie sur le sujet de chaque chapitre. Ce que vous allez lire ne fait pas exception à la règle.

Alors que je m'étais engagée à écrire sur le sujet du bien-être extrême, mon mari est tombé gravement malade. Durant l'intervention chirurgicale destinée à extraire une petite tumeur de son oreille, il a connu une complication qui affecta très sérieusement sa santé pendant plus de deux ans. Le moment ne pouvait pas tomber plus mal. Non seulement je gérais une entreprise, j'animais une émission de radio hebdomadaire, je voyageais pour donner des conférences et j'écrivais un livre, mais nous en étions au stade final de la construction de notre maison de rêve — un projet stressant qui avait retenu toute l'attention de Michael pendant la majorité des trois dernières années.

Étant donné que Michael était moins capable de suivre la construction du projet et d'y mettre l'énergie nécessaire (il prenait des décisions cruciales concernant la conception de la maison), j'ai dû me charger de quelques-unes de ses responsabilités entre les visites chez le docteur et à la pharmacie, tout en lui procurant le soutien émotionnel dont il avait besoin pour traverser ces moments difficiles.

Quand nous rencontrons un défi inattendu dans notre vie, la plupart d'entre nous recourons de nouveau aux anciennes stratégies que nous

utilisions quand nous étions enfants et qui nous gardaient en sécurité.

Par exemple, vous pouviez vous réfugier dans votre chambre pour éviter d'affronter vos parents qui se disputaient constamment. Devenu adulte, quand vous êtes confronté à une situation chaotique, telle que la perte d'un emploi ou un passage difficile dans votre vie de couple, vous vous rendez compte que vous vous isolez des autres pour tenter d'échapper au stress. Vous ne demandez pas d'aide. Vous ne recherchez pas de soutien émotionnel. Et vous n'avouez pas, à vous-même ou aux autres, ce que vous ressentez réellement. Au lieu de cela, vous souffrez en silence.

Malgré ce que je connais de ce précepte, je ne suis pas différente. Plusieurs semaines suivant l'intervention chirurgicale de Michael, je me suis retrouvée en « mode sauvetage » alors que j'essayais de jongler avec ses besoins et les demandes concernant la construction de notre nouveau foyer, la gestion de mon entreprise et l'écriture de ce livre. J'ai dressé une longue liste de choses à faire pour garder mes idées claires. Je passais d'une chose à une autre avec la sensation d'avoir à accomplir plusieurs tâches à la fois et je me réveillais souvent au milieu de la nuit avec un sentiment d'anxiété en passant en revue tout ce qui devait être fait. Mon niveau de stress augmentant, j'ai commencé à me tourner vers la nourriture pour alimenter mes sentiments de ressentiment et de frustration — une réaction courante chez les membres du personnel soignant qui peuvent être appelés à tout moment pour aller aider quelqu'un dans le besoin. Je me sentais comme une cocotte-minute sous pression, toujours prête à exploser, et j'ai fini par effectuer ce que je fais normalement lorsque j'ai trop de choses à accomplir : j'ai encaissé, je me suis repliée sur moi-même, j'ai ignoré mes besoins et j'ai essayé de faire tout moi-même. La majorité du temps, je me sentais seule et effrayée, mais je ne l'ai jamais dit à personne. Je me suis contentée de continuer sur ma lancée.

Il ne fallut pas longtemps avant que je ne doive me débattre pour m'en sortir, à peine capable de faire du surplace. Qu'advenait-il du principe consistant à prendre le plus grand soin de soi-même ?

Jour après jour, je subissais l'ironie de ma situation. J'étais en train d'écrire mon livre sur le plein épanouissement personnel, mais ma vie aurait pu servir de publicité pour le contraire : le dépérissement le plus complet ! Dire que je me débrouillais avec pas grand-chose serait un euphémisme ! Je n'étais pas à court d'énergie, mais j'étais au bout du rouleau.

J'ai finalement dû reconnaître que j'étais dépassée par les événements, et je me suis mise à la recherche d'un professionnel spécialisé dans l'assistance auprès des aidants en crise. Ce fut un véritable cadeau du ciel — la bonne personne au bon moment. Un jour, au cours d'une séance, elle a touché à un point sensible en faisant une remarque. Après m'avoir écoutée lui dire à quel point j'étais fatiguée, elle m'a déclaré : « Il me semble que lorsque vous êtes dans la tourmente, Cheryl, vous faites le contraire de ce dont un être humain a besoin. Au lieu de faire place nette, de demander de l'aide et de vous donner de l'espace pour respirer, vous reprenez votre habitude qui consiste à vous négliger. Plutôt que de vous pencher sur vos besoins, vous passez à la vitesse supérieure et vous plongez dans les besoins des autres. Je dirais qu'il est temps de mettre un terme à ce conditionnement familial de privation, ne le pensez-vous pas ? »

Privation. Hum... Il y avait maintenant un concept que je n'avais pas pris en considération. *Privation. Privée. Se priver.* Je suis restée assise pendant un instant en laissant le mot rouler dans ma tête. Ah oui ! C'est cela, j'ai enfin décidé. *Je me sens privée.* Bien que je fusse considérée comme une spécialiste en bien-être, quand je traversais une situation de crise, je reprenais mes vieilles habitudes.

Je prenais mon envol en solitaire et je traversais des turbulences, mais je me dirigeais toujours vers un endroit familier : un endroit où je me concentrais automatique-ment sur les besoins des autres en évitant de parler de moi-même, et j'étais la première à tendre la main quand quelqu'un d'autre avait besoin d'aide. Mais, à présent, j'étais fatiguée — épuisée, pour être plus précise — et je ne voulais plus être une martyre. Il était temps de faire quelque chose.

Aussitôt rentrée chez moi ce jour-là, je me suis assise sur mon lit, j'ai sorti mon journal et j'ai écrit ce qui suit :

Je me sens privée de :

7 sommeil ;

7 soutien émotionnel ;

7 temps pour moi-même ;

7 énergie physique ;

7 relations humaines — Michael, mon conjoint et mon meilleur ami, me manque beaucoup ;

7 paix — je suis toujours inquiète ;

7 espoir — je crains que les choses n'empirent ;

7 contact — l'amour et l'intimité que je partage avec Michael me manquent.

En regardant cette liste, j'ai pensé : « Pas étonnant que je me sente toujours aussi vide et pleine de ressentiment. Je suis redevenue la gentille fille qui prend trop de choses sur ses épaules et qui s'en plaint par la suite. » Oui, j'étais confrontée à des circonstances exténuantes en prenant soin d'un être aimé affecté par la maladie, mais raison de plus pour prendre soin de moi, n'est-ce pas ?

Heureusement, j'avais suffisamment d'expérience pour savoir ce qu'il fallait faire. *La connaissance est un puissant catalyseur pour un changement positif*, et lorsque j'ai constaté à quel point j'étais fatiguée, j'ai immédiatement commencé à mettre en pratique la technique du plein épanouissement personnel. J'ai commencé par m'éclaircir les idées. J'ai abandonné presque la moitié de mes activités pour me donner l'espace physique et émotionnel qui allait me permettre d'être présente pour Michael et pour moi-même. J'ai repoussé la date de sortie de mon livre, j'ai limité les appels téléphoniques et les courriels, et j'ai cessé de prévoir tout mon temps. L'objectif était de me donner plus d'espace pour respirer que je ne pensais en avoir besoin. J'ai reporté quelques projets d'affaires et j'ai éliminé ceux qui étaient une source de stress. J'ai également identifié quelques amis que je pouvais contacter quand j'avais besoin de me défouler et j'ai commencé à demander de l'aide même si cela me semblait difficile et embarrassant. Avec le temps, devenant plus experte dans la pratique du concept du bien-être extrême, j'ai commencé à reprendre le cours normal de ma vie.

* * *

J'ai fini par apprendre que trop donner est souvent signe de frustration — un signe qu'un besoin n'est pas comblé, qu'une émotion n'est pas exprimée ou qu'un vide n'est pas rempli. Par exemple, même si vous pouvez consacrer de nombreuses heures à coordonner le calendrier social de la famille, vous pouvez en réalité désirer plus que tout connaître des relations plus profondes et plus significatives, des conversations stimulantes ou une plus grande intimité avec vous-même. Vous pouvez également être disponible et généreuse envers les autres parce qu'à un certain niveau, vous avez un désir inconscient de recevoir ce que vous donnez, que ce soit de la reconnaissance, de l'affection, de la gratitude ou du soutien. Prendre conscience de la raison pour laquelle vous ressentez un manque peut être

d'une importance capitale pour reconnaître les besoins que vous devez transformer, aussi bien sur le plan émotionnel que sur le plan physique, pour atteindre un état de plein épanouissement personnel.

Dans quelle mesure désirez-vous combler vos besoins pour vivre une vie riche et bien remplie ? Puisque la connaissance, du sujet aussi bien que de vous-même, inspire le changement, j'aimerais vous mettre au défi de passer les trente prochains jours à apprendre à déterminer les façons, petites ou grandes, dont vous vous privez de ce dont vous avez besoin. Plutôt que de subir comme une victime une situation extérieure, quand vous constatez que vous seul êtes responsable de votre trop grande générosité, vous pouvez réellement vous donner les moyens de remédier à cet état de fait. Après tout, c'est bien vous qui ne savez pas refuser, qui remplissez votre agenda ou qui faites des besoins des autres une priorité. L'avantage que vous procure le fait de connaître cette réalité est que vous avez également le pouvoir de la changer.

* * *

Pour avoir une idée de ce que je veux dire, analysons quelques plaintes qui reviennent régulièrement, et ce qu'elles signifient.

Quand vous vous surprenez en train de prononcer des phrases semblables à celle-ci :

« Je n'ai jamais assez de temps pour faire ce que je veux »,

voilà ce que vous dites réellement :

« Je ne prends pas le temps de combler mes besoins. »

Quand vous insistez :

« Je finis toujours par tout faire moi-même »,

ce que vous dites réellement est :

« Je ne demande pas d'aide. »

Quand vous vous perdez en lamentations telles que :

« Personne n'apprécie ce que je fais »,

ce que vous voulez réellement dire est :

« Je prends trop de choses sur mes épaules en espérant que quelqu'un le remarquera et me dira que je suis gentille, ou qu'il m'en remerciera. »

Et finalement, quand vous vous servez de cette excuse :

« Mes enfants occupent tout mon temps »,

ce que vous devez admettre est :

« J'ai choisi de faire passer les besoins de mes enfants avant les miens. »

Vous comprenez ? Les choix que vous faites peuvent soit favoriser votre plein épanouissement, soit vous procurer une sensation de manque. C'est aussi simple que cela.

Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême : Découvrez ce qui vous procure un sentiment de frustration

À présent, c'est à vous de jouer. Ce défi est un appel à la conscience — devenir plus conscient de ce dont vous vous sentez privé et des circonstances qui engendrent cette privation. Pour cet exercice, j'aimerais que vous achetiez un petit carnet, suffisamment petit pour pouvoir le glisser dans votre sac ou votre poche. Puis, tous les jours de ce mois, chaque fois que vous vous sentirez abattu, frustré, débordé et plein de ressentiment, arrêtez-vous un instant et posez-vous les questions suivantes :

7 Qu'est-ce qui me manque ?

7 De quoi aurais-je le plus besoin en ce moment ?

7 De quoi aurais-je le moins besoin ?

7 Qu'est-ce que je voudrais en ce moment ?

7 De quoi ai-je envie ?

7 Qui ou quoi est la cause de mon ressentiment et pourquoi ?

7 De quoi ai-je envie plus que tout ?

Vos réponses à ces questions vous aideront à identifier les secteurs de votre vie qui réclament une plus grande attention de votre part, afin de déterminer les besoins que vous devez combler pour éviter de vous sentir frustré.

Lorsque vous faites cet exercice, il est important que vous soyez précis en ce qui concerne vos besoins. Donc, plutôt que d'écrire : « Je me sens privé parce que je n'ai pas de temps pour moi », par exemple, vous pourriez dire : « Je ne passe pas assez de temps seul, loin de mes enfants et de mon épouse (ou époux), ce qui me permettrait de faire quelque chose uniquement pour moi, comme lire un bon roman, dîner avec un ami ou prendre un bain dans le plus grand calme. » Faire de l'introspection et prendre le temps d'examiner vos réponses vous permettront de voir beaucoup plus clairement de quoi votre âme a le plus besoin pour ne pas se sentir frustrée.

Par exemple :

1. Au lieu de reconnaître que vous devez « manger mieux », vous pouvez vous rappeler la façon dont vous vous sentez en mangeant des aliments particuliers et admettre que vous avez plus d'énergie quand vous ne mangez pas de viande ou de produits laitiers et que vous consommez plus de légumes.
2. Plutôt que de vous contenter de dire que vous avez besoin « d'air frais », vous pourriez ressentir l'envie de faire « une promenade vivifiante tous les jours dans un endroit où je peux respirer profondément, me sentir en paix et profiter de la beauté environnante ».
3. Au lieu de simplement vous rendre compte que vous avez besoin que les autres vous aident, expliquez clairement le genre d'aide dont vous

avez besoin en inscrivant quelque chose comme : « J'ai besoin que quelqu'un s'occupe de faire la lessive et de tondre la pelouse, et qui aille faire les courses toutes les semaines quand je ne suis pas là. »

4. Et plutôt que de noter que vous en avez assez d'animer les réunions du personnel au bureau, vous pourriez écrire : « J'ai besoin de quelqu'un pour animer les réunions du personnel qui se déroulent tous les lundis, prendre des notes, puis les distribuer aux personnes concernées. »

D'autres besoins peuvent impliquer de :

- 7 Avoir plus de temps de sommeil ou du sommeil de meilleure qualité.
- 7 Trouver une façon de se distraire.
- 7 Créer des relations amicales enrichissantes pour l'âme.
- 7 Chercher des façons d'avoir plus de plaisir ou de vivre plus d'aventures.
- 7 Identifier et chercher des activités et des expériences plaisantes.
- 7 Trouver un espace enrichissant pour l'âme à la maison et au bureau.

Prendre conscience que vous ressentez un manque dans votre vie est d'une grande importance pour faire les changements nécessaires à l'obtention du bien-être et du bonheur. Gardez votre antenne intérieure à l'écoute de vos besoins.

Ressources

- 7 *Get Out of Your Own Way: Overcoming Self-Defeating Behavior*, par Mark Goulston, M.D., et Philip Goldberg — pour vous aider à identifier l'auto-sabotage et à en finir avec ce comportement.
- 7 *Le drame de l'enfant doué : À la recherche du vrai Soi*, par Alice Miller — pour vous aider à reprendre les rênes de votre vie en découvrant vos

besoins les plus importants et votre propre vérité.

- 7 *La part d'ombre du chercheur de lumière : Se libérer du poids de son passé pour trouver le bonheur et la paix intérieure*, par Debbie Ford — un livre merveilleux pour apprendre à maîtriser tous les aspects de votre véritable nature, tels que le très performant, l'aidant, le martyr et ainsi de suite.
- 7 *Mange, prie, aime - La quête spirituelle d'une femme à travers l'Italie, l'Inde et l'Indonésie*, par Elizabeth Gilbert — l'histoire émouvante du cheminement d'une femme vers une meilleure connaissance de soi.
- 7 Le site Web officiel d'Alanis Morissette (www.alanis.com) — cette femme remarquable compose de la musique inspirante qui reflète le chemin de vie que nous empruntons tous quand nous choisissons de vivre une vie plus consciente.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 2

Miroir, mon beau miroir

Il y a quelques mois, j'ai été invitée à participer à l'émission télévisée *The Oprah Winfrey Show* pour parler de la Loi de l'Attraction. Je fus rejointe sur le plateau par Martha Beck, l'auteure de *Trouver sa bonne étoile et le chemin de la réalisation de soi*, et par Louise Hay, l'auteure de *Vous pouvez changer votre vie !* et la fondatrice de la maison d'édition Hay House, éditeur de ce livre. Durant l'émission, alors que la discussion tournait autour du fait d'utiliser le pouvoir de l'esprit pour diriger le cours de nos vies, Louise a insisté plusieurs fois sur l'importance d'apprendre à s'aimer soi-même, qu'elle jugeait indispensable pour attirer la joie, l'abondance, le bien-être, les expériences significatives et autres.

Elle a suggéré à plusieurs reprises que les spectateurs présents dans le studio et les téléspectateurs répètent, sur une base quotidienne, un exercice consistant à dire : « Je t'aime » chaque fois qu'ils se regardent dans un miroir. Lorsque l'émission approchait à sa fin, je me suis dit que je devais porter une attention particulière à ce qu'elle disait.

À quatre-vingt-deux ans, Louise est une âme pleine de sagesse, une femme qui a connu une vie extraordinaire et qui a été une source d'inspiration pour des millions de personnes. J'étais émue et impressionnée de la voir aussi convaincue du pouvoir de l'exercice du miroir. Après tout, il était question de l'importance de s'aimer et de s'accepter soi-même, ce que je considère comme étant la base du concept du bien-être extrême. Par conséquent, j'ai aussitôt décidé de prendre les conseils de Louise très au sérieux. J'allais commencer à dire : « Je t'aime, Cheryl » chaque fois que je

me regarderais dans un miroir, tous les jours pendant un mois, et voir ce qui se passerait.

* * *

Pour la majorité des gens, la simple idée de se dire : « Je t'aime » lorsqu'ils se regardent dans un miroir est un exercice délicat. Le simple fait d'y penser peut sembler embarrassant ou absurde et ce n'est pas une chose facile à faire. En fait, pendant les jours qui suivirent l'émission, malgré mon intention de mettre en pratique les suggestions de Louise, j'oubliais sans cesse de le faire. Puis, un soir avant de me coucher, je me suis souvenue de mon intention. Finalement, je me suis placée juste devant le miroir et, me regardant droit dans les yeux, j'ai dit : « Je t'aime, Cheryl. » Aussitôt, je me suis sentie gênée, comme si quelqu'un me regardait. J'ai fait une autre tentative et j'ai détourné aussitôt le regard en me sentant embarrassée. À ma troisième tentative, je me suis rendu compte que je me concentrais sur les rides autour de mes yeux, sur mes sourcils qui avaient besoin d'être épilés et sur la façon dont la peau de mon cou semblait se relâcher. « Super, me suis-je dit, j'essaie de m'aimer davantage et voilà que je porte un regard critique sur mon processus de vieillissement. » J'avais échoué lamentablement.

Qu'y a-t-il d'aussi absurde dans le fait de nous dire que nous nous aimons ? Pourquoi est-ce si difficile de faire quelque chose qui paraît si simple ? Parce que nous regarder intensément, particulièrement dans les yeux, est un acte très intime. Même si nous utilisons un miroir pour notre toilette quotidienne et notre maquillage, nous prenons rarement le temps de nous observer pendant plus de quelques secondes. Quand nous le faisons, nous devons faire face à la réalité. La plupart d'entre nous se trouvent confrontés au fait que nous avons abandonné la personne que nous voyons dans le miroir.

Je sais que lorsque je me suis regardée dans les yeux en répétant la phrase : « Je t'aime, Cheryl », j'ai été confrontée au fait que cette affirmation sonnait faux. En réalité, je voyais les défauts bien avant de ressentir de l'amour. Et c'était là, le problème.

Pour pratiquer le principe du bien-être extrême, vous devez apprendre à vous aimer d'une façon inconditionnelle ainsi qu'à accepter vos imperfections et vos faiblesses. D'un point de vue spirituel, il s'agit de reconnaître que vous êtes une âme incarnée dans un corps physique, et que vous êtes ici pour apprendre à exprimer davantage ce que vous êtes réellement. Quand vous vous traitez et quand vous vous voyez avec le respect que vous méritez, vous trouvez la paix que procure le fait d'être présent à vous-même. La raison pour laquelle il est si difficile de vous regarder profondément dans les yeux est parce que cela force l'amour-propre à s'écarter pendant que vous expérimentez un moment où vous voyez votre vraie nature : un être spirituel abrité dans une coquille physique.

Le test du miroir fonctionne vraiment !

Après avoir entendu que Louise était très sérieuse quand elle parlait de l'exercice du miroir et avoir vu ce qu'elle avait créé dans sa propre vie, j'ai été poussée à la prendre au sérieux. J'ai donc décidé d'exécuter scrupuleusement le test de miroir pendant les trente jours qui ont suivi — je voulais voir ce qui se passerait si je m'entraînais à le pratiquer avec une grande régularité. Chaque fois que je passais devant un miroir, je me regardais dans les yeux en disant : « Je t'aime, Cheryl. » Que ce soit en lavant mon visage, en conduisant ma voiture, en essayant des vêtements dans une cabine d'essayage ou en regardant mon reflet sur l'écran de mon ordinateur, j'essayais de voir plus loin que les pensées typiques de critique pour détecter l'essence de ma vraie nature. Après la troisième journée, un phénomène très intéressant a commencé à se produire.

Chaque fois que je disais : « Je t'aime, Cheryl », je me sentais un peu moins ridicule et un peu plus indulgente envers moi-même. Ce n'était toujours pas facile, mais cela devenait un peu moins embarrassant. À la fin de la première semaine, j'ai remarqué que les voix critiques que j'entendais dans ma tête avaient commencé à s'adoucir. Quand mon esprit se tournait vers mes faiblesses, je recadrais lentement mes pensées et je me rappelais que j'apprenais à m'aimer et à m'accepter, au lieu de tenir un inventaire de ce qui devait être changé ou amélioré. Durant la deuxième semaine, ce point de vue plus complaisant et plus bienveillant a commencé à se répercuter dans ma vie de tous les jours. Je devenais plus patiente envers les autres aussi bien qu'envers moi-même. J'étais maintenant capable de guider mon esprit vers le présent au lieu de me soucier autant du passé ou du futur. Et j'étais moins prompte à me pousser à faire des choses que je ne voulais pas faire. « Hum, pensai-je, cet exercice n'est peut-être pas aussi ridicule, après tout. »

Alors que je continuais à pratiquer cet exercice durant le mois en cours, un changement interne s'est produit. Je commençais à développer une relation plus profonde et plus respectueuse avec moi-même. Je remarquais que même si je me retrouvais dans une situation stressante ou dérangeante, je ne me sentais pas aussi déprimée et je passais bien vite à autre chose. Au lieu de cela, je restais calme et pondérée... plus à même de trouver mon équilibre. Quand quelque chose me frustrait, je cessais d'intensifier l'ampleur du drame et je me contentais de laisser aller. Si quelqu'un disait ou faisait quelque chose qui me blessait, j'en faisais aussitôt état.

Je commençais également à me préoccuper davantage de ce qui entrait dans mon esprit et dans mon corps, en évitant les nouvelles déprimantes ou violentes, et j'allais jusqu'à choisir plus d'aliments nutritifs.

Et alors que je persistais à exécuter l'exercice du miroir, j'ai commencé à voir une partie plus affectueuse de moi-même se refléter dans d'autres

secteurs de ma vie — des secteurs que je n'avais jamais pris en considération ou sur lesquels je n'avais pas porté mon attention auparavant. Par exemple, mon mari et moi avons adopté un magnifique chartreux bleu-gris que nous avons trouvé dans un refuge. Alors que nous nous attachions à ce chaton que nous avons appelé Poupon, je pouvais me rendre compte que je changeais. La façon dont je traitais Poupon était celle que j'avais apprise pour me traiter moi-même.

Il est étonnant de voir à quel point les animaux de compagnie peuvent nous aider à voir tout l'amour que nous avons à donner. C'est assurément le cas pour moi. Quand je suis avec Poupon, j'utilise un ton de voix plus gentil et plus doux. J'aime le nourrir avec des aliments de qualité et lui donner de l'eau fraîche et pure durant la journée. Je prends toujours le temps — même si je suis très occupée — de jouer avec lui et de lui donner l'attention et les soins dont il a besoin, et de lui faire faire de l'exercice. Et s'il fait une bêtise, comme casser un verre ou faire tomber les plantes, je me contente de l'éloigner patiemment et de nettoyer les dégâts. Je ne le réprimande jamais pour ses erreurs.

Tout comme mon chat est un merveilleux miroir pour me montrer la façon dont je dois me traiter, vous avez, vous aussi, un miroir qui reflète un côté plus affectueux et plus tendre de votre personnalité. C'est peut-être votre enfant, votre petit-enfant ou votre jardin — ce qui vous importe le plus et envers qui vous démontrez une grande affection et vous faites preuve d'une grande patience, détient des indices qui vous montrent la façon dont vous devez prendre soin de vous plus régulièrement.

Plus longtemps j'utilisais l'exercice du miroir, plus je commençais à voir qu'un important changement se produisait : d'une bonne fille, je devenais une bonne mère. À un niveau fondamental, c'est ce que représente le bien-être extrême : un amour maternel extraordinaire. Une bonne mère sait ce qui aide un enfant à se sentir bien dans toutes les situations. Elle développe

un sens très aiguë qui lui permet de savoir ce dont ses enfants ont besoin, et, avec un regard aimant et perspicace, elle fait de son mieux pour combler leurs besoins.

Tout en réfléchissant au sujet du concept d'être une bonne mère pour soi-même, je me suis souvenue d'une expérience que j'ai eue alors que j'enseignais le concept du bien-être extrême à Kripalu, un centre de ressourcement situé dans la magnifique région des Berkshires, à l'ouest du Massachusetts. Comme je le fais souvent au cours de mes séjours de retraite, j'ai fait jouer un de mes CD préférés — *Mother Divine* par Kurt Van Sickle —, un chant qui aide les participants à calmer leur esprit préoccupé durant un exercice de méditation. Quelques minutes après le début de la musique, plusieurs personnes se sont mises à pleurer. Parcourant la salle du regard, j'ai songé au nombre de fois où j'avais assisté à une telle scène au fil des ans. À plusieurs reprises, lorsque j'avais fait jouer cette musique, des hommes et des femmes avaient été émus aux larmes.

Ce jour-là, après la fin de la méditation, j'ai attendu quelques minutes avant de demander aux participants de parler de leur expérience. De nombreux membres du groupe ont déclaré que la musique les avait plongés dans une profonde tristesse — une forte envie de se connecter à une présence maternelle qui les enlacerait, prendrait soin d'eux et les réconforterait.

Certains ont parlé de leur quête d'une forme d'amour maternel qu'ils n'avaient jamais connu dans leur enfance. En écoutant leurs histoires, j'ai senti un profond sentiment de compassion pour leur douleur. Nous voulons tous la même chose et nous en avons tous besoin, et c'est ce que le bien-être extrême peut nous procurer : nous sentir aimés et protégés.

**Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême : Apprenez à vous
aimer**

Même si l'idée de pratiquer l'exercice du miroir peut sembler plus une parodie de l'émission télévisée *Saturday Night Live* (vous souvenez-vous de la caricature de Stuart Smalley exécutée par Al Franken ?) qu'un acte d'amour-propre et d'acceptation, je vous mets au défi de le faire. Pendant chacun des trente prochains jours, efforcez-vous de vous tenir, debout ou assis, devant un miroir, regardez-vous droit dans les yeux et répétez à haute voix : « Je t'aime [ajoutez votre prénom]. »

Répétez cet exercice sans vous demander si cela paraît embarrassant ou absurde. Répétez-le jusqu'à ce que vous vous sentiez engagé dans une voie spirituelle — comme une présence qui est plus profonde, plus vaste et plus expansive que votre Moi physique. Considérez cet exercice comme une façon de dépasser votre personnalité appelée « vous » et connectez-vous à vous-même plus profondément, au niveau de votre âme. Cette expérience prend du temps ; par conséquent, ne vous inquiétez pas si cela semble difficile. Vous aurez un mois entier pour vous entraîner, et vous n'avez pas besoin de vous presser. Pour le moment, contentez-vous de faire le test et soyez à l'aise avec ce nouveau niveau de relation et d'intimité.

Ressources

- 7 *Vous pouvez guérir votre vie*, par Louise L. Hay — un des premiers livres de développement personnel qui a passé l'épreuve du temps, qui raconte la vie de Louise et qui fait le lien entre l'esprit et le corps en utilisant une liste de référence pratique des maladies physiques et de leurs déclics émotionnels correspondants.
- 7 *Vous pouvez guérir votre vie, le film* — un DVD inspirant qui décrit le cheminement inspirant de Louise. Il présente également des sommités dans les domaines du développement personnel, de la santé, de la spiritualité et de la Nouvelle Pensée, qui parlent du pouvoir de nos pensées pour influencer notre qualité de vie.

- 7 *Mother Divine*, par Kurt Van Sickle — un chant pour inspirer l'amour maternel.
- 7 Mon CD *Tuning In: Listening to the Voice of Your Soul* — qui vous incite à plonger au fond de vous-même pour atteindre votre propre sagesse en effectuant une méditation guidée de dix, vingt ou trente minutes.
- 7 *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*, par Eckhart Tolle — un ouvrage de développement personnel qui vous servira de guide pour vous comprendre et vous percevoir comme un être spirituel vivant une expérience humaine.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 3

Permettez-moi de vous décevoir

Je déteste être déçue. J'ai toujours eu beaucoup de difficulté à voir mes espoirs réduits à néant. C'est la raison pour laquelle lorsque quelqu'un me demande de lui faire une faveur, mon premier réflexe est souvent d'accepter alors que j'aurais mieux fait de refuser. Ou alors, je prends beaucoup trop de temps à trouver une excuse valable, pour finalement me sentir frustrée et amère d'avoir perdu tellement de mon temps.

Peu de temps après avoir commencé à travailler avec Thomas Leonard, j'ai été mise au défi par ce dernier de faire quelque chose qui a envoyé des vagues d'anxiété dans toutes mes veines. Il savait que j'attachais trop d'importance à ce que les autres pensaient de moi et que j'étais prête à tout pour être aimée. Par conséquent, pour m'aider à oublier mon besoin d'être une gentille fille, il a suggéré que je mette une personne en colère chaque jour pendant un mois entier. Son intention était de m'aider à me désensibiliser de ma peur du conflit et de laisser tomber les gens en affrontant leur colère, leur déception ou leur tristesse sans aucune retenue. La simple idée de faire cet exercice me rendait malade. Et il le savait. Mais il (et pour finir moi) savait également que c'était important. Cela allait m'aider à me préoccuper moins de ce que pensaient les autres et plus de ce que *je* pensais. Ma détermination à affronter cette crainte m'a entraîné vers une vie plus honnête.

* * *

La majorité d'entre nous n'aime pas blesser ou décevoir les autres. C'est quelque chose que nous avons beaucoup de mal à faire. Quelques-unes des raisons courantes sont les suivantes :

7 Nous n'aimons pas nous sentir coupables.

7 Nous n'aimons pas décevoir les autres, parce que nous savons que cela fait très mal.

7 Nous n'avons pas les mots pour laisser tomber quelqu'un avec grâce et amour.

7 Notre peur du conflit et notre désir de maintenir la paix nous empêchent de dire la vérité.

7 Nous voulons que les gens nous aiment et nous sommes gênés quand ce n'est pas le cas.

Une des dures réalités entourant le fait de prendre le plus grand soin de soi-même est que vous devez apprendre à gérer l'anxiété qui se manifeste quand les autres sont déçus, en colère ou blessés. Et ils le seront. Quand vous déciderez de changer votre comportement habituel, il vous faudra commencer à refuser et à mettre des limites pour protéger votre temps, votre énergie et vos besoins émotionnels. Tout cela représente un problème difficile pour toute personne sensible et attentionnée. Pourquoi ? Parce que, par exemple, vous décevrez une amie quand vous déciderez de ne pas garder ses enfants.

Ou vous blesserez certainement les sentiments de votre fils quand vous lui direz qu'il devra se rendre chez son ami par ses propres moyens parce que vous ne l'accompagnerez pas en voiture. Ou vous pourriez mettre votre conjoint en colère quand vous lui demanderez de laver ses propres vêtements. Étant donné que vous changez les règles du jeu, cela ne fera pas l'affaire de certains individus. Mais n'oubliez pas que si vous voulez vivre une vie significative qui fait également une différence dans la vie des autres, vous devez commencer par faire une différence dans votre propre vie. C'est ainsi que votre motivation sera pure et sans regret.

Comment décevoir de la bonne façon

Il est étonnant de voir ce que certaines personnes sont prêtes à faire pour éviter de blesser ou de décevoir les autres. Ma conversation avec Barbara, une femme qui a téléphoné durant mon émission radiophonique sur Internet, illustre très bien ce fait.

Barbara avait pleinement conscience de sa tendance à être une bonne fille, et même avant qu'elle ne me contacte, elle savait très précisément à quoi s'en tenir. « J'étais sur le point de commettre l'acte ultime de la bonne fille, avoua-t-elle. Durant les six derniers mois, mon directeur a fait tout son possible pour m'aider à trouver un emploi dans une région du pays qui jouit d'un climat plus chaud, ce que je souhaitais plus que tout depuis longtemps. Mais alors que j'étais engagée dans le processus de recrutement, il m'est apparu clairement que l'emploi ne correspondait pas à ce à quoi je m'attendais et que je ne serais pas heureuse. Et voici le côté absurde ; croyez-le ou non, je songeais sérieusement à accepter l'emploi malgré tout. Étant donné que mon directeur s'était donné beaucoup de mal pour m'aider, j'aurais détesté le décevoir. »

Aussi incroyable que cette histoire puisse paraître, je ne fus pas du tout surprise. Si vous y réfléchissez, je suis certaine que vous pourrez vous souvenir d'avoir agi de la même façon. Par exemple, même si tout en vous crie : « Non ! », il se peut que vous acceptiez de prendre une nouvelle cliente uniquement pour qu'elle ne se sente pas rejetée. Ou alors que vous avez connu une dispute avec votre partenaire parce que vous ne passez pas suffisamment de temps ensemble, il se peut que vous acceptiez de participer à une levée de fonds pour l'école de votre enfant, simplement parce que vous voulez que les autres parents reconnais-sent que vous vous impliquez beaucoup. Tous les jours, des gens prennent des décisions capitales en se basant sur ce que les autres veulent, sachant très bien qu'ils se trahissent eux-mêmes. Le rôle d'une gentille fille (ou d'un gentil garçon) est très difficile à abandonner.

Donc, que se passe-t-il quand vous commencez à vous détourner des autres et qu'ils sont contrariés ? Quand vous appliquez le principe du bien-être extrême, il y a des répercussions, c'est certain. En fait, il se peut que vous perdiez quelques relations que vous considériez comme très importantes. Il est probable que cela se produise, car, si vous avez tendance à trop donner, vous avez attiré dans votre vie des individus qui espéraient vous voir agir de la sorte et qui vous interpellent lorsque vous abandonnez ce comportement. N'oubliez pas que lorsque vous privilégiez vos besoins, vous modifiez les règles du jeu par la même occasion.

Ne soyez pas surpris si un de vos proches — un meilleur ami, un membre de la famille ou un conjoint — essaie de vous faire changer d'avis en devenant plus exigeant et en vous culpabilisant.

Lorsque cela se produit, le plus mauvais comportement à adopter est de vous laisser faire, car cela envoie des messages contradictoires et incite les autres à se méfier de vous. Au contraire, vous devez être honnête, franc et résolu à prendre soin de vous-même. Ne donnez pas trop d'explications ou trop de justifications et n'ouvrez pas un débat sur ce que vous ressentez. Moins vous en dites, mieux c'est.

C'est la raison pour laquelle j'ai insisté sur la nécessité d'avoir un bon soutien avant de commencer à effectuer les exercices présentés dans ce livre. Si vous êtes livré à vous-même pour faire face à la déception, il est presque certain que vous baisserez votre garde ou que vous laisserez tomber votre détermination. Ne laissez pas une telle chose se produire — assurez-vous d'avoir de l'aide. Vous aurez besoin de l'aide de ceux qui sont engagés dans la même démarche que vous, afin qu'ils puissent vous servir de porte-parole tandis que vous devenez plus affirmé.

Lorsque quelqu'un vous soutient, il vous est plus facile d'exprimer et de vivre votre vérité. Pendant des années, j'ai compté sur des amis et des membres du personnel pour m'aider à décevoir les gens. J'ai fait des choses

telles que demander de l'aide à la fois avant et après une conversation délicate. Demander aux autres de vous soutenir quand vous doutez de vous est une bonne chose.

Il est maintenant temps de commencer à être honnête et franc tout en restant aimable et affectueux avec les personnes présentes dans votre vie pour que vous puissiez rester concentré sur la satisfaction de vos besoins.

Voici quelques recommandations pour rester fort tout en prenant grand soin de vous-même :

1. Achetez du temps

Quand quelqu'un vous fait une demande, vous devriez faire deux choses. Tout d'abord, prenez le temps de réfléchir avant de donner votre réponse.

Plutôt que de vous précipiter pour répondre : « Oui, je suis d'accord ! », prenez quelques instants pour examiner les conséquences de votre réponse. Contentez-vous de dire à chaque fois : « On en reparlera », « J'ai besoin d'y réfléchir » ou « J'ai besoin de parler avec quelqu'un avant de m'engager » (même s'il s'agit de vous).

Puis, faites immédiatement savoir à la personne que vous ne pourrez peut-être pas répondre à ses attentes. Cette façon de faire rend les choses plus impersonnelles. Des déclarations telles que : « J'ai récemment pris la décision de limiter les engagements que je prends, donc il se peut que je ne puisse pas le faire » pourraient éliminer la pression s'il advenait que vous décidiez que ce n'est pas dans votre intérêt. Le fait de préparer très tôt les gens en leur disant que vous ne serez peut-être pas capable de les aider présente un autre avantage : cela encourage ceux qui demandent de l'aide à chercher d'autres options plus tôt plutôt que plus tard.

2. Suivez votre intuition

Lorsque vous avez réussi à gagner un peu de temps, la prochaine étape consiste à vérifier si l'objet de la demande est quelque chose que vous avez

vraiment envie de faire. Posez-vous la question suivante : « Sur une échelle de un à dix, à quel point ai-je vraiment envie de faire cela ? ». Plus votre réponse s'approche de dix, plus vous devriez considérer répondre par l'affirmative. Si vous n'êtes toujours pas sûr, demandez-vous : « Si je savais que cette personne ne se mettra pas en colère, ne sera pas déçue ou contrariée, est-ce que je refuserais ? ».

Au fil des années, j'ai découvert que les personnes qui ont tendance à faire passer en premier les besoins des autres prennent en général des *décisions controversées*. Plutôt que de se demander ce qu'*elles* désirent faire, elles s'inquiètent aussitôt au sujet des besoins des autres et de ce qu'ils pourraient faire devant un refus.

Mais appliquer le principe du bien-être extrême consiste à penser avant toute chose à ce que vous voulez. Est-ce que le fait de répondre favorablement à cette demande vous apportera de la joie, de la satisfaction ou du plaisir ? S'agit-il de quelque chose qui ne vous emballa pas, même si vous savez que cela aidera une relation importante ? Admettons-le, il y aura toujours des moments où vous ferez des choses que vous auriez préféré ne pas faire uniquement pour aider quelqu'un que vous aimez. Assurez-vous cependant que vous le faites pour montrer votre amour ou pour renforcer votre relation, et non parce que vous avez mauvaise conscience ou parce que vous vous sentez obligé — une stratégie qui peut réellement se retourner contre vous et semer la discorde entre vous et la personne qui est importante pour vous.

3. Dites ouvertement la vérité avec élégance et amour

Durant toutes les années pendant lesquelles j'ai été formatrice, j'ai appris qu'une des principales raisons pourquoi les gens s'inquiètent de décevoir les autres ou de refuser quelque chose est parce qu'ils ne savent pas le faire avec élégance et amour. Dès le moment où j'aide quelqu'un à élaborer une réponse bienveillante et respectueuse, son courage apparaît.

Si nous revenons à notre histoire avec Barbara (la femme qui songeait à changer d'emploi uniquement pour ne pas décevoir son directeur), voici un exemple de la façon dont elle pourrait présenter un refus avec délicatesse et considération :

« Bob, c'est une conversation très difficile pour moi. Je sais que vous avez fait de nombreuses démarches pour m'aider à trouver un nouvel emploi, et je vous en suis très reconnaissante. Mais la vérité est que plus j'en apprends sur ce poste et plus je constate qu'il n'est pas fait pour moi. J'apprécie tellement ce que vous avez fait pour moi que je songe à accepter cet emploi, mais je ne peux pas m'engager dans cette impasse et je sais que ce ne serait pas bon pour l'entreprise. J'ai donc décidé de ne pas l'accepter, mais je tiens à vous remercier pour le temps et les efforts que vous y avez consacrés. J'aimerais que vous me laissiez savoir ce que je peux faire pour que vous conserviez une bonne relation avec la personne que vous avez contactée. »

Cet exemple présente trois étapes importantes pour dire la vérité avec délicatesse et amour, qui sont :

— Expliquez honnêtement ce que vous ressentez, sans en dire trop. Avisez la personne que vous regrettez de devoir prendre cette décision (si c'est le cas), mais ne laissez pas la porte ouverte alors que c'est un refus définitif. Soyez franc (« J'ai mauvaise conscience de vous laisser tomber, mais je dois le faire »), plutôt que de paraître indécis (« Je ne crois pas pouvoir le faire, mais si quelque chose change, je vous en informerai »). Montrez-vous bienveillant, mais ne donnez pas l'impression qu'une discussion est possible. Il s'agit d'être délicat dans le choix des mots tout en envoyant le message clair que vous devez refuser.

— Dites ouvertement la vérité, purement et simplement. Tenez-vous-en à une ou deux phrases concises et exposez (brièvement), si c'est nécessaire, la raison pour laquelle vous ne pouvez pas accepter la demande. Puis, passez à l'étape suivante.

— En fonction des circonstances, demandez comment vous pouvez aider quelqu'un qui se trouve dans une situation difficile ou lui fournir l'aide dont il a besoin. Toutefois, faites cela *seulement* si vous avez une responsabilité morale envers une personne ou une situation particulière. Par exemple, si vous devez quitter votre emploi durant une campagne de levée de fonds, vous pourriez recommander une autre personne pour vous remplacer ou participer à passer une annonce de recrutement. Ou si vous avez promis à votre meilleur ami de l'aider à peindre sa salle de séjour et si vous avez changé d'avis, vous pourriez faire tout votre possible pour embaucher quelqu'un et partager les coûts.

Examinons d'autres exemples de situations dans lesquelles vous pourriez utiliser ce plan comportant trois étapes :

Scénario 1

Vous êtes invité au mariage d'un ami qui vit dans un autre État, mais vous n'avez pas les moyens financiers de vous y rendre. Dire la vérité avec clarté, délicatesse et amour pourrait ressembler à ceci :

« J'aurais aimé ne pas avoir à le faire, mais je vais certainement te blesser. Je ne pourrai pas assister à ton mariage et tu m'en vois désolé. Ma famille ne peut pas s'engager dans toutes ces dépenses pour le moment, et puisque je suis triste de ne pas pouvoir être présent à cet événement, nous serait-il possible de célébrer cette journée spéciale d'une autre façon ? »

Scénario 2

Après avoir accepté de garder les enfants de votre meilleure amie pendant la fin de semaine, vous vous rendez compte que vous êtes en retard pour terminer un important projet dans le cadre de votre travail. Vous allez devoir travailler les prochaines fins de semaine pour rattraper votre retard et vous ne voulez pas laisser tomber vos collègues. Voici une idée de ce que vous pourriez dire :

« Je suis désolé de te décevoir, mais quelque chose s'est produit au travail et je suis en retard pour un important projet. Je vais avoir des ennuis si je ne travaille pas dessus pendant les deux prochaines fins de semaine. Par conséquent, je dois revenir sur l'engagement que j'avais pris de garder les enfants à la fin du mois. Je me sens mal et je me demande si nous pouvons réfléchir à la façon de trouver quelqu'un d'autre. »

Scénario 3

On vous a demandé de faire partie du conseil d'administration d'une œuvre de bienfaisance. Essayez cette approche :

« Merci pour votre invitation. Toutefois, je suis dans l'impossibilité de l'accepter. Je souhaite que votre organisation connaisse un grand succès dans tout ce qu'elle entreprend. »

Cela représente une excellente façon de répondre d'une manière brève, courtoise et directe à des sollicitations provenant du milieu professionnel ou à des demandes d'ordre plus général quand vous savez instinctivement que cela ne vous conviendra pas. Après des années passées à chercher comment répondre à des demandes par la négative, j'ai trouvé que celle-ci convient parfaitement. Il ne s'agit pas d'expliquer pourquoi, mais de simplement dire la vérité et de souhaiter véritablement que tout se déroule pour le mieux.

Pour finir, n'oubliez pas que faire preuve d'honnêteté en ce qui concerne votre engagement à prendre le plus grand soin de vous-même est presque toujours quelque chose que les gens peuvent comprendre et respecter. Donc,

une déclaration comme celle que je vous propose ci-dessous serait parfaite dans toutes les situations :

« Je me vois obligé de décliner votre offre, car je m'efforce de prendre soin de moi-même et de passer plus de temps à la maison. Cependant, je tiens à vous préciser que je suis honoré de votre proposition. »

N'oubliez pas que si vous voulez décevoir les gens de la bonne façon, l'idée est de dire la vérité avec respect et bienveillance, et non de gérer leurs émotions. Alors que vous ne pouvez pas changer les émotions et les réactions de quelqu'un, vous *pouvez* changer ce que *vous* ressentez et la façon dont vous choisissiez de dire ce que vous avez à dire. Ne mesurez pas votre succès par la réponse que vous recevez. Mesurez-le plutôt par ce que vous ressentez lorsque votre anxiété disparaît. Savez-vous au fond de vous-même que vous avez pris la bonne décision ? Vous sentez-vous soulagé ? Appréciez-vous la façon dont vous avez refusé ? Êtes-vous content de l'avoir fait ? Si les réponses à ces questions sont positives, vous savez alors que vous avez fait ce qui convenait pour toutes les personnes concernées.

Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême : Apprenez à vous servir de votre voix

Maintenant que vous détenez les outils qu'il vous faut pour protéger votre énergie, vous êtes prêt à vous entraîner à dire non et à prendre le plus grand soin de vous-même. Au cours des trente prochains jours, vous deviendrez maître dans l'art d'utiliser votre voix. Votre objectif sera d'aborder sereinement la déception des autres, d'affronter les conflits, de gérer la colère, et de vous apercevoir qu'il est possible que vous puissiez blesser quelqu'un. Servez-vous de ce que vous avez appris dans ce chapitre pour gérer les demandes de la meilleure des façons. Puis, chaque fois que vous refuserez une proposition, considérez cette expérience comme une occasion d'apprendre en l'inscrivant dans un carnet de notes ou un journal.

Tout en réfléchissant à ce qui vient de se produire, posez-vous les questions suivantes :

7 Qu'ai-je fait pour me sentir si bien ?

7 Quels mots ai-je utilisés pour expliquer ma position ? Qu'est-ce qui a fonctionné le mieux ?

7 Que ferai-je différemment la prochaine fois que je devrai répondre à une demande ?

Efforcez-vous de vous améliorer à dire la vérité. N'oubliez pas :

7 Prenez toujours votre temps avant de répondre.

7 Faites toujours une introspection — soyez conscient de ce que vous ressentez.

7 Dites la vérité avec élégance et amour, d'une façon claire et déterminée.

Ressources

7 Mon livre *Stand Up for Your Life* — pour vous montrer comment développer le courage et la confiance pour faire des choix qui respectent vos valeurs, vos besoins et vos désirs.

7 *My Answer is No . . . If That's Okay with You: How Women Can Say No and (Still) Feel Good About It*, par Nanette Gartrell, M.D. — un guide pratique pour établir des limites tout en préservant des relations importantes.

7 *Comment mener les discussions difficiles*, par Douglas Stone, Bruce Patton et Sheila Heen — un des meilleurs guides que j'ai trouvés pour gérer les discussions conflictuelles.

7 SelfGrowth.com (www.selfgrowth.com) — ce site Web procure des informations précieuses sur le développement personnel en abordant des

sujets tels que le succès, les relations, la santé, l'argent, la spiritualité et autres.

- 7 Helpguide (www.helpguide.org) — une ressource en ligne pour vous aider, vous et vos proches, à comprendre, à éviter ou à surmonter les défis de la vie.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 4

Le pouvoir du rythme et de la routine

J'aime l'océan. Pour moi, une journée parfaite est une journée passée à la plage à jouer dans les vagues, de préférence tôt le matin ou juste après le coucher du soleil, quand la lumière est magnifique et que la plage est presque déserte. Toute ma vie j'ai aimé l'océan. Quelques-uns de mes meilleurs souvenirs se passent lorsque nous nous entassions dans la voiture familiale pour faire un long trajet jusqu'à la plage, où nous passions la journée à nager, à jouer dans le sable, à creuser pour trouver des palourdes ou à ramasser des coquillages sur le rivage.

J'ai toujours été fascinée par la splendeur de la mer, le mystère du monde sous-marin et le son apaisant et rythmé des vagues.

Comme je l'ai souvent dit dans mes livres et au cours de mes conférences, la plage est l'endroit où je me rends pour conserver mon équilibre mental, ma force et ma connexion spirituelle. Je sais qu'une longue marche apaisante et méditative le long de l'eau libérera mon esprit, améliorera mon humeur et me permettra d'accéder à la sagesse et à la perspicacité plutôt qu'à des rêveries mal inspirées. Je m'y rends également pour me sentir plus connectée à Dieu, aux aspirations de mon âme et à ce dont j'ai besoin pour vivre une vie authentique et passionnante. De bien des façons, l'océan est mon église.

Au fil des années, j'ai beaucoup réfléchi à ce qui attirait les gens vers la mer. J'ai marché près de centaines d'hommes et de femmes qui couraient ou marchaient sur le rivage, plongés dans leurs pensées. Je suis venue sur la plage avec des étrangers — d'autres amoureux de la plage — pour observer des vagues en furie de six mètres de haut qui venaient mourir sur le rivage

au cours d'une tempête hivernale. Et j'ai passé des heures innombrables avec des amis et des surfeurs à flotter dans les bras de Mère Nature, en attendant la prochaine vague. Pour moi, l'océan représente la stabilité, la puissance, et le mouvement constant de flux et reflux de ses vagues me procure une sensation de paix et de confort.

Quand je passe du temps sur la plage et dans l'eau, je me sens ressourcée, reconnectée à mon Moi profond et épanouie d'une façon telle que cela rejaillit sur ma vie de tous les jours.

* * *

Il y a quelque chose de lénifiant dans la répétition et le rythme, et quand j'en fais l'expérience dans ma vie de tous les jours, j'ai la sensation d'être centrée et équilibrée. J'ai été amenée à me souvenir de cela à un moment où je me suis sentie extrêmement abattue. Je jonglais avec plusieurs grands projets, et chaque jour me semblait être une longue tentative frustrante pour réussir à faire les choses importantes que je voulais vraiment faire. Les obligations, les courriels, les appels téléphoniques ou les demandes ont pris tellement de mon temps qu'à la fin de ma journée de travail, il ne m'en restait plus pour moi-même. Lassée d'avoir l'impression de manquer de temps et d'emprise sur les choses, j'ai décidé de m'occuper du problème en utilisant une technique de coaching simple mais puissante.

Je suis restée tranquillement assise, j'ai pris quelques inspirations profondes et je me suis posé une question difficile : « Y a-t-il une seule chose que je puisse faire pour mieux utiliser mon temps, afin de complètement éliminer la raison pour laquelle je me sens abattue ? »

Après avoir attendu quelques minutes, j'ai eu une pensée surprenante : « Va te coucher à onze heures du soir et lève-toi à sept heures du matin tous les jours. » Ce n'était pas la réponse que j'attendais. Depuis quelque temps, mon programme de sommeil avait été légèrement erratique en raison de mes nombreux déplacements. Je suis très sensible au décalage horaire et

j'aime aussi rester debout tard, quand le monde semble suffisamment calme, pour pouvoir travailler sur des projets sans être interrompue.

Cela aurait été parfait si ce n'est le fait que mon emploi du temps exigeait souvent que je me lève très tôt pour participer à des réunions. Brûler la chandelle par les deux bouts m'avait rendue nerveuse, anxieuse et furieuse (à la fois envers moi-même et envers la situation). Il n'était pas étonnant que je sois bouleversée.

Étant donné que j'ai appris à me fier à mon instinct quand des situations telles que celle-ci se présentent, j'ai décidé de changer mon programme de sommeil pendant un mois et de voir comment ma vie en serait affectée. Le lendemain, présente à mon bureau à sept heures et demie du matin, je me sentais mieux. Il y a quelque chose de stimulant, de presque magique, dans l'énergie du petit matin. J'aime le calme et la tranquillité, et le soleil levant stimule ma créativité.

Un mois plus tard, profitant d'une période de temps où je ne voyageais pas, je me suis aperçue qu'en suivant ma nouvelle routine, ma vie avait plus de rythme et de fluidité, ce que j'appréciais beaucoup. J'étais plus productive et pleine d'énergie durant la journée, mais j'étais également plus concentrée et mon humeur reflétait l'équilibre et la régularité que j'avais créés dans ma vie. Je n'ai pas tardé à découvrir qu'il était facile de passer plus de temps sur les choses qui m'importaient le plus.

Surfer sur les vagues de la vie

Trouver un rythme et une routine semblables à des vagues procure de nombreux bienfaits et peut réellement être une étape étonnamment puissante sur le chemin de l'épanouissement personnel.

La routine apporte de la stabilité dans nos vies et favorise notre sensation de sécurité. Elle procure également un soulagement bien mérité après avoir assumé mentalement trop de responsabilités.

Si vous y pensez bien, vous constaterez probablement que vous obéissez déjà à quelques routines bien établies, telles que :

- 7 Rencontrer chaque semaine vos amis pour assister à un match de football.
- 7 Vous faire coiffer sur une base régulière par la même styliste dans le même salon.
- 7 Coucher vos enfants et les réveiller à la même heure tous les jours.
- 7 Aller au centre de conditionnement physique tous les lundis, mercredis et vendredis.
- 7 Prévoir vos réunions de travail à la même période chaque semaine.
- 7 Aller promener le chien ou nourrir le chat à la même heure chaque jour.

Ces routines deviennent les rythmes par lesquels vous vivez et planifiez votre vie. Et ces bienfaits vous affectent souvent mieux que vous n'auriez osé l'espérer. Par exemple, quand vous allez vous coucher et que vous vous réveillez à la même heure tous les jours, vous soutenez le système surrénal de votre corps en maintenant vos hormones à un niveau stable et équilibré. Un corps équilibré vous aide à créer un esprit équilibré. Par conséquent, la paix et l'ordre commencent à remplacer le chaos et l'énergie frénétique d'une vie mouvementée. Rencontrer des amis au même moment chaque semaine — que ce soit pour un repas avec des collègues ou pour une séance d'entraînement au centre de conditionnement physique — vous procure une sensation de connexion et de communauté qui semble significative et épanouissante.

Pensez aux cycles de la nature : les saisons changent, le soleil se lève et se couche tous les jours, et les marées sont hautes ou basses.

Malheureusement, les rythmes naturels de notre nature humaine sont trop souvent bouleversés par nos vies très occupées. Nous mangeons à toute heure de la journée et de la nuit. Nous avons rarement suffisamment d'heures de sommeil. Et nous sommes dérangés par le bruit, ce qui nous empêche presque de nous offrir des périodes régulières de calme nous permettant de concentrer notre énergie et notre attention sur une chose à la fois. Quand nous ne sommes pas dans notre « courant » naturel, notre esprit et notre corps sont en pleine confusion, ce qui peut causer toute une panoplie de problèmes. Par exemple, notre capacité à nous concentrer est perturbée, notre humeur subit des variations importantes tout au long de la journée, nos énergies croissent et décroissent ou notre processus naturel de digestion et d'élimination devient perturbé et altéré.

Établir une routine plus équilibrée et plus saine pourrait signifier de faire les choses suivantes au même moment de la journée :

7 Aller se coucher.

7 Se réveiller.

7 S'entraîner.

7 Méditer.

7 Manger le déjeuner, le repas du midi et le repas du soir.

7 Jouer avec votre animal de compagnie ou l'emmener pour une promenade.

7 Écrire dans un journal ou un carnet de notes.

7 Aller se promener.

7 Passer du temps avec ses proches.

Créer des routines dans le milieu professionnel est également une façon très efficace d'accroître sa performance et sa productivité. Prévoir des activités au même moment chaque semaine — des réunions, des périodes de travail

sans interruption ou des visites avec des clients — provoque un sens d'ordre qui permet à l'esprit de prendre un repos bien mérité. Prévoir des périodes régulières de temps durant lesquelles vous ne serez pas dérangé vous donnera une chance d'effectuer vos tâches sans les distractions qui absorbent votre énergie.

D'autres façons de créer de nouveaux rythmes dans le milieu professionnel comprennent :

- 7 Prendre un instant tous les matins pour planifier votre journée plutôt que de vous engager sans réfléchir.
- 7 Vérifier votre boîte vocale et consulter vos courriels à des moments définis durant la journée.
- 7 Prévoir des réunions hebdomadaires à la même heure (cette façon de faire permet aux employés de profiter, eux aussi, du pouvoir de la routine !).
- 7 Garder vingt minutes avant de quitter votre travail pour régler les derniers détails.

Si vous avez l'impression que vous n'êtes pas organisé ou épanoui, il y a de fortes chances que la paix d'esprit que vous désirez plus que tout réside dans votre capacité à créer un rythme naturel dans votre vie. Alors, faites-le !

Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême : Trouvez le rythme et la routine qui vous sont propres

Ce mois est consacré à éprouver le pouvoir du rythme et de la routine. Pour commencer, assoyez-vous calmement et prenez plusieurs inspirations profondes. Puis, posez-vous la question suivante : « Quelle routine qui améliorerait le plus ma vie puis-je mettre en place ce mois-ci ? »

Remarquez la première chose qui vous vient à l'esprit (surtout s'il s'agit de quelque chose que vous souhaiteriez ignorer). Lorsque vous l'avez

identifiée, inscrivez-la sur une fiche cartonnée et gardez-la en vue pendant tout le mois pour ne pas oublier votre engagement.

Puis, faites un plan pour mettre en place cette routine pendant les trente prochains jours. Par exemple, si vous décidez que vous allez pratiquer une méditation pendant dix minutes le matin, faites savoir aux membres de votre famille que vous ne voulez pas être dérangé. Ou si vous prévoyez de retourner les appels téléphoniques concernant votre travail entre deux et quatre heures de l'après-midi, assurez-vous de le faire savoir aux personnes concernées (employés, clients et autres).

Lorsqu'une nouvelle routine a été mise en place pendant une semaine, prenez le temps de réfléchir à la façon dont elle a affecté votre bien-être émotionnel et physique en répondant aux questions suivantes :

7 Êtes-vous plus détendu ?

7 Vous sentez-vous moins débordé ?

7 Êtes-vous plus productif ?

7 Votre vie semble-t-elle plus équilibrée ?

Renforcez votre nouvelle habitude en conservant une trace des résultats positifs dans votre carnet de notes ou votre journal pendant tout le mois.

Ressources

7 *SonicAid: Scientifically Designed Music to Help You Live Better* (coffret de quatre CD), par D^r Lee Bartel (disponible à l'adresse www.brookstone.com) — magnifique musique pour favoriser un sommeil réparateur, la concentration, la créativité et la détente.

7 *Chicken Soup for the Ocean Lover's Soul: Amazing Sea Stories and Wyland Artwork to Open the Heart and Rekindle the Spirit*, données compilées par Jack Canfield, Mark Victor Hansen et Wyland — un

recueil d'histoires provenant des quatre coins du monde qui célèbrent la magie de l'océan.

7 *Chicken Soup for the Beach Lover's Soul: Memories Made Beside a Bonfire, on the Boardwalk, and with Family and Friends*, données compilées par Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Patty Aubery et Peter Veqso — un livre plein de souvenirs de moments particuliers qui sera apprécié par quiconque a déjà été ébloui par le charme de la mer.

7 *The Harvard Medical School Guide to a Good Night's Sleep*, par Lawrence Epstein, M.D., avec Steven Mardon — un programme en six étapes pour surmonter les problèmes de sommeil.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 5

Cessez de vouloir tout régenter

Tout a commencé avec l'épisode du lave-vaisselle. Après une bonne nuit de sommeil, je suis entrée un matin dans la cuisine pour faire du thé et j'ai surpris mon mari en train de déposer les plats sales dans le panier supérieur du lave-vaisselle. Je suis restée tranquillement près de lui en observant attentivement la façon dont il les entassait sans se préoccuper de la manière dont ils étaient placés. Lorsqu'il eut fini et après m'être assurée qu'il était dans son bureau, sachant très bien que le lave-vaisselle devait être rempli *correctement*, je suis retournée dans la cuisine, j'ai ouvert la porte du lave-vaisselle et j'ai modifié la disposition des pièces de vaisselle.

Juste à cet instant, Michael est entré dans la pièce.
— Que fais-tu ? m'a-t-il demandé.

— Rien, lui ai-je répondu d'un air coupable.

— Non, mais vraiment, que fais-tu ? m'a-t-il demandé pour une deuxième fois.

Je lui ai expliqué rapidement qu'il était très important de bien placer les pièces de vaisselle dans le lave-vaisselle de façon à être certain qu'elles seront bien nettoyées.

Avant que je ne puisse terminer mon argument bien huilé, il s'est écrié :

— C'est ridicule ! On peut les disposer n'importe comment, elles seront de toute façon nettoyées. Pourquoi ne dis-tu pas simplement la vérité ? C'est uniquement parce que je ne l'ai pas fait à *ta* façon.

Je me suis sentie comme une petite fille prise sur le fait en train de voler des bonbons au magasin du coin. Je suis restée là, la tête penchée, regardant fixement mes pantoufles.

— Cheryl, à ton avis, quelle idée m’a traversé l’esprit quand je suis entré dans la cuisine et que je t’ai vue en train de refaire ce que je venais de faire ?

J’ai levé les yeux avec une moue penaude.

— Cela me fait penser : « Pourquoi m’en faire ? Ce n’est jamais bien fait, et de toute façon elle passera derrière moi pour le refaire », a expliqué Michael. Donc, je ne t’aide pas, et c’est pourquoi tu finis toujours par te plaindre que tu ne reçois pas l’aide dont tu as besoin. Plutôt que de recevoir mon aide, tu la critiques.

Ouille ! Je déteste être face à face avec la personne qui me connaît mieux que n’importe qui dans ce monde, sans avoir un endroit pour me cacher. Michael avait raison : je voulais vraiment tout régenter.

Comme tant de femmes, mon défaut naturel est de vouloir être responsable en faisant les choses moi-même. Et avec le temps, cette mentalité de « Je vais le faire moi-même » est devenue : « Bon, je suis la directrice générale de l’univers, et vous devez tout faire à ma façon et quand je le décide pour me rendre heureuse. » À partir de là, la suite n’est pas jolie. Pour finir, j’adopte une attitude de martyre, et tout le monde en paye le prix. Je deviens méchante et pleine de ressentiment, et je finis par me sentir péniblement seule.

S’il y a une chose qu’il m’a été difficile de faire au fil des années, alors que je m’efforçais de devenir plus consciente, c’est de demander *et* de recevoir de l’aide. À ce moment précis, debout dans la cuisine avec mon mari, je méritais une mauvaise note pour cette discipline.

* * *

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles nous ne demandons pas d’aide. Premièrement, ceux et celles d’entre nous qui aiment commander se comportent typiquement de cette façon depuis bien longtemps.

Par conséquent, il ne nous vient même pas à l'idée de demander de l'aide. Deuxièmement, il y a un prix à payer. Quand je demande aux gens pourquoi ils ne vont pas chercher l'aide dont ils ont besoin, j'entends des excuses telles que :

- 7 Je ne veux pas paraître faible.
- 7 Expliquer ce dont j'ai besoin demande trop d'énergie, donc je ne prends pas la peine de le faire.
- 7 Je déteste être déçu si les gens ne donnent pas suite à ma demande.
- 7 C'est beaucoup trop embêtant de se battre avec les membres de la famille qui ne veulent pas apporter leur aide.
- 7 Je ne veux pas entendre un refus.
- 7 Je ne veux pas avoir l'impression d'être redevable envers quelqu'un.
- 7 Quand je le fais, je sais que je peux le faire plus vite, plus efficacement et à moindre coût ; donc, je ne veux pas perdre du temps et de l'argent.
- 7 Dans ma famille, on m'a appris à être autonome et je suis trop fier pour indisposer qui que ce soit.

En y regardant de plus près, vous verrez que ce que ces exemples ont en commun est, en fait, l'autorité — le désir d'éviter le conflit ou la déception, ou la tentative de dicter la façon dont les autres vous perçoivent sans paraître faible. De plus, il y a l'idée qu'en faisant les choses par vous-même, vous êtes moins redevable envers les autres.

À la longue, le besoin de régenter et de tout faire vous-même peut avoir des conséquences inattendues. J'ai appris cette leçon au cours d'une

conversation avec ma meilleure amie Max, une âme sœur qui m'a grandement appris comment vivre une vie spirituelle saine.

Max avait connu une période difficile lorsqu'elle avait vécu une situation bien trop courante et très douloureuse : une mère qui avait reçu un diagnostic de démence. Comme je suis sûre que beaucoup d'entre vous peuvent l'imaginer (ou le savoir à la suite d'une expérience personnelle), un parent atteint de démence plonge la vie dans une véritable tourmente. Il faut d'abord prendre en considération l'énorme quantité d'énergie nécessaire lorsque le diagnostic tombe et qu'il faut rechercher les différents traitements, trouver les intervenants appropriés, localiser un endroit adéquat qui puisse accueillir la personne souffrante ou gérer ses ressources financières. Puis, il faut également assumer les coûts émotionnels qui interviennent lorsque vous êtes obligé de constater que vous êtes devenu un parent pour votre parent.

Tandis que nous parlions de la situation, Max m'a dit quelque chose de très important : « Je comprends maintenant pourquoi nous devons cesser de vouloir régenter et laisser les autres prendre une part de responsabilité dans les situations qui se présentent dans la vie. Depuis que mon père est décédé il y a plusieurs années, ma sœur aînée s'est toujours occupée de ma mère, et maintenant qu'elle nous a quittés (Max avait perdu sa sœur unique à cause d'un cancer), je suis obligée de prendre la suite. Je me retrouve livrée à moi-même. Si ma sœur avait partagé la charge avec moi, j'aurais pu acquérir une connaissance et une expérience précieuse qui me permettraient de gérer plus facilement la situation actuelle. »

Plus tard le même jour, en repensant à notre conversation, j'ai pu constater à quel point elle se rapportait à ma propre vie. Dans quel secteur de la vie essayais-je de garder les rênes au détriment des autres ? Une réponse m'est aussitôt venue à l'esprit. Étant donné que je gérais toutes les finances pour ma famille, il fallait que je partage une part de responsabilité

avec Michael, afin qu'il puisse facilement prendre la relève s'il devait m'arriver quelque chose.

Qu'en est-il pour vous ? Dans quel domaine ne voulez-vous pas cesser de tout diriger ? Quelles choses poseraient de la difficulté aux autres si vous ne pouviez pas vous en charger ? Il est peut-être temps de commencer à déléguer plus aux personnes que vous supervisez dans le milieu professionnel. Ou il pourrait être avisé de relâcher votre tendance à gérer les autres pour qu'ils se sentent valorisés et respectés pour leurs contributions.

Quand vous cessez de régenter et que vous permettez aux autres de prendre la relève, vous les valorisez. Vous leur apprenez à se faire confiance, à devenir pleins de ressources et à prendre de plus grandes responsabilités pour la qualité de leur propre vie. Vous pouvez vous entraîner à lâcher prise par des moyens simples, comme en permettant à votre enfant de choisir ses propres vêtements pour aller à l'école, en laissant un ami donner des ordres sans intervenir, ou en partageant les tâches ménagères avec une adolescente, comme faire la lessive ou préparer les repas.

Vous pourriez même envisager des étapes plus exigeantes, comme confier la gestion des finances à votre associé pendant quelque temps ou insister pour qu'un frère ou une sœur vous aide à prendre soin d'un parent âgé.

Permettre aux autres de vous aider signifie apprendre à accepter la réalité et permettre que des erreurs interviennent et que les choses ne soient pas toujours faites à votre façon. C'est ainsi que les gens apprennent et évoluent. Après tout, pensez à la façon dont vous avez appris à maîtriser ce que vous faites si bien aujourd'hui. Il y a de fortes chances que vous ayez fait beaucoup d'erreurs et que vous ayez dû vous aussi trouver votre propre chemin. Si vous êtes habitué à tout faire seul, vous devrez lâcher le volant quand vous serez tenté de le reprendre, tout particulièrement quand la situation ne se déroule pas comme vous l'avez prévu. Laissez les autres

prendre les rênes pendant un moment, même s'ils prennent une route différente.

Il peut y avoir d'autres conséquences à essayer de tout faire nous-mêmes en nous efforçant de garder les rênes. Nous blessons souvent les personnes qui comptent le plus pour nous. Nous avons alors tendance à critiquer et à dominer nos proches, les amenant à se sentir inefficaces, frustrés ou incapables de maîtriser même les tâches les plus simples. Nous pouvons abuser des membres de notre famille ou les tenir pour acquis, en espérant qu'ils attendront « encore une minute » pendant que nous finissons quelque chose. Et avec le temps, nous perdons l'énergie vitale dont nous avons besoin pour connaître le plaisir et l'intimité physique avec notre partenaire.

Les rapports intimes et la femme de ménage

Mon client, Jake, était un homme brillant et ambitieux. Il était marié avec Emily depuis plus de dix ans et ils avaient deux jeunes garçons. Leur vie familiale était très mouvementée. Emily était également responsable de l'administration de la firme de consultation en marketing que Jake avait fondée peu de temps après leur mariage. Leur relation était excellente... enfin, quand ils réussissaient à trouver du temps à passer ensemble.

Au cours d'une de nos séances de coaching, Jake m'a parlé de la frustration qu'il ressentait en constatant qu'il ne passait pas assez de temps de qualité avec sa femme.

— J'ai un emploi du temps professionnel tellement chargé et elle est tellement occupée à gérer les affaires du bureau, à prendre soin de la maison et à accompagner les enfants à leurs diverses activités que nous nous voyons rarement, m'a-t-il dit.

Étant donné que ce n'était pas la première fois que je l'entendais soulever ce problème, j'ai décidé de le mettre au défi de faire quelque chose à ce sujet.

— Dites-moi, Jake, lui ai-je demandé, y a-t-il une chose que vous pourriez retirer des mains d’Emily qui lui permettrait de se sentir plus détendue et d’être plus disponible pour vous ?

Alors qu’il réfléchissait à ma question, j’ai aussitôt eu une idée :

— Pourquoi n’engageriez-vous pas une femme de ménage qui viendrait une fois par semaine pour faire le ménage et la lessive ? Cela libérerait certainement beaucoup de son temps et de son énergie.

Jake a reconnu que cela retirerait un lourd fardeau des épaules de son épouse, mais il ne croyait pas qu’elle serait d’accord, car « elle aime que les choses soient faites à sa manière et elle a beaucoup de mal à lâcher prise ».

Étant habituée à me faire servir la même réponse, j’ai décidé de pousser la chose un peu plus loin.

— Bon, voici un point auquel nous devons réfléchir : voulez-vous avoir des rapports intimes plus nombreux ?

Je souris en observant ma question s’imprimer sur son visage. Il détourna le regard d’un air timide pendant un instant, puis ses yeux s’allumèrent comme un arbre de Noël.

— Bien sûr ! a-t-il répliqué. N’est-ce pas le cas de la majorité des hommes ?

— Alors, faites ce qu’il faut pour convaincre Emily que vous devez engager une femme de ménage, lui ai-je répondu. Occupez-vous-en vous-même. Demandez des références à vos voisins, trouvez une entreprise spécialisée dans ce domaine qui offre une garantie de satisfaction, ou faites des recherches sur le Web. Assurez-vous de trouver une personne ayant un caractère souple, qui accepte d’être dirigée et qui est disposée à prendre la relève. Si vous faites cela, croyez-moi, non seulement vous passerez plus de temps ensemble, mais vous bénéficierez d’une plus grande intimité et de relations sexuelles plus nombreuses.

— D’accord ! s’est-il écrié avec enthousiasme. Je vais m’en occuper !

J'ai rencontré de nombreuses femmes qui, comme l'épouse de Jake, se sentaient débordées et manquaient de véritable soutien, et elles m'ont toutes dit que le sexe n'était devenu rien d'autre qu'une autre tâche à accomplir sur une liste de choses à faire déjà très longue. Elles sont poussées à rayer les différents points de cette liste afin de pouvoir se détendre. Et, quand elles finissent par se sentir prêtes à se détendre, le sommeil est une option beaucoup plus tentante.

Quand vous êtes pressé par le temps, surchargé de responsabilités et seul face à votre détresse, vous avez tendance à engager à répétition le système de réponse au stress de votre corps, ce qui augmente votre niveau de cortisol.

Ce « mode alerte » vous pousse à vous inquiéter, à penser sans cesse à ce qui devrait être fait et à vivre dans un état permanent d'anxiété. Pouvez-vous vous imaginer prendre du plaisir à faire l'amour quand votre corps hurle : « Dépêche-toi ! J'ai encore beaucoup de choses à faire avant de pouvoir cesser de m'inquiéter de cette journée et penser à demain ! » ? Évidemment, non. Vous êtes prêt pour l'action, mais pas celle qui concerne l'intimité.

Pourtant, l'intimité que procure une relation forte et saine est un composant important du bien-être extrême. Nous avons tous besoin d'une intimité physique pour nous sentir profondément connectés à notre partenaire. Par conséquent, si un manque de relations intimes ou de marques physiques d'affection est un problème dans votre couple, une des premières choses que vous pouvez faire est de déléguer les tâches les moins importantes et de permettre à votre corps de se détendre. Engagez quelqu'un pour faire le ménage et les courses. Je dis toujours à mes clients qui se sentent privés d'affection que « si vous voulez une épouse qui se rapproche de vous, allégez ses tâches ». Comme me l'a dit une de mes

bonnes amies : « Quand mon mari passe l'aspirateur, c'est aussi bon que les préliminaires. »

Plusieurs semaines après ma conversation avec Jake, nous nous sommes rencontrés au déjeuner pour faire le point. Mon client avait fait ce qu'il fallait, et lui et sa femme avaient, en fait, engagé une femme de ménage très qualifiée qui a fini par également garder les enfants de temps en temps.

— Maintenant que vous passez plus de temps ensemble, avez-vous du plaisir ? lui ai-je demandé.

— Oh, oui ! a-t-il répondu avec un sourire entendu.

Lâcher prise

Après des années passées à nous disputer à propos des tâches ménagères, mon mari et moi avons adopté une stratégie qui m'a permis d'abandonner toute emprise, de façon à ce que je puisse recevoir toute l'aide dont j'avais besoin. J'ai préparé dans mon ordinateur un formulaire intitulé « Choses que tu peux faire pour m'aider ». À la fin de la journée, j'avais inscrit plusieurs choses se rapportant à la maison, que je n'aimais pas faire ou que je ne pouvais pas faire. (À la fin de la liste, j'ajoutais toujours un dernier point : « Embrasse-moi quand tu viendras te coucher. ») Michael était un oiseau de nuit et il s'attaquait à la liste des choses à faire alors que j'étais déjà endormie.

Je me souviens encore du premier matin lorsque je me suis réveillée et que je suis allée dans mon bureau. La liste se trouvait sur mon bureau et tous les points étaient cochés pour indiquer qu'ils étaient faits. « Bon, j'ai pensé, nous allons voir combien de temps cela va durer. »

Durant les quelques mois qui suivirent, chaque fois que je laissais la liste pour mon mari, je me réveillais et je trouvais la liste indiquant que toutes les tâches avaient été effectuées ou la raison pour laquelle certaines tâches n'avaient pas encore été exécutées. J'étais surprise de constater que ce qui

avait été la source de bien des problèmes entre nous avait été résolu avec une simple liste.

Quand j'ai fait part de mes réflexions à Michael, il a répondu : « Je te dis depuis des années qu'il faut que tu écrives les choses, mais tu ne m'écoutes jamais. Je ne peux pas lire dans ton esprit, Cheryl, et je sais que je travaille mieux avec un plan. Quand tu me laisses une liste, je sais que tu as besoin d'aide et cela me permet de participer aux tâches et de me sentir satisfait. J'étais tellement habitué à te voir tout faire toi-même que je ne savais jamais vraiment quand tu avais besoin que je t'aide, et encore moins ce qu'il y avait à faire. Je suis maintenant soulagé de pouvoir faire quelque chose *avant* que tu ne te sentes débordée et pleine d'amertume. Crois-moi, c'est beaucoup mieux pour notre relation. »

Son dernier point était le plus important. Maintenant que j'avais mis sur pied un système pour obtenir l'aide dont j'avais besoin, je ne pouvais blâmer que moi-même quand j'éprouvais soudainement du ressentiment. Aussitôt que Michael m'entendait me plaindre de tout ce que j'avais à faire, sa réponse était toujours : « Où est la liste ? » Je ne vous dis pas le nombre de fois où je me suis confrontée à mon côté « cow-boy solitaire ». Pourquoi n'avais-je pas fait une liste ? Pourquoi ne demandais-je pas d'aide avant que je n'en aie désespérément besoin ?

Que vous demandiez de l'aide à votre partenaire ou à votre épouse ou époux, à vos enfants ou à quelqu'un qui travaille pour vous, apprendre à faire une liste intitulée « Tâches que vous pouvez effectuer pour m'aider » vous forcera à prendre l'habitude de réfléchir à tous les aspects de l'aide dont vous avez besoin avant que vous n'ayez l'impression de perdre la tête.

Il est important de maîtriser l'art de lâcher prise et de recevoir de l'aide pour plusieurs raisons :

1. Vous ne pouvez vivre une vie de bien-être extrême sans l'assistance des autres. La vie devient tout le temps plus occupée et plus

compliquée, et plus vous essayez de faire tout vous-même, plus vous êtes fatigué et plein de ressentiment.

2. L'amertume que vous ressentez en constatant que vous devez tout faire vous-même érode lentement vos relations les plus précieuses.
3. Vos enfants doivent apprendre à demander de l'aide, et la meilleure façon de leur apprendre est de leur montrer l'exemple.
4. Il est bon de partager ses avoirs avec les autres. Quand vous engagez quelqu'un — une femme de ménage, un assistant, un peintre ou un plombier, par exemple —, n'oubliez pas que vous fournissez un revenu à une autre famille.

Alors, comment savez-vous que vous auriez dû demander de l'aide depuis longtemps ? Voici quelques signaux d'alarme :

- 7 Vous remarquez que vous vous plaignez que vous avez trop de choses à faire.
- 7 Vous avez l'impression de porter le poids du monde sur vos épaules.
- 7 Vous rêvez de faire votre valise et de partir pour l'île déserte la plus proche.
- 7 Vous avez des crises de larmes à des moments et dans des endroits inattendus (ou vous avez envie de sangloter).
- 7 Vous vous mettez à crier après des objets inanimés ou après des conducteurs devant vous qui conduisent à la vitesse autorisée.
- 7 Vous êtes tellement fatigué que le brossage de vos dents vous semble une tâche trop lourde.

Ce sont tous des signes que vous avez besoin de vous reposer sur quelqu'un — *dès maintenant*. Bien sûr, je sais que demander et recevoir de l'aide

représente un véritable défi. Bon nombre d'entre nous utilisent les mêmes arguments pour justifier notre comportement : « Personne ne peut le faire mieux que moi », « Il me faudrait trop de temps pour expliquer ce qui doit être fait » ou « C'est plus facile de le faire moi-même. » Et même si j'ai avancé les mêmes excuses, j'ai également appris à me souvenir qu'il y a beaucoup de choses en jeu. La qualité de ma vie est directement liée à la qualité de présence que j'y consacre, et c'est beaucoup plus important que de finir toutes les tâches.

Mais faites attention ! Quand nous nous décidons à abandonner toute emprise et à permettre à quelqu'un de nous apporter son aide, il peut être très comique de voir comment nous nous refusons à la recevoir. Par exemple, vous pouvez demander à votre frère qui est très occupé et qui ne cesse de vous promettre de colmater la fuite dans votre sous-sol de s'exécuter, même si vous savez qu'il ne viendra jamais le faire. Voici ce que vous pourriez dire par la suite : « Tu vois, personne ne tient sa parole avec moi. » Ou vous pouvez vous attendre à la perfection quand vous engagez une nouvelle assistante et finir par la surveiller très étroitement et sauter sur la première erreur qu'elle fait rien que pour vous prouver que vous aviez raison. J'ai même vu une amie qui avait embauché à contrecœur une femme de ménage qui n'exécutait pas ses tâches comme elle le désirait et qui, au lieu de lui expliquer ce qui devait être changé, l'a tout simplement licenciée. Il lui était plus facile de s'entêter à croire que personne ne peut le faire mieux qu'elle plutôt que d'affronter sa peur de demander ce qu'elle désire.

À ce stade, la seule façon de créer une vie réussie basée sur vos valeurs et vos attentes les plus profondes (sans parler de la seule façon de conserver votre bon sens) est d'abandonner toute idée de direction et de devenir un expert pour demander et recevoir de l'aide. Vous ne pouvez pas vous occuper de votre foyer, prêter une attention particulière à vos besoins

personnels, vous préoccuper de votre santé physique et émotionnelle, connaître le succès dans le domaine professionnel ou être le genre de parent que vous souhaitez être sans le soutien des autres. Un point c'est tout.

Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême : Apprenez à demander et à recevoir de l'aide

Bon, il est temps de mettre en application le défi de ce mois. L'objectif est de s'entraîner à cesser de vouloir tout diriger pour que les autres puissent s'exécuter. Nous utiliserons la liste des « Tâches que tu peux effectuer pour m'aider » comme une stratégie pour maîtriser cette habileté.

Choisissez un secteur de votre vie, que ce soit au niveau personnel ou au niveau professionnel, où vous pourriez profiter le plus d'un soutien. Puis, choisissez la personne (ou les personnes) dont vous aimeriez recevoir de l'aide et expliquez-lui le fonctionnement de la liste. Faites savoir à cette personne que vous êtes prêt à abandonner toute direction et que vous aimeriez qu'elle vous aide.

Négocier la façon dont vous allez travailler avec la liste en considérant les aspects suivants :

7 Combien de points votre liste devra-t-elle comporter ?

7 Où allez-vous la déposer ?

7 Quand aimeriez-vous voir ces différentes tâches exécutées ?

7 Que devrait faire la personne qui vous aide quand elle ne peut pas respecter les délais ?

7 Qui sera responsable si une aide additionnelle est nécessaire ?

Lorsque vous commencerez à vous servir de la liste, assurez-vous d'autoriser la personne qui vous aide à vous laisser savoir quand vous essayez de reprendre les rênes — quand vous commencez à faire quelque chose que vous lui avez demandé de faire ou quand vous interférez dans le

processus. Il est également très important de lui laisser faire des erreurs. N'oubliez pas que ce n'est pas parce que quelque chose n'est pas fait à votre façon qu'il est mal fait pour autant. Et, bien sûr, des erreurs seront faites, mais elles constitueront rarement des menaces pour la vie. Quand vous les laissez respirer, les gens font généralement de leur mieux pour effectuer leurs tâches.

Bonne chance !

Ressources

- 7 Beliefnet (www.beliefnet.com) — un site Web dédié à aider les visiteurs à trouver et à cheminer sur une voie spirituelle qui leur procurera confort, espoir, clarté, force et satisfaction. Une mine d'information inspirée par la foi, pour ces moments durant lesquels vous devez capituler et croire que tout va bien aller.
- 7 Assist U (www.assistu.com) — Stacy Brice, une pionnière qui a créé la profession d'« assistant virtuel », offre ce site comme une ressource pour la formation des assistants virtuels ainsi que comme un service auquel se référer pour trouver votre propre assistant virtuel.
- 7 *Mayday!: Asking for Help in Times of Need*, par M. Nora Klaver — jette un regard sur la raison pour laquelle nous ne demandons pas l'aide dont nous avons besoin, pourquoi nous devrions et comment le faire.
- 7 *Help is Not a Four-Letter Word: Why doing It All Is Doing You In*, par Peggy Collins, avec Deborah Saverance — pour vous apprendre à reconnaître les signes d'un épuisement, à alléger les contraintes que vous vous imposez et à commencer à apprécier votre travail, votre famille et votre vie.
- 7 Merry Maids (www.merrymaids.com) — si vous êtes disposé à engager une femme de ménage, ce site Web vous sera très utile.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 6

La liste des non absolus

Depuis la publication de mon premier livre, *Prenez le temps de choisir votre vie*, je suis souvent reconnue comme une spécialiste de l'équilibre vie/travail — une conseillère personnelle qui aide les gens à trouver un certain équilibre dans leur vie mouvementée. Par conséquent, les gens qui se sentent débordés, surchargés de travail ou sous pression me demandent de partager des secrets sur la gestion du temps ou des stratégies pour être mieux organisés, afin qu'ils puissent gérer leur emploi du temps chaotique. Ma réponse est toujours la même : « Vous ne pouvez pas faire apparaître un équilibre d'une situation déséquilibrée. »

La vérité est la suivante : si votre vie est chaotique, votre emploi du temps est surchargé et votre cerveau est trop rempli pour penser sainement, l'important pour récupérer votre vie a beaucoup plus à voir avec ce que vous éliminez de votre vie qu'avec la façon dont vous l'organisez. Et d'après ce que j'ai pu constater, la plupart des gens doivent éliminer au moins trente pour cent de leurs tâches avant même de commencer.

C'est dans mon premier livre que j'ai abordé pour la première fois le concept du bien-être extrême que Thomas Leonard avait partagé avec moi de nombreuses années auparavant. Une des façons les plus rapides de sentir les effets de ce bien-être extrême est de faire preuve de beaucoup de discrimination sur la façon dont vous dépensez votre précieux temps et votre précieuse énergie ; et j'ai donc proposé un exercice dans le livre intitulé « Liste des oui absolus », qui est devenu très populaire. Les lecteurs devaient réfléchir intensément à leurs priorités, telles que leur santé émotionnelle, physique ou spirituelle, leurs enfants et leurs autres relations

significatives, les travaux d'intérêt général, les projets dans le domaine professionnel et autres.

Lorsque les lecteurs avaient identifié les points sur lesquels ils devaient immédiatement porter une attention particulière, je leur demandais de choisir leurs sept premières priorités — ces choses pour lesquelles ils allaient consacrer leur temps et leur attention pendant une période de trois à six mois. Lorsqu'ils avaient identifié ces sept priorités, je leur demandais alors d'inscrire ces priorités sur des fiches cartonnées qu'ils pouvaient garder à portée de la main. En se référant à leur « Liste des oui absolus », les lecteurs devaient s'assurer que leur temps et leur énergie seraient avant tout consacrés aux choses qui leur importaient le plus.

Au fil des années, j'ai été souvent surprise de découvrir que la plupart de gens négligeaient de s'inclure — c'est-à-dire d'inclure leur propre bien-être — dans la liste. En fait, j'ai déjà été huée par les personnes qui assistaient à l'émission *The Oprah Winfrey Show* quand j'ai suggéré que les mères devaient commencer à répondre à leurs propres besoins avant de s'occuper de ceux de leurs enfants. Même si je comprenais leur réaction, je savais, pour avoir conseillé de nombreux adultes, que les effets découlant du fait d'avoir été élevé par une mère qui négligeait ses propres besoins — et qui finissait de ce fait par ressentir une colère intérieure — seraient douloureux.

Les effets découlant du fait d'avoir été élevé par quelqu'un qui nourrissait de tels sentiments inexprimés peuvent inclure toutes les formes de peur de réussir mieux que l'un des parents, la difficulté à éradiquer une phobie, ou le fait de vouloir maintenir la paix à tout prix. Et cette façon de ne pas se préoccuper de soi-même ne fait que renforcer l'héritage du comportement familial de privation. J'ai fait un long chemin pour transmettre le message que le plus beau cadeau qu'une mère puisse donner à un enfant est de placer ses besoins en priorité. Nous devons mettre l'idée que rechercher son propre bien-être est un comportement égoïste derrière nous pour de bon.

* * *

Après la parution de mon livre *Prenez le temps de choisir votre vie*, j'ai découvert que la « Liste des oui absolus » inspirait de nombreuses personnes, incluant moi-même, à commencer à utiliser cet exercice d'une autre façon, en posant la question : « S'agit-il d'un oui absolu ? » quand on prend une décision. Avec le temps, c'est devenu une mise à l'épreuve que j'utilisais lorsque je faisais toutes sortes de choix : respecter ou ne pas respecter un engagement verbal, ou engager un nouvel employé, ou même choisir un restaurant à découvrir. Si ce n'était pas un oui absolu, c'était un non.

Ce chapitre concerne l'évolution suivante de la liste. Oui, savoir ce qu'est un oui absolu est important, mais il est également important de savoir ce qu'est un non absolu. Lorsque vous pratiquerez le bien-être extrême, vous augmenterez graduellement vos standards pour ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas tolérer dans votre vie. Par conséquent, vous vous rendrez compte que certaines choses que vous utilisez ne respectent plus le niveau de bien-être dont vous avez à présent besoin pour être au meilleur de votre forme physique et mentale.

Par exemple, pendant des années, j'ai pris l'habitude d'être disponible quand on me contactait par téléphone ou par courriel, en tout temps, aussi bien le jour que la nuit. Mais le concept consistant à prendre le plus grand soin de soi-même exige que je protège mon énergie et mon système nerveux. Par conséquent, dorénavant, j'éteins la sonnerie du téléphone aussi bien à la maison qu'à mon bureau ; je n'ai pas de boîte vocale liée à mon portable et je consulte rarement mes courriels quand je suis à l'extérieur. Je tiens à protéger ma santé émotionnelle et mentale. Après tout, je veux prendre le temps de vivre ma vie, sans me presser.

Pensez aux choses que vous ne faites plus ou que vous aimeriez cesser de faire pour protéger votre précieuse énergie et respecter vos valeurs. Vous

êtes peut-être las d'être responsable de la préparation de tous les repas, et vous êtes décidé à autoriser vos adolescents à développer un nouveau talent. Vous avez rempli votre rôle et ce n'est simplement plus un oui absolu. Peut-être aimeriez-vous garder un dimanche après-midi pour vous plutôt qu'assister à un repas familial hebdomadaire avec votre famille étendue. Ce n'est pas la façon dont vous voulez passer votre temps, donc c'est un non. Ou peut-être ne voulez-vous plus dîner avec des collègues qui vous posent mille questions. Même si vous aviez l'habitude de partager librement vos grandes idées, c'est maintenant devenu un non absolu.

Le concept consistant à créer une liste de non absolus est important. C'est comme un rappel puissant de ce que vous ne voulez plus faire de façon à protéger votre qualité de vie. Il peut être édifiant et utile de consulter ce que les autres considèrent comme un non absolu, particulièrement si vous avez de la difficulté à créer votre propre liste. C'est la raison pour laquelle j'ai demandé à plusieurs de mes amis de partager leurs exemples. En les consultant, remarquez comment vous vous sentez et cochez ceux que vous aimeriez adopter.

Ma liste des non absolus : Ne plus...

7 Me précipiter.

7 Sauter du lit le matin. Je me donne le temps et l'espace dont j'ai besoin pour commencer la journée dans un état serein et détendu.

7 Vivre sans animaux de compagnie.

7 Ignorer mes besoins pour conserver la paix avec quelqu'un.

7 Manger de la viande.

7 Équilibrer mes comptes et payer les factures — quelqu'un d'autre est chargé de le faire.

- 7 Me disputer avec ceux qui considèrent les débats comme un sport.
- 7 Utiliser ma carte de crédit si je ne peux pas payer le montant total à la fin du mois.
- 7 Garder quelque chose chez moi que je n'aime pas ou dont je n'ai pas besoin.
- 7 Me taire quand quelqu'un se conduit de façon déplaisante.
- 7 Participer à des événements qui demandent des heures de bavardage inutile.
- 7 Tolérer les commérages ou participer à les répandre.
- 7 Me débattre seul dans des situations difficiles.
- 7 Engager qui que ce soit — un avocat, un médecin, un professionnel de la santé ou autre — qui me manque de respect.
- 7 Répondre à des appels téléphoniques durant les repas.
- 7 Accepter des abus verbaux de la part d'un supérieur ou d'un collègue.
- 7 Aller travailler quand je suis malade.
- 7 Garder mes opinions pour moi-même quand elles ne correspondent pas à celles des personnes présentes dans la pièce.
- 7 Laisser les normes sociales me dicter ce qui devrait m'intéresser, que ce soit les vêtements, les arts, la musique ou autre. J'aime ce que j'aime.
- 7 Investir du temps dans des relations qui ne correspondent pas à ce que je suis et à ce que je veux être.

- 7 Accepter des emballages superflus aux restaurants, dans les magasins ou autres.
- 7 Lire jusqu'à la dernière page des livres qui ne captent pas mon intérêt.
- 7 Faire entrer du courrier indésirable chez moi (j'ai une boîte de recyclage à l'extérieur).
- 7 Ressentir le besoin de consulter ma boîte de réception des courriels plusieurs fois par jour.
- 7 Manger quand je n'ai pas faim.
- 7 Me compromettre dans les drames des autres.
- 7 Me sentir obligé de passer du temps avec les membres de ma famille ou avec des amis qui choisissent de vivre dans le chaos.
- 7 Avoir mauvaise conscience quand je refuse quelque chose parce que c'est la meilleure solution pour moi.
- 7 Laisser mon travail envahir mon esprit quand je ne travaille pas.
- 7 Laisser les réseaux de télévision me dicter quand je dois regarder mes émissions préférées (j'enregistre les émissions que je veux voir et je les regarde quand je veux).
- 7 Programmer ma boîte de réception des courriels pour recevoir automatiquement les nouveaux messages. Je choisis quand je consulte mes messages.
- 7 Conserver des vêtements en espérant qu'ils seront un jour à ma taille.
- 7 Jeter tout ce qui peut être recyclé.
- 7 Acheter des voitures qui consomment trop d'essence.
- 7 Passer du temps avec des gens qui me parlent sans m'écouter.

Les points précédents sont des exemples qui illustrent très bien la façon dont les règles changent lorsque nous intégrons le concept du bien-être extrême dans nos vies. Quand je partage ces idées avec des clients ou avec des participants à mes ateliers, j'obtiens une variété de réactions. Certains sont inspirés par le fait d'ériger de nouvelles limites dans leur propre vie, tandis que d'autres sont surpris et un peu intimidés à l'idée qu'ils pourraient réellement vivre en suivant quelques-unes de ces règles. Puis, il y a ceux qui deviennent nerveux, car ils ne voient pas comment l'appliquer dans leur propre vie ; ils ne peuvent se permettre de payer pour que quelqu'un d'autre fasse les choses qu'ils ne veulent plus faire ou ils ne sont pas encore arrivés au point où ils ont la sensation de mériter de tels standards.

Heureusement, tous ces obstacles peuvent être surmontés. Un petit « non » peut ouvrir votre esprit à de nouvelles possibilités. Transiger avec d'autres pour des échanges de services permet de s'attaquer aux obstacles financiers. Ou rehausser vos standards même dans un seul secteur de votre vie peut accroître votre sentiment de l'avoir mérité.

Toutes ces réactions constituent une partie normale du processus visant à améliorer notre qualité de vie. Une des réactions les plus courantes parmi les femmes ayant entendu les exemples mentionnés précédemment est : « Bon nombre de ces points semblent se rapporter à quelqu'un qui croit que tout lui est dû, et je ne pourrais pas avoir autant d'importance. » Même si je me souviens avoir réagi de la même façon au début de ma démarche, je peux vous assurer qu'au contraire, la majorité des hommes et des femmes de bonne volonté qui se présentent pour bénéficier de mes services de conseillère personnelle ou à mes conférences ont besoin de développer le sentiment que tout leur est dû quand il s'agit de porter une attention plus soutenue à leurs besoins.

Il est aussi important de noter que certains des exemples démontrent le pouvoir que la pratique du bien-être extrême exerce sur les autres. Choisir

de ne pas accepter un emballage superflu dans un restaurant, refuser de participer à répandre des commérages ou acheter une voiture économique sont tous des exemples qui démontrent que le fait de prendre le plus grand soin de soi-même finit par rejaillir sur les autres.

La « Liste des non absolus » que vous avez créée vous révélera beaucoup de choses sur vous-même. Si vous ne trouvez rien à y inscrire, par exemple, cela pourrait signifier que vous devez mettre vos besoins au premier plan. Si votre liste ne comporte que deux ou trois éléments, il est peut-être temps d'accorder plus d'importance à ce qui doit être changé dans votre vie. Et si, en consultant votre liste, vous êtes satisfait de vos règles de vie — celles qui vous protègent et vous rendent fort —, il pourrait être temps de célébrer.

Établir votre propre liste est une étape importante pour savoir où vous vous situez dans l'ensemble du principe consistant à prendre le plus grand soin de soi-même. Commençons...

Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême : Créez votre propre « Liste de non absolus »

La première chose que vous voudrez faire est de prendre une semaine pour passer en revue ces activités que vous ne faites plus, que vous ne voulez plus faire ou que vous aimeriez cesser de faire à un certain moment dans l'avenir. De plus, portez une attention particulière aux sources de frustration présentes dans votre vie — les mêmes disputes qui reviennent régulièrement, les engagements typiques que vous avez pris et qui ont échoué, ou les situations dans lesquelles vous vous sentez épuisé ou plein de ressentiment. Si vous en avez assez de dispenser gratuitement vos services à des organismes mal gérés, par exemple, il est important que vous en teniez compte lorsque vous élaborez votre « Liste de non absolus ».

Quand vous consultez votre liste, portez une attention particulière à la façon dont vous vous sentez dans votre corps. Pensez à ces moments où vous ressentez de la tension dans votre cou et vos épaules, des contractions

dans les muscles de vos bras, des maux de tête ou des nœuds dans votre estomac. Par exemple, si vous vous sentez nerveux et irritable chaque année à la période des impôts en raison du travail que nécessite la préparation des rapports, il est peut-être temps de cesser de les faire. Vous ajouterez alors à votre liste : « Je ne préparerai plus mes propres déclarations d'impôts. Je paierai quelqu'un pour les faire à ma place. »

À présent, consultez de nouveau les exemples inscrits dans votre carnet de notes et utilisez-les pour commencer à créer votre propre « Liste de non absolus ».

N'oubliez pas de vous reporter aux exemples mentionnés plus tôt dans ce chapitre, afin que vous puissiez inclure ceux que vous avez relevés. Ouvrez un dossier dans votre ordinateur, ou faites une liste dans votre carnet de notes qui retrace ce que vous avez appris au cours de la première semaine.

Pour finir, affichez votre liste dans un endroit où vous la verrez tous les jours pendant au moins le prochain mois, et assurez-vous de prendre cinq à dix minutes chaque jour pour la consulter. Ce faisant, imaginez que vous établissez ces nouvelles règles dans votre cerveau comme un logiciel de mise à jour de votre bien-être — un programme qui vous aidera à gérer votre vie avec beaucoup plus d'efficacité. L'objectif est de développer une « Liste de non absolus » qui, avec le temps, vous donnera l'impression d'être en sécurité, protégé et libre d'être au meilleur de votre forme physique et mentale.

Ressources

7 Mon livre *Prenez le temps de choisir votre vie* — pour vous permettre de prendre en main votre monde extérieur (incluant des explications sur la « Liste des oui absolus ») de façon à créer un monde intérieur paisible.

7 *The Portable Coach: 28 Surefire Strategies for Business and Personal Success*, par Thomas J. Leonard, avec Byron Larson — vous propose

vingt-huit façons de gérer votre vie, votre carrière et vos relations pour qu'elles deviennent satisfaisantes et bénéfiques.

7 *Body + Soul* — un magazine rempli de bonnes idées sur la façon de respecter vos priorités en matière de santé, de bien-être, de croissance intérieure, et sur la vie dans son ensemble. Vous pouvez trouver plus de détails au www.wholeliving.com.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 7

Un lieu épanouissant

Aimez-vous l'endroit où vous vivez ? Vous sentez-vous plein d'énergie et lucide au travail ? Avant que je ne devienne conseillère (et que je ne commence à pratiquer le principe se fondant sur le bien-être extrême), ma propre maison et mon propre bureau n'étaient rien d'autre qu'un toit pratique et confortable au-dessus de ma tête. Puis, comme je commençais à comprendre le concept du bien-être extrême, j'ai lentement découvert qu'au-delà du point de fonctionnement se trouvait l'expérience consistant à être réellement *nourrie* par mon environnement. Cela signifie créer des espaces épanouissants qui me remplissaient de joie, me donnaient de l'énergie, m'incitaient à donner le meilleur de moi-même et me permettaient d'exprimer ma créativité dans un univers de paix et de calme.

Les endroits où je vivais et où je travaillais devaient tous les deux refléter les choses qui revêtaient une grande importance pour mon âme.

En 2007, mon mari et moi avons emménagé dans notre maison de rêve. Pendant plus de dix ans, nous avons fait des économies, nous avons dévoré des livres et des magazines pour y puiser de bonnes idées, nous avons visité des salons de l'habitation pour en apprendre plus sur les techniques de construction et nous avons imaginé ce à quoi ressemblerait cette maison de rêve. Et pendant toute cette période, nous vivions dans une jolie petite demeure, qui abritait également nos lieux de travail respectifs.

Au cours de l'année dernière, les choses étaient plutôt tendues et stressantes. Michael et moi partagions un petit placard dans une petite chambre à coucher, et notre salle de séjour étaient envahies par les meubles et les matériaux destinés à notre nouvelle demeure. Même si nous aimions

notre petite maison, après un certain temps, elle était devenue exiguë, encombrée et elle absorbait mon énergie. Je sentais chaque jour le poids de cette réalité. Ma vie semblait limitée, mon esprit était encombré et je savais simplement que je ne pourrais pas laisser entrer quelque chose de nouveau dans ma vie aussi longtemps que nous serions ici.

Finalement, après des années passées à chercher l'emplacement parfait, à travailler avec un architecte étonnant et à bâtir une équipe, nous avons emménagé dans notre nouvelle demeure — un endroit épanouissant de beauté et de lumière qui renferme les éléments architecturaux que mon mari et moi adorons, provenant de cathédrales gothiques, de châteaux médiévaux et de conceptions classiques de l'ancien monde.

Il y avait également une abondance de vie sauvage, de magnifiques vues sur la nature de toutes les fenêtres et le silence — quelque chose dont mon système nerveux avait une grande envie.

Durant le mois que dura notre déménagement, j'ai commencé à avoir l'impression d'être une personne différente. Je me réveillais presque tous les jours avec un sourire aux lèvres, peu importe ce qui se passait dans ma vie. En passant de pièce en pièce, je me sentais plus légère, plus communicative et complètement détendue. Je dormais comme un bébé et je fredonnais souvent au cours de la journée pour nulle autre raison que parce que j'évoluais dans un environnement où je me sentais si bien. Notre foyer a fini par devenir un sanctuaire... un lieu saint et sacré.

Le véritable impact de notre environnement

Le pouvoir lié au fait d'évoluer dans un espace parfaitement aligné sur notre âme est grandement sous-estimé. Durant toutes mes années passées en tant que conseillère (et dans ma propre vie), j'ai vu peu de façons d'appliquer le bien-être extrême qui aient un effet plus important et immédiat sur la qualité de vie que cette idée. Je ne parle pas seulement de ranger le désordre ou de devenir organisé, bien que ces deux points

occupent une grande place dans la formule ; mais plutôt de reconnaître l'impact que votre lieu de vie ou votre lieu de travail exerce sur votre santé physique et émotionnelle, vos différents niveaux d'énergie, votre amour-propre, vos relations avec les autres ainsi que votre bien-être spirituel. Ce principe consiste à « créer un environnement favorisant l'épanouissement », et j'ai vu ce concept vital — la transformation du lieu de vie ou du lieu de travail d'une personne — transformer littéralement sa vie.

Un environnement épanouissant est un lieu de vie ou un lieu de travail où règnent l'ordre et l'organisation — un espace rempli d'éléments qui nous permettent de donner le meilleur de nous-mêmes. Quand nous vivons ou travaillons dans un lieu qui est trop encombré ou qui manque de beauté, cela draine notre énergie et nous finissons par nous sentir déprimés, épuisés et démotivés. Nous ne fonctionnons pas bien et cela peut finir par affecter d'autres secteurs de notre vie. Par exemple, j'ai travaillé avec de nombreux individus qui avaient l'impression d'être submergés par le désordre et qui, le temps passant, finissaient par s'isoler parce qu'ils étaient trop embarrassés pour laisser les autres entrer dans leur demeure. J'ai également vu des propriétaires d'entreprise se donner du mal pour attirer de nouveaux clients alors qu'ils travaillaient dans des bureaux sombres et vieillots — peu favorables pour générer de nouvelles affaires.

Comme une graine qui perce le béton pour trouver la lumière, nous nous adaptons à notre environnement. Si nous acceptons de vivre dans un foyer qui ne nous ressemble pas, il y a de fortes chances pour que nous tolérions une relation qui ne nous convient pas vraiment, ou que nous conservions un emploi qui ne nous satisfait pas pleinement. Même si cette idée peut sembler un peu étrange, l'expérience m'a appris que la façon dont nous vivons à l'intérieur de notre foyer reflète la façon dont nous vivons dans le monde extérieur.

* * *

L'espace dans lequel vous évoluez révèle beaucoup de choses sur votre vie. Pour comprendre ce que je veux dire, jetez un regard sur votre lieu de vie ou sur votre lieu de travail et répondez aux questions suivantes :

7 Que révèlent ces environnements à votre sujet ?

7 Reflètent-ils l'essence de votre être ?

7 Si cet espace devait raconter une histoire concernant votre vie, quelle serait-elle ?

7 Que ressentez-vous au sujet de cet espace ?

7 Qu'avez-vous toléré pendant trop longtemps ?

7 Dans quels secteurs vous sentez-vous à l'aise ? Dans quels secteurs vous sentez-vous mal ? Pourquoi ?

7 Si vous pouviez jeter à la poubelle tout ce qui se trouve dans la pièce et changer le décor, le feriez-vous ?

Vous voyez ce que je veux dire ? Si vous êtes comme la plupart des gens, il y a de fortes chances que votre lieu de vie ou votre lieu de travail soit moins épanouissant que vous le voudriez. La raison la plus courante expliquant cette situation est liée à la quantité de choses qui encombrent nos vies. Nous sommes très nombreux à devenir insensibles devant tout ce qui nous entoure et nous finissons par vivre avec des comptoirs et des bureaux encombrés, de nombreux courriels indésirables qui n'ont pas été ouverts ou des placards qui débordent de vêtements que nous portons rarement. Ou nous passons la majorité de nos heures d'activité dans un bureau surchargé de dossiers, de paperasse ou de livres. La triste vérité est qu'un lieu de vie ou un lieu de travail sans âme disperse notre attention, notre temps et notre énergie — des ingrédients nécessaires à une vie satisfaisante.

Parfois, la façon la plus efficace pour commencer à créer un espace épanouissant consiste à simplement éliminer cinquante pour cent ou plus de

ce qui s'y trouve. J'ai eu l'opportunité d'expérimenter ce principe dès que Michael et moi avons emménagé dans notre nouvelle demeure. Avant de déménager, nous avons trié nos affaires et nous avons donné tout ce qui ne nous servait plus et tout ce dont nous n'avions plus besoin. Puis, à titre d'expérience, nous avons pris la décision de n'emporter que les choses absolument nécessaires et d'entreposer tout le reste dans notre garage, afin de faire l'expérience de vivre dans la plus grande simplicité. Ce que nous avons appris nous a grandement surpris.

En tant que conseillère qui a enseigné le principe de « quand vous avez un doute, débarrassez-vous-en » pendant de nombreuses années, j'ai été étonnée de découvrir que mon mari et moi avons encore beaucoup trop de choses. La décision de laisser la majorité de ce qui était entreposé dans le garage pour vivre dans la plus grande simplicité nous a permis de ne pas être dérangés par des distractions visuelles — un état que nous n'avions pas connu depuis bien longtemps. Cette décision m'a appris une leçon très importante.

Lorsque vous osez abandonner tout ce que vous n'aimez pas plus que tout ou tout ce dont vous n'avez pas vraiment besoin, vous faites de la place pour que s'installent le calme et les autres possibilités. Et cet état est tout à fait attirant — tellement paisible, calme et relaxant que vous ferez naturellement très attention à ce que vous laissez entrer. Vous élèverez vos standards.

Michael et moi avons vraiment élevé nos standards, ce qui nous a amenés à adopter une nouvelle règle : s'il ne s'agit pas d'un oui absolu — quelque chose dont nous avons absolument besoin ou que nous adorons —, nous ne le laissons pas entrer dans notre maison. Par conséquent, plutôt que de déménager le reste de nos affaires qui étaient entreposées dans le garage, nous avons décidé d'en donner la plus grande partie. Nous avons ainsi été

en mesure de partager nos avoirs avec les autres et de créer un intérieur qui semblait à la fois spacieux et élégant.

Quand nous consacrons du temps et de l'énergie à créer un environnement épanouissant, nous nous faisons un magnifique cadeau. Mais, ne me croyez pas sur parole. Voyons plutôt ce qui se passe durant le mois où vous faites l'expérience par vous-même de tomber amoureux de votre lieu de travail ou de votre lieu de vie.

Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême : Créez un espace épanouissant

Durant les trente prochains jours, j'aimerais que vous concentriez votre attention sur le fait de créer un espace épanouissant dans une pièce où vous passez beaucoup de temps, comme votre chambre, votre bureau ou votre cuisine.

Vous pourrez ainsi savoir ce que l'on ressent quand on aime l'endroit où l'on vit. Ce processus servira de force de motivation pour d'autres espaces lorsque vous aurez compris les quatre étapes qui le composent.

Il n'est pas nécessaire de bâtir une nouvelle demeure pour créer un espace épanouissant, et vous n'avez certainement pas besoin de dépenser beaucoup d'argent. Même s'il existe de magnifiques livres qui développent des stratégies élaborées pour devenir organisé et apprendre à créer de beaux espaces, je m'en tiendrai à ce processus simple en suggérant les quatre étapes suivantes :

1. **Examiner** — considérez si cet espace peut devenir un environnement épanouissant.
2. **Évaluer** — déterminez ce qui doit être modifié et de quelle façon.
3. **Éliminer** — débarrassez-vous de tout ce que vous n'aimez pas ou dont vous n'avez pas absolument besoin.

4. **Embellir** — appliquez à cet espace ce que vous considérez comme « extraordinaire », afin qu'il reflète l'essence de vous-même.

Allons-y...

Étape 1 : Examiner

Avant de commencer, j'aimerais que vous examiniez ce à quoi se réfère la notion du mot « épanouissant » dans la pièce que vous avez choisie. Réfléchissez à ces questions :

- 7 Que signifie cette pièce pour vous ?
- 7 Quelle est la principale fonction de cette pièce ?
- 7 Que devez-vous y trouver pour respecter votre âme ?
- 7 Que ne doit-il pas y avoir ?

Tout en réfléchissant à ces questions, vous pourriez déterminer que la principale raison d'être de votre solarium, par exemple, est de revivifier et de ressourcer votre esprit après une longue journée. Il se peut que vous constatiez que pour que cette pièce devienne un endroit épanouissant, elle doit être calme et paisible, et renfermer une énergie claire et pure.

Étape 2 : Évaluer

La prochaine étape consiste à faire une évaluation honnête de la pièce pour déterminer les changements qui doivent être apportés pour qu'elle devienne un environnement épanouissant. Prévoyez une heure pour cette étape.

Munissez-vous d'un carnet et d'un stylo, puis écrivez simplement les transformations que vous aimeriez voir apportées à cette pièce. Tout en vous déplaçant dans la pièce, servez-vous des questions suivantes pour vous guider :

- 7 Sur une échelle de un à dix, un représentant le fait que vous détestez cet espace et dix étant que vous l'aimez, quelle

évaluation feriez-vous de cette pièce dans son ensemble ?

7 Lorsque vous pensez à ce qui doit être changé, qu'est-ce qui vous vient immédiatement à l'esprit ?

7 Quels objets sont importants pour vous ?

7 Quelles choses abandonneriez-vous facilement ?

7 Que faut-il ajouter pour que cette pièce devienne plus agréable ?

7 Quels sont vos éléments préférés ? Aimez-vous l'éclairage, la vue de la fenêtre ou la hauteur du plafond ?

7 Quand vous pensez à ce que cette pièce représente, comment le fait de rendre cet endroit plus épanouissant affectera-t-il d'autres aspects de votre vie ? Par exemple, si vous êtes célibataire et si vous choisissez de vous attaquer à votre chambre à coucher, cela peut augmenter vos chances d'attirer quelqu'un de merveilleux.

7 Que devez-vous faire pour vous assurer que cet espace reste bien ordonné et agréable ?

Regardons un exemple. Imaginez que vous avez décidé de vous attaquer à votre chambre, et que, quand vous examinez cette pièce, vous remarquez que vous aimez son éclairage et ses dimensions, mais qu'elle vous semble encombrée. Puis, quand vous évaluez les changements qui doivent être faits, vous remarquez qu'une pile de magazines et de livres se dresse près de votre lit et que cela pompe votre énergie. Vous avez aussi une table de nuit avec beaucoup trop de choses posées dessus, un placard qui déborde et des tonnes de papiers qui jonchent le sol, ce qui empêche de se déplacer facilement quand il fait sombre.

Chaque nuit, quand vous vous apprêtez à vous coucher, vous ressentez de la frustration quand vous devez contourner les obstacles ou quand vous faites tomber quelque chose de votre table de nuit. Quand vous évaluez cet

espace sur une échelle de un à dix, vous notez que votre niveau d'insatisfaction se situe à deux (ce qui peut constituer une surprise, tout particulièrement si vous vous êtes spécialisé dans l'encombrement de votre environnement).

Quand vous savez ce que coûte le fait de garder cette pièce dans cet état, vous constatez que ce désordre interfère avec votre capacité de passer une bonne nuit de sommeil. Et vous savez qu'en rangeant cet espace, non seulement vous vous sentirez plus détendu, mais il est également fort possible que vous puissiez même être tenté de vous coucher plus tôt (ce que vous vouliez faire).

Vous comprenez ? Pour finir, avant que vous ne passiez à l'étape suivante — éliminer —, notez ce qu'il vous faudra pour vous y préparer. Quand vous observez votre chambre, par exemple, il se peut que vous constatiez que vous deviez trouver une nouvelle place pour vos livres préférés dans cet espace, car le fait de les garder près de votre lit vous incite à passer à l'action plutôt qu'à vous reposer. Ensuite, vous voudrez trouver un endroit pour donner les volumes que vous ne voulez plus garder. Vous aurez alors besoin d'étagères pour ceux que vous déplacerez ailleurs dans votre demeure. Et, pour finir, vous envisagerez de donner vos anciens magazines à un centre de conditionnement physique, une maison de retraite ou un hôpital voisin.

Étape 3 : Éliminer

La troisième étape de la création d'un environnement épanouissant est le stade de l'élimination. Vous devrez vous concentrer sur l'élimination de deux choses : (1) les habitudes et les comportements qui ont conduit à un lieu de vie ou un lieu de travail moins que désirable, et (2) tout ce que vous n'aimez pas plus que tout ou tout ce dont vous n'avez pas vraiment besoin.

Tout d'abord, considérons les habitudes :

- 7 Que faites-vous pour contribuer à rendre cet espace moins que désirable ?
- 7 Votre maison est-elle l'endroit où les gens viennent se débarrasser de ce qu'ils ne veulent plus ?
- 7 Laissez-vous le courrier s'entasser ?
- 7 Accumulez-vous les documents et les informations en prétextant que cela peut servir un jour ?
- 7 Vous privez-vous des outils dont vous avez besoin pour rester organisé, tels qu'un meuble de rangement ou un système de rangement pour placard, qui vous permettraient de ranger vos vêtements qui traînent ?

Il est important de tenir compte de la source de votre problème d'espace avant que vous ne commenciez à ranger votre demeure (ou votre lieu de travail), sinon vous serez confronté au même dilemme dans quelques mois (voire quelques semaines !). Par conséquent, si vous avez l'habitude de jeter vos vêtements sur le dossier d'une chaise dans votre chambre, il faut vous entraîner à les suspendre dès que vous les enlevez ou acheter un grand panier à linge pour les mettre hors de vue. Retracer le problème à sa source. Si vous ne pouvez suspendre vos vêtements parce qu'il n'y a pas de place dans votre placard, il vous faut non seulement vous débarrasser de quelques vêtements, mais vous pourriez aussi modifier vos achats jusqu'à ce que vous soyez capable de limiter ce que vous achetez.

Lorsque vous avez une idée des habitudes qui doivent être changées, il est temps de commencer à nettoyer votre espace. Pour faire les choses simplement, formez quatre piles :

Pile 1 : Ce que vous allez donner à vos proches. Il s'agit des objets qui ont une valeur sentimentale ou qui ont une signification particulière, mais dont vous devez vous débarrasser parce que vous ne les aimez plus vraiment. Le fait de donner des objets qui ont un jour revêtu une grande

importance pour vous à ceux que vous aimez possède deux avantages. Premièrement, il est plus facile de donner quelque chose qui a une signification particulière à quelqu'un qui saura apprécier sa valeur. Cela peut même vous inciter à vous débarrasser de plus de choses que vous ne l'auriez fait. Deuxièmement, il y a de fortes chances pour que vous soyez appelé à les revoir, ce qui rend moins difficile le fait de vous en séparer.

Pile 2 : Ce que vous allez donner à des étrangers. N'oubliez pas de faire vos devoirs et ne sautez pas l'étape de l'évaluation, afin de planifier la suite des choses. Le fait de partager vos avoirs avec ceux qui sont dans le besoin peut vous procurer une puissante force de motivation pour abandonner plus de choses que vous ne l'auriez cru. Cherchez et rendez visite à un centre d'hébergement ou un centre de crise pour vous faire une idée du travail qu'ils exécutent au service des autres. C'est une expérience qu'il est bon de vivre également avec des enfants, afin que tous les membres de la famille s'engagent et que vos enfants expérimentent par eux-mêmes le fait de partager leurs possessions avec ceux dans le besoin. Croyez-moi, lorsque vous avez établi une connexion avec un lieu, vous trouvez l'inspiration nécessaire pour abandonner encore plus de choses.

Pile 3 : Ce qui peut être recyclé. Vérifiez avec votre centre local de recyclage les objets qui peuvent être réutilisés. Vous serez surpris de constater le nombre de choses qui peuvent être recyclées ou dont on peut faire meilleur usage.

Pile 4 : Ce qui doit simplement être jeté. Avant que vous ne commenciez à préparer cette pile, assurez-vous que vous avez trouvé un endroit où vous pourrez jeter ces choses. Y a-t-il dans votre région un service de ramassage ou un camion muni d'une déchiqueteuse qui peut venir prendre chez vous les dossiers financiers périmés ? Pourriez-vous partager les coûts avec un ami ou avec des membres de votre communauté qui exécutent ce travail avec vous ? Connaissez-vous les heures d'ouverture

de votre décharge publique ou les moments où vous pouvez déposer certains objets dans la poubelle ? N'oubliez pas que la planification procure la motivation dont vous avez besoin pour aller de l'avant.

Étape 4 : Embellir

L'étape finale pour créer un lieu de vie ou un lieu de travail épanouissant est la meilleure partie de tout le processus. Il s'agit de la mise en valeur, et le jeu s'appelle *beauté* — un besoin universel qui nourrit notre âme.

Qu'est-ce que la beauté pour vous ? Qu'est-ce qui fait que vous aimez votre lieu de vie ou votre lieu de travail ? Pour certains, c'est un espace clair, dégagé et ensoleillé. Pour d'autres, c'est une inspiration créative sous forme d'œuvres d'art, de photos de vos proches et de vos expériences de vie préférées ou des murs aux couleurs éclatantes.

Certaines personnes trouvent la beauté dans les outils qui leur permettent d'être organisées et de faire un travail de meilleure qualité, tels qu'un bureau à large plateau ou un grand écran d'ordinateur. Les améliorations que vous apportez à votre demeure ou à votre bureau peuvent être de nature pratique, mais elles doivent également servir la priorité première qui est d'embellir l'environnement.

Quand vous commencez à ajouter des choses à votre espace, laissez votre version de la beauté vous servir de guide. Consultez des magazines, des catalogues et des livres de décoration ou allez dans les magasins pour trouver des formes, des couleurs et des textures qui accrochent votre regard et captent votre intérêt. J'ai personnellement trouvé l'inspiration dans des musées, des films et dans des anciens hôtels magnifiques.

Élevez vos standards. Par exemple, si vous avez besoin d'étagères dans votre bureau pour y placer vos fournitures, vous pourriez songer à acheter une magnifique armoire avec des portes en bois élégamment sculptées, plutôt qu'à couvrir un mur de simples étagères. Si vous avez une fenêtre dans votre cuisine qui donne sur la terrasse de votre voisin, vous pourriez

vous montrer créatif et la voiler avec des plantes fleuries ou une mangeoire à oiseaux.

Ne laissez pas des contraintes financières vous empêcher de croire que vous pouvez ajouter de la beauté à votre environnement. Certaines de mes meilleures acquisitions m'ont coûté très peu d'argent. J'aime fouiller et chercher des trésors dans les magasins d'articles d'occasion et les marchés aux puces. Les articles que l'on y trouve peuvent avoir besoin eux-mêmes de quelques améliorations, par exemple il faut les peindre ou faire des réparations mineures, mais ils peuvent représenter une autre occasion pour vous d'ajouter votre propre griffe en matière de style et de beauté à la pièce.

Si vous ne savez pas vraiment comment embellir votre espace, demandez l'aide de quelqu'un qui possède une demeure ou un bureau que vous admirez, ou d'un décorateur ou concepteur professionnel. Assurez-vous toutefois que ce soit *votre* propre sens du style et non le leur qui dicte vos choix.

Lorsque vous aurez terminé la création d'un espace épanouissant dans une pièce au cours de ce mois, appréciez la sensation de joie et de contentement que vous ressentez quand vous vous trouvez dans cet espace. Puis, utilisez ces sentiments pour entreprendre le même travail dans la pièce suivante !

Ressources

7 Interior Divine: Walking You Through the Transformation of Your Home, par Jayne M. Pelosi — pour vous aider à vous familiariser avec votre propre personnalité en matière de conception de décors.

7 Sacred Space: Clearing and Enhancing the Energy of Your Home, par Denise Linn — propose une approche spirituelle pour l'amélioration de l'espace et vous montre la façon de transformer radicalement votre vie en modifiant l'environnement dans votre lieu de vie ou votre lieu de travail.

J'ai utilisé certaines suggestions de Denise et j'ai obtenu des résultats surprenants.

- 7 Got Books? (www.gotbooks.com) — une organisation dont la mission est de trouver des endroits pour accueillir les livres usagés. Même si elle est basée en Nouvelle-Angleterre, tout le monde peut lui faire parvenir des dons. (Vous pouvez également essayer de contacter une librairie de votre quartier pour trouver un endroit où l'on peut donner des livres.)
- 7 *It's All Too Much: An Easy Plan for Living a Richer Life with Less Stuff*, par Peter Walsh — un excellent guide pour gérer le désordre.
- 7 *Buried in Treasures: Help for Compulsive Acquiring, Saving, and Hoarding*, par David F. Tolin, Randy O. Frost et Gail Steketee — un programme pour aider les accumulateurs compulsifs à gérer le désordre et le chaos de leur milieu de vie et de leur milieu de travail.
- 7 *Organisez votre vie pour mieux la vivre : une méthode infaillible pour organiser votre foyer, votre bureau et votre vie*, par Julie Morgenstern — de bons conseils prodigués par une des meilleures organisatrices professionnelles.
- 7 *O at Home* — un magnifique magazine proposant de nombreuses et excellentes façons d'améliorer votre environnement.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 8

Vous êtes tellement sensible

Quand j'étais une petite fille, mon père m'appelait « Sarah Heartburn » — une tournure comique pour évoquer le nom d'une actrice française, Sarah Bernhardt —, parce que j'avais tendance à faire tout un drame quand les choses ne se passaient pas comme je le voulais. La vérité est que j'étais une enfant extrêmement sensible. Je pleurais facilement, je me sentais profondément blessée quand des enfants me lançaient des injures ou se moquaient de moi et j'avais tendance à me replier sur moi-même et à ressentir une sorte de tristesse que je ne comprenais pas. Ce n'est qu'après avoir lu *The Highly Sensitive Person*, par Elaine Aron, alors que j'étais adulte, que j'ai compris ce qui se passait. Il s'agissait d'une de ces expériences rares où un livre semble mettre votre vie entière en perspective et vous vous comprenez subitement d'une toute nouvelle façon.

Pendant des années, je m'en suis voulu d'être sensible. Comme la petite fille qui ressentait tout très intensément, étant devenue adulte, je pleurais toujours facilement, j'étais très vite bouleversée par une trop grande stimulation (qui peut apparaître dans le cas de foules imposantes, de lumières éblouissantes et de bruits très forts), et j'étais profondément blessée par la critique et les remarques mesquines. Je détestais être aussi sensible — j'exécrais cela, en fait — jusqu'à ce que je change de point de vue à la suite d'une conversation que j'ai eue avec Thomas Leonard.

Je venais de donner un de mes premiers discours sur le coaching et j'avais reçu des critiques de la part d'un membre du public qui était furieux parce qu'il n'aimait pas la façon dont j'avais présenté mes idées. La critique était dure et la blessure que j'avais ressentie avait duré plusieurs jours. Au

cours d'une conversation téléphonique avec Thomas, j'ai décrit ma réaction et j'ai dû avouer : « Je m'en veux d'être tellement affectée par cette affaire. Vous ne pourrez pas croire ce qui m'est passé par la tête depuis que j'ai lu cette critique : “Je ne vaudrais rien en tant qu'oratrice ; ne pense même pas à faire cela pour gagner ta vie ; contente-toi de rester conseillère.” Je suis beaucoup trop sensible et je déteste cela ! »

Thomas m'a écouté attentivement tandis que je continuais à lui expliquer à quel point j'étais contrariée et lorsque j'ai eu fini, il a répliqué par une de ses déclarations classiques : « Vous savez, Cheryl, je crois que votre sensibilité est votre meilleur atout. » Après avoir marqué un temps d'arrêt pour permettre à cette affirmation de faire son chemin, il a ajouté : « Cet atout vous a amenée où vous êtes aujourd'hui et c'est ce qui fait de vous une excellente conseillère. Vous devriez protéger votre sensibilité plutôt que la détester. »

Protéger ma sensibilité ? C'était un concept auquel je n'avais pas pensé jusqu'à présent. L'idée que ma sensibilité puisse être un bienfait plutôt qu'une malédiction était une révélation surprenante. Comme tant d'hommes et de femmes, je croyais que se montrer vulnérable revenait à s'avouer vaincu et à reconnaître sa faiblesse. Par exemple, il n'était pas convenable de réagir émotionnellement à un comportement inapproprié de la part d'un patron ; je devais me résigner et faire ce que l'on attendait de moi. À présent, Thomas me mettait au défi de remettre en cause ces croyances.

En réfléchissant aux avantages que me procurait ma sensibilité, je me suis rendu compte qu'elle m'avait toujours permis d'avoir un lien profond avec la nature, les animaux, les oiseaux, la musique et les arts. Elle s'était également manifestée par une aptitude profondément perceptive à lire la nature des gens. Un signe de tête, un clignement des yeux ou un léger changement dans le ton de la voix me permettaient souvent de dire ce que quelqu'un pensait ou ressentait. Cette habileté s'est développée au fil du

temps jusqu'à devenir une connaissance intuitive très fine qui m'a permis d'être très efficace en tant que conseillère et formatrice. Je pouvais anticiper les besoins des autres. Je savais souvent ce que voulaient mes étudiants avant qu'ils ne le sachent eux-mêmes.

Lorsque j'écoutais attentivement un client qui essayait de trouver sa voie, je pouvais voir un chemin qui nous montrait la direction qu'il devait prendre. Et je me rendais compte que je choisissais — avec mon cœur et non ma tête — les mots exacts que quelqu'un avait besoin d'entendre.

Je commençais à comprendre qu'il y avait toutes sortes d'atouts que nous pouvions expérimenter lorsque nous nous ouvrons et que nous accueillons notre côté sensible. Tous les êtres humains possèdent un niveau de sensibilité qui, quand il est pris au sérieux et protégé, peut nous mener jusqu'à une expérience de vie riche et satisfaisante. Quand nous accordons une importance à notre sensibilité, nous sommes plus à même de voir la beauté partout et dans tout ce qui nous entoure, des fleurs jusqu'aux graines, dans les expériences heureuses aussi bien que dans les plus tristes. Nous avons tendance à démontrer de l'empathie, à devenir des êtres bienveillants et pleins de compassion qui peuvent facilement se mettre à la place de quelqu'un d'autre. Ce sont des atouts merveilleux.

Comment protéger votre propre sensibilité

Ma décision de protéger ma sensibilité a été une des actions les plus influentes de bien-être extrême que j'aie jamais faites de toute ma vie. Cela m'a obligée à cesser de juger et de renier des parties essentielles de moi-même et à commencer à honorer qui je suis au plus profond de moi-même. C'est drôle, mais une fois que j'ai pris la décision d'accepter ma sensibilité, cela a fait tout le contraire de ce à quoi je m'attendais. Plutôt que de me donner l'impression d'être un coussin pique-épingles dans un monde rempli d'épingles, cela m'a rendu plus forte et plus à même d'utiliser mes atouts.

Au lieu d'utiliser mon énergie pour contenir mes sentiments, j'ai appris petit à petit à me sentir suffisamment sûre de moi pour les exprimer librement. Par exemple, pendant que j'écrivais ce livre, j'ai soigneusement choisi les personnes qui en liraient la première version. De façon à écrire avec la plus grande sincérité — ce qui est préférable pour rejoindre les lecteurs —, il me fallait m'assurer que les membres de l'équipe seraient respectueux dans leurs réactions. Par conséquent, lorsque j'ai été prête à confier le livre, je laissais savoir le genre de critiques que je voulais et la façon dont elles devaient m'être délivrées. En protégeant ma sensibilité, je pouvais écrire de façon authentique.

Donc, comment allez-vous commencer à protéger votre propre sensibilité ? En prenant conscience des gens, des lieux et des choses qui vous incitent à vous replier sur vous-même, à vous endurcir ou à vous éloigner du moment présent. La sensibilité consiste à être ouvert et réceptif à la vie. Elle consiste à être dans le moment présent, juste ici, maintenant, avec l'antenne de votre âme en alerte, afin que vous puissiez capter la magie et la beauté que la vie a à offrir.

Examinons quelques exemples montrant la façon dont vous pourriez protéger votre sensibilité. Tout en les analysant, soulignez les suggestions et les idées qui vous interpellent.

1. Entrez dans le moment

Être présent éveille la sensibilité. Quand nous ruminons le passé ou quand nous nous inquiétons au sujet du futur, nous manquons la seule expérience réelle que nous pouvons avoir : celle qui se produit maintenant, au moment présent. C'est dans le présent que nous trouvons la richesse et la signification que nous attendions. Une des premières choses que nous devons faire pour protéger notre sensibilité est de ramener notre attention dans le présent. C'est là que nous nous sentons vraiment vivants.

Pour vous entraîner à vous connecter au moment présent, vous devez prendre l'habitude de dominer votre esprit. Vous pouvez le faire tous les jours en employant des moyens simples. Lorsque vous conduisez une voiture, sentez vos mains sur le volant et vos pieds sur les pédales, et prenez conscience du paysage qui défile. Quand vous parlez au téléphone, sentez-le réellement dans votre main, remarquez l'intensité de votre souffle ou la façon dont vous vous assoyez ou dont vous vous tenez. Ressentir les sensations qui habitent votre corps — l'énergie qui l'anime — vous ramènera automatiquement dans l'ici et le maintenant.

2. Réduisez le niveau sonore

La sensibilité se nourrit de silence. Quand vous vous arrêterez pour analyser votre vie, vous remarquerez probablement que vous êtes sans cesse entouré de bruit. Par exemple, fermez les yeux et connectez-vous à votre environnement dès maintenant. Quel moteur est branché et fait du bruit en tournant ? Y a-t-il un ordinateur qui ronronne ou une télévision qui crie dans le lointain, ou quelqu'un dans une autre partie de la maison qui fait du vacarme ?

Y a-t-il des téléphones qui sonnent, des gens qui parlent ou des photocopieuses qui bourdonnent dans votre bureau ? Vous vivez peut-être dans une ville trépidante où les sifflets, les sirènes et les bruits des chantiers de construction sont habituels. Quel que soit votre cas, il est important de savoir que ces nuisances affectent votre esprit et votre corps. Quand il y a trop de bruit dans votre environnement, vous devez naturellement étouffer certaines parties de vos sens pour diminuer le stress auditif.

Diminuer le bruit dans votre vie présente de nombreux avantages. Quand vous connaissez la paix et la tranquillité, vous vous sentez conscient et détendu. Votre corps (et votre système nerveux) passera à un état plus sain et plus équilibré, ce qui permettra au système de réponse au stress de se reposer. Et vous aurez plus d'énergie. Après tout, votre corps absorbe et

enregistre tous les sons, que vous en soyez conscient ou non, et cela demande de l'énergie. C'est la raison pour laquelle de nombreuses personnes se sentent épuisées après avoir passé du temps au milieu d'une foule, au cours d'une fête ou dans un centre commercial très achalandé.

Je me sens bien quand tout est silencieux. J'ai rarement des sonneries activées dans ma demeure, je coupe le son des publicités quand je regarde la télévision (même si l'enregistrement numérique va bientôt faire de cette habitude une chose du passé) et j'aime travailler dans un bureau où règne un silence absolu. À mon avis, moins il y a de bruit, mieux c'est. Lorsque j'écris, je sais qu'un espace de travail calme me permet d'accéder plus facilement à la créativité, à la sagesse et à la perspicacité, ainsi qu'à la capacité de résoudre les problèmes avec aisance. Des réponses aux questions qui m'avaient donné du fil à retordre émergent souvent quand je suis au calme.

Pour mieux comprendre la façon dont le fait d'éliminer le bruit peut vous être bénéfique, commencez par petites étapes. Au lieu de mettre en marche la machine à laver dès le matin, profitez d'un moment de tranquillité après le départ des enfants pour l'école. Essayez d'arriver au travail plus tôt que vos collègues afin d'apprécier de travailler dans un environnement plus calme. Lorsque vous conduisez pour vous rendre au bureau, fermez de temps en temps la radio pour rouler en silence. Cessez de vous endormir devant la télévision avant d'aller vous coucher le soir.

Si vous effectuez ces changements, il y a de fortes chances que vous vous sentiez mal à l'aise au début, mais persévérez. Vous apprécierez les joies du silence d'ici peu.

3. Fuyez la violence

Une autre façon de protéger votre sensibilité consiste à éviter d'être confronté à toutes formes de nouvelles sensationnelles ou violentes. Le niveau de terreur ou d'anxiété contenu dans la plupart des articles

journalistiques est nuisible pour le système nerveux, et cela ne fait qu'empirer avec le temps. Les grands titres de la télévision sont presque toujours basés sur la peur. Vous connaissez ceux-ci : « Rendez-vous à 11 h pour voir quels dangers peuvent se cacher dans l'eau que vous buvez ! » ou « Ne manquez pas le journal de 17 h pour découvrir si un prédateur sexuel vit en ce moment dans votre voisinage ! » Les journaux télévisés sont effrayants, négatifs et souvent étroits d'esprit, et quand vous les absorbez sur une base régulière, vous n'avez pas d'autre choix que de vous replier sur vous-même pour surmonter le stress émotionnel.

Tout ce qui vous rend moins sensible à certains aspects de la vie vous prédispose à tolérer moins que ce que vous méritez. Si vous devez vous endurcir à répétition pour supporter les nouvelles, cet état peut se répercuter dans votre vie en général, et il peut alors vous être plus facile d'ignorer une remarque sarcastique lancée par un collègue. Le fait de vous replier sur vous-même peut également vous entraîner à ne pas voir des signes importants. Par exemple, vous pourriez ne pas entendre les plaintes répétées de votre enfant qui dit qu'elle déteste l'école et négliger de voir qu'elle a de véritables problèmes et qu'elle a besoin d'être aidée.

Je regarde rarement les bulletins de nouvelles et je recycle immédiatement tous les produits publicitaires qui se servent de la peur pour faire passer leur message. J'utilise Internet à la place pour rester informée. La page d'accueil de mon navigateur est programmée pour couvrir seulement les sites Web qui sont importants pour moi, et si une de mes sources préférées commence à présenter des slogans basés sur la peur, je la supprime. J'aime les émissions de radio et je suis heureuse de voir augmenter le nombre d'émissions ayant pour thème le développement personnel. J'écoute hayhouseradio.com, National Public Radio ou Oprah & Friends sur XM Satellite Radio.

Quand vous commencez à porter une attention plus soutenue à ce que vous mettez devant vos yeux et dans vos oreilles, posez-vous la question suivante : « Est-ce que cela encourage ou décourage ma sensibilité ? » Puis, choisissez en fonction de votre réponse.

4. Limitez vos relations avec les gens nuisibles

Y a-t-il dans votre vie des individus qui déversent constamment sur vous leurs frustrations, leur colère, leurs déceptions, leurs anciennes blessures émotionnelles ou leurs tâches non terminées sans rien faire pour changer leur attitude ? Vous savez, les hommes et les femmes qui vous rendent anxieux quand vous êtes près d'eux — ceux qui vous demandent de jouer en quelque sorte le rôle du gardien ? Le besoin de vous protéger d'eux est un signe que vous entrez dans une « zone de sensibilité non sécurisée ». Quiconque vous rabaisse sans cesse, se plaint constamment d'être misérable sans faire quoi que ce soit pour remédier à cet état de fait, vous critique ou draine votre énergie, affecte en réalité votre capacité à rester généreux et sensible. En fait, il est dangereux d'être ouvert et réceptif dans un tel environnement nuisible.

Nous avons tous des blessures émotionnelles, et il y a de bonnes chances pour qu'à un moment ou à un autre, chacun de nous devienne une menace pour la sensibilité de quelqu'un d'autre. Ce principe a pour nom « être un humain en pleine évolution ». Non, ce à quoi je fais référence ici sont les hommes et les femmes qui refusent de prendre la responsabilité de leurs actes — ceux qui souffrent pour le plaisir, qui deviennent des experts en matière de plaintes ou qui prennent plaisir à rabaisser les autres. Si vous côtoyez de telles personnes dans votre vie, vous devrez protéger votre sensibilité en mettant des limites. Vous devrez soit avoir une conversation franche sur la façon dont les choses doivent changer, soit limiter le temps que vous passez en leur compagnie, ou éviter de les rencontrer. Que ce soit

des membres de votre famille, des amis, des collègues, un patron ou un voisin, personne n'a le droit de vous priver de votre sensibilité.

5. Apprivoisez la technologie

À cette époque où le leitmotiv est « permettez-moi de vous contacter quand je veux ou quand j'en ai besoin », nous devons être plus vigilants que jamais sur la façon et le moment où nous utilisons la technologie pour protéger notre sensibilité. Entre les téléphones portables, les messages textes et les courriels, nous sommes en grande majorité connectés et disponibles jour et nuit. Et la facilité avec laquelle nous pouvons être en contact ne fera qu'augmenter lorsque la technologie deviendra plus personnelle et plus accessible. Nous ne devons donc pas oublier qui est responsable — l'astuce est d'apprivoiser la technologie de telle façon que nous l'utilisions à bon escient, plutôt que de mal réagir.

Comme je l'ai mentionné plus tôt, j'éteins souvent les sonneries de téléphone dans ma maison et au travail. Auparavant, lorsque je n'éteignais pas les sonneries, je réagissais comme un chien de garde aux aguets, interpellé par le son d'une clochette. Le son d'un téléphone, d'un nouveau message texte ou d'un courriel représente, pour la plupart des gens, un appel à l'action. Quand une alarme est déclenchée, non seulement notre cerveau déclare : « Eh, il y a quelque chose à faire ! », mais cette interruption imprévue active également la réponse au stress de notre corps. Prêts et en alerte, il devient difficile de nous détendre alors que nous sommes en attente du moment où nous serons de nouveau dérangés.

Donc, plutôt que de voir cela m'arriver, je laisse maintenant les appels téléphoniques être transférés dans ma boîte vocale et je peux ainsi choisir de les gérer à ma convenance.

Une autre façon importante d'apprivoiser la technologie consiste à planifier soigneusement la façon et le moment où je réponds aux messages transférés dans ma boîte vocale, aux courriels ou aux messages textes que je

reçois. Le temps que vous prenez pour retourner vos messages donne à votre entourage une idée claire et précise de votre disponibilité. Par exemple, si quelqu'un envoie un courriel comportant une question et auquel vous répondez immédiatement, vous indiquez essentiellement à cette personne qu'elle peut s'attendre à ce que vous répondiez très rapidement dans le futur. Cela peut se révéler délicat si vous recevez beaucoup d'appels téléphoniques ou de courriels — comme c'est le cas pour beaucoup d'entre nous.

Même si votre travail exige que vous retourniez rapidement vos messages, efforcez-vous de gagner du temps quand c'est possible (ou d'éliminer le besoin de répondre). Faites savoir à vos amis et aux membres de votre famille qu'il se peut que vous preniez une semaine pour retourner les appels plutôt qu'une journée. Prenez plus de temps avant de répondre aux courriels non urgents dans le domaine professionnel. Cherchez également des moyens de diminuer le nombre de courriels dans l'ensemble. Si vous faites partie de ceux qui reçoivent des centaines de courriels chaque jour (une réalité triste mais vraie dans le milieu professionnel d'aujourd'hui), établissez un processus qui permet de réduire radicalement cette dépense d'énergie. Réunissez-vous avec vos collègues et envisagez des stratégies pour réduire le nombre de courriels envoyés entre les différents bureaux. Croyez-moi, cette conversation productive devrait être une priorité dans n'importe quelle entreprise très active. Faites davantage confiance aux autres, afin qu'ils ne ressentent plus le besoin de se protéger en vous envoyant une copie de tous leurs messages échangés.

Ou prenez l'habitude de classer les messages que vous devez conserver aussitôt que vous les avez lus, afin qu'ils ne s'entassent pas dans votre boîte de réception.

Ne sombrez pas dans la fausse croyance voulant que si vous vous précipitez pour répondre à tous vos messages, vous dégagerez du temps

pour vous détendre. Même si cette pratique fonctionne pour certains individus, l'expérience a démontré qu'ils sont peu nombreux. Réfléchissez... quelle est la dernière fois où vous avez répondu à tous vos messages en vous sentant libéré ?

6. Mettez de l'ambiance

Connaître le genre d'environnement qui vous convient le mieux est une autre façon de prendre soin de votre côté sensible. Prenez ma meilleure amie Max, qui est maniaque d'éclairage. Elle déteste les lumières brillantes, donc elle est devenue experte pour utiliser des lampes pour créer une ambiance calme et détendue dans n'importe quelle pièce. Et mon collègue Martin choisit toujours le restaurant adéquat quand nous nous réunissons entre amis ou avec un petit groupe de clients. Non seulement il s'assure que l'éclairage soit bon, mais il s'assure également que le niveau sonore permette de mener aisément une conversation.

En ce qui vous concerne, vous aimeriez peut-être créer un environnement de travail plus harmonieux en utilisant une lampe de bureau qui projette une lumière chaude plutôt qu'un éclairage fluorescent éblouissant au plafond. Ici aussi, n'oubliez pas que les détails peuvent être importants pour votre bien-être extrême.

* * *

Il existe de très nombreuses façons de protéger votre sensibilité. Vous avez peut-être décidé d'éviter l'énergie frénétique des centres commerciaux et de faire vos achats en ligne. Vous avez peut-être choisi des vêtements, des serviettes de toilette ou des draps qui sont tellement doux et souples qu'ils glissent délicieusement sur votre peau sensible. Ou vous avez peut-être décidé d'organiser des dîners avec moins d'invités, afin d'avoir le temps qu'il vous faut pour avoir des conversations plus intimes avec vos amis —

vous pouvez ainsi éviter la stimulation excessive engendrée par des groupes plus importants.

Avant que nous n'abordions le défi du mois, je voudrais faire une dernière déclaration sur la sensibilité et les enfants. Il y a plusieurs années, j'ai rencontré une mère qui m'a émue et qui m'a laissé un souvenir impérissable. Cette femme avait attendu pendant plus d'une heure après une de mes conférences rien que pour me dire à quel point il était important pour elle d'entendre parler du concept de la sensibilité comme d'un don qui devait être honoré et protégé. « Durant tout ce temps, je pensais que je faisais une faveur à mon fils en essayant de l'endurcir, m'a-t-elle avoué. Au lieu de protéger son côté créatif, plus gentil, je le poussais à trouver une carrière professionnelle qui offrait de bons salaires et qui lui permettrait de vivre une vie productive. Je m'aperçois à présent que je me trompais. C'est un jeune artiste bourré de talent, et même si je dois lui apprendre à devenir responsable, je dois également encourager son côté sensible. »

Je ne pouvais acquiescer davantage. Commencez très tôt à enseigner à vos enfants qu'il est très important de protéger leur sensibilité.

Croyez-moi, c'est un cadeau qui offre une vie riche et pleine de sens.

Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême : Protégez votre sensibilité

Le défi du mois se rapporte au fait de protéger votre sensibilité. Pour commencer, vous devrez utiliser votre carnet de notes ou votre journal pour faire quelques recherches. Tout d'abord, j'aimerais que vous relisiez ce chapitre et que vous fassiez une liste de tous les exemples que vous avez choisi de souligner. Puis, à l'aide des questions suivantes, identifiez cinq façons spécifiques par lesquelles vous commencerez à protéger votre sensibilité ce mois-ci :

1. Où avez-vous besoin de diminuer le bruit dans votre environnement ?

2. Comment allez-vous limiter les actualités violentes et perturbantes qui traversent votre vie sur une base quotidienne ?
3. Quelle personne présente dans votre vie draine votre énergie, vous cause de l'anxiété ou vous rend craintif ? Comment allez-vous vous protéger de cette personne ?
4. Quels changements devez-vous faire pour mieux apprivoiser la technologie, afin que vous puissiez répondre aux besoins des autres plutôt que de mal réagir ?
5. En tenant compte de vos cinq sens, de quel genre d'environnement avez-vous besoin pour vous sentir détendu et dans le moment présent ?

* * *

Inscrivez une action à entreprendre pour chaque question et appliquez-la à l'intérieur des trente prochains jours. À la fin de chaque semaine, prenez quelques instants pour inscrire les façons positives dont ces actions ont changé votre vie.

Ressources

- 7 Le site Web de Daryn Kagan (www.darynkagan.com) — un site très intéressant destiné à vous procurer de bonnes nouvelles, des histoires inspirantes et de l'espoir en vous montrant ce qui est possible.
- 7 *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*, par Elaine N. Aron, Ph.D. — une précieuse ressource pour comprendre la sensibilité et s'y adapter.
- 7 *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them*, par Elaine N. Aron, Ph.D. — un livre abordant le thème de l'éducation des enfants sensibles.
- 7 Le site Web d'Elaine N. Aron (www.hsperson.com) — contient des tests et une excellente documentation pour les personnes hypersensibles.

7 *The Highly Sensitive Person's Survival Guide: Essential Skills for Living Well in an Overstimulating World*, par Ted Zeff, Ph.D. — un guide, étape par étape, qui vous permettra de vous adapter en tant que personne hypersensible.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 9

Il est temps de faire une mise au point

Une bonne santé est la base de toute bonne vie. Même si le concept du bien-être extrême peut être appliqué à tous les domaines de votre vie — carrière professionnelle, bien-être spirituel, relations et ainsi de suite —, ce sont les soins que vous prodiguez à cet étonnant véhicule grâce auquel vous traversez votre vie qui supportent chacun de ces domaines.

Durant les deux dernières années au cours desquelles j'ai été confrontée à la maladie de Michael, j'ai assisté en première ligne à ce qui se passe dans une famille quand un de ses membres connaît un grave problème de santé. Comme vous le savez, la vie s'arrête brutalement. Les rôles sont inversés, le mariage est mis à rude épreuve, les pressions financières apparaissent et votre monde se réduit soudain à tout faire pour que l'être aimé recouvre la santé. Il n'y a rien comme une telle crise pour faire passer le message que nous avons tous entendu à un moment ou à un autre : « Sans la santé, vous n'avez rien. » Prendre soin de votre corps est un des plus importants investissements en temps et en énergie que vous puissiez faire.

L'attention sera concentrée ce mois-ci sur le fait de prendre le plus grand soin de soi-même et sur le corps, mais pas dans les domaines dont les articles parlent habituellement — régime, exercice physique et perte de poids. Nous nous concentrerons plutôt sur les actions que vous pouvez entreprendre pour vous assurer que votre corps est dans la meilleure forme possible *au moment présent*.

Faites le point sur votre santé

Quand vous êtes débordé ou bouleversé, il est beaucoup trop facile de tenir votre corps pour acquis. Au cours des dernières années, j'ai entendu de plus

en plus de personnes se dire découragées à l'idée de prendre des rendez-vous (et de s'y rendre) directement liés à leur santé et à leur bien-être physique. Ce n'est que lorsque nous sommes confrontés à un problème que nous comprenons l'importance de préserver notre santé et de prendre un grand soin de notre corps *avant* qu'un problème ne surgisse.

Il existe une variété de raisons pour lesquelles nous n'obtenons pas les soins que nous méritons. Pour beaucoup d'entre nous, le défi rencontré concerne l'argent et le manque d'assurance maladie, qui est un énorme problème pour des millions de personnes aux États-Unis. Je me souviens très clairement d'avoir expérimenté le fait de ne pas avoir les moyens de prendre une couverture santé lorsque j'ai démarré ma propre entreprise alors que je vivais seule. Pendant des années, j'ai évité tout contact avec le milieu médical, jusqu'à ce que je tombe gravement malade. J'ai alors pris conscience que prendre soin de mon corps représentait un investissement beaucoup plus important que les vêtements, les livres ou les activités sociales qui avaient figuré sur ma liste de dépenses. Mon corps devait devenir une priorité et passer en tête de liste.

Lorsque j'ai pris la décision de faire passer ma santé en priorité, je me suis rendue en ville pour chercher les options qui s'offraient à quelqu'un dans ma position : une femme avec des moyens limités, vivant seule et au jour le jour. J'ai trouvé un programme de l'État du Massachusetts qui proposait des soins médicaux à moindre coût pour les personnes dans le besoin, calculé en fonction de leur revenu.

J'ai eu recours à ce programme pour me procurer la couverture santé dont j'avais besoin pendant deux ans, jusqu'à ce que je puisse me permettre de prendre ma propre assurance. J'ai pu alors me procurer une assurance qui proposait une couverture pour les catastrophes — une option à moindre coût qui me couvrait pour les accidents et les services d'urgence.

Finalement, mes revenus augmentant, j'ai pu m'offrir une assurance plus complète.

Le but de cette histoire est de souligner que votre santé doit être une priorité. Que vous échangiez vos aptitudes avec les services des autres, tels qu'un massage, des soins du visage ou une coupe de cheveux (ce que j'ai fait pendant des années) ; que vous négociiez pour obtenir de meilleurs coûts auprès des professionnels de la santé en vous présentant comme une patiente sans assurance (ce que j'ai également fait) ; que vous trouviez un programme d'assistance financière dans votre communauté (ne tenez pas pour acquis qu'il n'y en a pas) ou que vous cessiez de dépenser de l'argent dans un domaine de votre vie afin de couvrir les soins de santé dont vous avez besoin, prendre un grand soin de votre corps est un des meilleurs investissements que vous puissiez faire.

Pour beaucoup d'entre nous, la décision d'éviter d'avoir recours à des soins de santé est également liée à la peur... la peur d'avoir une mauvaise nouvelle. Maintenant plus que jamais, étant donné que de nombreux articles parus dans les médias et les produits publicitaires sont concentrés sur la maladie, nous sommes devenus très sensibles aux symptômes et aux dysfonctionnements. Par conséquent, nous souffrons en silence et nous vivons dans la crainte que nous puissions avoir un problème sérieux. Donc, nous évitons souvent d'aller voir le docteur.

Considérez votre corps comme une voiture classique — une magnifique Rolls-Royce — et arrêtez-vous un instant pour penser aux soins dont peut avoir besoin cet étonnant véhicule. Il est probablement grand temps de faire une mise au point ; alors, saisissez votre chance de vérifier les différentes parties de votre corps qui peuvent retenir votre attention.

Commencez par répondre aux questions suivantes :

1. Êtes-vous préoccupé par un problème lié à la santé ?

Plusieurs clients avec lesquels j'ai travaillé dans le passé ont attendu des mois (et parfois des années !) pour faire examiner un poumon ou un grain de beauté douteux, parce qu'ils ne voulaient pas apprendre de mauvaises nouvelles. Même si vous pouvez être sous la fausse impression qu'en ignorant le problème, vous conservez votre paix d'esprit, la vérité est que votre peur — consciente ou non — est toujours présente au fond de vous. Comme un logiciel malveillant ou un logiciel espion caché dans votre ordinateur, la peur prend de l'énergie et des ressources, que vous en ayez conscience ou non. Si vous ne me croyez pas, pensez à un moment où vous avez fini par faire quelque chose que vous reportiez depuis quelque temps, comme aller chez le dentiste ou passer une mammographie. Puis, souvenez-vous de la sensation de soulagement que vous avez ressentie lorsque l'examen a été terminé et que vous avez su que tout allait bien.

2. Êtes-vous complexé par un élément de votre apparence physique ?

Vos dents doivent-elles être redressées ou vos pieds sont-ils tellement endoloris que vous ne supportez qu'une seule paire de chaussures ? Vos cheveux sont peut-être de plus en plus clairsemés ou vous vous sentez gêné à propos de votre posture. Ces préoccupations peuvent avoir un certain impact sur votre qualité de vie quand le sujet est abordé.

Je me souviens que j'ai travaillé avec une femme qui était tellement complexée par ses dents plantées de travers (et qui avait tellement peur du dentiste) qu'elle ne souriait jamais. Je vous assure qu'elle faisait tout ce qu'elle pou-vait pour ne *pas* montrer ses dents. Imaginez l'effet que cela avait sur son tempérament et sur son humeur, sans parler de sa qualité de vie tout entière. Il n'est donc pas étonnant que, dès que ses dents ont été redressées, elle ait eu l'impression d'être une personne totalement différente. La vie a commencé à lui sourire et, soudain, elle a rencontré de nouvelles personnes, elle a pris plaisir à être en compagnie de ses amis et elle a ri comme elle ne l'avait pas fait depuis des années. Sa volonté

d'affronter sa peur et de faire de sa santé dentaire une priorité lui avait procuré une toute nouvelle vie.

3. Êtes-vous en retard pour votre évaluation périodique ?

Passez en revue la liste ci-dessous et voyez si certains points concernant votre bien-être réclament votre attention. Tout en consultant la liste, notez les sujets qui vous interpellent :

- 7 Avez-vous subi un examen médical complet au cours de la dernière année ?
- 7 Quelle est la date de votre dernier examen des yeux ?
- 7 Une visite chez le dentiste est-elle à l'ordre du jour ?
- 7 Comment se porte votre dos ? Avez-vous l'intention de voir un chiropraticien ou de prendre un rendez-vous avec un massothérapeute ?
- 7 Êtes-vous satisfait de vos cheveux ou avez-vous besoin de voir un styliste professionnel pour avoir une nouvelle coupe et une couleur ?
- 7 Avez-vous eu une manucure ou une pédicure dernièrement ? (Oui, je m'adresse à vous aussi, messieurs.) Si vous croyez que cela constitue un petit plaisir, prenez un moment pour penser à tout ce que font vos mains et vos pieds pour vous venir en aide !
- 7 Que diriez-vous d'un soin du visage ? Même si cela peut sembler un luxe, croyez-moi, en vieillissant, vous serez content d'avoir pris soin de votre peau.
- 7 Est-il temps de passer une mammographie ou de faire un examen de la prostate ?

Ce ne sont que quelques exemples de certaines parties de votre corps nécessitant des soins, lesquelles, quand elles sont traitées, assisteront

pendant longtemps votre bien-être émotionnel et physique.

Obtenez les soins que vous méritez

Lorsque vous aurez décidé de vaincre votre procrastination ou d'affronter votre peur et d'obtenir l'évaluation que vous méritez, voici quelques importantes recommandations qui vous aideront à conserver votre bien-être extrême :

1. Prenez votre santé en main

La première chose que vous devez savoir quand vous pratiquez le bien-être extrême qui se rapporte à votre corps est que vous devez assumer la pleine responsabilité de votre santé. Plus question de vous en remettre aux docteurs et aux autres professionnels de la santé pour vous dire ce que vous devez faire. Cela signifie que vous devez en apprendre davantage sur votre corps : écouter les émissions sur la santé en ligne ou à la radio ; lire des livres ayant pour sujet le fonctionnement du corps ; explorer des traitements optionnels complémentaires ou holistiques en plus des suivis traditionnels, ou vous documenter sur la nutrition, les exercices physiques, la cuisine santé ou les façons de renforcer votre corps. (J'ai inclus certains de mes sites Web préférés et de mes émissions dans la section Ressources à la fin du chapitre.)

Au fil des années, je suis devenue une passionnée du domaine de la santé. J'aime apprendre de nouvelles façons de prendre soin de mon corps et de mon esprit. J'ai parcouru un long chemin depuis l'époque où, jeune femme, je me régalaïs de malbouffe et de sucreries, et je m'entraînais uniquement quand je voulais perdre du poids, alors que maintenant j'achète des fruits et des légumes biologiques, je m'entraîne chaque jour, je me renseigne sur les découvertes et les avancées médicales, et j'ai beaucoup écrit sur le lien qui existe entre les choix de vie et la longévité.

Devenir un patient instruit et expérimenté demande du temps et de l'engagement, mais c'est un investissement qui en vaut la peine.

Quand un problème de santé se présentera (et cela arrivera certainement), vous serez plus aguerri et plus à même de faire des choix éclairés si vous êtes bien documenté.

2. Écoutez votre corps

Nous sommes si nombreux à vivre dans notre tête, tellement débordés par tout ce qu'il y a à faire que nous finissons par ne pas remarquer d'importants signaux que nous envoie notre corps et qui nous procurent une information de grande valeur.

Répondez-vous bien aux besoins de votre corps ? Mangez-vous quand vous avez faim, dormez-vous quand vous êtes fatigué ou faites-vous une pause avant de commencer à vous sentir stressé ? Apprendre à remarquer de tels signaux sera d'une grande utilité pour rester informé de ce que vous devez faire pour garder votre corps en bonne forme. D'un autre côté, ignorer ces signaux peut causer des problèmes. Par exemple, ne pas tenir compte de douleurs dans le dos peut mener à ce qu'un jour, le moindre petit mouvement suffise à ce que votre dos vous lâche complètement. Ou ignorer les signes de la faim peut mener à être tellement affamé que vous vous précipitez sur la distributrice automatique et que vous finissez par manger des sucreries en guise de repas.

Apprendre à connecter votre tête à votre corps vous procure des informations qui non seulement vous permettront de protéger votre santé physique, mais vous amèneront également à faire de meilleurs choix qui respecteront votre bien-être émotionnel et spirituel. Quand vous vous arrêterez pour interroger votre corps avant de répondre à une impulsion, il y a de fortes chances pour que vous preniez une meilleure décision. Et tout en apprenant à porter une attention particulière aux signaux que votre corps

vous envoie tous les jours, vous découvrirez qu'il devient un partenaire avisé et digne de confiance.

Essayez maintenant en remarquant comment votre corps se sent, au moment présent, lorsque vous répondez aux questions suivantes :

7 Avez-vous faim ? Si c'est le cas, de quoi votre corps a-t-il réellement besoin pour se sentir rassasié ?

7 Êtes-vous fatigué ? Avez-vous dormi suffisamment longtemps ?

7 Avez-vous besoin d'aller aux toilettes ? (Vous seriez étonné de voir le nombre de personnes qui négligent cet important signal.)

7 Y a-t-il de la tension, de l'inconfort ou du stress quelque part ? Analysez mentalement votre corps de la tête aux pieds.

7 Quelle partie de votre corps se sent faible ou fatiguée ?

7 Quelle partie se sent forte ?

7 Remarquez-vous des émotions reliées à votre corps ? Par exemple, sentez-vous une sensation de crainte au creux de votre estomac à l'idée d'une réunion où vous devez vous présenter, ou une sensation de chaleur et d'excitation au niveau du cœur au souvenir d'une rencontre récente avec un être cher ?

Plus vous vous entraînez à être à l'écoute de votre corps, plus vous répondrez à ses besoins d'une façon avisée et intelligente. N'oubliez pas que lorsque vous prêtez attention aux sensations que vous ressentez, vous amenez votre conscience dans le moment présent — le meilleur endroit pour vivre. Puis, lorsque vous remarquerez ce dont votre corps a besoin, vous commencerez à y répondre rapidement et efficacement. Vos sensations deviendront des messagers puissants qui dirigeront vos actions vers la guérison. Vous supporterez moins de stress, car vous remarquerez ses

symptômes plus tôt et vous ferez en sorte d'en éliminer l'origine. Cela vous aidera plus tard à prévenir la maladie.

3. Choisissez des partenaires de santé qui ne fassent pas partie de la famille

L'époque où vous abandonniez votre pouvoir aux professionnels de la santé est révolue. En tant que personne qui s'entraîne maintenant à prendre le plus grand soin d'elle-même, il est impératif que vous trouviez des professionnels des soins de santé et des soins du corps qui vous traitent comme un partenaire mature et d'importance égale. Quiconque touche votre corps — un docteur, un dentiste, un infirmier, un massothérapeute ou un coiffeur — devrait être quelqu'un qui vous inspire confiance et par qui vous vous sentez soutenu, ce qui signifie que vous devrez faire vos devoirs pour trouver la collaboration qui vous convient le mieux.

Entretenez-vous avec une variété de fournisseurs de soins de santé pour créer une belle équipe de professionnels qui vous aideront à prendre le plus grand soin de votre corps. Lors de votre recherche, l'objectif est de trouver un *partenaire*, quelqu'un qui respectera le fait que vous vous soyez engagé à être responsable de votre santé et de votre bien-être dans leur ensemble, et non une figure d'autorité qui vous dicte ce que vous devez faire. Cette personne devrait avoir un bon contact avec les patients et devrait être capable de répondre à toutes vos questions et à toutes vos préoccupations d'une façon professionnelle et facile à comprendre, tout spécialement les questions que vous craignez le plus d'aborder.

Pour trouver le genre de professionnel de la santé qui vous servira le mieux, commencez par demander à vos amis et membres de la famille les plus perspicaces de vous faire des recommandations. Puis, parlez avec les infirmiers et les infirmières — ils représentent une bonne source de renseignements et de références. Il y a très certainement quelqu'un de votre entourage qui en connaît un ou une.

En plus des questions classiques concernant la formation, l'expérience et les études, voici quelques questions que vous pourriez poser quand vous interrogez des partenaires potentiels :

7 Quelle est votre philosophie de base en matière de santé ?

7 Pouvez-vous décrire votre client/patient idéal ?

7 À quel point êtes-vous disponible pour vos clients/patients ?
Quelle est la meilleure façon de vous contacter ?

7 Combien de temps envisagez-vous de pratiquer cette profession ?

En plus de poser ces questions, assurez-vous de prêter attention à la qualité de votre expérience quand vous êtes en présence de quelqu'un. Posez-vous les questions suivantes :

7 Quelle impression m'a laissée ce bureau ?

7 Les membres du personnel étaient-ils suffisamment amicaux et agréables ?

7 Ai-je dû attendre plus longtemps que prévu ? Ai-je été informé qu'il y aurait un temps d'attente ?

7 Mon intimité a-t-elle été respectée et protégée ?

7 Me suis-je senti suffisamment à l'aise pour poser des questions ?

7 Me suis-je senti détendu ou bousculé ?

7 A-t-on donné suite à mon appel téléphonique dans un laps de temps qui me semble convenable ?

Comme ce que vous ressentez après un premier rendez-vous amoureux réussi, vous devriez quitter un bureau en appréciant la rencontre que vous avez eue avec un professionnel.

Ensuite, lorsque vous avez trouvé le bon docteur, dentiste, coiffeur ou esthéticien, vous devez devenir un partenaire responsable — quelqu'un qui reconnaît qu'il est de sa responsabilité ultime de prendre soin de votre corps. Cela signifie qu'il vous faut préparer vos questions à l'avance, vous renseigner sur les différentes options qui s'offrent à vous, savoir les produits ou l'équipement qui seront utilisés et identifier clairement vos besoins, afin que vous puissiez les faire connaître directement.

4. Trouvez le soutien émotionnel dont vous avez besoin

À un moment ou à un autre de votre vie, il y a de fortes chances qu'un problème de santé (ou le besoin de rencontrer un professionnel de la santé) apparaisse, vous rendant anxieux ou nerveux. C'est à ce moment-là que le fait d'avoir du soutien — celui qui vous convient — fait toute la différence du monde. Savoir vers qui vous pouvez vous tourner quand vous avez besoin de quelqu'un qui sait vous calmer en période de crise relative à la santé est un point essentiel de la pratique du bien-être extrême.

Ma collègue Pam sait que si elle a besoin de subir un examen médical qui sera douloureux, son conjoint n'est *pas* la bonne personne pour l'accompagner. Il a suffi d'une expérience pour qu'ils se rendent compte qu'il s'évanouit facilement. D'un autre côté, mon mari est un professionnel de la santé expérimenté et quelqu'un qui peut fournir un solide soutien émotionnel ; il est donc le premier vers qui je me tourne lorsque je suis confrontée à un problème de santé et que j'ai besoin de réconfort ou de conseils.

Lorsque vous êtes confronté à la maladie et que vous avez besoin de quelqu'un vers qui vous tourner, choisissez une personne qui sait se maîtriser sans tomber dans le drame, quelqu'un dont vous n'aurez pas à vous préoccuper quand vous traverserez une période particulièrement difficile. En fait, parfois faire ce qu'il y a de mieux pour vous signifie ne *pas* dire aux autres ce qui se passe jusqu'à ce que vous soyez en possession

de toutes les données détaillées dont vous avez besoin. Si vous savez que votre sœur va s'affoler en apprenant que votre mammographie a fait apparaître une grosseur, par exemple, il y a de fortes chances pour que ce ne soit pas la bonne personne à contacter lorsque l'on vous dira que vous devez passer des examens complémentaires. Appeler votre meilleur ami ou votre thérapeute pourrait être un meilleur choix. Et si votre conjoint ou votre épouse se met dans tous ses états quand vous êtes malade, il se peut que vous ayez besoin qu'un bon ami vienne passer la nuit avec vous quand vous rentrerez à la maison après une intervention chirurgicale, uniquement pour vous assurer de vous reposer pendant votre convalescence.

Il existe une variété de façons d'obtenir le soutien que vous méritez quand vous êtes inquiet au sujet d'un problème de santé. Vous pourriez demander à un membre de votre famille de vous aider à trouver un dentiste délicat, puis de vous accompagner lors de votre consultation. (Si vous avez peur du dentiste, vous n'êtes pas le seul. C'est la crainte la plus répandue parmi mes clients.) Ou vous pourriez demander à un ami de faire des recherches sur Internet sur une maladie particulière ou sur un dérèglement particulier, afin que vous ne soyez pas bouleversé ou effrayé par ce que vous voyez.

5. Savoir ce que vous devez savoir, quand vous devez le savoir

Lorsque je dois passer un examen médical — une mammographie, une échographie, des tests d'allergies, des examens sanguins ou autres —, je suis toujours le rituel suivant :

- 7 Je me renseigne pour savoir combien de temps je devrai attendre avant d'obtenir les résultats ainsi que le délai dans lequel je serai prévenue et de quelle façon.
- 7 Je demande à ce que l'on m'envoie par télécopie les résultats directement chez moi ou à mon bureau en même temps qu'ils

sont envoyés au docteur. (Nous avons tous le droit d'avoir accès à notre dossier médical.)

7 Je fais un suivi dès que je suis censée recevoir les résultats.

Au fil des années, j'ai appris à lire et à interpréter les résultats des examens médicaux. Étant donné que j'ai joué un rôle actif dans mes soins de santé et que j'aime savoir ce qui se passe dans mon corps, je mets un point d'honneur à travailler de concert avec les médecins et les infirmiers praticiens qui délivrent librement l'information. Toutefois, recevoir les résultats directement n'est pas recommandé pour tout le monde. Vous devez savoir ce qui est bon pour vous. Parfois, il est préférable de laisser votre docteur les recevoir et les interpréter avant d'en parler avec vous. L'important est de savoir ce que *vous* devez savoir pour vous sentir en sécurité et soutenu, quand vous devez le savoir.

La médecine moderne a atteint un niveau de connaissance sans précédent pour traiter et guérir une multitude de problèmes de santé ; par conséquent, commencez par sentir que vous avez votre santé en main. Votre corps est un véhicule étonnant qui vous transporte dans le voyage que nous appelons la vie. Des bilans de santé réguliers, des examens de prévention et des visites de contrôle sont tous des aspects du principe consistant à prendre le plus grand soin de vous-même.

Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême : Prenez soin de votre corps

Le défi à relever pour atteindre le bien-être extrême ce mois-ci consiste à prendre soin de votre corps. Il est temps de prêter une oreille attentive à ses besoins, afin que vous puissiez prévoir ces visites avec un professionnel de la santé que vous avez peut-être reportées. Par conséquent, j'aimerais que vous fassiez deux choses pendant les trente prochains jours :

— Entraînez-vous à être à l'écoute de votre corps en cessant périodiquement toute activité pour discerner comment vous vous sentez.

Est-ce que votre cou est tendu ? Avez-vous besoin d'aller aux toilettes ? Avez-vous faim ? Prenez-vous des décisions qui vous semblent appropriées ? Pour vous aider à rester attentif à ces signaux, je voudrais que vous fassiez deux panneaux, chacun disant que vous **VÉRIFIEZ AUPRÈS DE VOTRE CORPS**. Suspendez le premier au miroir de la salle de bain et placez l'autre dans un endroit où vous le verrez plusieurs fois par jour — peut-être en message sur votre téléphone portable ou suspendu dans votre bureau. Puis, chaque matin en vous brossant les dents, prenez un instant pour inspecter votre corps. Descendez mentalement de la tête aux pieds et soyez attentif à ce que vous ressentez. Prêtez attention aux endroits qui renferment de la tension, des contractions ou de l'inconfort de quelque sorte. Durant la journée, continuez à vérifier en demandant à votre corps ce dont il a besoin.

— Puisque prendre soin de votre santé est un processus permanent, il est utile d'établir un plan d'action qui précise le genre de soins que vous aimeriez recevoir dans un proche avenir. Pour commencer, vérifiez auprès de votre corps, afin de vous vous connecter à ce dont il a besoin. Fermez les yeux et examinez votre corps de la tête aux pieds. Pensez à votre tête, votre cou, vos épaules, vos bras, votre torse, vos hanches, vos jambes et vos pieds — quelles zones réclament votre attention ? Avez-vous besoin d'aller chez le coiffeur pour une coupe ou une couleur ? Devez-vous aller chez l'optométriste ? Auriez-vous besoin d'un massage ? Y a-t-il trop longtemps que vous avez passé un examen médical ou fait faire un frottis cervico-vaginal ?

Lorsque vous avez une idée de ce qui doit être fait, faites une liste des cinq premiers points que vous aimeriez aborder au cours des prochains mois. Si vous êtes préoccupé par un problème en particulier, le premier point de votre liste doit être d'appeler un ami ou un membre de la famille pour obtenir du soutien. Par exemple, quand ma cliente Leah a décidé de surmonter sa peur et de passer sa première mammographie à cinquante et

un ans, elle a appelé sa sœur et lui a demandé si elle pouvait la charger de prendre le rendez-vous. Puis, elle a insisté pour que sa sœur l'accompagne à l'examen pour la soutenir sur le plan émotionnel.

Affichez votre plan d'action dans un endroit où vous le verrez et, en fonction de votre emploi du temps et de l'état de vos finances, commencez à prendre les rendez-vous en suivant la liste.

Ressources

- 7 WebMD (www.webmd.com) — une ressource fiable qui procure une variété de renseignements dans le domaine de la médecine et de la santé.
- 7 Women to women (www.womentowomen.com) — un site Web consacré à la santé des femmes, qui aborde à la fois les soins conventionnels et non conventionnels pour soutenir le corps, le cerveau et l'esprit.
- 7 L'émission du docteur Mehmet Oz sur XM Satellite Radio — offerte sur la chaîne Oprah & Friends, cette émission sensationnelle offre une grande variété de conseils sur la santé émotionnelle, physique et spirituelle.
- 7 ReachMD sur XM Satellite Radio — une société de communications innovatrice qui fournit des nouvelles médicales et de l'information qui portent à réflexion pour les professionnels de la santé vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept.
- 7 Le site Web EFT – Emotional Freedom Techniques (<http://www.eftunivers.com>) — consacré aux nouvelles techniques de libération émotionnelle qui apportent une aide pour les troubles allant de l'insomnie et des phobies à l'anxiété, aux crises de panique et aux envies obsessionnelles.
- 7 *Eating Well* — ce magazine est rempli de recettes, d'idées de cuisine santé et de stratégies pour perdre du poids pour vous aider à apprécier des plats nutritifs et savoureux.

- 7 *The Mind-Body Makeover Project: A 12-Week Plan for Transforming Your Body and Your Life*, par Michael Gerrish — un programme complet pour découvrir et surmonter les obstacles cachés quand on veut perdre du poids et être en forme.
- 7 *YOU: Staying Young: The Owner's Manual for Extending Your Warranty*, par Michael F. Roizen, M.D. et Mehmet C. Oz, M.D. — un livre faisant partie d'une série consacrée à l'éducation des lecteurs concernant leur corps, leur santé et leur bien-être.
- 7 *Women's Bodies, Women's Wisdom: Creating Physical and Emotional Health and Healing*, par Christiane Northrup, M.D. — un de mes livres préférés pour les femmes sur la santé.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 10

Cette colère a-t-elle bon goût ?

Par un bel après-midi, alors que je me trouvais dans un magasin de mode, j'ai rencontré une employée frustrée qui avait décidé de passer son irritation sur moi. Je sortais de la cabine d'essayage avec plusieurs vêtements sur le bras lorsque la jeune femme s'est approchée de moi en hurlant — il n'y a pas d'autres mots — parce que je ne les avais pas déposés sur un présentoir situé non loin de là et qui était réservé aux retours. J'ai tenté de lui expliquer qu'en fait j'allais acheter ces vêtements, mais elle m'a interrompu brutalement et a continué à me réprimander d'un ton condescendant : « Je vous ai dit de les mettre là ! »

Aussitôt, j'ai senti dans mon corps le signal qui me laissait savoir que je devais me faire entendre. J'avais l'habitude d'ignorer les tensions dans mon cou et mes épaules, mais ce n'était plus le cas. Reconnaisant que cette fille avait dépassé les limites, je lui ai répondu d'un ton très ferme : « Taisez-vous et écoutez-moi. J'ai dit que j'avais l'intention d'acheter ces vêtements. Ne me parlez pas de cette façon, je vous prie ! »

Étonnée par ma réponse, elle a levé les yeux et a répliqué : « Oh, je suis désolée. Ce n'est rien. » Puis, elle est retournée vaquer à ses occupations.

« Ce n'est rien ? ai-je pensé. Que se passe-t-il avec les gens aujourd'hui ? » Pourtant, lorsque je suis sortie de cette cabine d'essayage, j'étais en paix avec moi-même et en possession de tous mes moyens au lieu de me sentir prise de court et bouleversée. Plutôt que de faire la même chose que d'habitude — m'éloigner en gardant toute la frustration au fond de moi —, je l'ai rendu à qui de droit et j'ai poursuivi mes emplettes.

Plus tard ce soir-là, lorsque j'ai raconté l'histoire à mon amie Max, nous avons parlé de la façon dont de nombreuses personnes, et tout particulièrement les femmes, adoptent un comportement inapproprié. Au lieu d'élever la voix (une façon raisonnable de répondre à de l'impolitesse), nous laissons le désir d'éviter le conflit ou de protéger les sentiments de l'autre l'emporter. Alors, nous ne disons rien et nous ravalons notre colère — un choix qui entraîne de lourdes conséquences à long terme. Les relations amicales s'usent au fil du temps sous le poids des blessures non exprimées, les mariages se cassent sous l'effet de la douleur causée par le ressentiment chronique, ou la santé se détériore chaque fois que nous nous dirigeons vers le réfrigérateur pour avaler notre colère avec de la nourriture.

Au fil des années, j'ai appris à être plus attentive aux messages que m'envoie mon corps, afin de savoir quand prendre soin de moi-même en m'exprimant (et je sais aussi quand me retenir). Je reconnais maintenant les signaux d'avertissement qui me disent ce que je dois faire.

Qu'en est-il pour vous ? Quels sont les signaux que vous envoie votre corps quand vous êtes confronté à une conduite déplacée ? Sentez-vous votre gorge se serrer, une poussée d'anxiété intense glisser le long de vos bras ou une chaleur se répandre sur votre visage ? Lorsque vous élèverez votre niveau de conscience, vous remarquerez que votre corps devient un allié, une sorte de baromètre qui vous dit quand et comment une critique non sollicitée, une remarque sournoise ou une réprimande blessante doit être relevée.

Figé comme une statue !

Comment réagissez-vous devant les sarcasmes, les commentaires désobligeants ou les comportements inappropriés ? Si vous êtes comme la majorité des gens, vous vous êtes probablement trouvé dans une situation où quelqu'un a fait un commentaire déplacé et vous vous êtes figé

brusquement. Vous restez là comme une statue, complètement immobile et incapable de dire un mot. Quand je parle à des femmes d'exprimer leur colère, c'est le plus souvent le scénario qu'elles me décrivent. Elles se font maltraiter par une brute, par exemple, mais elles acceptent tout en silence et finissent par s'en vouloir de n'avoir rien dit. Ou elles passent des heures à penser à ce qu'elles auraient dû dire et se reprochent de n'avoir pas réfléchi suffisamment rapidement.

Quand quelqu'un se montre désagréable, il n'est pas rare de se retrouver sans voix. C'est comme si une partie de votre cerveau disait : « Attends, il n'a pas vraiment dit ça ? » ou « J'ai peut-être mal entendu ce qu'elle a dit. » Il semble normal d'avoir de la difficulté à agir promptement et à réagir à un commentaire que nous n'aurions pas fait nous-mêmes.

Il pourrait s'agir d'une réaction habituelle à une expérience beaucoup trop familière. Autrement dit, si vous avez un parent ou quelqu'un qui prend soin de vous qui a tendance à s'emporter brusquement, à vous lancer des sarcasmes ou à vous humilier devant les autres, vous pouvez avoir appris à ne *pas* réagir pour rester prudent. Le silence peut avoir été votre meilleure défense. En tant qu'adulte, quand quelqu'un adopte un comportement similaire qui ravive cette expérience passée, vous retrouvez votre ancienne façon de répondre. Soudain, vous avez huit ans et non pas quarante, et votre façon de réagir est de vous taire.

Sans tenir compte de la raison pour laquelle vous restez calme, il est trop cher payé de ravalier votre colère. Il y a certaines choses qui éroderont l'estime de soi plus rapidement que le fait de tolérer un comportement inapproprié. Que vous réagissiez sur-le-champ ou que vous choisissiez d'attendre de vous être repris ou d'avoir maîtrisé vos sentiments, il est toujours question, pour respecter le principe du bien-être extrême, de faire entendre votre voix.

J'ai appris qu'une approche simple est la plus efficace ; par conséquent, la prochaine fois que vous serez confronté à un comportement inconvenant, essayez ceci :

1. Prenez un moment pour reconnaître ce qui vient de se passer — ne l'enfouissez pas au fond de vous-même. Avant de dire quelque chose, prenez une minute pour assimiler ce que vous avez entendu. Si cela vous semble approprié, passez à l'étape suivante. Sinon, prenez soin de vous-même en vous éloignant sans porter d'intérêt à la personne, afin de trouver quelqu'un de confiance à qui parler.
2. Prenez une profonde inspiration et partagez ce que vous avez en tête (avec délicatesse et amour lorsque c'est possible). En utilisant la première personne, dites ce que vous avez à dire. Vous pourriez être amené à demander à quelqu'un de cesser de se comporter comme il ou elle le fait en déclarant : « Je ne peux pas croire que tu viens de me parler ainsi et je veux que tu saches que je ne l'accepte pas », ou de cesser de vous embarrasser en public en disant : « Je ne tiens pas à avoir ce genre de conversation avec toi ici et je te demande d'attendre que nous en parlions en privé. »
3. N'essayez pas de changer l'autre personne, faites-lui comprendre votre point de vue ou défendez votre position. Restez ferme en exprimant simplement vos sentiments et ce que vous exigez de l'autre pour vous sentir respecté et en sécurité.
4. Éloignez-vous si c'est nécessaire.

Au début, lorsque vous apprendrez à vous exprimer, vous serez amené à faire des erreurs. Vous pouvez vous montrer trop direct, buter sur les mots, vous lancer dans de grandes explications ou dire la mauvaise chose. Détendez-vous, vous êtes un être humain — ce n'est qu'une part normale du processus d'apprentissage. Si vous vous égarez, soyez suffisamment

mature pour présenter vos excuses plus tard si vous n'aimez pas la façon dont vous avez traité la situation. La chose importante qu'il vous faut garder à l'esprit est que *personne n'a le droit de déverser sa frustration, son stress ou sa « mauvaise journée »* sur vous. Une simple réponse telle que : « Ça suffit ! Je ne suis pas d'accord ! » est une bonne façon de commencer à vous protéger.

Le pouvoir de la retenue

Quand vous avez été l'objet d'une conduite déplacée, l'attitude à adopter est de se faire entendre plutôt que de ravalier sa colère et de finir par causer des blessures à votre corps et à votre âme. Mais que faites-vous quand vous avez été poussé à bout et que vous êtes tenté de vous emporter et de vous montrer vous-même désobligeant ? Comment pouvez-vous appliquer le principe du bien-être extrême quand vous avez envie d'étrangler la personne concernée ? L'objectif est de faire en sorte que votre amour-propre ne soit pas affecté.

Parfois, les circonstances justifient une réponse immédiate. Pourtant, à d'autres moments — quand vous êtes pris au dépourvu ou quand vous constatez que votre réaction émotionnelle est excessive parce qu'une ancienne blessure a été ravivée —, il est indispensable de vous éloigner et de vous recentrer avant d'exploser et de regretter plus tard votre comportement.

Il y a des moments dans la vie où savoir se maîtriser est d'une grande importance pour protéger les relations, aussi bien avec vous-même qu'avec les autres. Par exemple, je me souviens d'une conversation que j'ai eue avec une consœur conseillère personnelle qui avait reçu un courriel qui l'avait mise en colère. Heureusement, elle avait eu le bon sens de m'appeler avant d'envoyer une réponse bien appuyée. Tandis que nous parlions de la situation (une collègue s'était apparemment approprié une de ses idées), j'ai fait remarquer que la retenue pourrait être un choix avisé pour gérer cette

situation. Avant de confronter cette personne en l'accusant de trahison, elle devait prendre du recul, retrouver son calme et réfléchir clairement à la meilleure façon de réagir.

Je suis sûre que vous avez déjà vécu des expériences semblables. Un collègue a peut-être dit quelque chose de stupide sur vous devant vos pairs et cela vous a mis tellement en colère que vous vous êtes précipité hors de la pièce. Ou vous vous êtes peut-être trouvé au milieu de la même éternelle dispute entre votre fils et votre fille en vous entendant crier des idioties que vous savez que vous regretterez plus tard. Ce sont tous des moments où la retenue peut être un outil très utile — un outil qui économise l'énergie et toute une panoplie de sentiments douloureux.

Vous saurez que la retenue est un choix judicieux quand :

7 Vous ne pouvez pas penser clairement.

7 Vous avez envie de crier.

7 Votre réaction émotionnelle est disproportionnée par rapport à la situation.

7 Vous sentez l'anxiété courir dans vos veines et vous vous sentez obligé de réagir.

7 Vous êtes en colère et vous savez qu'il y a de bonnes chances pour que vous disiez des choses méchantes ou stupides que vous regretterez plus tard.

Nous sommes tous, un jour ou l'autre, excédés. Cela fait partie de la vie. Mais cela développe notre capacité à faire de meilleurs choix.

Voici certaines choses simples que vous pouvez faire pour vous assurer de pratiquer le bien-être extrême en exprimant votre colère de façon responsable, afin de protéger votre relation avec vous-même et avec les autres :

1. Fermez les yeux et respirez.

Quand vous êtes pris au dépourvu, le système de réponse au stress de votre corps est activé et c'est comme si tous les systèmes se retrouvaient soudain en état d'alerte. Cela signifie que vous agissez en mode de survie, ce qui est loin d'être un état idéal pour faire des choix judicieux et réfléchis. En fermant les yeux et en prenant quelques respirations profondes et lentes, vous inciterez immédiatement votre cerveau à commencer à émettre des ondes alpha, le genre de comportement qui vous calmera doucement.

2. Trouvez une personne de confiance pour parler de la situation.

Confiance est le mot d'ordre ici. Assurez-vous de choisir quelqu'un qui saura écouter et qui vous permettra d'exprimer vos sentiments. Ne choisissez pas quelqu'un qui se contentera d'alimenter le drame en vous rappelant sans cesse à quel point vous avez eu tort.

3. Informez-vous.

Avant de confronter l'autre personne, posez des questions. Par exemple, si un courriel vous irrite, demandez à l'expéditeur ce qu'il a voulu dire. Nous savons tous maintenant que nous passons à côté des nuances et du ton employés dans le message d'une personne quand nous communiquons par voie électronique. Assurez-vous de bien connaître les faits avant d'accuser quelqu'un d'avoir commis un préjudice. Par exemple, quand mon amie, qui était furieuse lorsque sa collègue lui avait volé son idée, s'est calmée et s'est renseignée sur ce qui s'était réellement passé, elle a découvert que son idée n'avait aucunement été volée. Son nom avait simplement disparu d'un document par erreur.

4. Ayez une conversation franche avec la personne impliquée.

N'oubliez pas d'employer la première personne du singulier et laissez simplement savoir à la personne concernée ce que vous ressentez et ce dont

vous avez besoin. Si le lien est important, souvenez-vous également de commencer votre échange en reconnaissant la valeur de la relation.

Ma sœur Kerri a un panneau dans son bureau qui dit : « LAISSEZ LE TEMPS AU TEMPS ! » Il sert à se rappeler qu'il faut toujours laisser la poussière retomber avant de réagir. Par conséquent, la prochaine fois que vous réagirez de façon excessive, n'oubliez pas de faire une pause. En choisissant de prendre du recul et de laisser de l'espace entre vous et une réponse immédiate, non seulement vous protégez votre relation, mais vous préservez également votre amour-propre.

Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême : Exprimez-vous

Ce mois-ci est consacré à l'expression de votre vérité, et oui, cela peut impliquer d'exprimer votre colère. Je ne veux pas dire que vous devez chercher la bagarre. L'idée est de devenir plus conscient de ces circonstances où vous devez être un bon intendant pour votre bien-être extrême.

Il existe une variété de scénarios qui peuvent vous mettre au défi de vous exprimer plutôt que de ravalier votre colère. Quand j'ai demandé des exemples à un groupe d'amis, voici ce qu'ils avaient à dire :

- 7 Quand quelqu'un coupe la file dans un magasin.
- 7 Quand mon patron me demande de faire le travail de trois personnes sans me donner l'argent ou les ressources dont j'ai besoin pour mener la tâche à bien.
- 7 Quand un ami fait des commentaires négatifs sur les vêtements que je porte.
- 7 Quand mon adolescent me manque de respect.
- 7 Quand mon époux ou épouse me critique au lieu de me dire ce que je peux faire pour l'aider.

7 Quand mon employé ne mène pas à bien une tâche que je lui ai confiée.

7 Quand les membres de ma famille me critiquent au sujet de mon mariage.

7 Quand un collègue parle de moi derrière mon dos.

7 Quand ma mère critique la façon dont j'élève mes enfants.

Pensez à une situation récente au cours de laquelle vous saviez que vous deviez faire entendre votre point de vue, mais où vous avez ravalé votre colère. Qu'auriez-vous aimé dire ? Comment géreriez-vous la rencontre d'une façon différente maintenant que vous avez appris quelques nouvelles stratégies ?

Ce mois-ci, prenez la décision ferme de ne plus ravalé votre colère. En utilisant les conseils proposés dans ce chapitre, exprimez-vous et prenez position pour votre âme. Chaque fois que vous le ferez, racontez votre expérience par écrit dans votre journal ou votre carnet pour garder une trace de votre succès. Faire une liste de toutes les fois où vous vous êtes exprimé pleinement et la consulter sur une base régulière est une excellente façon de développer son amour-propre.

Ressources

7 *Growing Yourself Back Up: Understanding Emotional Regression*, par John Lee — un magnifique ouvrage sur la régression émotionnelle et ce que vous pouvez faire pour répondre au lieu de réagir quand vous avez été provoqué.

7 *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*, par Harriet Lerner, Ph.D. — ce classique est un livre qui s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes, et qu'il faut absolument avoir lu.

7 *Feel the Fear and Do It Anyway: Dynamic Techniques for Turning Fear, Indecision and Anger into Power, Action and Love* (coffret de huit CD), par Susan Jeffers, Ph.D. — pour vous aider à acquérir de la force de caractère pour affronter vos peurs.

7 *Facing the Fire: Experiencing and Expressing Anger Appropriately*, par John Lee, avec Bill Stott — pour vous montrer la façon dont la colère peut être exprimée si prudemment et si totalement qu'elle mène non pas à une douleur, mais à une force, une énergie en expansion, une communication plus profonde avec les personnes à qui nous attachons de l'importance, et une sérénité personnelle.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 11

Réveillez-vous !

Nous sommes nombreux à avoir perdu de vue les choses qui nous rendent vraiment heureux. Nos intérêts et nos désirs sont mis en veilleuse tandis que nous faisons de notre mieux pour affronter le stress lié à la vie de tous les jours. Un des grands avantages inhérents à la pratique du bien-être extrême est qu'elle commence à nous procurer le temps, l'espace et l'énergie nécessaires pour nous consacrer aux choses qui nous passionnent — ces rêves et ces aspirations qui peuvent avoir été perdus au fil des années. Le défi consiste à savoir où les chercher quand nous finissons par émerger de nos vies très occupées. Voici la façon dont cela m'est arrivé.

A lors que j'appliquais le principe consistant à prendre le plus grand soin de soi-même durant la maladie de mon mari, j'ai découvert une de mes passions dans un endroit inattendu : un magasin à rayons. Une semaine avant Noël, nous cherchions des décorations de dernière minute. Alors que nous traversions le département des vêtements féminins, je suis tombée sur un magnifique chapeau en tweed noir et blanc, rehaussé d'un large ruban plissé qui se terminait par un gros nœud écossais. J'ai toujours été attirée par les chapeaux, tout spécialement ceux ayant une forme classique, et celui-ci était particulièrement magnifique. Je me suis empressée de l'essayer et j'ai constaté qu'il m'allait parfaitement. Je suis tombée en admiration devant ce chapeau jusqu'à ce que je voie son prix — il semblait plus élevé que ce que me dictait la raison. Je l'ai donc reposé, et Michael et moi avons fini nos emplettes.

Comme les fêtes approchaient, je pensais de temps en temps à ce chapeau. Je me souvenais de sa forme, de la texture de son tissu et de la

façon dont il s'adaptait à ma tête. Je n'arrêtais pas de penser : « Pourquoi ce chapeau est-il aussi important ? » Puis, j'ai lâché prise.

Juste après le Nouvel An, je me suis réveillée en pensant de nouveau à ce chapeau. Étant libre durant toute la matinée, j'ai décidé de retourner au magasin à rayons pour voir si je pouvais le trouver en solde. Je m'imaginais que si j'y avais pensé pendant si longtemps, je me devais au moins d'aller y jeter un autre coup d'œil. Et c'est ce que j'ai fait.

Arrivée au magasin, après avoir cherché un peu, j'ai dû me rendre à l'évidence que le chapeau n'était plus là. Cependant, obstinée comme je suis quand j'ai une idée dans la tête, j'ai décidé d'en parler à une préposée. Elle se souvenait que les chapeaux élégants avaient été déplacés vers une nouvelle partie du magasin. « Super ! ai-je alors pensé. Il est peut-être là-bas. » Je me suis précipitée vers la section suggérée, mais le chapeau n'y était pas.

Dans un dernier effort pour calmer mon envie, j'ai demandé à une autre préposée si elle avait vu les chapeaux élégants. Elle m'a regardée avec ses grands yeux bruns, puis elle a souri en agitant les mains autour de sa tête et m'a demandé : « Un grand chapeau ou un petit chapeau ? » Me rendant compte qu'elle ne parlait pas très bien l'anglais, j'ai alors tenté de faire une description du chapeau aussi fidèle que possible. Elle m'a fait signe de la suivre vers un débarras situé à l'arrière du bâtiment. Pendant que j'attendais impatiemment à l'extérieur en espérant recevoir de bonnes nouvelles, je l'entendais répéter : « Un grand chapeau, un grand chapeau, un grand chapeau » encore et encore à quelqu'un qui se trouvait dans le fond. Soudain, la porte s'est ouverte et cette gentille femme est sortie avec un chariot plein de chapeaux élégants. Et trônant au-dessus de la pile ? Mon chapeau noir et blanc !

J'ai pris précautionneusement le chapeau comme s'il était en verre et après avoir remercié la vendeuse, je me suis dirigée vers l'avant du

magasin. En regardant l'étiquette du prix, j'ai été ravie de découvrir que le chapeau coûtait maintenant trente pour cent de moins. Satisfaite, je suis passée à la caisse et je suis allée vers ma voiture.

J'ai posé mon achat sur le siège passager, près de moi, et je l'ai regardé fixement pendant plusieurs minutes. Même s'il était magnifique, il n'était pas spectaculaire, et je me suis alors demandé ce qu'il avait de si captivant. C'est alors que cela m'a frappée : ce chapeau essayait de me dire quelque chose. Je lui ai donc posé la question. Oui, aussi étrange que cela puisse paraître, j'ai levé les yeux vers lui en disant doucement : « Alors, chapeau, qu'essaies-tu de me dire ? »

Tandis que j'attendais une réponse, mes yeux se sont remplis de larmes. Un souvenir a fusé dans mon esprit : j'avais dix-huit ans et j'arrivais au travail dans une robe violette avec un manteau et un chapeau assortis. À cette époque, j'aimais les vêtements et j'harmonisais mes tenues avec les accessoires adéquats. En revoyant cette période, j'ai compris quelque chose d'important : ma quête ne concernait pas ce chapeau, mais je cherchais à réveiller une partie de moi-même que j'avais mise en veilleuse depuis longtemps. Le chapeau n'était qu'un symbole — un indice m'indiquant l'endroit où je devais regarder. J'étais sur le point de faire réapparaître mon amour des couleurs et de l'art sous la forme des vêtements, d'honorer la partie de moi qui aime regarder les défilés de mode et de design encore et encore, qui découpe les images des tenues classiques dans les magazines pour faire un collage et qui aime s'imaginer qu'elle crée des vêtements magnifiques.

Allais-je cesser d'écrire des livres pour devenir conceptrice de mode ? C'était peu probable. Mais ce n'était pas le but. L'expérience dans son ensemble — de la première fois où j'avais vu ce chapeau jusqu'à y penser sans arrêt et aller à des mesures extrêmes pour le trouver dans le magasin et pour finir par prendre le temps d'imaginer ce qu'il représentait —

m'obligeait à faire quelque chose d'important : autoriser une part cachée de moi-même à se réveiller et à s'exprimer !

* * *

Quelles parties de vous peuvent se cacher sous la surface ? Commencez par ce que vous aimez voir, toucher, goûter ou sentir. Votre amour des huiles essentielles essaie peut-être de vous inciter à faire vos propres mélanges. Que vous les vendiez ou pas, cela n'a aucune importance — c'est l'intérêt et le désir qui méritent d'être honorés. Ou peut-être la passion qui vous a conduit à devenir végétarien vous pousse à passer à l'étape suivante et à commencer à animer des ateliers sur ce nouveau choix de style de vie.

Toutefois, exprimer cette partie de vous ne signifie pas que vous deviez cesser toute autre activité et consacrer votre vie à cette cause. Peut-être avez-vous seulement besoin de vous laisser aller à redécorer une pièce pour satisfaire votre amour de la décoration intérieure, ou à faire du bénévolat au refuge local pour passer du temps dans un environnement qui comblera votre amour des animaux.

Quand j'ai partagé mon aventure avec le chapeau avec ma communauté en ligne, j'ai été frappée par la réponse. Non seulement j'ai reçu beaucoup de courriels, mais les réactions m'ont laissé penser que j'avais clairement touché un point sensible. Des hommes m'ont fait part de leur propre amour de la mode et de la frustration qu'ils ressentaient du fait de ne pas oser l'exprimer. Des femmes ont partagé la profonde tristesse qu'elles éprouvaient en constatant qu'elles laissaient leurs vies débordées court-circuiter leurs rêves.

Un membre de la communauté m'a dit qu'elle s'était rendu compte qu'une poupée qu'elle gardait sur la commode de sa chambre était reliée à un amour caché pour la couture qu'elle avait abandonnée depuis longtemps. Un autre membre a admis que sa passion pour l'émission télévisée *American Idol* reflétait son amour pour la composition de chansons ;

reconnaissant cela, il a commencé de nouveau à faire de la musique au lieu d'écouter sa voix intérieure critique qui disait qu'à cinquante-deux ans, il était trop vieux.

Mon chapeau noir et blanc était le symbole d'un amour caché pour la mode et la décoration. Qu'est-ce qui pourrait servir d'indice pour vous ? À présent que vous avez consacré une grande partie de votre temps à pratiquer le plus grand soin de vous-même, il ne devrait pas être trop difficile de trouver une image, un symbole ou une expérience répétitive qui essaie d'attirer votre attention. Puis, lorsque vous découvrirez une passion qui vaut la peine d'être poursuivie, vous serez prêt à passer à l'action afin d'insuffler la vie dans votre désir. Il est temps de vous réveiller !

Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême : Découvrez une passion cachée

Alors, qu'en pensez-vous ? Êtes-vous prêt à identifier quels rêves et quels désirs attendent d'être découverts, redécouverts ou réveillés en vous ?

Ce mois-ci, j'aimerais que vous fassiez deux choses :

— Tout d'abord, j'aimerais que vous fassiez **une petite chasse au trésor**. Gardez les yeux ouverts pour voir un symbole ou un objet qui reflète une part intérieure de vous-même qui attend patiemment d'être exprimée. Remarquez quand quelque chose attire votre regard dans une fenêtre, quand une image en ligne ou à la télévision vous pousse à regarder plus attentivement, ou quand une photo dans un magazine ou un catalogue fait battre votre cœur. Il y a peut-être un objet que vous gardez dans la maison qui est si près de vous que vous ne le voyez même pas ; ou l'indice peut être caché, hors de la vue. Vérifiez les placards, les boîtes rangées au sous-sol ou les tiroirs que vous n'avez pas inspectés depuis un certain temps.

Lorsque vous avez une image ou un symbole, faites-le intervenir dans votre vie. Si vous n'avez pas une photo de l'objet ou de l'idée, allez sur

Internet et cherchez-en une. Posez-vous la question suivante : « Si cette image ou objet pouvait parler, que me dirait-il ? » Écrivez ce qui vous vient à l'esprit.

— Lorsque vous avez découvert une partie de vous qui est prête à être mise à jour, **faites quelque chose pour la réveiller**. Par exemple, dès que j'ai compris ce que le chapeau noir et blanc essayait de me dire, j'ai su que je devais alimenter ma passion. Donc, voici ce que j'ai fait :

7 J'ai appelé ma cousine Karen, une couturière de grand talent, et je lui ai demandé de m'assister sur un projet simple — une housse de couette pour mon lit — afin que je puisse me familiariser avec les bases de la couture. Nous avons réservé un temps pour nous rendre dans un magasin de tissu, afin que je puisse voir les différentes variétés de tissus et d'étoffes, les outils et les fournitures.

7 Jay Calderin, un membre de ma communauté en ligne qui est un concepteur de mode accompli et qui enseigne à la *School of Fashion Design* de Boston, m'a invitée à venir prendre le thé avec lui pour parler des différentes façons d'éveiller ma « fashionista intérieure ». Ayant accepté son offre, j'ai eu le plaisir de visiter son centre de design et d'avoir avec lui une conversation très intéressante.

7 J'ai passé un après-midi à feuilleter plusieurs magazines de mode et à découper les images que j'aimais le plus.

7 J'ai créé une carte au trésor émaillée de ces images, accompagnées de slogans inspirants pour me motiver à ne pas abandonner la poursuite de cette passion.

En utilisant ma liste ci-dessus comme une source d'inspiration, identifiez trois choses que vous pourriez faire ce mois-ci pour développer davantage

vosre désir. Si votre image concerne le baseball, il est peut-être temps de vous renseigner sur les ligues de baseball pour adultes. Si vous semblez être toujours à la recherche de papier et de crayons, il y a peut-être en vous un écrivain qui ne demande qu'à se manifester. Si vous ne savez pas vraiment quoi faire, réfléchissez sur ce sujet avec des amis ou des membres de votre communauté en ligne pour avoir des idées. Vous pouvez aussi aller sur Internet et trouver des forums ou des listes de communautés d'individus qui partagent votre intérêt.

Il y a de fortes chances pour que vous soyez agréablement surpris de voir les portes s'ouvrir pour soutenir votre engagement à réveiller cette partie cachée de vous. Tout est question de savoir où vous mettez votre intention ciblée. Lorsque j'ai décidé de laisser se manifester mon amour de la mode, toutes sortes d'occasions ont commencé à apparaître. Il en sera de même pour vous. Quand vous prenez les mesures nécessaires pour honorer votre âme, l'univers vous assiste !

Ressources

- 7 *Finding Your Passion* — mon programme audio primé propose un plan pratique pour découvrir et exprimer votre passion.
- 7 *The Gifted Adult: A Revolutionary Guide for Liberating Everyday Genius*, par Mary-Elaine Jacobsen, Psy.D. — pour apprendre aux adultes doués à identifier et à libérer leur extraordinaire potentiel.
- 7 *L'Alchimiste*, par Paulo Coelho — un conte merveilleux qui incite à suivre ses rêves.
- 7 *Trois tasses de thé : La mission de paix d'un Américain au Pakistan et en Afghanistan*, par Greg Mortenson et David Oliver Relin — un livre que tout le monde devrait lire. Ce livre démontre le pouvoir qui peut surgir lorsque la passion est utilisée pour faire une profonde différence dans le monde.

7 TED (www.ted.com) — un de mes sites Web préférés, où les plus grands penseurs et les personnes d'action se réunissent pour chercher l'inspiration.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 12

Votre trousse de secours

À présent que vous êtes mieux équipé pour pratiquer l'art du bien-être extrême, il y a quelque chose d'important que vous devriez savoir avant que nous ne finissions notre travail ensemble : quand la vie vous met face à un défi, une crise ou une situation inattendue, il y a de fortes chances pour que vous oubliiez tout ce que vous avez appris dans ce livre.

Les personnes que vous aimez mourront un jour. Des emplois seront peut-être perdus. Des déplacements géographiques pourront vous être imposés par le changement de carrière de votre partenaire. Un diagnostic médical inattendu peut venir bouleverser votre univers. C'est ainsi que la vie fonctionne sur notre planète Terre. Il y a des moments où nous avons plus que tout besoin de prendre le plus grand soin de nous-même — quand nous sommes effrayés, instables et que nous désespérons de trouver une façon de nous recentrer. C'est alors que nous avons besoin d'une trousse de premiers secours pour prendre le plus grand soin de nous-mêmes.

Tandis que je travaillais sur ce dernier chapitre, j'ai eu la chance d'utiliser ma propre trousse de secours. Durant une mammographie de routine, mon docteur a découvert une masse dans mon sein droit et a recommandé que je subisse une biopsie pour vérifier si c'était un cancer. Ces nouvelles étaient inattendues et effrayantes, et la partie la plus difficile de tout a été d'attendre trois jours pour obtenir les résultats du test. Durant cette période d'attente, j'étais incapable de me calmer et angoissée. La nuit, étendue dans le noir, je luttais pour discipliner mon esprit préoccupé afin de pouvoir m'endormir. Et le matin, je me réveillais en me sentant anxieuse, nauséuse

et déconnectée — comme si je flottais dans l’espace, très loin de mon être le plus profond.

La pratique du bien-être extrême s’est avérée être ma bouée de sauvetage ; des étapes qui m’ont permis non seulement de traverser la période d’attente, mais aussi d’être mieux préparée pour affronter ce qui pouvait arriver. À la fin des trois jours, j’ai eu la chance de recevoir une bonne nouvelle et, grâce à cette épreuve, je sais maintenant ce que je dois faire pour prendre le plus grand soin de moi-même en temps de crise. J’aimerais également vous aider à découvrir ce qu’il vous convient de faire.

Quand vous êtes très angoissé, il est temps d’être gentil et bienveillant envers vous-même. Vous devez trouver une manière de vous comporter d’une façon prudente et constructive pour affronter la tourmente et la pression. Prendre le plus grand soin de soi-même durant les périodes de grand stress signifie s’engager dans des activités qui vous permettent de respecter vos sentiments, celles qui vous connectent à votre centre et vous relient à quelque chose de solide et de sécuritaire.

Une trousse de premiers secours pour prendre le plus grand soin de vous-même est un plan d’action bien préparé mis en place *avant* que vous n’en ayez besoin. Il est composé de choses que vous pouvez faire aux niveaux physique, émotionnel et spirituel, qui vous apporteront du réconfort, des repères et une sensation de stabilité, pendant que vous naviguez sur les eaux tumultueuses d’une crise. Quand vous êtes confronté à une période difficile, ce qui importe le plus est que vous retrouviez vos comportements et vos pratiques qui reflètent le bien-être extrême aussi vite que possible, pour que vous puissiez retrouver votre santé mentale et votre force. Ainsi, vous consacrerez le meilleur de vous-même à cette épreuve et ferez preuve d’une grande débrouillardise pour faire face au défi.

Créez votre propre trousse de secours

La trousse de secours pour prendre le plus grand soin de soi-même consiste en dix façons de prendre soin de vous-même quand vous avez le plus besoin de soutien. Pour créer votre propre trousse, posez-vous les questions suivantes :

1. Vers qui puis-je me tourner pour avoir de l'aide quand je suis effrayé ?
Qui me réconforte, me donne une impression de sécurité et me permet d'exprimer mes sentiments ?
2. Qui dois-je éviter ? Qui ajoute à mon niveau d'anxiété, me submerge de questions ou a de la difficulté à simplement écouter sans interrompre ou donner des conseils ?
3. De quoi mon corps a-t-il besoin pour se sentir nourri, fort et en santé ?
4. De quelles responsabilités ou de quels engagements dois-je me libérer pour être capable d'identifier mes sentiments et faire ce qui est nécessaire pour respecter mes besoins ?
5. Quelles stratégies d'adaptation ou activités inutiles dois-je éviter ?
6. Quelle pratique spirituelle réinstaure ma foi ou me connecte à Dieu ou à une Puissance supérieure de ma propre compréhension ?
7. Que me faut-il pour que je me sente réconforté en ce moment ?
8. Comment vais-je le mieux exprimer mes sentiments ?
9. Quel objet puis-je utiliser en guise de talisman qui me rappellera que je dois respirer, relaxer mon esprit occupé et recentrer ma conscience dans le moment présent ?
10. Que dois-je faire pour passer un moment sans stress émotionnel ?
Quelle est ma meilleure distraction saine ?

Les réponses à ces questions vous aideront à élaborer un plan d'action que vous pouvez utiliser quand vous êtes confronté à une dure épreuve de la vie.

* * *

Examinons maintenant trois différents exemples d'une trousse de secours pour prendre le plus grand soin de soi-même. Le premier concerne Sarah. Voici comment elle a répondu aux questions :

1. Je dois téléphoner à ma meilleure amie Sandy et lui faire connaître ce qui se passe quand je suis bouleversée ou effrayée.
2. Je dois éviter de parler de la situation avec mes collègues, qui sont mêlés à mes problèmes.
3. Je dois me souvenir de boire beaucoup d'eau et de prendre mes vitamines, ce que j'oublie de faire quand je suis bouleversée. Je veux aussi aller au cours de yoga au moins deux fois par semaine pour rester centrée.
4. Je dois m'organiser avec mes voisins pour qu'ils accompagnent les enfants à l'école et je dois répondre par la négative à toute nouvelle demande qui monopoliserait mon temps pendant au moins un mois.
5. Je dois cesser de regarder la télévision tard le soir pour avoir suffisamment de sommeil.
6. Je dois écouter les listes de musiques inspirantes que j'ai créées dans mon iPod.
7. Je dois planifier un massage pour m'aider à me détendre et à me sentir comblée.
8. J'utiliserai mon journal pour écrire ce que je ressens au sujet de ce qui se produit.
9. Je porterai ma pierre préférée que j'ai trouvée sur une plage il y a plusieurs années. Elle est en forme de cœur, et en l'ayant avec moi, j'ai toujours l'impression que quelqu'un veille sur mon bien-être.
10. Pour me soulager de mon stress, je dois prendre régulièrement des moments de détente pour jouer avec mon chien Winston.

Le prochain exemple concerne Paula. Non contente d'établir sa liste, elle a également créé trois cartes laminées portant les informations suivantes. Elle

en a mis une dans son journal, en a donné une autre à sa meilleure amie et en a placé une autre dans la cuisine avec les numéros de téléphone d'urgence. Voici son plan pour prendre le plus grand soin d'elle-même :

1. Ma sœur Margaret est mon meilleur choix pour obtenir du soutien.
2. Je dois éviter de parler à ma mère, car elle devient anxieuse quand je suis contrariée.
3. Je dois manger bien, donc je dois prévoir d'acheter des aliments préparés à mon magasin d'aliments naturels.
4. Je vais analyser mon agenda et éliminer tous les rendez-vous que je ne ressens pas comme des oui absolus.
5. Je dois m'assurer que je ne mange pas trop de sucre.
6. Je veux méditer pendant au moins vingt minutes chaque jour.
7. Je dois m'autoriser à porter des vêtements confortables pour travailler.
8. Je dois parler de la façon dont je me sens avec une personne en qui j'ai confiance — je m'assurerai de contacter ma sœur sur une base journalière.
9. Je garderai mon mala de prières avec moi pour les moments où je veux calmer mon esprit préoccupé.
10. Ma meilleure distraction saine est de regarder mes films préférés sur Netflix.

Enfin, Heidi a amené l'idée de trousse de secours pour prendre le plus grand soin de soi-même à un tout nouveau niveau.

Après avoir fait sa liste, elle a trouvé des photographies qui lui donnaient une représentation visuelle de chaque sujet abordé, puis elle a créé une page numérique sur son ordinateur, qu'elle pouvait afficher sur son bureau quand elle avait des problèmes. Elle a également imprimé le montage photographique pour le garder avec elle. Voici ses exemples :

1. Je resterai en contact avec ma mère — c'est une bonne amie.
2. Je dois imposer des limites à ma colocataire pour qu'elle cesse de se mêler de mes affaires.
3. Je resterai en contact avec la nature et je m'assurerai d'être suffisamment exposée au soleil en allant courir ou marcher dans le parc qui se trouve près de chez moi chaque fois que je le peux.
4. Je dois cesser d'accepter de me voir confier des projets supplémentaires au travail.
5. Je dois limiter le taux de caféine que je bois, afin de ne pas voir augmenter mon anxiété.
6. Je veux assister à plus de réunions de groupe suivant le programme des douze étapes durant la semaine.
7. Je ferai la sieste au soleil avec mon chat Roxy et j'utiliserai ma couverture électrique pour réchauffer mon lit le soir.
8. Je parlerai davantage de mes sentiments durant les réunions de groupe suivant le programme des douze étapes.
9. Mon talisman est la photo de mon père décédé que je garde dans un médaillon. Je le porterai autour de mon cou pour sentir sa présence.
10. J'apaiserai mon stress en faisant des bijoux avec des perles — quelque chose que j'aime faire.

Comme vous pouvez le voir, chaque personne a une façon différente de prendre le plus grand soin d'elle-même quand elle est sous pression. Voyons ce que vous ferez...

Défi à relever pour atteindre le bien-être extrême : Créez votre propre trousse de secours

Il est maintenant temps de créer votre propre trousse de secours pour prendre le plus grand soin de vous-même. À l'aide des questions posées à la page 195, établissez une liste de dix choses que vous pouvez faire pour prendre le plus grand soin de vous-même quand vous traversez des moments difficiles. Puis, réfléchissez à l'endroit où vous allez garder cette liste pour que vous puissiez la trouver facilement quand vous en aurez besoin. Vous pourriez même suivre le conseil de Paula et en donner une copie à la personne qui arrive en tête de liste de celles que vous avez choisies pour vous soutenir — vous aurez ainsi quelqu'un d'autre qui pourra s'impliquer et suivre le plan prévu dans le cas où vous ne pourriez pas le faire vous-même. Gardez également cette liste dans un dossier sur votre ordinateur et prévoyez une alarme dans votre calendrier au moins tous les six mois pour vous rappeler de réviser la liste et de la mettre à jour. Et finalement, croyez-moi quand je dis que prendre le plus grand soin de soi-même est la parfaite recommandation pour relever n'importe quel défi de la vie.

Ressources

- 7 *Sur le chagrin et sur le deuil : Trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil*, par Elisabeth Kübler-Ross et David Kessler — une excellente ressource pour vous soutenir dans le processus du deuil.
- 7 Al-Anon/Alateen (www.al-anon.alateen.org) — une organisation remarquable pour ceux qui luttent contre la dépendance d'un être cher.
- 7 Alcooliques Anonymes (www.aa.org) — pour ceux qui cherchent de l'aide pour cesser de boire.
- 7 Befrienders (www.befrienders.org) — un site Web consacré à fournir de l'aide à ceux qui ont des tendances suicidaires ou qui luttent contre d'autres problèmes qui menacent leur survie.

- 7 L'annuaire des thérapeutes affiché sur le site Web du magazine *Psychology Today* (therapists.psychologytoday.com) — pour quand vous avez besoin de parler à un professionnel expérimenté.

OceanofPDF.com

Remerciements

C'est avec un grand plaisir et une profonde gratitude que je remercie les personnes qui font une différence dans ma vie et, par conséquent, dans la vie de ceux qui font partie de mon univers professionnel.

J'aimerais tout d'abord remercier Wanda Stevens pour m'avoir aidée à rester saine d'esprit durant deux des années les plus difficiles de ma vie. Ton amour et ton soutien ont fait une énorme différence pour moi et ma famille, et ta sagesse peut être trouvée à travers toutes ces pages. J'aimerais également remercier Kerri Richardson, une conseillère très sage pour son âge, pour ton amour, ton soutien indéfectible, ta collaboration créative et ton amitié. J'ai beaucoup de chance d'avoir une sœur telle que toi.

Mon éditrice personnelle, Marilyn Abraham, continue à être la meilleure « sage-femme » qu'un auteur puisse avoir. Je t'aime. Un grand merci également à Fran Massey, pour « me sauver de moi-même ». J'apprécie énormément tes commentaires. Et pour finir, merci à Shannon Littrell, ma talentueuse éditrice chez Hay House, pour ton professionnalisme, ton œil vif et ta sensibilité pour mes mots.

J'ai beaucoup de chance d'avoir dans mon entourage de bonnes personnes qui prennent soin de moi et de mon entreprise. Chris Barnes, un ami cher, est l'assistant vir-tuel en qui j'ai confiance. Merci pour ton intégrité et ton cœur bienveillant, et pour la façon merveilleuse dont tu soutiens notre communauté.

Merci à Holly Catalina, notre coordonnatrice du commerce en ligne, pour s'occuper de notre boutique en ligne. Ta gentillesse et ta sensibilité sont tes dons les plus précieux. Merci à Kelly O'Brien et Terry Nolan pour gérer notre site Web de si belle manière. Robin Gillette est mon expert financier et une des personnes les plus gentilles que je connaisse. Tu fais une grande différence dans ma vie et je t'en remercie.

Tous mes remerciements à mon équipe littéraire : Amanda Urban, la meilleure agente du monde, et tous les employés de ICM. J'ai une profonde gratitude pour les merveilleuses personnes de Hay House : Louise Hay, Reid Tracy, Christy Salinas, Jill Kramer, Melissa Brinkerhoff et tous ceux qui font de Hay House une maison d'édition avec laquelle il est très agréable de travailler. J'aimerais spécialement remercier ma chère amie et directrice des événements chez Hay House, Nancy Levin. Tu as le don de te préoccuper des autres et je t'aime, Nanny. Et finalement, un grand merci aux membres divertissants et fabuleux de l'équipe qui m'accompagne lors de mon émission radiophonique : Summer McStravick, Diane Ray, Sonny Salinas, Steve Morris, Kyle Thompson, Joe Bartlett, Emily Manning et Mitch Wilson.

Ma plus profonde gratitude va à mon ami et avocat Mark Lawless, qui est toujours là pour prendre les rênes quand je suis découragée. Merci pour les éclats de rire et les bons conseils. Et merci à Barry Coscia, pour tes conseils financiers et ta sensibilité.

Merci à Ania O'Connor et Annie Twiss pour prendre soin de mon corps pendant que j'écris, et à Deb LaChance pour entretenir les foyers dans la maison.

Et un merci du fond du cœur à Tim Ford, Mark Hovey et Jake Long, qui ont été présents jusqu'au bout pour nous aider à faire de notre maison de rêve (et ma nouvelle retraite pour écrire) une réalité. Je vous bénis chaque jour.

Merci à mes chères amies Nanna Aida Svendson, Pat Adler, Helen Gitkind, Ro Gordon, Kelly O'Brien, Connie Kelley et Deirdre DiDonna : je ne sais pas ce que je serais devenue sans votre amour et votre soutien inconditionnels. Merci à mes parents, John et Ann Richardson, qui m'ont donné plus de talents que vous ne pourrez jamais l'imaginer — des talents qui sont tissés tout au long des pages de ce livre. Et à mes chers beaux-

parents, Curt et Pat Gerrish : c'est avec un grand bonheur que vous faites partie de ma vie.

C'est une chose d'écrire un livre qui, je l'espère, changera des vies pour le mieux, et une autre de toucher les gens dans les coins les plus éloignés du monde. J'ai toujours une profonde gratitude pour Oprah Winfrey pour m'avoir fourni une façon de propager mon message.

Mon respect et ma gratitude vont aux membres de ma communauté en ligne qui m'ont apporté leur soutien au fil des années. Merci pour vos courriels et vos prières, vos contributions et vos réactions précieuses, et pour les histoires sincères sur la façon dont vous affrontez les défis dans vos propres vies. J'ai tant appris de chacun d'entre vous et je suis inspirée par votre engagement. Bruce Kohl, Bob et Melissa Olson, et Melissa Silk ont touché mon cœur quand j'en avais le plus besoin (et ont également provoqué les éclats de rire qu'il me fallait !). Merci pour votre amitié qui m'est chère.

Et pour ma meilleure amie Max Dilley, qui m'a incitée à me faire connaître. Je ne peux imaginer ma vie sans toi, BH.

Mon chat Poupon a ouvert mon cœur de multiples façons que je n'aurais jamais imaginées. Sa belle énergie est contenue dans ces pages. Merci, mon ange déguisé en chat.

Michael, mon époux, mon amour, aussi difficiles qu'aient été ces deux années, je ne voudrais pour rien au monde changer le voyage avec toi. Merci pour ton amour, ton amitié, tes conseils concernant la rédaction et, plus important que tout, ton profond engagement à l'évolution de ton âme. Tu es, et seras toujours, tout pour moi.

Et pour finir, et le plus important, je remercie Dieu — la force divine qui continue à guider ma vie.

Au sujet de l'auteure

Cheryl Richardson est l'auteure à succès de *Prenez le temps de choisir votre vie*, *Life Makeovers*, *Pleins feux sur votre vie* et *The Unmistakable Touch of Grace*, bestsellers du *New York Times*. Elle gère une vaste communauté en ligne au www.cherylrichardson.com, qui a pour but d'aider les individus du monde entier à améliorer leur qualité de vie. Son plus récent ouvrage, *You Can Create an Exceptional Life*, a été écrit en collaboration avec l'auteure de bestsellers Louise L. Hay. Cheryl offre régulièrement des séances de consultation ainsi que des ateliers au Royaume-Uni.

www.cherylrichardson.com (site Web en anglais seulement)

OceanofPDF.com

Au sujet de l'auteure

Cheryl Richardson est l'auteure à succès de *Prenez le temps de choisir votre vie*, *Life Makeovers*, *Pleins feux sur votre vie* et *The Unmistakable Touch of Grace*, bestsellers du *New York Times*. Elle gère une vaste communauté en ligne au www.cherylrichardson.com, qui a pour but d'aider les individus du monde entier à améliorer leur qualité de vie. Son plus récent ouvrage, *You Can Create an Exceptional Life*, a été écrit en collaboration avec l'auteure de bestsellers Louise L. Hay. Cheryl offre régulièrement des séances de consultation ainsi que des ateliers au Royaume-Uni.

www.cherylrichardson.com (site Web en anglais seulement)

OceanofPDF.com

Ce guide, écrit par l'auteure à succès Cheryl Richardson, vous offre 12 stratégies pour changer votre vie sous tous ses aspects. Chaque chapitre vous incite à modifier un comportement ou une circonstance qui vous empêche de progresser, et vous apprendrez à :

- comprendre le véritable impact de votre entourage ;
- accepter les déconvenues dans tous les secteurs quand elles se présentent ;
- trouver votre rythme naturel et surfer sur les vagues de la vie ;
- découvrir vos passions et vos forces pour obtenir le meilleur de votre vie.

Avec des conseils judicieux et avisés, des exercices et des ressources efficaces pour vous transporter plus loin à chaque étape, ce guide pratique pour le cœur et l'esprit vous montrera qu'en changeant votre état d'esprit, vous pouvez radicalement changer votre vie.

CHERYL RICHARDSON est l'auteure de nombreux best-sellers, comprenant *Reprenez votre vie en main* et *L'incontestable pouvoir de la grâce*. Son travail a été largement couvert dans des émissions télévisées incluant *The Oprah Winfrey Show* ainsi que dans le *New York Times* et le *Good Housekeeping*.



www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89752-401-2



OceanofPDF.com