

DEVENIR SOI POUR VIVRE SEREINEMENT

Trois postulats qui vous aideront à choisir votre
vie en dépassant vos plus grandes peurs !

Prendre le temps est devenu un luxe. Prendre le temps n'est pas français. Prendre le temps c'est pouvoir ralentir et s'autoriser un peu à lâcher prise.

Autorisons-nous ce lâcher-prise, et pour cela : apprenons à déposer les armes du contrôle, et à comprendre de quoi il s'agit. Il faut s'autoriser à penser à soi, au lieu de penser à soi pour l'autre et vouloir à tout prix plaire à l'autre. J'espère que vous pourrez prendre ce temps pour lire les prochaines pages, et aller au bout de cette réflexion... Parce qu'aujourd'hui la guérison de l'âme commence en prenant conscience que ce temps pour nous est sacrement sacré !

Aux prémisses, une idée, deux idées, plusieurs idées. Un afflux d'idées. Tout se disperse comme le monde actuel dans lequel nous vivons et au sein duquel je me suis longtemps dissipée avant de saisir la plume et de me lancer. Écrire c'est prendre le temps de se donner autre chose différemment. L'autre n'est pas, je suis seule avec ma flamme, mon désir, mon projet, mes « idées »... Mais j'écris dans un but bien précis, partager tout ce qui est mien et en le transmettant permettre à celui qui le décide, celui qui le choisit, de s'emparer des idées que je propose et enfin s'il le souhaite d'en faire quelque chose.

Chacun dans sa différence sera amené à considérer ce qui est important pour lui, ce qui lui semble nécessaire de retenir de cet écrit pour sa

propre vie, pour son vécu personnel. Nous ne pouvons pas tout retenir, peut-être même ne pas adhérer à tout ! Qu'importe !

On m'a posé plus d'une fois la question : « Mais, Lucile, pourquoi écris-tu ? » Dans ma pratique, je suis amenée à rencontrer le mal-être des personnes qui viennent me consulter. Si chaque personne est unique, et si elle apporte sans nul doute une problématique bien particulière teintée de son expérience, de son histoire passée, il n'en est pas moins un élément essentiel redondant, ce que j'ai appelé « le manque d'Être soi ». Les gens ne savent plus être eux-mêmes de façon authentique. Il faut sans cesse plaire aux autres, rentrer dans le moule, éviter le conflit... Je retrouve sans cesse les mêmes peurs, les mêmes freins, et les mêmes appréhensions. Nous sommes tous régis par notre mental, et nous souffrons tous de nos émotions dérégées, de notre rapport fragilisé aux autres à un moment où à un autre de notre existence. La question à laquelle j'ai véritablement envie de répondre aujourd'hui est la suivante : « pour qui écris-je » ? J'écris pour tous mes patients, j'écris pour toutes les personnes qui sont en transit et qui ne savent pas encore se positionner dans la vie. Celles et ceux qui n'osent pas franchir le cap du bonheur, et qui se cachent toujours derrière les autres. Mais j'écris aussi pour toutes ces personnes qui sont peut-être prêtes et qui seraient presque convaincues d'être accompagnées dans leur

démarche. Sans doute que ces personnes-là verront une porte s'ouvrir dès le titre de ce livre et avanceront encore un peu vers la vie qu'elles ont toujours rêvé d'avoir.

L'intérêt premier de cet écrit est ainsi d'ouvrir sur une nouvelle prise de conscience : pour être heureux, il faut s'en donner les moyens (que nous allons voir ensemble) et pour s'en donner les moyens, il faut se donner le temps et l'opportunité d'être avec soi-même. Mais surtout, il faut le choisir ! Ce livre a donc pour visée d'apporter un nouvel éclairage, une nouvelle perception du monde relationnel dans l'espoir de permettre à son lecteur de modifier, s'il le décide, sa vision du monde. L'espoir se trouve dans le commencement de toute chose : se rencontrer avant de pouvoir rencontrer l'autre de façon authentique, qu'il soit un ami, un amant, un partenaire ou un membre de la famille avec lequel on aura CHOISI de partager un bout de sa vie ou simplement un moment, aussi important soit celui-ci.

Toutefois, avant que nous abordions plusieurs points qui m'ont permis en tant que psychologue, mais avant tout en tant que personne d'exister dans les meilleures dispositions qui soient à ce jour, pour moi ; je souhaiterais informer mon lecteur que cet écrit serait idéalement lu au calme. Ma première idée en rédigeant cet ouvrage, était de transmettre et de communiquer de la façon la plus présente qui soit, des « clefs » qui peut-être, ouvriront des portes

à certains d'entre vous, je l'espère. Je crois qu'il est important, crucial, de souligner, comme vous le savez déjà, que sans vous, sans votre désir caché, mais bien réel de vous rencontrer, ce que vous lirez ne vous parlera pas. Je crois sincèrement qu'il est important que vous soyez dans de bonnes conditions afin de profiter de cet écrit. Ne serait-ce qu'une motivation (aussi petite soit-elle) d'avancer et d'être bien.

J'aime à penser que la vie est un voyage, et je vais à la rencontre d'autres cultures et de nouvelles personnes chaque année. Si la vie est difficile, c'est parce que nous nous laissons porter par cet état de fait dès l'instant où l'expérience nous bouscule un peu. J'aime également à penser que si je reste connectée à moi-même, la vie peut m'emmener partout où elle le souhaite, mon équilibre n'en sera pas modifié très longtemps, car j'ai décidé d'être ma meilleure amie et de m'écouter profondément.

Par ailleurs, la pratique du parachutisme apparaît dans ma vie comme une autre clef, et me permet de me connaître davantage et de prendre conscience que mes limites n'en sont plus. Que mon mental et mes peurs sont seuls face à moi-même.

Elles sont à apprivoiser...

À vous de jouer maintenant, à vous de tenir la baguette magique. Tenez, prenez-la, je vous la tends. Avançons ensemble... et ensuite vous trouverez vos propres clefs... Vous êtes le magicien de votre vie.

Il est temps de vous prendre en main, et surtout de croire que tout peut arriver à celui qui le décide. Est-ce que nous sommes décidés à entamer le changement qui va nous amener vers la vie dont nous avons toujours rêvé ?

Première clé : prendre du temps pour soi.
Première arme : la motivation !

Prendre le temps de faire le point et de déterminer ce que nous voulons.

Prendre le temps nous permet de nous recentrer et de nous ancrer. Se recentrer sur l'essentiel, c'est-à-dire sur ce qui se passe à l'intérieur de nous. Parce que si je prête attention à ce qui est autour de moi, je vais rester beaucoup plus spectateur de ma propre vie, et m'oublier dans la vie des autres. De la même façon, si je reste ancré dans le passé, il m'est difficile d'investir le présent et d'y faire face sans me disperser.

Polémiquer au sujet de la vie des autres, guetter ce qui se passe chez eux, et critiquer ne nous aide absolument pas à nous rencontrer nous-mêmes. Quand nous regardons les autres, et que nous portons un jugement sur ce qui est externe, nous dépensons de l'énergie, et nous nous refermons sur l'environnement. Mais, où sommes-nous pendant ce temps là ? Pendant que nous critiquons et pendant que nous sommes en colère contre untel ou unetelle,

sommes-nous en train de penser à la meilleure façon d'être heureux ?

Rappel :

Prendre du temps et non pas « avoir le temps ». Le temps nous ne le possédons pas.

Le temps ne nous appartient pas. Mais nous pouvons le prendre, l'emprunter, ou le laisser filer.

Comment prendre du temps pour soi ? Comment prendre le temps pour s'autoriser à vivre la vie que l'on a toujours voulu vivre ?

La première des réponses qui me vient est la suivante : et si nous commençons simplement par nous poser la question...

Quelle vie ai-je envie d'avoir ? Dans quelle vie suis-je sûr de trouver le bonheur ?

Fini les excuses : « Mais je n'ai pas le temps de me consacrer à moi. Je suis déjà tellement prise par les enfants, par mon travail, par mes parents qui sont malades »...

Est-ce votre cas ?

Tout un tas de stratagèmes d'évitement, qu'il serait grand temps de dépasser, si nous avons foncièrement envie de faire quelque chose de sympathique, qui nous plait, et surtout qui nous rend gais dans notre existence.