

CHRISTINE **MARSAN**

Oser changer sa vie

Pour un nouveau départ !



jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux éditions Jouvence :

Petit cahier d'exercices pour oser changer sa vie, 2015

Dans la même collection

Alimentation : les bons choix, René Longet, 2013

Les Additifs alimentaires, Marie-Laure André, 2013

Les salades composées selon Alessandra !,

Alessandra Moro Buronzo, 2013

La cure de petit-lait, Christopher Vasey, 2013

Méthode Pilates pour enfants, Angelika Constam,

Jacqueline Mirsadeghi & Sylviane Maire, 2013

Petit traité de résilience à l'usage des surmenés, Philippe Maire, 2012

La colère, cette émotion mal-aimée,

Carole & Serge Vidal-Graf, 2012

Arrêter de tout contrôler, Odile Chabrilac, 2012

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 7416 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 89 – 1226 Thônex (Genève)

Site internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2013

© Éditions Jouvence, 2015, pour la présente édition

ISBN 978-2-88911-636-2

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Maquette d'intérieur et de couverture : Stéphanie Roze

Composition intérieure : Nord Compo

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

+++ Introduction 9

1. Les fondations du bien-être 15

- Être centré : la clé de la circulation de la vie en soi 16
- Les racines de la centration 19
- Les conditions du bien-être 36

2. Oser changer : construire et développer son bien-être intérieur 55

- Écouter ses intuitions et ses émotions 56
- Retrouver la sérénité dans la tourmente 66
- Traverser les émotions, c'est traverser la rivière 72
- Savoir faire son deuil 75
- Lâcher ses ressentiments 81
- Ouverture éclair 84
- Évitement de la dispersion 87
- Comment retrouver la sérénité ? 89

3. Oser changer sa vie 93

- Pouvoir changer : oser changer 94
- Vouloir changer : réaliser ses rêves 96

• Apprendre à danser avec la vie	111
• Être prêt à changer ?	116
• Réaliser la vie dont vous rêvez	129
+++ Conclusion	155

Pictogrammes



À retenir



Le saviez-vous ?



ATTENTION



Pour aller plus loin



Bon à savoir



Recette



Conclusion



Témoignage



Exercice



Trucs et astuces



Huile essentielle



Un peu d'histoire



Le petit plus



Zoom

Notre collection **Maxi Pratiques** se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus); vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement (chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents). Bonne lecture et bien du plaisir!

Introduction

*Ayez le courage d'écouter
votre cœur et votre intuition.*

Eux savent ce que vous voulez vraiment devenir.

Steve Jobs

Pour réussir sa vie, pour oser changer sa vie, il est essentiel de savoir vivre chaque jour dans l'harmonie intérieure *et avec* la vie. Pour cela, nous devons d'abord revisiter nos fondamentaux et vérifier que ce que nous croyons acquis n'est pas un colosse aux pieds d'argile. Questionnons-nous : les fondations de notre existence sont-elles robustes ou en fait précaires ? Le sol de la maison est-il devenu un sable mouvant prêt à engloutir des pans entiers de ce que nous pensions stable ? Vérifions que ce que nous qualifions abusivement de « basique » est suffisamment solide. Vérifions que notre maison est en ordre avant de souhaiter la modifier.



Bon à savoir

Vivre chaque jour dans l'harmonie intérieure.

Lorsque nous évoquons la *maison*, nous parlons aussi bien, au sens symbolique, de notre temple intérieur, ce qui nous renvoie à notre équilibre psychologique, émotionnel, relationnel, qu'au sens analogique de notre lieu d'habitation, notre espace de calme et de ressourcement.

Nous vous invitons dans cet ouvrage à un périple où vous pourrez revoir chaque brique de votre édifice personnel et examiner que tout est en place, que les différentes composantes de votre vie fonctionnent comme vous le souhaitez. Vous pourrez observer que vous ne vous êtes pas enfermé dans des habitudes qui vous privent de votre libre arbitre et réaliser ainsi les prises de conscience nécessaires, vous permettant de remettre votre vie dans le bon sens et de goûter au plaisir d'être heureux chaque jour, quelles que soient les surprises que la vie vous réserve.

Nous vous convions à prêter attention à l'essentiel : à ce qui existe aujourd'hui en vous et autour de vous, comme à ce que vous pouvez modifier demain pour vous assurer d'être heureux et d'expérimenter l'unité avec la vie.

Une fois les bases revisitées, nous examinerons les conditions du bien-être. Que faisons-nous pour entretenir cette machine merveilleuse qu'est notre corps et qui va conditionner aussi bien nos pensées et nos désirs que notre capacité à réaliser nos souhaits les plus fous ? Plus nous sommes en bonne santé et plus nous pouvons utiliser les ressources de notre cerveau au service de nos rêves.



Bon à savoir

Goûter au plaisir d'être heureux chaque jour.

Le livre se poursuivra en donnant quelques éléments aidant à développer bien-être et sérénité, notamment en sachant composer avec nos émotions, baromètre de

nos états intérieurs. Nous découvrirons les trésors de l'intuition comme moteur de nos choix fondamentaux.

Nous continuerons en regardant les clés permettant de réussir à changer et à accomplir nos rêves.

Car, si nous voulons transformer des éléments dans notre vie, demandons-nous dès à présent ce que nous sommes prêts à changer. Ce qui implique des choix, des renoncements, l'acceptation des turbulences et aussi le fait de prendre délibérément la posture de l'apprenant perpétuel.

Curieux de tout, humble face aux enseignements de la vie et des êtres humains que nous rencontrons, nous adoptons la position de l'apprenti. Posture qui aiguise la conscience, permet d'accueillir les possibles et de se réjouir, sans cesse, des opportunités de l'existence.

En « éveil », attentifs à l'abondance perpétuelle du quotidien, nous serons alors émerveillés par la simplicité de tous les jours, découvrant que le bonheur se loge dans les petites choses égrenant les instants de la vie.

Ainsi, pour oser changer sa vie, faut-il adopter la curiosité de l'enfant à l'affût des moindres surprises, décidant d'être apprenant



tout au long de sa vie, acceptant de revisiter ce que l'on croit acquis. À l'instar du ménage d'une maison, la poussière s'accumule sous les tapis, c'est-à-dire sous les meubles que l'on ne bouge quasiment jamais ; charge à nous de décider de réaliser un bon nettoyage de printemps afin de nous donner les chances d'une renaissance. Regardons tout ce qu'il y a lieu de jeter, d'éliminer, de revoir, de modifier, pour créer du vide dans notre temple intérieur/extérieur, permettant au nouveau d'advenir.

Une fois ce vide réalisé, nous partagerons quelques lois simples de la vie qui aideront à trouver les ressources pour opérer des changements réels, pérennes, lesquels apporteront joie, enthousiasme et satisfaction au quotidien. Il sera question de concilier à la fois la puissance de la conscience de l'instant présent et la capacité d'attirer à soi la prodigalité de la vie. En remettant tout d'abord chaque chose à sa place, puis en favorisant l'alignement à la présence au vivant, nous détenons alors les clés de la mécanique de la vie.

Il nous suffit d'être roseau et de pencher dans le sens du vent des opportunités heureuses ou perçues comme déstabilisantes. Cette capacité à n'être que flux, se coulant dans la fantaisie de la vie, accueillant avec sagesse et gratitude la myriade de possibles qu'elle nous offre, nous fait découvrir que la vie nous sourit, tout attentive à nos désirs de bien-être, pour autant que nous sachions les formuler.

Si vous êtes dans ces dispositions, alors, bonne lecture !

**Le petit plus**

Plusieurs exercices vous sont proposés au fil des pages ; bien entendu, vous pouvez les articuler, les combiner, de manière à obtenir des effets encore plus significatifs.

1. Les fondations du bien-être

**Cohérence,
centration,
alignement**



Avant de « changer sa vie », vérifions que les fondations
sont stables et que tout est en « ordre ».

Être centré : la clé de la circulation de la vie en soi

Devenir ce que nous sommes est la seule chose à faire ; mais ce vrai « nous-même » est ce qui est au-dedans de nous, et dépasser le moi extérieur de notre corps, de notre vie et de notre mental est la condition pour que cet être le plus haut, qui est notre être véritable et divin, se révèle et devienne actif. Ce n'est qu'en grandissant intérieurement, qu'en vivant au-dedans de nous-même que nous pouvons le trouver.

Sri Aurobindo

Imaginez un arbre : pourquoi tient-il debout ? Parce qu'il a des racines longues et solides qui l'ancrent dans le sol. Il dégage sa force de l'humus et de l'humidité de l'eau. Et comment se développe-t-il ? En grandissant chaque jour vers le ciel dont il reçoit la lumière du soleil.

Un être humain vit symboliquement la même chose et Abraham Maslow l'avait bien expliqué avec sa pyramide des besoins. Il est essentiel de construire d'abord les fondations, ce qui signifie assurer les bases de sa « maison » symbolique, c'est-à-dire



bâtir des racines dans la matière ; ce qui se traduit par se donner les conditions de la sécurité matérielle, physique, émotionnelle et sociale.



Bon à savoir

La pyramide des besoins schématise une théorie élaborée par le psychologue Abraham Maslow à partir des observations réalisées auprès de ses patients. Il distinguait cinq niveaux d'accomplissement des besoins : les besoins physiologiques (manger, boire, dormir, respirer, survivre), les besoins de sécurité (corps, santé, emploi, habitation, propriété), les besoins d'appartenance et affectifs (reconnaissance, amour, amitié, intimité, sexualité, famille), ceux liés à l'estime de soi (confiance, respect des autres et par les autres, estime personnelle), ceux liés à l'accomplissement (morale, créativité, spiritualité, réalisation de soi, quête de sens). Nous les considérons ici sans hiérarchie d'accomplissement mais comme ayant tous autant de valeur.

C'est alors, à l'image de l'arbre, planter ses racines dans la fécondité de la terre. Puis, progressivement, croître et grandir vers le ciel, progresser vers la réalisation de soi, intégrer l'amour puis la spiritualité, et tout ce qui peut donner un sens à sa vie. Ce qui correspond, en continuant l'analogie avec l'arbre, à déployer ses feuillages vers le ciel.

Plus une personne sera solidement ancrée dans la terre et sa tête connectée au ciel, et plus l'énergie de vie circulera en elle : elle deviendra un canal de réceptivité

**Construire
d'abord les
fondations.**



À retenir

L'alignement de soi avec la vie apporte le bonheur permanent, quelles que soient les manifestations de l'existence.

des effluves de la vie et découvrira les trésors qu'il y a à apprendre à vibrer avec le vivant. Cette symbiose avec les pulsations de la nature apporte sérénité, paix intérieure, calme, et également force, puissance, énergie à déployer dans ses projets, grande joie et émerveillement continu. Cela devient un élixir de jouvence. Il ne reste plus qu'à découvrir les clés qui permettent de vivre cet état au quotidien.

Selon sa personnalité, certains développent des racines vers le ciel, privilégiant la sécurité et prenant conscience, au fil du temps, qu'apporter un sens à sa vie est également un élément fondamental de l'existence. D'autres seront d'abord appelés par des aspirations caritatives, des engagements humanitaires ou sociétaux, voire spirituels, la tête dans les étoiles et les pieds flottants. Se posera alors un jour ou l'autre l'épineuse question de l'ancrage, ce qui revient à énoncer l'enracinement dans la matière, dans le concret, dans le matériel et le pragmatique. En effet, même si nous nous sentons appelés, pour certains, par la spiritualité, il n'en reste pas moins que nous sommes des êtres humains incarnés, ce qui a pour conséquence de vérifier que nous prenons toute la mesure

de cette incarnation. Il est alors question de respecter, avec autant de considération, ce qui provient de la terre et ce qui parvient du ciel.



À retenir

Tout est énergie, tout est flux de vie. Il n'y a pas lieu de mépriser quoi que ce soit, mais bien plutôt d'apprendre à composer avec chaque élément, d'avoir une relation pacifiée aussi bien avec l'argent, le besoin de spiritualité, la sexualité, la relation à autrui, le désir de reconnaissance ou encore la réussite professionnelle.

Les racines de la centration

1. Construire les fondations, développer les racines

Pour avoir les pieds bien ancrés dans la terre, examinons les différents éléments qui assurent la sécurité des bases de notre quotidien et apprécions si tout est bien équilibré. Si ce n'est pas le cas, cette disharmonie nous fera pencher d'un extrême à l'autre (d'un manque à une addiction) et nous aurons perdu notre alignement. Alors, examinons attentivement ces briques essentielles et



ATTENTION !

Accordons-nous de la valeur à nos fondations ?

apprécions, en toute honnêteté, si tout est bien à sa place, si tous les paramètres assurant les fondations de notre vie sont satisfaisants.

Un toit sur la tête : avons-nous un lieu de résidence ?

Lorsque l'on évoque cette question, on pense immédiatement aux SDF, aux sans-logis. Cependant, pour de nombreuses personnes, la précarité est devenue le quotidien. L'évidence selon laquelle chacun a un domicile dans nos pays occidentalisés n'est plus un acquis pour tous. Il faut parfois quitter un lieu que l'on aime car on ne peut plus le payer, et cela devient un véritable traumatisme que d'être chassé de chez soi.

Notre maison est aussi le reflet de notre temple intérieur, au sens spirituel du sacré. Ainsi, dans les périodes économiquement difficiles, on peut être conduit à se faire exclure de chez soi ; on perd alors ses repères, son centre, et cela peut devenir angoissant. S'assurer un toit sous lequel on puisse vivre l'harmonie et le bien-être n'est plus une évidence, mais parfois presque un luxe à apprécier à sa juste valeur.

Le reflet de notre temple intérieur.