



Positive attitude

Trouver ce qui est important pour vous, vous libérer de vos peurs, apprécier ce que vous réussissez, vous sentir plus libre, mieux profiter de vos relations avec les autres... **Brigitte Delbecke-**

Le Bian, Gestalt-thérapeute, **Claire Marca**, qui a entrepris avec son mari un voyage après un accident de vie, et **Ondine Khayat**, psychopraticienne, vous donnent des idées pour y arriver.

15 idées à suivre pour avancer dans votre vie et être heureuse

Trouver ce qui est important pour moi

Brigitte Delbecke-Le Bian : Trouver ce qui est important pour vous, c'est aller à la rencontre de votre nature véritable, de votre être. C'est vous poser la question de savoir qui vous êtes, ce que vous aimez et ce que vous voulez vraiment pour vous-même, ici et maintenant. C'est vous autoriser à découvrir votre vérité unique et singulière, ce qui vous rend profondément vivant. Il s'agit alors de vous accorder régulièrement, un temps rien que pour vous, un temps d'introspection et de vous observer " de l'intérieur " pour mieux vous connaître : établir un dialogue intérieur, vous questionner, revenir à

l'essentiel, habiter votre temple intérieur le plus souvent possible...

Qui suis-je vraiment ? Quels sont mes valeurs, mes besoins, mes envies mais également mes faiblesses, mes failles peut-être, mes limites.

Il est nécessaire également de revisiter cet enfant que vous avez été et qui vous accompagne encore aujourd'hui, comme un ami fidèle : quels étaient ses rêves, ses aspirations ? L'avez-vous trahi ou au contraire, avez-vous tenu vos promesses ? Quelles sont vos passions, ce qui vous motive vraiment ?

Et puis c'est aussi abandonner le vieux man-



“ Sans doute ne nous libèrons-nous jamais vraiment de nos peurs. Elles sont multiples, mutantes et peuvent aussi nous être utiles en agissant comme des garde-fous.”

Claire Marca

teau : vous vous êtes conformée une grande partie de votre vie à des règles, des conditions, des obligations, des enjeux de loyauté envers les uns et les autres, à tel point que parfois vous vous êtes perdue vous-même dans le labyrinthe de votre vie, mais aujourd'hui, l'adulte que vous êtes devenue a-t-elle encore besoin d'être conforme à la norme ? Ou, peut-elle simplement exprimer son potentiel dans le

respect des autres et de sa vie ? Posez-vous cette question : Quel est ce talent que vous abritez à l'intérieur de vous, ce joyau unique et précieux oublié sous les nombreuses couches d'obligations et d'interdits ?

Trouver ce qui est important pour vous revient à réveiller votre âme d'enfant, ce héros ordinaire qui sommeille en vous et à écrire, enfin, sa légende personnelle. Osez vous accomplir !

Claire Marco : Trouver ce qui est important pour vous est une quête permanente qui, jamais sans doute, n'est achevée. Vers 45 ans, cet âge charnière où le regard des plus jeunes vous envoie déjà sans préavis dans le monde des "vieux", il faut plus que jamais cultiver une singularité et une légèreté en mettant de l'humour en toutes circonstances, en gardant une distance avec les vrais soucis. Être ce que vous avez voulu être, vivre ce que vous avez voulu vivre. Ne pas vous réveiller un jour en vous disant : "Mince, j'aurais dû..."

Ondine Khayat : Pour trouver ce qui est important pour vous, vous devez vous poser la question de savoir ce qui est essentiel dans votre vie. Qu'est-ce qui vous nourrit ? Qu'est-ce qui vous fait du bien ? Quelles sont les personnes avec lesquelles vous aimez être en lien, celles qui vous

apportent quelque chose ? Ces questionnements vous permettent d'éviter de faire des choses par habitude, ou de fréquenter des gens en répondant à un désir qui n'est pas le vôtre. Vous pouvez commencer par observer ce que vous avez fait dans la semaine qui vient de s'écouler et noter ce qui a vraiment de l'importance pour vous, et ce qui n'en a pas. La semaine suivante, vous pouvez de ce fait réserver plus de temps à des activités ou à des personnes qui vous nourrissent et vous font du bien. Vous pouvez aussi décider de faire chaque jour une chose ou deux qui ont vraiment de l'importance pour vous. Appeler quelqu'un de cher, prendre un temps rien que pour vous à la terrasse d'un café, vous offrir quelque chose que vous aimez, etc. Apprendre à nourrir et renforcer le lien avec vous-même vous permet chaque jour un peu plus de vous rapprocher de ce qui est essentiel à vos yeux.

Me libérer **de mes peurs**

Brigitte Delbecke-Le Bian : La peur est une émotion extrêmement intéressante dans le sens où elle contribue à notre survie et présente une diversité de formes. En effet, il existe différents types de peur, comme il existe différentes intensités de la peur.

L'enjeu consiste donc à identifier la nature de votre peur, ainsi que les pensées et les croyances qui la soutiennent.

Est-ce que votre peur est réelle ou imaginaire, situationnelle, existentielle, s'agit-il d'une phobie (comme la peur des araignées) ?

Dans votre vie quotidienne, êtes-vous plutôt gênée par :

* Des émotions de peur ou une sensation de peur (un peu comme un climat intérieur latent, de type anxiété, par exemple, ou encore un sentiment diffus d'insécurité) ?

* Sur une échelle de 1 à 10 quelle note attribueriez-vous à cette émotion ou ce sentiment ?

Se pose alors la question suivante : est-ce que votre peur est bien réelle, ou est-ce que cette peur est une chimère, une illusion ?

Il faut savoir que dans la vie, 95 % de vos peurs ne sont pas fondées.

Observez la situation qui a généré cette peur : lorsque cette peur est bien réelle, écoutez son message et ajustez votre comportement.

Lorsque cette peur ne repose sur rien de tangible, observez quelles sont les pensées et les croyances qui engendrent cette peur et démontez chaque pensée ou croyance négative les unes après les autres : utilisez pour cela la puissance de votre cerveau gauche, siège de la pensée rationnelle.

Et maintenant quelle note attribueriez-vous à ce sentiment ?

Votre équilibre réside dans un choix : vivre sous le joug ou braver votre peur. Vous devez avoir bien conscience que c'est un chemin difficile



“Ce que vous réussissez vous permet d'éprouver un sentiment de plénitude, d'accomplissement et de sécurité intérieure, et vous aide à renforcer votre estime de vous.”

Ondine Khayat

mais pourtant, sauveur et libérateur car faute de combat, vous restez éternellement prisonniers de vos peurs en ne pouvant jamais vérifier le bien-fondé ou l'aspect erroné de celles-ci... Le risque zéro n'existe pas ! Osez vous libérer !

Claire Marca : Souvent nous est posée la question du danger en voyage : "Avez-vous déjà eu peur ? ", "À quel moment avez-vous été en danger ? " Comme si le danger était conditionné par l'éloignement, forcément plus probable au-delà



de nos frontières. Pourtant, nul besoin de faire des kilomètres pour ressentir la peur. La crainte peut, elle, frapper à votre porte.

Dans mon livre, j'explique que lorsque l'infortune nous est apparue, nous n'étions ni dans une favela, ni à dos de cheval en Asie centrale, encore mois dans un quartier malfamé de Bangkok, ou dans un train entre Dehli et Mumbai. Nous étions chez nous, assis confortablement, le cul bien au chaud. Une fois-là, la peur habitait chez nous comme une intruse. La vaincre, c'est commencer par lui laisser le moins d'espace possible. Éviter qu'elle ne vous envahisse. Ne jamais lui céder de terrain. Pour cela, le travail, l'action physique, des travaux dans la maison, le sport, peuvent permettre de laisser le moins de place possible à la peur dans votre vie. Mais sans doute ne nous libérons-nous jamais vraiment de nos peurs. Elles sont multiples, mutantes et peuvent aussi nous être utiles en agissant comme des gardes-fous. Par exemple, en voyage, elles nous permettent de flairer le danger et de prendre le moins de risques possible. La crainte est donc aussi ce qui peut vous maintenir en vie. Mais ces peurs ne doivent pas dicter vos choix. Car dans un monde où toutes sortes d'informations cir-

culent à une vitesse vertigineuse et sans filtres, nos peurs sont insidieusement attisées. L'autre, l'ailleurs, l'inconnu deviennent synonyme de crainte. La peur germe dans l'ignorance. Aussi plus que jamais, voyager, aller vers l'autre, est à nos yeux le meilleur antidote.

Ondine Khayat : Pour vous libérer de vos peurs, vous devez avant tout les identifier, comprendre d'où elles viennent. De quoi avez-vous peur et pourquoi ? Toutes vos peurs ne sont pas de même nature. Certaines peurs sont universelles, comme la peur de mourir par exemple. Chacun de nous s'arrange avec cette peur, liée à la fragilité de notre condition humaine. Mais certaines peurs sont beaucoup plus concrètes et il est important, pour vous en libérer, que vous appreniez à renforcer votre sentiment de sécurité intérieure. Au lieu de vous laisser envahir par vos peurs, essayez d'augmenter dans votre vie ce qui vous fait du bien. Lorsque vos peurs sont trop envahissantes et qu'elles vous empêchent de vivre, vous pouvez entamer un travail thérapeutique, qui va vous permettre de vous en libérer, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Apprécier ce que je réussis

Brigitte Delbecke-Le Bian : Il est important de célébrer chacun de nos progrès, chacune de nos réussites, car, parvenu à l'âge adulte, nos parents, nos enseignants, ou toutes autres figures tutélaires, ne sont plus là pour nous encourager. Ces figures réconfortantes et aimantes, c'est à nous, aujourd'hui, de nous les approprier et de nous féliciter, d'être fier de nous, lorsque nous réalisons quelque chose de bien dans notre vie ou lorsque nous constatons nos propres progrès dans une situation qui était, habituellement difficile pour nous.

Nourrir ce narcissisme primaire, c'est nourrir le "bon narcissisme" en nous, celui qui préside à la construction de notre Être, celui qui

nous fait grandir toute notre vie, et chaque jour nous apprenons de nous-même, des autres et de la vie.

Apprécier ce que vous réussissez permet de valider votre valeur, vos compétences, vos habiletés, de contribuer à développer une pensée positive, à augmenter votre confiance en vous.

Comme vous pouvez le constater, il y a de nombreux bienfaits dans cette pratique et vous pouvez chaque jour, en fin de journée, vous poser cette "question-bonheur" : Qu'ai-je réussi aujourd'hui dans ma vie ?

Qu'ai-je fait de bien ?

Car bien souvent, ces petites choses "bien" du quotidien, vous les banalisez et elles passent



Apprenez à vous montrer telle que vous êtes en identifiant vos besoins et vos envies, et en les exprimant. Vous nourrissez ainsi des relations sincères et durables, qui favorisent votre épanouissement.

inaperçues...

Et en même temps, c'est aussi, regarder vos échecs, car ils existent, eux aussi, et accepter de les vivre comme une source d'apprentissage, une première étape vers la réussite. Qu'est-ce que cet échec vous a appris de nouveau ? Quel enseignement pouvez-vous en tirer ? Car vivre c'est apprécier vos réussites présentes et celles à venir, regarder vos champs de progression possibles et vous mettre au travail dans la joie et la confiance en vous...

Claire Marca : La vie n'est-elle pas une succession de choix, un chapelet de chemins à prendre ? À 25 ans, à l'âge où notre entourage s'installait dans la vie, avec mon mari nous avons rangé nos affaires dans des cartons et pris la route. Comme je l'explique dans mon livre, nous voulions nous offrir une expérience de vie. De celle que nous ne ferions sans doute qu'une fois. Sans pour autant avoir la moindre idée de ce que serait notre vie ensuite, connaître un peu du monde, c'était espé-



rer l'apprivoiser. S'en faire un compagnon plus proche, moins abstrait. À mieux comprendre où nous vivions, nous pensions mieux savoir ensuite comment vivre. Chaque jour nous apprécions ce parcours car nous l'avons choisi et construit. Nous en sommes les architectes. Dans la création et dans le métier d'artiste, mon mari se garde cependant bien d'apprécier trop longtemps son travail. Le dessin, la peinture, la mise en forme de livres.... Il lui paraît important de toujours garder une petite part d'insatisfaction pour continuer à avancer, progresser, s'interroger pour aller vers autre chose. Sans tomber dans la perpétuelle insatisfaction, se contenter pleinement c'est se condamner à ne plus chercher, à stagner.

Ondine Khayat : Ce que vous réussissez vous permet d'éprouver un sentiment de plénitude, d'accomplissement et de sécurité intérieure, et vous aide à renforcer votre estime de vous. Encore faut-il que vous preniez le temps de le voir. Chaque soir, prenez quelques minutes pour repenser à la journée qui vient de s'écouler, et notez vos réussites, petites ou grandes. Il peut s'agir d'un succès dans votre travail, comme d'un moment où vous avez rendu service à quelqu'un. Ce que vous réussissez, c'est ce qui vous donne de la joie et qui contribue à votre épanouissement. C'est autant un dossier difficile que vous avez pu mener à bien, que votre place dans le métro que vous avez cédée à une personne âgée.

Me sentir **plus libre**

Brigitte Delbecke-Le Bian : Il existe une partie de nous qui réclame la tranquillité et le confort, et une autre partie, plus audacieuse, plus libre, qui nous invite à exister : non pas exister au sens de vivre, mais exister au sens de ressentir à l'intérieur de nous et de façon aiguë, ce sentiment profond et grandiose d'être vivant.

Vibrer, sentir cette vie qui palpite et s'exprime dans tout votre être, dans la moindre de vos cellules, dans votre cœur qui bat : exister, (littéralement sortir hors de, manifester,) c'est exprimer qui vous êtes.

Dans la dépression, vous perdez, justement, ce sentiment d'exister...

Malheureusement, la nature humaine est ainsi faite que nous sommes facilement enclins à rester dans notre zone de confort, "dans le connu" plutôt que de nous engager sur la voie de l'inconnu et du changement.

Ces deux forces s'opposent et se contrarient bien souvent, créant ainsi des conflits et des tensions intérieures, un sentiment de division : un "je voudrais bien, mais je ne peux point"....

En réalité, ces deux forces sont indispensables à votre soif de liberté et l'enjeu est de sortir régulièrement de votre zone de confort pour "aller au contact" de la vie et de ses expériences, puis de retourner dans cette zone de confort, qui vous ressource et vous protège... Le secret pour vous sentir plus libre ce sont ces petits allers-retours.

lièrement de votre zone de confort pour "aller au contact" de la vie et de ses expériences, puis de retourner dans cette zone de confort, qui vous ressource et vous protège... Le secret pour vous sentir plus libre ce sont ces petits allers-retours.

Osez mobiliser votre énergie de vie !

Claire Marca : Nombreux sont ceux qui se laissent entraver par des contraintes qu'ils pensent insurmontables. Se sentir contraint, c'est parfois avoir refusé de faire des choix. Il y a pourtant bien peu de territoires où vous pouvez vous sentir aussi libres qu'en France. Ne vivons-nous pas nous, Occidentaux, dans une société où la liberté de choix est une réalité et un luxe dont il faut user et abuser ? Ne pas en jouir est un immense gâchis.

Cette immense liberté, c'est ce que nous avions de plus cher avec mon mari et c'est ce que la maladie nous a pris. Car être malade, c'est conjuguer la vie au conditionnel. Nous devenons malheureux comme une bête sauvage entre quatre murs. Notre vie dépend soudain d'un facteur sur lequel nous n'avons aucune prise.



Il existe une partie de nous qui réclame la tranquillité et le confort, et une autre partie, plus audacieuse, plus libre, qui nous invite à exister : non pas exister au sens de vivre, mais exister au sens de ressentir à l'intérieur de nous et de façon aiguë, ce sentiment profond et grandiose d'être vivant."

Brigitte Delbecke-Le Bian

Comme je le souligne dans mon livre, avez-vous déjà remarqué comme on passe le temps à conjuguer son quotidien au futur ? Je ferai, j'irai, je partirai. Malade, vous voilà forcé au conditionnel. Finis les lendemains, les projets, les agendas qui se remplissent. Au-devant c'est le néant, ou presque. Un brouillard épais barre

l'horizon. Un panneau indique : "Suivez la déviation. Finie la liberté, vous voilà en état de servitude."

Après cela, il faut réapprendre à être libre, vivre avec des contraintes, puis guérir et laisser le temps faire son œuvre. Être, se sentir libre, c'est d'abord avoir la santé.

Ondine Khayat : Pour vous sentir plus libre dans votre vie, vous devez apprendre à répondre à votre propre désir, au lieu de vous caler sur celui des autres. Vous devez apprendre à écouter votre petite musique intérieure. Mais pour l'entendre, il faut qu'il y ait un peu de silence en vous. Prenez un temps pour vous interroger :

De quoi ai-je envie ? De quoi ai-je besoin ? Et apprenez à dire non aux sollicitations des autres, lorsqu'elles ne vous conviennent pas. Pour vous sentir libre, vous devez accepter de déplaire à certains, de ne pas être l'amie parfaite ou la femme parfaite, mais d'être quelqu'un de beaucoup plus important : vous-même.

Mieux profiter de mes relations avec les autres

Brigitte Delbecke-Le Bian : Les pensées se formulent et la relation s'exprime. Accepter cette idée, nous renvoie à ces concepts :

* Nous ne sommes pas nos pensées, mais plutôt, chacun porte la responsabilité de la manière dont il dit les choses dans sa relation à l'autre.
* Nous sommes co-responsables de la relation. Ensuite, la relation est un processus dynamique au sein duquel se déploie une énergie dépendante des besoins, envies et tensions en présence. Chaque individu est co-créateur de la relation.

L'énergie de la relation se manifeste en permanence dans chaque expérience vécue.

Il s'agit de mettre de la conscience sur cette énergie présente :

Posez-vous cette question à chaque fois que vous sentez une relation se tendre :

Quelle est ma part, dans ce qui se passe ici et maintenant ?

Et quelle est mon intention ?

Aussi, pour mieux profiter de votre relation aux autres, faut-il clarifier ce qui se passe en vous, plutôt que de vous focaliser sur ce que dit, pense ou fait l'autre. Revenir à vous est un bon début pour profiter de la relation... Être conscient du contexte dans lequel se passe la relation également.

Cela constitue l'intelligence émotionnelle, et je cite le Dr Bradberry : " L'intelligence émotionnelle, c'est ce petit quelque chose d'intangible en chacun de nous. Elle affecte notre manière

de nous comporter, de gérer la complexité de la vie sociale, et de prendre des décisions personnelles qui mèneront au meilleur résultat." Ainsi, optimiser votre relation à l'autre consiste essentiellement à :

Évaluer le contexte dans lequel se passe la relation (contexte familial, professionnel, amical...). Ce contexte génère la proximité ou pas du lien et sa qualité.

Clarifier ce qui se passe au niveau de vos pensées et comprendre la nature de vos émotions dans l'échange : Qu'est-ce que cette relation me fait vivre, personnellement ?

Poser vos limites : Est-ce que je suis d'accord avec ce que je vis ? Exprimer vos besoins, vos envies de façon ajustée et recevable pour l'autre. Favoriser les rencontres dans un climat propice (détente, empathie, bienveillance).

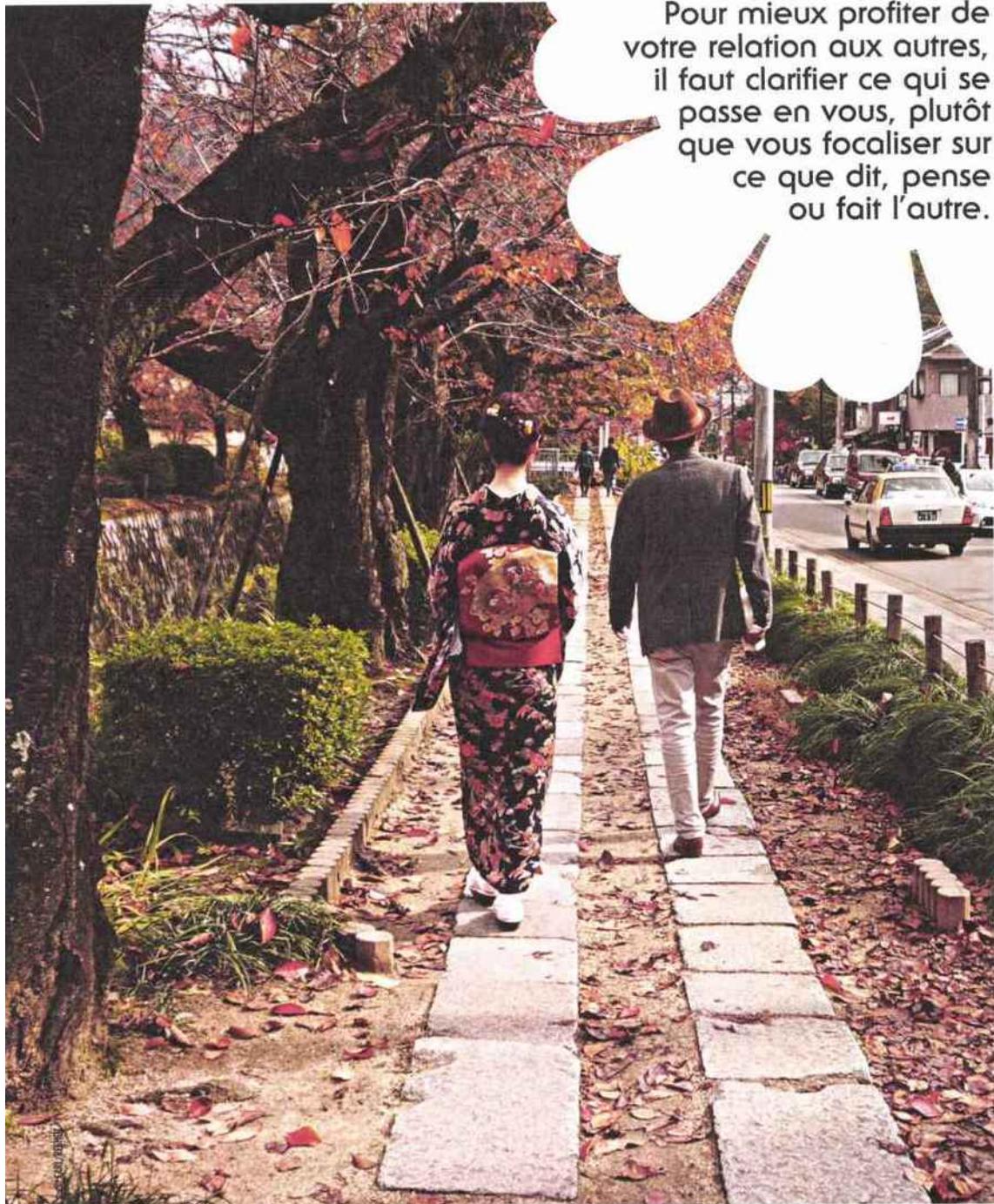
Ne pas donner cours aux relations conflictuelles : Reconnaître vos torts, lorsqu'il y en a.

Pratiquer l'altérité : le point de vue de l'autre est tout à fait légitime, en tout cas, il l'est autant que le vôtre (ce qui ne signifie pas pour autant que vous êtes d'accord)

Être dans la bienveillance : la personne ne cherche pas à nuire volontairement.

Accepter l'imperfection des êtres et des choses, à commencer par vous.

Claire Marca : L'essence même du voyage est la rencontre. Aller vers l'autre, le découvrir, l'apprendre, c'est ce qui, à l'âge de 25 ans, nous



Pour mieux profiter de votre relation aux autres, il faut clarifier ce qui se passe en vous, plutôt que vous focaliser sur ce que dit, pense ou fait l'autre.

a poussés, mon mari et moi, à prendre la route pour un long voyage et ce qui, vingt ans plus tard, nous motive à toujours cheminer. Mais après un accident de vie, et avec tous les doutes et les interrogations que cela soulève,

les relations aux autres deviennent parfois plus complexes. Les sensibilités s'affinent, le champ de nos patientes se réduit, nos attentes sont plus exigeantes. La difficulté crée des liens très forts avec certains



proches. Nous nous mettons à nu devant eux, nous nous livrons et parfois eux aussi se livrent. Mais d'une certaine façon, notre relation aux autres change car nous nous découvrons alors moins tolérants, moins enclins à entretenir des liens parfois artificiels, envieux de la vie des proches qui poursuit son cours. Mon mari s'est souvent demandé si dans ce temps de repli sur soi qu'est le temps de guérir, il ne s'était pas trop mis en retrait, en marge du flot, risquant de perdre un peu le goût des autres qui l'animait...

Ondine Khayat : Pour mieux profiter de vos relations avec les autres, vous devez avant tout choisir ces autres. Vous demander qui vous

avez envie de laisser entrer dans votre vie, et si les personnes qui gravitent autour de vous vous apportent quelque chose ou pas. Faites en somme un état des lieux de votre entourage. Prenez du recul avec les personnes que vous êtes "contrainte" de fréquenter, en apprenant à vous protéger (évitez de les voir lorsque vous vous sentez fragile ou fatiguée, par exemple), et avec les personnes que vous avez choisies, apprenez à vous montrer telle que vous êtes en identifiant vos besoins et vos envies, et en les exprimant. Vous nourrissez ainsi des relations sincères et durables, qui favorisent votre épanouissement.

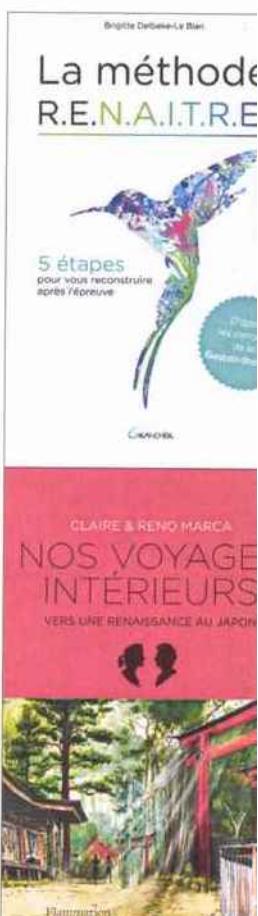
Géraldine Bourcier

LA MÉTHODE R.E.N.A.I.T.R.E

5 ÉTAPES POUR VOUS RECONSTRUIRE APRÈS L'ÉPREUVE

Brigitte Delbeke-Le Bian est Gestalt-thérapeute et praticienne en PNL. La méthode R.E.N.A.I.T.R.E. (Ressentir les Émotions Négatives, les Accepter et Initier un Travail de Reconstruction Entitaire), qu'elle a expérimentée avec succès sur des centaines de personnes, est une synthèse de ses différentes approches thérapeutiques. Elle s'articule autour de cinq étapes : la perte, l'acceptation, le changement,

l'exploration et la renaissance et, enfin, l'intégration du processus. Les clés de questionnement, les exercices simples et les méditations vous aideront à trouver un nouvel équilibre de vie (Éditions Grancher, 320 pages, 19 euros).



NOS VOYAGES INTÉRIEURS

Claire et Reno Marca sont respectivement auteure et dessinatrice et photographe. Depuis 18 ans, ils s'aventurent de par le monde pour publier les récits illustrés de leurs nombreux voyages. "Depuis toujours, nous avons tous les deux voulu faire de la vie une marche sur un sentier pavé d'inconstances, d'expériences insolites, d'inconnu, en s'interdisant de la laisser devenir un jour monotone ou linéaire, explique Claire Marca. À ce titre, le destin nous avait bien entendus. Au-delà même de nos plus folles espé-

rances." À partir d'un voyage au Japon conçu comme une renaissance après un accident de vie, Claire et Reno Marca remontent le fil de leur extraordinaire parcours de voyageurs et vous proposent une plongée intime, universelle et poignante dans leur expérience (Éditions Flammarion, 224 pages, 25 euros).



Pour vous libérer de vos peurs,
vous devez avant tout
les identifier, comprendre
d'où elles viennent.
De quoi avez-vous peur
et pourquoi ? Toutes vos peurs
ne sont pas de même nature.

ÉCOUTE LA PETITE MUSIQUE DU CLOS DES ANGES



Ondine Khayat est romancière et psychopraticienne certifiée dans l'Approche Centrée sur la Personne (psychologie humaniste, www.ondinekhayat.com). Dans son roman, Raphaëlle, artiste peintre de 39 ans, a coupé toutes relations avec un père qui l'a toujours rejetée. Mais lorsqu'elle apprend son décès, ses blessures d'enfance remontent à la surfa-

ce. Que va-t-elle faire de la magnifique demeure léguée par son père ? Poussée par Fanny, son amie de toujours, elle décide d'y vivre en colocation... C'est le début d'une nouvelle vie pour Raphaëlle, qui, au contact de ses nouveaux amis, va apprendre à guérir ses blessures d'enfance et se libérer de son passé. Une histoire bouleversante qui invite à accepter son passé, prendre conscience de l'influence des liens transgénérationnels, développer et nourrir des relations positives et apprendre à être bienveillant avec soi-même (Éditions Solar, 304 pages, 16,90 euros).