

Préface

Christelle et moi, nous ne nous connaissons pas depuis si longtemps que ça... Et pourtant. Tout de suite, nous sommes « reconnues ». Reconnues comme étant du même bord ! Notre bord ? Celui des personnes qui croient résolument en la philosophie de l'optimisme, de la bienveillance et de la pensée positive. Et ce ne sont pas des « gros mots », mais de « grands mots », car ils contiennent à eux seuls la promesse d'une vie plus belle, capable de laisser toute sa place à la joie, à l'abondance et à la liberté.

Christelle, dans ce livre, s'est transformée pour vous : elle n'est plus simplement cette jeune femme dynamique et lumineuse que je connais, elle devient symboliquement votre bonne fée, qui vous prend par la main et vous invite à explorer un chemin de pensées, d'idées silex, qui viendront titiller votre conscience et votre imagination, et réveiller une irréprouvable envie de vous inventer une vie à la hauteur de vos rêves !

Car c'est cela que Christelle arrive à répandre au fil des pages : de l'enthousiasme, de l'envie d'avoir envie, de l'énergie contagieuse !

Et comment ne pas être gagné(e) par cette folle envie de faire de sa vie une œuvre d'art quand tant d'exemples de personnages au destin unique viennent, au fil des pages, nous

inspirer ? Depuis Matthieu Ricard jusqu'à Anthony Robbins, en passant par Christine Lewicki et Deepak Chopra, merci Christelle, de ce travail de fourmi, d'avoir rassemblé dans cet ouvrage autant de modèles inspirants !

Mais Christelle va encore plus loin en livrant aussi beaucoup d'elle-même, de son vécu, de ses expériences et, venant d'elle, ce n'est pas un simple partage, c'est une formidable volonté d'aider, de susciter les bons déclics. Elle sème également, comme autant de graines à métamorphose, toutes sortes d'exercices puissants pour accompagner la mise en pratique. Alors, si vous aviez encore quelques doutes, quelques freins pour changer la face de votre monde, Christelle finirait de les balayer avec ce livre riche et pétillant qui donne envie de danser avec la vie.

Chère Christelle, je te le dis, pour ce qui est de créer ton ministère de l'Optimisme, je signe tout de suite !

Raphaëlle Giordano, écrivain

- *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* (Éditions Eyrolles – septembre 2015)
- *Le Jour où les lions mangeront de la salade verte* (Éditions Eyrolles – juin 2017)

Introduction

Comment j'ai transformé ma vie

Je m'appelle Christelle et, il y a quelques mois, j'ai pris la décision d'aider un maximum de personnes autour de moi.

Comment ? En partageant les découvertes que j'ai faites ces dernières années, ces découvertes qui m'ont aidée à réaliser la plupart de mes rêves.

Car oui, j'ai la chance de vivre aujourd'hui la vie que je veux. J'y suis parvenue grâce à des prises de conscience, à des lectures, à des exercices. Ces outils m'ont permis de transformer mon existence en changeant tout simplement mes pensées et ma vision du monde.

Aujourd'hui, je souhaite partager ces méthodes avec le maximum de personnes. C'est l'objectif de ce livre, qui vous permettra de découvrir et de mettre en pratique les outils, très simples, qui m'ont si bien réussi. Car vous aussi pouvez vous créer l'existence que vous voulez. Une vie où règne la joie plutôt que la difficulté, l'abondance plutôt que la pénurie,

la chance plutôt que les obstacles. Si cela a été possible pour moi, cela le sera aussi pour vous.

Mais avant que de vous transmettre ces outils, voici mon histoire...

Il y a 10 ans, si on m'avait dit combien ma vie allait se transformer de fond en comble, je n'y aurais pas cru. J'étais à l'époque directrice des magazines de TPS, la télévision par satellite, un ensemble de chaînes de télévision qui appartient aujourd'hui au groupe Canal +. Mon existence était agréable. J'avais un travail passionnant, je voyageais beaucoup, je rencontrais des stars, j'avais une famille épanouie, des amis influents... Bref, j'incarnais ce qu'on appelle communément la réussite.

Mais en apparence seulement... Car au fond de moi je n'étais pas heureuse. J'avais de plus en plus le sentiment de jouer un rôle qui ne me correspondait pas. Je faisais semblant, alors que j'aspirais à autre chose. Je sentais confusément qu'il fallait que je trouve une cohérence entre celle que j'étais profondément et le personnage social que je présentais aux autres.

La naissance de mon deuxième enfant me fit prendre conscience avec force que je n'étais pas à ma place. J'avais le sentiment diffus de vivre la vie de quelqu'un d'autre, une existence qui ne me correspondait pas, comme si j'avais enfilé le mauvais vêtement. Petit à petit, tout me semblait vain : les réunions interminables qui s'étiolaient chaque matin, ces moments où je devais me poser en « sachante » et donner mon opinion sur le travail des autres, mais aussi ceux où je sentais confusément le système nous pousser tous à la

compétition quand ce n'était pas à l'ultra-formatage. Je n'avais pas envie d'acérer mes dents ni d'être obligée de lutter pour écraser ceux qui m'entouraient. La machine de guerre que j'avais dû être pour gravir les échelons dans un milieu très masculin et concurrentiel commençait à s'essouffler progressivement. C'est alors que j'ai commencé à comprendre qu'il me fallait changer si je voulais avoir une vie qui me corresponde davantage. Sans trop réfléchir, je profitai d'un plan de départ volontaire de Canal + pour quitter l'entreprise. Du jour au lendemain, fini la brillante vie sociale, les invitations aux avant-premières, les amis haut placés... Mon téléphone ne sonna plus. Je me retrouvai seule, et face à moi-même.

Je décidai alors de prendre du recul sur ce qui m'arrivait. Je réfléchis aux croyances qu'on m'avait inculquées, à la manière dont j'avais été programmée pour réussir et au rôle que je m'étais obligée à endosser. Au-delà de mon éducation, de mon travail, de ma personnalité sociale, qui étais-je vraiment ? Et surtout, que voulais-je faire de ma vie ?

Réussir dans la vie n'est pas forcément réussir sa vie... Comment alors réussir la mienne ? Ces questions me taraudaient, et c'est pour y répondre que je me mis en quête de personnalités inspirantes. Des personnages, célèbres ou non, qui pourraient répondre à cette question, m'expliquer ce qu'était à leurs yeux la définition du « succès » et me donner quelques clés pour réussir ma vie.

Libre de mes obligations professionnelles, j'avais du temps devant moi. Je me mis à lire les ouvrages des personnes dont la vie m'intéressait. Puis je pris mon courage à deux mains et je décidai de les contacter. Aller à leur rencontre a été un privilège. Ces auteurs que j'admirais m'ont ouvert les

yeux. Ils m'ont fait prendre conscience que la réussite arrive lorsqu'on est aligné sur ce que l'on est profondément. Que nous sommes plus libres que ce que nous croyons. Que nous pouvons prendre le risque d'être vrais, sans craindre de nous faire marcher dessus par les autres. Qu'on doit savoir prendre des risques, même en période de crise, même avec le spectre du chômage ou de la solitude...

À la suite de ces entretiens, j'ai décidé de me forger à mon tour une vie qui me corresponde vraiment. L'existence est certes moins confortable lorsqu'on choisit de sortir des sentiers battus. Mais combien plus exaltante et épanouissante aussi... C'est une voie de responsabilité, qui oblige à se prendre par la main et à se dépasser. Ce chemin de liberté n'est pas facile. Il se conquiert de haute lutte. Mais celui que j'ai choisi, je ne l'ai jamais regretté.

Tout ne fut donc pas rose, et les sacrifices furent nombreux. En tant que free-lance, ayant refusé les promotions et la sécurité rassurante d'un contrat à durée indéterminée, je n'avais plus de sécurité matérielle. Je dus me résoudre à vendre ma maison, à ne plus partir en vacances, à calculer chacune de mes dépenses. Je traversai une période difficile, où je découvris aussi la jalousie que je suscitais. Beaucoup de personnes de mon entourage professionnel comme personnel, ne comprenant pas ma démarche, me prédirent le pire (au lieu peut-être de se demander si elles-mêmes étaient vraiment heureuses et à leur place dans leur existence)...

Un matin, alors que les difficultés m'assaillaient et que tout me semblait gris et sans espoir, je pris la décision de changer ma vision du monde. Je décidai de voir tout ce qui

était positif dans mon existence. Je me mis à remercier pour tout ce que je vivais, pour les petits bonheurs du quotidien : un logement, une rencontre, un repas, mes amitiés, ma santé, mes enfants... Je fabriquai un carnet de gratitude sur lequel je consignai de manière systématique mes petits et grands bonheurs du jour. Et je pris la résolution de ne plus m'endormir sans avoir remercié pour toutes ces joies, souvent modestes, mais qui émaillent fréquemment notre quotidien et sans que l'on en soit vraiment conscients.

Cette gratitude a marqué le début de mon changement de vie.

J'ai commencé à me sentir mieux intérieurement. J'avais plus de vitalité, plus d'énergie, je me sentais plus confiante. J'ai ensuite cherché à mettre mon discours intérieur et mon comportement en adéquation avec ce que je voulais vivre. Cette cohérence m'a amenée à irradier une autre énergie qui a attiré des gens différents dans ma vie, plus positifs et plus bienveillants. Car la pensée positive fonctionne. Mais c'est une pensée rationnelle et non magique. Elle ne consiste pas à enjoliver béatement une situation délicate, mais à poser un regard dynamisant sur les ressources réelles qui dépendent de soi pour s'en sortir.

J'ai aussi utilisé des méthodes comme la visualisation créatrice. C'est ainsi que chaque jour, avec conviction, je m'imaginai être celle que je voulais vraiment être. Et j'étais tellement persuadée de ce que je visualisais que je rayonnais une énergie qui m'attirait de nouvelles opportunités. Je fabriquais aussi des tableaux créatifs, des *moodboards*, sur lesquels je faisais figurer les images de ce que je voulais vivre. Et comme cela fonctionne, je me suis mise à vivre

beaucoup de situations que j'avais représentées : interviewer des personnalités connues et inspirantes, voyager dans des endroits paradisiaques, obtenir des missions de journaliste... Car tel est le pouvoir de l'intention et de la confiance.

En parallèle, j'ai commencé une thérapie, lu des dizaines de livres de développement personnel et essayé un certain nombre de méthodes (hypnose, sophrologie, EFT, coaching, etc.). L'attention aux synchronicités, ces rencontres en apparence fortuites, ces bonnes personnes que l'on croise au bon moment parce que l'on est profondément aligné sur son but, m'a aussi beaucoup aidée.

Bref, j'ai mis en pratique ce que j'apprenais.

Et surtout, j'ai pratiqué le lâcher-prise. Étant d'un naturel impatient, je n'avais pas l'habitude d'attendre. J'ai donc dû ouvrir les mains, accepter la patience et laisser faire la vie... L'apprentissage a été long mais fructueux. Car j'ai réussi à changer ma vie. Je ne suis plus aujourd'hui la même personne qu'il y a 10 ans. Grâce à ma reconstruction intérieure, grâce aux outils que j'expose dans ce livre, je rayonne désormais d'une autre énergie. Je rencontre les bonnes personnes au bon moment, j'attire les circonstances positives qui vont m'aider à réaliser mes projets et je réalise de plus en plus facilement mes objectifs.

Aujourd'hui, je souhaite partager avec vous les recettes qui ont été les artisans de ma transformation. C'est pourquoi ce livre se veut être une « trousse à outils », très simple à appliquer. Ces outils sont mentionnés par de nombreux auteurs, qui m'ont été d'une aide inestimable dans la démarche de transformation que j'ai entreprise. Et c'est à ce titre que vous

trouvez dans chacun des chapitres de ce livre les citations que j'ai trouvé les plus inspirantes.

Aujourd'hui, je vais vraiment bien. Et si j'ai pu réussir à être heureuse et à transformer ma vie, c'est possible aussi pour vous ! Je peux vous affirmer que ce sera le cas si vous appliquez les clés de transformation que je vous propose.

Alors, prêt pour démarrer ensemble la métamorphose de votre existence ?

Au travail ! ☺