

Jour 1

## Prenez une bonne inspiration et... soufflez !

**L**e lâcher-prise est, selon le dictionnaire Larousse, « un moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise ». Sacré programme, n'est-ce pas ? Pourtant, dans notre société obsédée par la perfection et la performance, la maîtrise semble être la norme. Il faut maîtriser ses émotions, son emploi du temps, ses pulsions, son comportement... Il faut, il faut, il faut... ! Que d'injonctions, que d'obligations !

À bien y réfléchir, nous sommes soumis à rude épreuve et il n'y a rien d'étonnant à être stressé, anxieux ou déprimé. Mais la bonne nouvelle est que nous pouvons en sortir quels que soient notre vie et les tas d'obligations qui pèsent sur nous. « Mais comment ? me diriez-vous. J'ai des tas d'obligations qui me pèsent, je n'ai pas le temps, je ne fais pas ce que je veux. »

Eh bien, je vais vous inviter à prendre un peu de temps, à partir de maintenant, pour respirer chaque jour, vous détendre, vous alléger de vos fardeaux quotidiens. Si vous

ne le faites pas dès aujourd'hui, vous risquez un jour de ne plus les supporter !



## L'histoire de Nicoletta

Moi-même, je suis née dans un de ces pays tristes de l'autre côté du mur de Berlin (un temps que les moins de vingt ans ne peuvent pas connaître, heureusement), la Bulgarie, une dictature communiste. Un de ces contextes où tout vous oppresse et vous pollue sans que vous en ayez conscience – la seule chose que vous sachiez, c'est qu'il faut obéir sans poser de questions.

« Marche ou crève, sinon... », aurait pu être la devise de ma famille. Sinon, quoi ? Je ne sais pas car à l'époque, je n'ai jamais dérogé à ce qu'on m'a demandé ! J'ai exécuté tous les « Il faut », « Tu dois », « Fais un effort », « Sois gentille », « Il faut que ce soit parfait », « Ça pourrait être

encore mieux ». Génial... En grandissant, je devenais la femme parfaite à qui tout réussissait, avec une vie parfaite qu'on aurait pu lui envier. Oui mais... en réalité, il n'est pas possible de passer toute sa vie avec les « Il faut », « Tu dois », « Fais un effort » sans un jour craquer ou s'éteindre complètement.

Pour moi, c'était le craquage, le trop-plein ! Je ne supportais plus ma vie et j'avais un besoin urgent de ce que je n'avais jamais eu : de la liberté et de la légèreté ! C'est cela, pour moi, le lâcher-prise. Mais comment trouver quelque chose qu'on n'a jamais eu et dont on n'a jamais vu d'exemple ? C'est une longue histoire. Une longue histoire qui m'a appris à accepter la vie comme elle vient sans tenter de la contrôler et sans vouloir tout anticiper.

J'ai appris qu'en réalité, la vie est incontrôlable, et que c'est même en cela que réside son mystère. J'ai aussi appris que la vie peut être belle et légère si on arrête de la prendre comme un combat. Laissons de côté nos gants de boxe, prenons le temps de voir l'harmonie et la beauté en tout et autorisons-nous à ne pas être parfait. Plus facile à dire qu'à faire, n'est-ce pas ? C'est pour cela que j'ai écrit ce livre : pour vous accompagner pas à pas sur votre propre chemin vers la légèreté de la vie. Il vous faudra juste un peu de persévérance, d'envie et d'auto-encouragement les premiers jours. Ensuite, cela ira tout seul, vous verrez !

---

Mais pour bien commencer, je vous propose de faire un petit exercice !

## Détox et énergie



### Exercice

#### Le vase

Prenez un grand vase, de grosses pierres, de plus petites pierres, des petits cailloux, du sable et de l'eau. Essayez maintenant de tout mettre dans votre vase. Vous commencez par quoi : le sable, les petits cailloux, l'eau ?

Eh bien, sachez que pour arriver à tout mettre dans le vase, il faut commencer par les grosses pierres, puis mettre les plus petites, ensuite les cailloux et le sable qui coule dans les interstices. Enfin, pour que tout soit plus fluide, vous ajoutez l'eau. Si vous adoptez l'ordre inverse, vous n'arriverez jamais à tout mettre dans le vase. Si le sable s'étale déjà dans le fond de votre vase, comment y mettez-vous les grosses pierres ?

Cette histoire est une métaphore. Le vase représente notre vie. Les grosses pierres sont les choses les plus importantes de notre vie, puis cela va par ordre décroissant d'importance. Le sable, ce sont les petites contraintes, les tracasseries plus ou moins inutiles. L'eau est le flux, le courant de la vie. Lorsque tout est harmonieux, elle permet de tout faire passer. Si tout est sens dessus dessous, elle ne sert à rien.

Et vous, comment remplissez-vous votre vase ? Y a-t-il beaucoup de sable et de petits cailloux qui prennent toute la place ? Qu'importe, vous pouvez toujours décider de changer et de lâcher prise avec l'existence. C'est ce que nous

allons apprendre ensemble au cours de ce livre et cela vous permettra de mieux profiter de la vie, promis !



## Exercice

### Ma détox mentale

Étape 1 : Je me libère des empreintes émotionnelles négatives

- Pensez au dernier épisode désagréable où une personne a laissé sur vous quelque chose dont vous n'aviez pas besoin et qui ne vous appartenait pas (un mot, une image, une sensation, un mal-être quelconque). La tête droit devant vous, inspirez profondément, retenez votre souffle et, tête vers la gauche, faites sortir de vous toute cette énergie négative en expirant fortement, avec l'intention d'en libérer votre corps et votre esprit et en vous répétant : « Je me libère et je m'allège. »

- Refaites cela autant de fois que nécessaire. Il est important de garder la tête droite quand vous inspirez, de bloquer votre souffle et d'expirer à gauche, pour libérer votre présent et renvoyer les empreintes émotionnelles vers le passé. Vous verrez que, très vite, vous vous sentirez allégé. Continuez pendant tout le temps où des épisodes et des scènes se présentent (la première fois il risque d'y en avoir quelques-uns...).

### Étape 2 : Je récupère l'énergie dont j'ai besoin

- Une fois que vous vous sentirez libéré de toutes les énergies négatives, tournez la tête vers la gauche en vous disant : « De quoi ai-je besoin ici et maintenant ? » afin d'aller récupérer toute l'énergie que vous avez perdue dans des choses qui n'en valaient pas la peine. Inspirez alors profondément toute l'énergie qui se présente à vous, en vous disant un mot représentant ce dont vous avez besoin (exemple : « Légèreté », « Bonheur », « Joie », « Sérénité »).
- Retenez votre souffle puis, tête droite, expirez cette énergie récupérée tout droit, vers votre présent, là où vous avez besoin d'avoir accès à toutes vos ressources et vos forces.



#### **Le petit +**

***Vous pouvez aussi choisir, en inspirant, de vous demander : « Qu'est-ce qui me pollue ici et maintenant ? » et, en expirant, de vous répéter une phrase libératrice universelle.***

## Et si rien n'avait d'importance ?

Installez-vous debout, les pieds bien campés dans le sol, la tête et les épaules bien droites et le regard portant loin devant vous.

Inspirez profondément, puis expirez en haussant les épaules énergiquement et en répétant à voix haute : « J'm'en fous, j'm'en fous, j'm'en fous... »

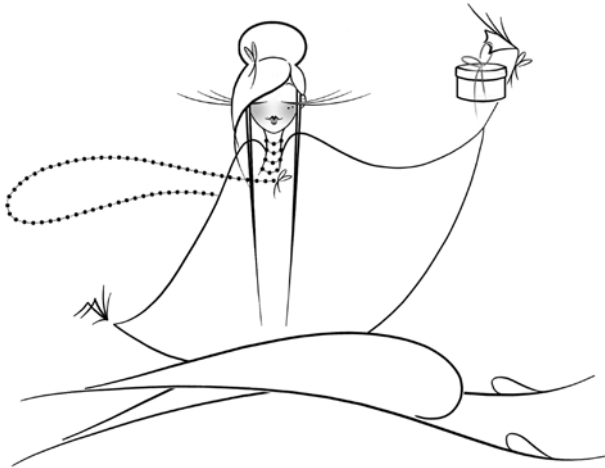
En répétant cette phrase, repensez à tout ce qui vous pèse et vous hante. Vous pouvez même le formuler à voix haute : « Mon chef qui gesticule et ses reproches, j'm'en fous, j'm'en fous, j'm'en fous... »



### **Le petit +**

***Si vous avez tendance à ressasser, avoir des rancœurs, vous polluer avec des problèmes du passé, faites cet exercice aussi souvent que possible pour ne rien garder d'inutile et de polluant. Si vous accumulez beaucoup de stress, anxiété ou autres émotions négatives pendant votre temps de travail, servez-vous de cet exercice comme petite transition entre le travail et le reste de votre vie. Cela peut être une pause de cinq minutes à la fin du boulot, pendant laquelle vous vous nettoyez de son empreinte.***

Comme on ne remplit pas une tasse pleine  
à ras bord, il faut tout d'abord se libérer  
des énergies négatives avant d'aller  
vers une « réalité » positive !  
Ça y est, vous l'avez, votre pépite du jour ?





Jour 2

## Faites votre bilan émotionnel

Savez-vous que nous avons tous un réservoir émotionnel positif qui nous permet de gérer les tracasseries du quotidien de manière sereine et constructive ? Nous sommes des êtres d'émotions. Si notre quotidien est juste neutre ou même négatif, il épuise notre réservoir émotionnel. Nous sommes alors entraînés jusqu'à l'épuisement, dans une sorte de burn-out qui fait que l'on craque et que l'on ne peut plus lâcher prise sur rien ni rien maîtriser. C'est là que ressurgissent nos pires défauts émotionnels et que nous nous transformons, comme vous le découvrirez à la fin de ce livre, en ours, en suricate ou en cocker. Cette situation n'est pas durable. Un jour ou l'autre, elle nous mène au craquage – tout le contraire du lâcher-prise !

Pour lâcher prise et retrouver, quelle que soit la vie que l'on mène, une forme de paix intérieure et de légèreté, nous avons besoin d'avoir un réservoir émotionnel positif bien rempli.



### **Le petit +**

***Un réservoir émotionnel insuffisamment rempli d'émotions positives n'est pas durable pour notre équilibre intérieur !***

## Au bord du craquage

Pour bien comprendre le tableau émotionnel qui suit et le principe du réservoir émotionnel, je tiens à vous dire que, dans notre monde occidental, très nombreuses sont les personnes qui, en apparence, ont tout (une famille aimante, des amis, une vie confortable, des biens matériels...) et qui, un jour, envoient tout balader en raison du craquage dont je vous parlais juste avant.

C'est ce qui m'est arrivé à mes trente-quatre ans, à la naissance de mon dernier enfant. J'étais avocat d'affaires à cette époque et j'ai failli accoucher dans mon cabinet tellement le travail prenait de place dans ma vie. Il y avait aussi mes deux autres enfants qui étaient petits, mon mari, la maison, les obligations en tout genre... Pourtant, en me voyant, vous auriez dit que j'étais la fille parfaite avec la vie parfaite dont tout le monde rêve : un mari aimant, de beaux enfants chéris et désirés, une vie confortable, un métier reconnu dans lequel je réussissais... En réalité, je suis une personne positive et battante et, en regardant ma vie, on ne pouvait pas vraiment dire que j'avais des problèmes ! Si vous m'aviez demandé comment je me sentais, je vous aurais dit que j'étais heureuse !

Eh bien, tout ce tableau était magnifique... sauf qu'à l'époque, je ne connaissais pas le réservoir émotionnel et le mien devait être épuisé depuis bien longtemps car je voulais toujours tout bien faire, faire plaisir, être gentille, dire oui à tout... Cela vous parle ? Je n'avais en apparence aucun problème dans ma vie mais je n'avais que des obligations. Je ne prenais jamais de temps pour moi, pour me détendre, rêver, faire ce qui me faisait plaisir... Un jour, il y a eu l'événement de trop qui fait que vous vous rendez compte que vous vous êtes perdu depuis longtemps. En réalité, c'est une énorme chance de prise de conscience, mais on n'est pas obligé d'en arriver là !

## La goutte d'eau

À la naissance de ma fille, au lieu de me reposer alors que j'étais déjà très fatiguée, je suis retournée au bureau sur l'insistance d'un client et... il ne s'est même pas rappelé qu'entre-temps j'avais eu un bébé... Et moi qui avais laissé ma fille de trois jours pour ça !

J'ai alors compris que le métier auquel je me consacrais corps et âme depuis huit ans et qui était source de reconnaissance, d'aisance financière et d'un certain sentiment de réussite ne m'apportait absolument pas les émotions positives que je pouvais en attendre au regard de mon investissement personnel. Au fond, cela m'était égal de faire un métier reconnu ou de bien gagner ma vie puisque quelque chose d'important me manquait. Paradoxalement, c'était la première fois que j'en prenais conscience et je ne savais absolument pas ce que cela pouvait être ! Alors je me suis mise à chercher.

Quelle était cette pépite d'or qui manquait à ma vie ? Avant de la trouver, il fallait que je retrouve mon équilibre émotionnel et que je mobilise mes forces et ma positivité car ma vie n'allait pas changer du tout au tout d'un claquement de doigts. J'ai alors compris que mon réservoir émotionnel était très déficitaire.

Je vous propose de découvrir où en est le vôtre maintenant. Pour cela, dans les trois semaines qui viennent, vous allez décortiquer votre vie par activités, temps passé et émotions engendrées.

Vous remplirez le tableau qui suit chaque jour pour faire le bilan de vos émotions de la journée en allant de - 5 « Absolument horrible », - 4 très éprouvant, -3 éprouvant -2 assez difficile, -1 un peu négatif à +1 légèrement positif, +2 agréable, +3 très agréable, +4 très chouette + 5 l'extase, en passant par 0 neutre. Vous multipliez le temps en heures passées par activité par votre degré émotionnel

*Exemple : Lundi : déjeuner avec Christelle 1 h 30 à + 3 = + 4,5 points émotionnels.*

À l'issue des trois semaines, le jour 27 plus précisément, vous ferez le bilan et les exercices qui vous permettront d'avoir pour toujours un bilan émotionnel bien rempli.



## Exercice

Le tableau de ma semaine émotionnelle à faire sur 3 semaines

Semaine 1

Ex. Lundi	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Prépa matin enfants et moi <b>1 h + 2</b>							
Travail <b>6 h + 1, soit + 6</b> réunion difficile 2h x 3 = <b>- 6 = total 0</b>							
Transports <b>2 h - 4, soit - 8</b>							
Récup enfants, Prépa dîner, etc. <b>2 h + 2, soit + 4</b>							
Conflit avec chéri. <b>1 h - 4 et je rumine 1 h à - 3, soit - 7</b>							
Total journée = <b>- 9</b>							

Semaine 2

<b>Dimanche</b>						
<b>Samedi</b>						
<b>Vendredi</b>						
<b>Jeudi</b>						
<b>Mercredi</b>						
<b>Mardi</b>						
<b>Lundi</b>						

