

Avant-propos

Ce livre a d'abord été publié à compte d'auteur en novembre 2012, après que le contrat que j'avais signé avec l'un des plus gros éditeurs en matière de développement personnel est tombé à l'eau. Après ce choc inattendu, *Vous n'êtes pas né pour subir*, dans sa première édition, a été à de multiples reprises l'ouvrage de développement personnel le plus vendu en Australie, pays où j'ai vécu pendant plus de six ans. Dans cette édition mise à jour, vous trouverez des conseils très pratiques qui ont déjà aidé des milliers de gens dans le monde à améliorer leur vie, aussi bien personnellement que professionnellement. Même si je ne peux pas, d'un point de vue légal, prescrire des conseils médicaux, je peux vous certifier que les idées et les exercices présentés dans ce livre sont venus en aide à de nombreuses personnes incapables de trouver une quelconque solution pérenne dans la médecine conventionnelle, la psychiatrie ou encore la religion.

Ces pages sont également la preuve qu'en ne laissant pas le rejet ou la peur vous empêcher de vous être fidèle ou de faire ce que vous aimez, vous pouvez trouver la paix, le bonheur et l'estime de soi en honorant ce pour quoi vous vous sentez fait. D'après ma propre expérience, lorsque l'on trouve le courage de suivre son cœur, quels que soient les risques encourus, on génère tout le soutien nécessaire pour mener une vie définie

par la vérité, la bienveillance et le sens. La reconnaissance, l'approbation et la validation extérieures que nous recherchons sont tout simplement un cri d'alarme inconscient afin que nous prenions en compte notre propre valeur et que nous cessions de rejeter notre véritable moi.

Aujourd'hui, j'ai la chance de savoir toujours tirer parti de mes luttes intérieures. Je sais qu'elles servent une cause, et une grande part de cette cause est de partager l'essence de ce que j'ai appris de mes propres souffrances avec vous, afin que vous puissiez profiter de votre vie le plus pleinement possible avant de mourir, exactement comme je compte le faire de mon côté. Notre existence est certes fragile, mais nous sommes beaucoup plus forts que ce que nous nous imaginons. La vie passe vite, et parce qu'il est trop facile de la tenir pour acquise, n'oubliez jamais que vous êtes le seul, cher lecteur, à pouvoir vous autoriser à être heureux. Votre partenaire, vos parents, vos enfants, votre employeur, votre médecin ou même votre chef religieux : aucun ne peut prétendre à ce rôle. Être heureux est un choix quotidien qu'il nous faut tous faire pour surmonter la peur, le négativisme et la culpabilité.

Ce livre vous aidera à faire ce choix.

*Ne croyez rien. Peu importe où vous
l'avez lu, ou qui l'a dit, même s'il s'agit
de moi, à moins que cela ne s'accorde
avec votre raison et votre bon sens.*

BOUDDHA

Introduction

Vous n'êtes pas né pour subir est né de ma quête personnelle de deux choses, dans la vie. La première : ma volonté de me libérer de toute souffrance mentale, émotionnelle et physique. La deuxième : mon désir inextinguible de vérité – la vérité sur la vie, la vérité sur moi-même et, plus important encore, la vérité sur la raison de mon existence.

Qui suis-je ? Pourquoi suis-je ici ? Quelle est la finalité de la vie, et en particulier de la mienne ? Comment puis-je me guérir et trouver la paix mentalement, émotionnellement et physiquement ? Où puis-je trouver la santé, le bonheur et le véritable amour ? Comment puis-je prospérer chaque jour plutôt que de me contenter de survivre ? Comment puis-je me composer une vie riche de sens que j'estime mériter sans vendre mon âme, et en allant au bout des possibles ?

Après avoir trouvé les réponses que je cherchais désespérément, et après avoir aidé des milliers de gens dans le monde à m'imiter, les prodigieux enseignements que j'ai découverts forment la base des pages qui suivent.



Je n'en avais pas conscience à l'époque, mais dès mes années d'adolescence, j'ai beaucoup souffert, principalement d'un point de vue mental et émotionnel, mais aussi physique,

parfois. Mon enfance, comme beaucoup, avait eu son lot d'expériences douloureuses. Même s'il m'a fallu des années pour pouvoir mettre des mots dessus, j'ai grandi avec un affreux manque de sûreté affective. La plupart du temps, je me sentais perdu, angoissé, et honteux à l'idée de ressentir cela.

En essayant de fuir mes propres démons et les situations éprouvantes qui s'imposaient à moi, je me suis causé, sans le vouloir, énormément de souffrance. En plus de l'impact du divorce tumultueux de mes parents, de l'absence de mon père biologique, de l'addiction à la drogue de plusieurs membres de ma famille et de l'insécurité psychologique extrême dans laquelle j'avais grandi, j'ai développé au fil des ans tout un tas d'habitudes malsaines à travers lesquelles je me suis infligé énormément de douleur. À dix-huit ans, j'avais lancé un effet domino qui n'avait fait que détruire officiellement le monde déjà instable dans lequel je vivais. Je m'étais fait renvoyer du lycée à trois reprises. Je vendais de la drogue et m'étais fait arrêter plusieurs fois pour possession de stupéfiants. En terminale, on m'a demandé d'abandonner mon poste de capitaine de l'équipe de foot, au bout de trois matchs seulement, à la suite de mon arrestation pour conduite en état d'ivresse ainsi que sous l'emprise de nombreuses substances illégales. Après une soirée de débauche, je m'étais garé en pleine nuit devant un passage à niveau et m'étais endormi sur place. Plus ou moins à la même période, j'ai également fait fuir ma petite amie, sous l'influence de médicaments dont je n'avais pas besoin et qui ne m'avaient jamais été prescrits. J'avais beau l'aimer et tenir énormément à elle, je l'ai blessée sans le vouloir, de par mon besoin d'autodestruction, et j'ai gâché ce que nous avions construit tous les deux.

Adolescent, j'étais incontrôlable. Sans même m'en rendre compte, je pensais mes peines de cœur à coups de drogue, d'alcool et même de nourriture. J'avais développé un ego surdimensionné et malsain au possible pour survivre et

compenser ce mal-être qui me poussait à croire que je ne méritais pas d'être aimé. Je brûlais d'être accepté par les autres, je rêvais d'intégration, de respect, tout simplement parce que j'étais incapable de m'aimer moi-même ou de me sentir apprécié chez moi. Pour tout résultat, j'ai été la cause d'une souffrance immense non seulement pour moi, mais aussi pour tous mes proches. À ce stade de mon existence, j'ignorais totalement que je ne cherchais qu'à me fuir, à fuir ma vie et mon passé. J'ignorais qu'en agissant ainsi, je reniais des années entières de pensées et d'émotions internalisées et dont je n'avais jamais osé parler, convaincu que personne ne voudrait m'écouter.

À la fin de mon année de terminale, je m'étais ouvert le cœur en deux et avais perdu les deux éléments essentiels de mon existence, à cette époque : la fille que j'aimais, et l'équipe, ainsi que le sport, que j'adorais. À ce stade de développement, ces deux aspects de ma vie représentaient la plus grosse partie de mon identité, ou de mon ego, et voilà qu'en un temps record, j'avais sans le vouloir rejeté les deux. Avec le temps, j'ai fini par comprendre qu'en agissant ainsi, j'avais perdu tout sens de mon identité, tout sens de celui que je pensais être. Je l'ignorais encore à l'époque, mais j'avais vécu ce que l'on appelle, dans le jargon psychologique et spirituel, la « mort à soi-même », où l'idée, ou l'image que ce que l'on s'imagine être, vole en éclats. D'arrogant au possible et convaincu d'être invincible, je suis devenu atrocement peu sûr de moi, paranoïaque, complexé et torturé par mes propres pensées, ce qui avait en réalité toujours été le cas, derrière la façade que je m'étais instinctivement créée pour survivre. J'avais beau donner l'image de quelqu'un de déterminé, le fait d'avoir saboté les aspects de mon existence auxquels je tenais le plus et qui me procuraient une échappatoire à ce dysfonctionnement quotidien avait fait de moi quelqu'un de

terriblement seul, rongé par la honte et incapable de demander l'aide dont j'ignorais même avoir besoin.

Aujourd'hui, avec le recul, je ne regrette pas cette période, car même si elle s'est avérée difficile, elle a déclenché la naissance de ma véritable identité ainsi que la découverte de la raison de mon existence. Cette expérience m'a montré comment trouver la force, la foi et la compassion en moi, pour moi, ce qui plus tard me servirait d'unique refuge, d'unique salut. Sans cette douleur ressentie durant mon enfance et mon adolescence, je serais aujourd'hui dans l'incapacité de prendre suffisamment de recul et de saisir la nécessité d'une telle épreuve dans le déroulement de mon destin. *Je sais désormais que me perdre totalement était la seule solution pour me guérir et trouver qui j'étais réellement.* Celui que j'étais devenu pour survivre devait mourir afin que ma véritable nature puisse éclore et me guider vers une vie dans laquelle je saurais me comprendre, m'aimer et me respecter à ma juste valeur.

Après le lycée, je suis parti de chez moi pour l'université, toujours accablé de cette douleur psychologique et émotionnelle qui me hantait sans même que je ne m'en rende compte. Si j'entamais des études supérieures, c'était tout simplement parce que c'était ce qu'on attendait de moi, aussi bien ma famille que la communauté dans laquelle j'avais grandi. La plupart des élèves de mon lycée partaient pour l'université. À ce stade, j'ignorais totalement qui j'étais et ce que je voulais faire de ma vie. Je m'étais contenté de suivre le troupeau sans me poser de questions.

J'ai commencé à suivre des cours de management, d'économie et de communication, convaincu de vouloir gagner un maximum d'argent, étant donné que l'argent semblait être un aspect primordial dans la vie des gens, si ce n'était une priorité. Aussi bien ma famille que la communauté dans laquelle j'avais grandi étaient obnubilées par l'argent et la richesse matérielle. Au fil des années, j'avais également vu

mes parents et de nombreux membres de ma famille connaître de dures épreuves financières ou de grandes périodes de fluctuation de richesse. J'ai vu ma mère lutter pour me nourrir, lorsqu'elle s'est retrouvée seule après son divorce. Tous ces éléments m'ont poussé, sans même que je m'en aperçoive, à développer une quête excessive de liberté financière. Comme beaucoup de gens, j'étais habité par l'idée préconçue que l'argent faisait tout : le succès, l'estime de soi et le bonheur. J'ai toutefois très rapidement compris qu'au-delà de mes besoins de survie physique, mon ambition était vide de sens, et que derrière mon mode de vie et mes objectifs d'apparence tout à fait « normale », j'étais complètement perdu, et que je souffrais terriblement. Mon obsession pour l'argent cachait en réalité le manque de connexion émotionnelle et d'estime qui me hantait depuis toujours. J'avais beau être dans le faux total, j'étais convaincu que le fait de gagner ma vie comblerait le vide et m'aiderait à m'affranchir de cette souffrance, ce qui était évidemment impossible.

Durant ma seconde année, après deux ans à m'être levé chaque matin torturé par l'angoisse, j'ai finalement trouvé le courage de quitter la fac, de me jeter dans le vide et de suivre ce qui est très vite devenu le désir inextinguible de me guérir à tous les niveaux. Au fond, j'étais persuadé que la vie n'était pas censée être aussi vide, isolante et douloureuse que ce que j'en connaissais. Cela ne faisait aucun doute : il existait un moyen de me sortir de cet état de doute et de souffrance pour enfin connaître le bonheur. J'étais également persuadé que mon existence avait une véritable raison d'être, et que je finirais par la trouver à force de la chercher. Au fond, j'étais certain de pouvoir me composer une vie passionnante et épanouissante, une vie de paix, de richesse et de bonheur dans laquelle je me consacrerai à un travail authentique et qui ait du sens.

Ma quête de vérité, de guérison et de clairvoyance m'a mené dans cinq universités différentes ainsi que dans

diverses institutions d'apprentissage. J'ai également poursuivi mes études en rencontrant plusieurs guides spirituels, des psychothérapeutes, des herboristes et des guérisseurs traditionnels. J'ai appris l'acupuncture et la médecine orientale dans deux écoles différentes tout en travaillant avec et pour un groupe de docteurs en médecine chinois. Je me suis entretenu avec de nombreux guérisseurs et thérapeutes alternatifs afin qu'ils m'aident à transformer certaines choses en moi que je ne parvenais pas à faire seul. J'ai assisté à tout un tas de formations, de conférences, d'ateliers et de retraites portant sur les techniques de guérison holistiques et les différentes disciplines spirituelles qui existaient. J'ai étudié et pratiqué de manière intensive diverses formes de méditation, de qi-gong, de yoga et de tai-chi, quotidiennement et pendant des années.

Comme beaucoup d'entre vous qui lisez ce livre, comprendre qui j'étais et comprendre ma vie est devenu une obsession. J'ai lu des dizaines et des dizaines de livres sur la santé, la spiritualité, la religion, Dieu, la philosophie, la psychologie, la biologie, la physique, l'éveil spirituel, l'évolution de la conscience, la nutrition et les diverses formes de médecine alternative. Je cherchais tout bonnement à me libérer de cette souffrance mentale, émotionnelle et physique, et à trouver un but précis à ma vie.

Durant ces années qui ont suivi mon choix d'abandonner une carrière et un mode de vie « conventionnels », je me suis éloigné de plus en plus du monde extérieur pour plonger plus intimement dans les profondeurs de mon être. À l'image d'un animal blessé qui aurait besoin d'être pansé, je me suis isolé de mes amis et de ma famille. Je brûlais tant d'être définitivement soulagé de ce poids que, sans y réfléchir, j'avais fait en sorte que rien ni personne ne puisse venir me distraire ou embrumer mon esprit. En dehors du travail, je menais une vie monacale et me focalisais chaque jour des heures durant sur les différentes pratiques de conscience de soi et d'autoguérison que j'avais étudiées et

appries. Je consacrais désormais tout mon temps et toute mon énergie à cette quête de vérité, de liberté et de clairvoyance.

Après plus ou moins six années passées à me concentrer uniquement sur cette quête, j'avais atteint un niveau de clairvoyance et de paix indiscutable. À travers l'apprentissage intensif de la médecine naturelle, de la psychologie, des modes de guérison alternatifs et des pratiques spirituelles, j'avais acquis de quoi me guérir et me composer une vie riche, heureuse et authentique. Et alors seulement, j'ai compris que tout ce que j'avais intégré dans cette quête égoïste de bien-être, de clairvoyance et de liberté m'avait en vérité donné les clefs pour mieux aider les autres à en faire autant. En me découvrant de nouveaux niveaux de paix, de santé et de bonheur, l'aspiration à aider les autres à m'imiter m'est venue naturellement. À vrai dire, rien ne me touchait plus que de me lier à un autre être humain avec l'intention sincère et profonde de lui venir en aide.

Plus le temps passait et plus je mettais de cœur à soutenir les autres à se créer une meilleure qualité de vie. J'avais le sentiment, en grande partie, d'avoir trouvé ma vocation. Mais au plus profond de mon être, j'avais conscience de ne pas être tous les jours aussi motivé que je ne l'aurais dû. Je pressentais que mon destin était d'aller plus loin encore. Durant ces longues années qui m'avaient fait passer de la souffrance à l'éveil, j'avais acquis la conviction que je découvrirais un jour la véritable raison de ma naissance, la raison pour laquelle je me trouvais sur cette planète. Je savais à ce stade que je n'avais pas encore tout à fait trouvé cette raison, mais j'étais persuadé que je finirais par mettre le doigt sur ce qui me donnerait envie de me lever tous les matins et de m'engager dans la vie sans aucune réticence et sans aucune forme d'influence extérieure.

C'est avec une reconnaissance immense que je peux aujourd'hui vous annoncer que le message délivré dans ce livre symbolise la découverte de cette raison d'être.

Fin 2008, je vivais à Boulder, dans le Colorado, où j'avais ouvert un cabinet de conseil, de coaching et de médecine alternative. Une chose en menant à une autre, j'avais décidé d'aller assister à un séminaire qui portait sur une forme unique de médecine alternative et de kinésiologie. Cette formation professionnelle avait lieu en Australie, et même si je n'avais jamais eu une quelconque envie d'aller visiter ce pays, je ressentais soudain un besoin viscéral, et surtout inexplicable, de partir à l'autre bout du monde. J'étais bien évidemment curieux d'apprendre ces nouvelles techniques et de faire la connaissance de celui qui nous les enseignerait, mais j'avais le sentiment étrange que cette formation n'était pas la principale raison de ce besoin de partir.

Ce voyage imprévu a bouleversé ma vie de bien des manières. Mais l'expérience la plus importante que j'y aie faite est devenue un catalyseur majeur à l'écriture de ce livre. Durant cette formation, j'ai fait la connaissance d'une femme magnifique qui est devenue ma meilleure amie et ma partenaire pour plusieurs années. Si j'ai décidé de partager cette information avec vous, c'est parce que cette relation a ouvert mon cœur à l'amour d'une manière qu'aucun mot ne pourrait jamais décrire. M'étant moi-même blessé par le passé, en plus d'une personne que j'aimais sincèrement – sans parler de toutes les formes douloureuses d'amour que j'avais subies en tant qu'enfant –, j'étais habité, sans m'en rendre compte, par la peur d'aimer à nouveau. Je m'étais inconsciemment fermé aux aspects les plus vulnérables de la véritable intimité. Cette nouvelle relation m'a non seulement aidé à réaliser cela, mais elle m'a permis d'ouvrir pleinement mon cœur, d'une manière que je n'aurais jamais pu faire seul et qui m'a ouvert les yeux sur ma véritable raison d'être. La profondeur, la pureté et la puissance immédiates de l'amour que nous partagions m'ont montré que je disposais d'une source intarissable d'amour inconditionnel, et que c'était là ma nature la plus profonde. Ce

n'est qu'à cet instant que j'ai compris que cet amour avait été masqué par des années de douleur émotionnelle accumulée et par le raisonnement limitant que j'avais fini par adopter afin de me protéger et de survivre au mieux, ce qui n'était que le résultat du rejet que j'avais fait de moi-même.

Durant les premiers jours de cette nouvelle relation, les paroles suivantes se sont mises à résonner en moi, sans que je n'en sois responsable, comme s'il s'agissait de la voix de Dieu : *Une fois que tu es capable de t'aimer inconditionnellement, aimer un autre être devient un acte d'amour-propre.* Même si j'ignorais totalement où ces mots me mèneraient, je me suis empressé de les écrire, galvanisé par le pouvoir et le sens qu'ils portaient. Quelques jours plus tard, dans l'avion qui me ramenait chez moi, j'ai ouvert le carnet dans lequel j'avais écrit cette phrase et ai commencé à rédiger ce qui deviendrait le fondement de ce livre. Je n'avais pas encore compris qu'une grande partie de ma raison d'être était d'écrire un livre qui expliquerait de manière logique comment le fait de s'aimer inconditionnellement et de s'être fidèle était la voie la plus efficace vers la santé mentale, émotionnelle et physique, pour ensuite enseigner ce message. Je ne faisais qu'entamer l'écriture, à cet instant.

Mais de retour à Boulder, il ne m'a fallu que quelques jours pour comprendre que ce voyage éducatif, guérisseur et spirituel m'avait appris une chose essentielle : comment mieux m'aimer. Je m'étais infligé toute cette souffrance simplement parce que je n'avais jamais appris à me traiter avec bienveillance, tolérance, respect et honnêteté. Même après avoir étudié dans cinq universités prestigieuses, avoir côtoyé les professeurs les plus estimés, et passé des heures entières à méditer, et ce durant des années, je n'avais fait que rechercher l'amour, sans jamais comprendre que *j'étais* l'amour que je recherchais. C'est là que j'ai compris que je devais écrire un livre basé sur l'acceptation totale de soi, la bienveillance et la

compassion vis-à-vis de sa propre personne afin de pouvoir trouver la guérison, le bonheur et la paix. Ayant moi-même tellement souffert et ayant attendu cette révélation pendant tellement longtemps, j'ai su dès l'instant où cette évidence s'est imposée à moi que la raison pour laquelle j'étais sur cette Terre était d'écrire ce livre et de partager ce message.

Ce que je commençais à entrevoir comme étant la clef pour transformer souffrance, dépression et maladie semblait être la dernière pièce au puzzle que je construisais depuis des années. Dans ma propre quête effrénée, j'avais au final omis d'apprendre à m'estimer, à m'accepter, à me pardonner, à m'honorer, à me faire confiance, à prendre soin de moi et à m'être fidèle, tout simplement. Le fait d'écrire ce livre était une évidence : je disposais du moyen le plus efficace qui soit pour donner au maximum de gens la possibilité de s'aimer, de s'aider et de se guérir.

Jusqu'à ce stade, j'avais très souvent eu l'impression d'être piégé dans un immense labyrinthe où je me débattais pour trouver une porte de sortie. Je savais qu'il existait un moyen d'échapper à la frustration et à la confusion qui symbolisaient ma vie, mais où que j'aille et quoi que je fasse, je ne semblais jamais trouver la liberté totale. Lorsque j'ai enfin trouvé la réponse à mes questionnements, j'ai réalisé qu'elle se trouvait en moi depuis le début. Comme la plupart des gens, j'étais convaincu que cette « chose » que je recherchais était quelque part à l'extérieur, alors qu'en réalité, les réponses et ma véritable raison d'être se trouvaient en moi, attendant simplement d'être découvertes et exploitées.

Par chance, j'ai enfin compris que le seul moyen de sortir de ce labyrinthe que l'on appelle la vie était de plonger plus profondément en moi. Même si je l'avais déjà entendu, ce n'est qu'à ce stade de mon existence que j'ai compris que l'unique porte de sortie était en vérité une porte d'entrée. Tel un verrou qui aurait sauté pour mieux ouvrir les vannes en grand, je me

sentais enfin parfaitement en harmonie avec la vie, comme si l'univers entier s'était déversé en moi en illuminant la voie de ma liberté totale. Tel un oiseau qui ne cesse de se cogner dans une vitre sans voir qu'elle est là, je m'étais infligé une douleur et une frustration incommensurables, tout cela parce que je cherchais ailleurs quelque chose que je ne pouvais trouver qu'aux tréfonds de mon cœur et de mon âme. Heureusement, j'ai fini par comprendre qu'aucune paix, qu'aucun bonheur, qu'aucune forme d'épanouissement durable, qu'aucune estime de soi ne pouvaient être trouvés ailleurs qu'en soi. Ni chez les autres, et certainement pas dans les choses matérielles du monde.

Comme nous le faisons pratiquement tous, sans même nous en rendre compte, j'avais passé ma vie comme un chien qui courait après sa queue. *J'ai passé mon temps à chercher l'amour alors que j'étais l'amour.* À force de ne pas trouver ce que je cherchais et de revenir constamment à moi, je suis organiquement devenu ce que je cherchais. En m'éveillant à cette vérité fondamentale, j'ai compris que la voie pour trouver la source d'amour qui existe en nous, qui est aussi la voie pour incarner l'amour que nous sommes, exige que nous sachions tous nous aimer inconditionnellement, car c'est la seule façon d'aimer véritablement les autres, de trouver la paix, de se sentir bien dans notre peau, ou encore de faire notre part pour rendre ce monde meilleur.

Galvanisé par cette prise de conscience, j'ai alors commencé à coucher sur papier les enseignements que j'avais enregistrés pour *apprendre à s'aimer de manière pratique et efficace.* Ayant étudié toutes les théories de ce concept durant des années, mais ayant surtout moi-même battu le terrain de long en large, de la souffrance et du tourment à la libération et la paix, j'ai décidé de rédiger la carte la plus précise et la plus universelle qui soit pour tous ceux qui recherchent profondément richesse, bonheur et liberté. Je sais à quel point il peut être difficile d'exprimer sous forme de mots ce que vous

ressentez, et comme vous brûlez d'être écouté, d'être compris. Et parce que je sais mieux que personne comme cette quête est source de souffrance, de solitude et de désespoir, je veux que vous sachiez que vous n'êtes pas seul, et qu'il existe une solution à votre combat.

Dans ce livre, j'ai fait le choix de partager tout ce que j'ai tiré de ma propre expérience, ainsi que de mon succès professionnel en aidant des milliers de gens à travers le monde. Cette approche s'est révélée efficace pour de nombreuses personnes qui n'avaient trouvé aucune solution pérenne dans la médecine conventionnelle, la psychiatrie ou encore la religion. En définitive, aucun professionnel ne peut faire pour vous ce que vous devez faire vous-même, à savoir faire la paix avec votre vie et votre passé. Vous pouvez vous faire accompagner, vous faire guider, ne pas être seul pour assimiler la douleur et faire face à vos peurs, mais au final, aucun cachet ni aucun individu ne peut vous « réparer ».

C'est vous qui vous guérirez et qui apprendrez à prendre soin de vous au fil du temps.

La philosophie de vie traitée à travers cet ouvrage vous donnera les clefs pour surmonter vos peurs afin que vous puissiez enfin vous libérer et apprécier votre existence à sa juste valeur. Si vous êtes prêt à devenir responsable de votre vie et à abandonner tout sens de culpabilité, alors il n'y aura rien que vous ne puissiez pas guérir, transformer ou réussir. À l'image de ce qu'il clame, à savoir vivre pleinement avant que nous quittions ce corps et ce monde, ce livre ne tourne pas autour du pot. Je l'ai construit de manière à vous guider dans un processus interne qui changera votre vie du tout au tout. Entre la théorie et les exercices pratiques disséminés tout du long, chaque chapitre est conçu pour créer de nouvelles et saines voies neurologiques et énergétiques, aussi bien dans votre esprit que dans votre corps. Ainsi, vous pourrez petit à petit manier vos pensées, vos paroles et vos actes sous le

signe de l'estime de soi en toute situation. Toutefois, ce à quoi ressemblera votre vie dans un mois, dans un an ou encore dans dix dépendra totalement de l'amplitude de bonheur que vous vous êtes autorisée. J'aime beaucoup ce vieux dicton qui dit : « Donne un poisson à un homme [ou à une femme], tu le nourris pour un jour. Apprends-lui à pêcher, il se nourrira toute sa vie. » *Vous n'êtes pas né pour subir* a été écrit dans cet état d'esprit. C'est un guide qui vous montrera comment pêcher seul afin que vous puissiez trouver exactement ce dont vous avez envie et besoin.

Les questions essentielles que vous devez vous poser aujourd'hui sont celles-ci : que faut-il pour que vous soyez capable d'accepter l'idée que vous avez *assez* souffert comme ça ? Où est la limite pour *enfin* dire stop au malheur, à la maladie et à l'inertie ? Si vous n'êtes pas déjà confronté à ces épreuves, devez-vous *vraiment* vous infliger la découverte d'une terrible maladie, ou la destruction de toutes vos relations ? Si vous avez tendance à vous embrumer l'esprit à coups d'alcool, d'antidépresseurs, de drogues, de nourriture, de travail ou de possessions matérielles, est-ce *vraiment* ce que vous souhaitez ? Si vous avez des enfants, ou si vous en désirez, est-ce *vraiment* l'exemple que vous voulez leur donner ? Quand viendra le moment où vous déciderez du plus profond de votre être qu'il est temps de vous prendre en compte, et d'arrêter de vivre dans le mensonge ? Quand cesserez-vous de vouloir satisfaire tout le monde, de culpabiliser de ce que vous ressentez, de vous accabler de reproches, de vous excuser, de freiner votre quête du bonheur, tout simplement ? Quand en aurez-vous eu définitivement assez ? Si ce n'est maintenant, alors quand ?

Je suis convaincu que nous venons tous au monde *en sachant que nous ne sommes pas nés pour subir*. Même si nous sommes prompts à l'oublier, au plus profond de nous-mêmes, nous savons que la vie est faite pour être vécue et appréciée à sa juste valeur, avec toute la conscience et le respect possibles, et au travers d'un

rapport authentique avec les autres. Oui, la vie nous imposera toujours des épreuves, mais c'est la façon dont on choisit de les affronter qui détermine, au final, la qualité de notre vie, de notre santé, de notre travail et de nos relations. Soit notre façon de considérer nos combats, aussi bien mentaux, émotionnels que physiques, nous mène à la liberté, au bonheur et à la paix, soit elle nous enfonce un peu plus dans la dépression, l'anxiété, la solitude, l'insécurité et le regret.

Par chance, à chaque instant qui passe, à chaque nouvelle journée, nous avons le choix.

Nous souvenons-nous que nous sommes capables de créer une vie authentique, une vie que nous aimons ? Nous souvenons-nous que nous méritons d'être traités avec bienveillance et respect, tout d'abord par nous-mêmes, puis par les autres ? Ou préférons-nous nous contenter d'une vie à moitié vécue ? Choisissons-nous de nous nuire, en abandonnant notre vocation ? Choisissons-nous de trahir nos véritables sentiments et de laisser les autres nous déshonorer continuellement, profiter de nous et nous manquer de respect ?

En posant ce choix ainsi, il paraît clair que cela n'a rien d'un choix, n'est-ce pas ? Je parierais que tous ceux qui lisent ces lignes choisiraient la première option et feraient en sorte de l'honorer quotidiennement, s'ils savaient que tout finira par s'arranger. Malheureusement, la plupart d'entre nous n'ont pas la confiance nécessaire pour revendiquer la haute qualité de vie qui attend pourtant chaque être sur cette Terre. Nous n'avons pas cultivé une foi assez grande en nous, dans la vie, ou dans l'univers, pour nous autoriser à être nous-mêmes et à partir sans hésitation à la recherche de ce que nous désirons et aimons. Par conséquent, nous nous contentons de beaucoup moins que ce que nous pourrions être et avoir, et nous en souffrons. Mais rien ne nous oblige à poursuivre sur cette voie.

*Vous pouvez chercher dans l'univers
quelqu'un qui mérite plus votre amour
et votre affection que vous-même, et vous
ne trouverez cette personne nulle part.
Vous, autant que toute personne dans l'univers,
méritez votre amour et votre affection.*

BOUDDHA