

Préambule

Mon cheminement vers la vie de mes rêves

*« Tous nos rêves peuvent devenir réalité
si nous avons le courage de les poursuivre. »*

WALT DISNEY

Quelques jours avant mes quarante ans, un cyclone a traversé ma vie. Vous savez, un de ces cyclones qui prennent la forme d'une maladie grave, d'une rupture soudaine, d'une faillite, d'un deuil ou encore d'une catastrophe naturelle. Le genre de cyclone qui donne l'impression d'avoir tout perdu, d'être KO et de ne plus réussir à se relever.

Raconter dans le menu détail la cause de ce chaos que j'ai vécu deux ans durant et de ses conséquences dans mon corps, dans mon cœur et dans mon esprit n'est pas l'important ici. Ce qui compte, c'est le message qu'un tel bouleversement m'apportait. Avec du recul, je peux dire que pourtant, j'avais eu des signes avant-coureurs évidents mais je n'y avais pas prêté attention : une fatigue constante, des insomnies, des frustrations superficielles, des bobos par-ci, par-là, un torticolis ou un mal de dos diffus, des contrariétés, etc. De petites choses banales. Qui n'a pas mal au dos ?

Qui ne souffre pas de problèmes de sommeil ? Tout cela semblait assez normal et sans gravité.

Première erreur. Mon corps était en train de m'envoyer des signaux pour m'alerter, me signifier son ras-le-bol par rapport à mon rythme et mon style de vie et, hormis une stabilité professionnelle et la sécurité financière, le peu de satisfaction que j'en retirais. Et puis, comme je n'écoutais toujours pas les avertissements, un jour un signe plus fort – le cyclone – me cloue au lit, me force à la réflexion et à la remise en question. Durant cette période se sont enchaînés tour à tour fatigue, démotivation, espoir, épuisement, questionnement, espoir à nouveau. Et surtout une interrogation : dans quelle mesure avais-je construit, durant les vingt dernières années, une vie correspondant à mes valeurs et à mes envies réelles ? Est-ce que je n'avais pas pris le pli, comme nombreux parmi nous, d'opter pour « ce qui était bien et raisonnable » d'après les codes de la société, au détriment de ce que je voulais au plus profond de moi-même ?

C'est souvent tardivement – et souvent lorsque surgissent maladie, rupture, deuil... – que nous nous rendons compte que nous avons vécu à côté de nos pompes, en passant de fait à côté de notre vie et de l'essentiel.

Je ne fais pas exception. C'est dans un tel épisode dépressif que mon cyclone personnel m'a fait prendre conscience que je n'avais pas donné à ma vie le sens que j'aurais voulu, que je n'avais pas respecté les valeurs auxquelles je crois, que je ne donnais pas à mes rêves la place qui leur revenait, que, petit à petit, j'avais laissé s'évanouir les plus beaux. Et avec eux ce qui m'apportait de la joie de vivre.

Avant de nous aventurer plus loin, permettez-moi de me présenter à travers mon cheminement personnel et professionnel.

À douze ans, j'ai un véritable coup de foudre qui détermine mon premier rêve de jeune fille : devenir comédienne pour raconter des histoires. Un rêve vivace dont je me rappelle encore la genèse avec grande émotion, un rêve qui m'anime encore aujourd'hui. Et comme tout bon rêve qui se respecte, il est stoppé net : « Le théâtre, ce n'est pas un vrai métier », m'assure-t-on. Je fais confiance en la parole adulte et renonce donc. Ainsi qu'on me l'a conseillé, je me contente d'une pratique amateur.

Ma deuxième passion allant à la littérature, je demande quelques années plus tard une orientation en série littéraire. Refusée pour ne pas gâcher un potentiel en mathématiques. Les mathématiques, c'est quand même le Graal. Qui plus est, la série A (la littéraire de l'époque) est considérée comme une voie de garage dans mon lycée. « Non non, ma cocotte, va donc en série B [économique et sociale]. » Une nouvelle fois, je fais confiance, ce sont eux les sachants après tout. Baccalauréat série B et classe préparatoire HEC en poche, je m'assieds sur les bancs de l'école de commerce en même temps que mon rêve de théâtre.

Puis j'obtiens un premier poste dans une grande banque sur la place boursière de Londres. Quelle promesse d'une belle carrière ! Golden girl, conditions très avantageuses pour un premier emploi. Le job de rêve. Certes. Seul hic : ce n'était pas le mien, de rêve. Cela, je ne le réalise pas encore. Pas même lorsque je démissionne deux ans plus tard sur un coup de tête sans trop savoir pourquoi.

Un peu honteuse tout de même d'avoir tout plaqué, je reste dans mon domaine. À cette époque, embrasser une carrière artistique ne me traverse même pas l'esprit. Je suis en mode automatique, j'essaie de faire comme il est dit que c'est bien de faire. Emplois dans le marketing, la vente, puis dix-huit

ans de management et de ressources humaines. Entre-temps, un mariage, un bébé, un divorce.

Qu'en était-il de mes aspirations ? De mes rêves de petite fille ? Le théâtre m'avait toujours suivie en parallèle, deux à trois heures par semaine. Trop sporadique pour assouvir mon appétit de tragédie et de frissons. À trente ans, j'avais bien tenté une reconversion en cumulant un « vrai » métier à temps plein, mes obligations maternelles et l'activité théâtrale à mi-temps en aménageant mes horaires. J'avais tenu deux ans. À trente-six ans, j'avais craqué de nouveau. Si je ne pouvais jouer les histoires, j'allais donc apprendre à les écrire. Un nouveau diplôme en poche – une licence de conseil en écriture/écrivain public. J'étais ensuite retournée au bureau. J'avais exercé mon activité d'écrivain public libéral en parallèle et je pratiquais l'écriture littéraire au sein d'ateliers de loisirs. Mais je n'avais plus le temps pour jouer.

C'est à ce moment-là que nous retrouvons le cyclone dont je vous parlais plus tôt, celui qui a changé ma vie. Ma quarantaine se pointe alors avec son cortège de questions. Parfait cliché de la crise bien nommée. Au fur et à mesure des années, à vouloir suivre ce qu'il était de bon ton d'être, je me suis éloignée de mes aspirations profondes. Le désalignement personnel croissant et ses conséquences médicales ont raison de moi, je prends conscience qu'il m'est vital de quitter mon « vrai » boulot. Tout le monde me regarde avec des yeux ronds quand je déclare que je pars pour faire du théâtre et que non, je n'ai pas trouvé de « vrai » travail ailleurs.

L'adolescente de quarante-deux ans que je suis à ce moment-là retourne encore une fois à l'école pour obtenir un diplôme de théâtre. Évoluer sur les planches et devant la caméra.

Rêve accompli. Il s'est toutefois bien modifié avec les années d'expérience, même s'il a gardé son essence première. L'idée : capitaliser une trentaine d'années d'expérience et de nombreuses passions en conservant la flamme de mes aspirations d'enfant. Comment être à la fois actrice, autrice, manager ?

Une nouvelle formation pour être certifiée coach, l'apprentissage des neurosciences appliquées ainsi que d'autres techniques complémentaires, l'introduction d'outils issus du théâtre, du cinéma et de l'écriture créative afin d'apporter du fun à tout cela. Pour réaliser envies, projets, aspirations, passions, rêves. Les miens, bien sûr. Et aider les autres à réaliser les leurs.

C'est ainsi que je suis devenue accélératrice de rêves.

Et que je reçois chaque jour des personnes qui cherchent à (re)mettre du désir dans leur vie, à faire les choses avec cœur et à se reconnecter avec elles-mêmes. Souvent, mon accompagnement commence par trois premières questions auxquelles je n'attends pas spécialement de réponse mais qui ont l'avantage d'initier une remise en question forte.

- Ce à quoi vous consacrez le plus clair de votre temps est-il aligné avec vos valeurs ?
- Pourquoi continuez-vous à faire les choses par habitude alors qu'elles ne vous apportent aucune ou peu de satisfaction ?
- Ces tâches habituelles que vous réalisez de manière automatique cachent-elles ce qui est réellement essentiel à vos yeux ?

Prendre conscience qu'on n'est plus en phase avec soi-même et que la solution est de changer de vie peut représenter une prise de conscience puissante. Mais, ne nous leurrons pas, il est vrai qu'il est toujours plus facile d'imaginer une nouvelle vie que l'accomplir.

Dans la réalité, il est difficile de quitter une carrière après plusieurs années, même si ce métier n'a plus de sens ou qu'il rend malade.

Il est difficile de repartir de zéro, d'accepter de ne pas savoir ce l'on gagne alors qu'on sait ce que l'on perd.

Il est difficile d'envisager de manquer, voire de sacrifier, un certain confort, une certaine sécurité, d'admettre que ce n'est pas certain qu'on y arrive du premier coup.

Il est difficile de faire face au manque d'enthousiasme et de soutien de son entourage qui ne comprend pas pourquoi tout envoyer balader.

Il est plus facile de se forcer un peu et de se contenter de ce qu'on a déjà. Jusqu'à n'en plus pouvoir du tout et, un jour, craquer.

Alors je vous invite à imaginer à quoi ressemblera votre vie dans dix ans si vous ne changez rien, en notant les émotions qui vous viennent, s'il y en a. Puis à décrire votre quotidien dans les moindres détails si on vous offrait une baguette magique qui vous dégagerait de toute contrainte de temps et d'argent et vous permettrait de faire uniquement ce qui donne réellement du plaisir.



Pause réflexion

VIE SANS CONTRAINTE

Spontanément et sans réfléchir, notez en trente secondes les trois choses que vous changeriez ou abandonneriez dans votre quotidien.

Puis, toujours spontanément et sans réfléchir, les cinq choses que vous feriez si vous aviez tout le temps et tout l'argent nécessaires et aucune contrainte d'aucune sorte.

Grâce à ce premier exercice, vous venez de permettre à votre cerveau d'exprimer des désirs profonds. Vous venez aussi de l'autoriser à envisager une vie de rêves. Fermez les yeux et imaginez-vous en train de pratiquer ces cinq activités dans un environnement dénué des trois choses « parasites » dont vous vous êtes débarrassé. Que ressentez-vous ? C'est agréable, n'est-ce pas ?

Il est certain que parvenir à une telle vie sera difficile mais, avec organisation et méthode, tout rêve est permis.

Dans les pages suivantes, je décris la méthode issue de mon expérience d'accompagnement. Certains des outils que je présente vous sembleront familiers, d'autres moins. Au fil des années, je me suis formée à de nombreuses techniques et j'ai modélisé ma propre recette en intégrant certaines d'entre elles.

Je vous invite à libérer vos rêves et à changer de vie en engageant trois mouvements :

1. tout d'abord, initier les premiers changements et se reconnecter à ses rêves, ses envies, ses projets, ses souhaits, ses ambitions... ;
2. puis, se désencombrer à tous niveaux et adopter un état d'esprit positif qui permettra de profondes transformations ;
3. enfin, se mettre en chemin pour réaliser ses trois premiers rêves.

Une méthode holistique en trois mouvements autour des trois piliers CŒUR, CORPS, ESPRIT et de notre chef d'orchestre personnel, notre CERVEAU.

Alors... À vos rêves. Prêts ? Réalisez !

PARTIE 1

À VOS RÊVES...

Réussir (dans) sa vie

Vie d'adulte, rêves d'enfant

« **L**'important dans la vie, c'est de la réussir ! »
 Que lève le doigt celle ou celui qui n'a jamais entendu ces mots dans la bouche d'un proche bienveillant. Ou ceux qui n'ont pas intérieurement rêvé de la réussir, leur vie. Mais que signifie l'expression un brin pompeuse ? Réaliser de grandes études, obtenir un diplôme prestigieux ? Entrer dans un grand groupe et en gravir les échelons ? Gagner beaucoup d'argent, devenir millionnaire ? Se marier et fonder une famille ? Être à l'abri du besoin ? Entreprendre un tour du monde ? Devenir rentier ? Se sentir bien ? Tout cela en même temps ? Quelle que soit la réponse, ce rêve de réussite personnelle, familiale et/ou professionnelle est au creux de toutes nos espérances, héritées de génération en génération.

Beaucoup de personnes ont du mal à répondre à la question. L'argent arrive souvent en première place du podium dans les réponses spontanées. Mais très rapidement on revient sur ce qu'on a dit et on réfléchit à d'autres critères, comme la famille, sa sécurité, l'épanouissement personnel...

Alors, que faut-il avoir réalisé pour considérer sa vie comme accomplie ? Cette question, j'ai pris l'habitude de la poser au moins une fois à toutes les personnes que j'accompagne. Car souvent la réflexion qui s'ensuit entraîne les premiers changements qui s'opèrent dans le quotidien.

Mon conseil

De l'importance du cahier

Pour la symbolique, si vous le souhaitez, procurez-vous un carnet ou un cahier tout neuf. Vous allez écrire dans quelques instants les premiers mots d'un nouveau chapitre de votre vie.



Pause réflexion

UNE VIE RÉUSSIE



Quelle serait votre définition de « réussir dans la vie » en une ou deux phrases ? Répondez aussi spontanément que possible sans trop réfléchir au préalable.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alors, que met-on généralement derrière l'expression « réussir sa vie » ? Parmi les réponses que je reçois figurent en tête de proue les suivantes.

L'argent

Beaucoup citent instinctivement l'argent en tout premier lieu. Parce qu'il permet d'obtenir tout le reste. Certes, nous en avons indéniablement besoin. Tout d'abord pour assurer notre sécurité, nous mettre à l'abri et subvenir à nos besoins. Pour nous faire plaisir aussi de temps en temps. Mais lorsque j'évoque l'argent davantage comme un moyen que comme un objectif, la majorité acquiescent et modifient leurs réponses.

Les biens matériels

Après l'argent, beaucoup citent l'acquisition d'une maison, plus ou moins grande, équipée, avec ou sans piscine, au bord de la mer ou à la montagne ; celle d'une jolie voiture, souvent dernier cri ; mais également la volonté de rester à la pointe et à la mode dans les autres domaines. Ce qui est tendance attire : renouvellement technologique des appareils connectés tous les deux ou trois ans, rafraîchissement de la garde-robe à chaque saison. Être dans le *move*, en somme, et pouvoir le montrer. Paraître riche aux yeux du monde.

La beauté et la jeunesse

« Par-Être » beau aussi. Paraître jeune. *Bien tenir* malgré les années qui passent. Quelques-uns mentionnent la santé et la beauté comme un objectif essentiel de vie. Ils l'associent surtout au fait de « prendre soin de soi ». Mais avouent

tout de même répondre à une pression sociale forte renforcée par la mode et les codes de représentation sur les réseaux sociaux. Les critères de beauté sont bien ancrés. Résultat, sans même parler de chirurgie esthétique, le budget pour les soins de beauté afin de se présenter au top peut atteindre des sommes folles.

La famille, la maison, le travail

Finalement, pour une grande majorité, la réussite passe d'abord par le succès professionnel : de belles études, une carrière ascendante avec des performances reconnues par sa hiérarchie et la reconnaissance ultime avec l'accès à des responsabilités dans une fonction d'encadrement ; « devenir chef » reste un signe d'épanouissement assez répandu.

Ce succès professionnel est complet lorsqu'il permet d'atteindre un certain confort au niveau familial. Subvenir largement aux besoins de sa famille, assurer le gîte et le couvert ainsi qu'un beau voyage chaque année pour tout le monde, tout en préparant une retraite la plus dorée possible. Là semble se situer le rêve social dans notre société occidentale.

Tout cela correspond bien à ce qu'on nous apprend à l'école et à ce qu'il est globalement espéré que nous fassions. Mais quelle est la place de nos rêves d'enfant dans cette conception de la réussite ?



Pause réflexion

MES RÊVES D'ENFANT



Vous rappelez-vous les promesses que vous vous êtes faites, enfant ? Quelle vie aviez-vous projetée ? Quel

Beaucoup me rétorquent que courir après le bonheur ou ses rêves est vain : le premier est un concept dont on parle à demi-mot par pudeur, les seconds restent utopiques. Penser que nos envies d'enfant pourraient se réaliser à l'âge adulte est, semble-t-il, irréaliste.

Ils étaient puissants, pourtant, vos rêves d'enfant, et tout semblait réalisable. Il suffisait d'y penser et hop, vous étiez pompier, boulanger, danseuse, pilote d'avion, footballeur, maître ou maîtresse d'école, vétérinaire... Qu'en est-il aujourd'hui ?

En 2016, l'organisme scolaire américain Trade Schools a comparé les professions de plus de 2 000 adultes avec ce qu'ils voulaient faire quand ils étaient enfants. Seuls 22 % exercent le métier de leur rêve et une trentaine de pourcents ont envisagé à un moment ou à un autre reprendre le chemin des études pour obtenir un autre diplôme plus en phase avec leurs aspirations.

En France, près de la moitié des Français ont le sentiment d'être « passés à côté de leur vie ». Cette prise de conscience se déclenche souvent à l'approche de la quarantaine, la crise de milieu de vie.

Mais de plus en plus, les plus jeunes cherchent à mettre plus de sens dans leur vie personnelle et professionnelle. Les consciences sont plus aiguës, ce qui explique en partie l'essor du développement personnel.

Si vous lisez ce livre, c'est que vous êtes certainement concerné par cette envie de vous reconnecter avec vos désirs profonds. Cela tombe à pic, c'est ce que nous allons nous atteler à réaliser ensemble.

*Le bonheur est un rêve d'enfant
réalisé dans l'âge adulte.*

SIGMUND FREUD

À quoi servent les rêves, au juste ?

Lorsqu'on parle de rêve, on pense bien sûr d'emblée aux expériences que notre esprit construit et nous donne à vivre pendant notre sommeil. Énigmatiques, d'une extraordinaire créativité, ces *divertissements* entre l'éveil et le sommeil sont si mystérieux, irréels, incohérents parfois... qu'ils ont légué aux autres rêves – ceux qu'on désire profondément, les objectifs d'une vie – un caractère utopique et inatteignable.

L'*Encyclopaedia universalis* propose une définition assez large du mot « rêve » :

1. production psychique involontaire survenant pendant le sommeil ;
2. représentation idéalisée d'une action, d'une volonté, d'un désir... ;
3. désir profond ;
4. projet chimérique.

Nous passons un quart de notre vie à rêver. Cela justifie de nous attarder quelques instants sur l'utilité du rêve pour tenter de mieux le comprendre. Il convient de distinguer le rêve inconscient de ce qu'on pourrait appeler le rêve conscient, celui qui nous intéresse ici.

Le rêve inconscient se constitue par la somme des phénomènes psychiques (d'images, en particulier) qui se produisent pendant le sommeil. Le peu de ces rêves que nous nous rappelons avec clarté ressemble souvent à un foisonnement d'images, de sons, d'actions, de sensations abracadabrants ou absurdes. Et le sens de cet afflux d'in-

formations (in)sensées, (in)utiles, (in)cohérentes a de tout temps fasciné et intrigué.

À quoi sert de rêver ? La question a fait couler beaucoup d'encre dans les milieux scientifiques et il semble que le rêve soit un réel besoin pour l'organisme. Ce processus biologique serait un mécanisme neurologique indispensable à notre équilibre psychologique. Il nous permettrait de faire de façon inconsciente tout ce qu'il nous est impossible ou difficile de faire dans la réalité. Par exemple, évacuer les tensions accumulées dans la journée, aider à résoudre nos conflits interpersonnels, imaginer des pistes de résolution à nos problématiques quotidiennes. L'accès à l'inconscient permet au rêve d'outrepasser les codes trop réducteurs de notre vie réelle et de nous libérer des émotions que nous nous interdisons et surtout d'exprimer nos pulsions et nos envies les plus profondes.

Les envies profondes. La raison d'être des rêves est de guider pour se découvrir, se révéler, aider à se réaliser, s'épanouir, exprimer son plein potentiel. Les rêves sont d'une certaine façon la représentation de ce qui veut émerger en soi. Ainsi, le pont est fait avec le rêve comme objectif ambitieux, passion et désir essentiels, le rêve comme moteur de changement. Avec le rêve conscient, on envisage la réalisation d'une envie ou d'un projet qui tient très à cœur.

Une différence réside toutefois entre rêverie et réalisation de ses rêves. La rêverie reste fantasme. Il n'y a concrètement aucune action entreprise afin de parvenir à réaliser ledit projet. Le rêveur se persuade que sa rêverie reste irréalisable au regard de ses moyens matériels du moment. Il délaisse progressivement ses rêves-désirs profonds au fil des années pour se concentrer sur ce qui est plus confortable à obtenir ou à conserver.

Longtemps, l'objectif d'une vie s'est organisé autour de la recherche d'une sécurité professionnelle et financière.

Réussir rimait avec effectuer les études *ad hoc* pour décrocher le diplôme permettant d'obtenir l'emploi rémunérateur et stable et de disposer ainsi des ressources financières suffisantes pour tenir ses proches à l'abri du besoin. Au-delà de la sécurité, le succès professionnel et personnel se mesurait également à la grandeur du patrimoine, à travers l'acquisition de biens et d'accessoires ostensibles et luxueux.

Par héritage, nos vies actuelles se rythment donc pour la plupart en fonction de nos engagements professionnels et personnels. À tel point qu'on oublie souvent l'essentiel. Ainsi le rapporte Bronnie Ware, une infirmière australienne travaillant en unité de soins palliatifs, d'après les confidences que lui font les personnes en fin de vie dont elle prend soin. Elle dévoile dans son blog leurs cinq plus grands regrets. Les voici.

Ne pas avoir vécu la vie qu'elles souhaitaient vivre plutôt que la vie des autres

Il est tentant de respecter les règles édictées par les conventions sociales, depuis l'habillement à la mode jusqu'au parcours professionnel en passant par le modèle familial et les loisirs. Il est souvent plus facile et plus confortable de se fondre dans le moule que de laisser libre cours à ses propres aspirations, d'autant que nous sommes éduqués pour nous y conforter, quitte à endosser un masque.

Avoir travaillé au détriment des autres aspects de leur vie, notamment de la famille

Nous passons une très grande partie de notre vie au travail. 99 117 heures en moyenne au cours d'une vie, selon de

récentes statistiques gouvernementales. C'est l'équivalent de 11,5 années.

*Ne pas avoir exprimé plus souvent ce qu'elles
ressentaient*

Un grand nombre de personnes taisent leurs sentiments afin d'éviter le conflit avec les autres. En résulte qu'elles s'installent dans une routine sans jamais chercher à devenir celle ou celui qu'elles auraient pu être. À cause de cela, beaucoup développent des maladies liées à leur amertume et à leurs chagrins.

*Ne pas avoir mieux entretenu les relations
avec leurs amis*

Le poids de la routine, les sollicitations professionnelles et de la vie familiale nous coupent de certaines de nos relations, même chères. Pourtant, il est essentiel d'avoir des relations enrichissantes. Aujourd'hui, il y a tant de façons de rester connectés grâce aux différents types de messagerie, les réseaux sociaux, le téléphone, et bien entendu, les rendez-vous en face à face !

Ne pas s'être permis d'être plus heureux

Au quotidien, le confort des habitudes peut donner le sentiment d'être heureux. Mais, avec le recul, le sentiment d'avoir oublié ce qui anime vraiment peut apparaître. Finalement, tous ces regrets pourraient se résumer en une recommandation : rester maître de sa vie, de ses choix et de ses sentiments ! D'où l'importance de se demander chaque jour ce

qu'on a vraiment envie de faire, ce qu'on a envie de devenir, ce qu'on a fait de nos rêves d'enfant et d'adulte.

Aujourd'hui, la donne a changé. L'argent a perdu sa première place sur le tableau des priorités, supplanté par le bien-être personnel. D'après les résultats d'une étude récente¹, les jeunes recherchent tout d'abord l'épanouissement professionnel et le bonheur personnel. L'argent cesse de plus en plus d'être une fin en soi pour devenir un moyen de mettre en place ce qui est nécessaire pour être bien dans sa peau.

Quant aux moins jeunes, les quarantennaires et cinquantennaires notamment, beaucoup d'entre eux sont bousculés par d'importants changements de vie – ruptures, maladies, fractures professionnelles, etc. Autant d'événements perturbateurs entraînant une profonde remise en question.

« Deviens qui tu es. »

La tendance est à l'acceptation de soi tel qu'on est. À assumer ce qu'on a vraiment choisi d'entreprendre, quitte à être moins fortuné, plus vulnérable. C'est un choix de vie global.

C'est ainsi que le développement personnel s'est amplifié considérablement et propose nombre de disciplines pour remettre du sens au cœur des choses. C'est ainsi que nous nous mettons à admirer des personnalités comme Omar Sy, Zinedine Zidane, Dany Boon ou encore le jeune Kylian Mbappé, qui ont réussi à concilier carrière et passion. C'est alors qu'à un moment ou à un autre nous nous mettons à rêver d'une autre vie.

« Accomplis tes rêves, sinon tu le regretteras ! »

Le rêve a le vent en poupe. Au-delà d'une mode, il devient même une injonction sociale. Aujourd'hui, réaliser son rêve le plus fou – ou, mieux encore, enchaîner la réalisation de rêves tous aussi audacieux les uns que les

1. Enquête réalisée par Opinionway pour les Apprentis d'Auteuil en février 2016 auprès d'un échantillon de 1 020 jeunes de moins de 25 ans, étudiants et en poste.

autres – prouve l'épanouissement personnel et par extension la réussite de sa vie.

« C'est maintenant ou jamais. On n'a qu'une vie. »

Notre bonheur est à (re)construire maintenant ou jamais, incitant à courir inlassablement vers la réalisation de projets toujours plus ambitieux.

Mais à courir ainsi de rêve en rêve, de projet en projet, sans arrêt à la recherche d'une sensation plus intense, d'une émotion plus poignante, d'un résultat chaque fois plus extraordinaire, à en vouloir toujours plus, ne nous épuisons-nous pas ? Ne sommes-nous pas finalement en contradiction avec ce que nous recherchions au départ ? En passant à côté de notre vie ?

*Méfiez-vous de la pauvreté
d'une vie bien remplie.*

SOCRATE

Nous nous lassons rapidement, nous voulons toujours davantage, nous cherchons encore mieux. Ce après quoi nous courons infatigablement ne suffit jamais. Insatiables et sous pression, au lieu de vivre nos rêves, nous semblons poursuivre des chimères.

Pourtant, je continue à croire que le rêve est essentiel à chacune et chacun d'entre nous. Quel moteur nous reste-t-il, si nous arrêtons de nous laisser librement aller à imaginer et à désirer ce que nous imaginons ? À partir de quoi construire notre réalité ?

Je suis intimement convaincue qu'une fois la pression du « toujours plus » évacuée, chacun peut œuvrer au quotidien pour concrétiser ses souhaits, ses projets, ses aspirations, et atteindre ainsi un certain épanouissement – alignement – personnel, en toute harmonie. C'est la quête de cet

idéal qui motive et permet de nous mettre en mouvement. C'est à cet idéal que j'associe le mot « rêve » et ses synonymes : souhaits, projets, aspirations, volontés, envies...

Accomplir ses rêves, c'est choisir de vivre aujourd'hui une existence harmonieuse, en accord avec soi-même, ses valeurs, ses besoins et ses propres envies.

En résumé, les rêves illustrent la faculté d'imaginer que nous avons tous et reflètent l'expression plus ou moins consciente de nos désirs profonds. En cela, ils représentent nos plus grands ressorts de motivation. Ce que nous imaginons comme une vie rêvée nous permet de définir un objectif à atteindre, de nous projeter dans le futur, d'anticiper. Imaginer l'avenir, c'est imaginer tous les possibles, exprimer notre potentiel, c'est prendre des décisions. En rêvant, nous donnons du sens à notre vie et en devenons acteur. Quoi de plus stimulant et gratifiant que d'accomplir ce que nous avons conçu et à quoi nous tenons vraiment ?

Bien sûr, c'est aussi accepter de prendre des risques, sortir de notre zone de confort, jouer avec la liberté.

Raccrocher ses actions à un idéal permet d'avancer les pieds sur terre et la tête dans les étoiles. Le monde a besoin d'étoiles.