

# Introduction

**P**our vivre heureux, vivons réconciliés. Être réconcilié, c'est être en harmonie. Une vie en désunion avec soi et le monde n'est pas un programme alléchant, vous en conviendrez. Nous ne pouvons pas passer notre existence à batailler contre nous-même et les autres, au risque de nous renier. Nos blessures sont réelles, mais elles ne doivent pas être limitantes. Nous ne voulons pas rester passif, dans l'attente hypothétique de temps meilleurs. C'est à nous de les favoriser. Faire l'autruche n'est donc pas la solution, et d'ailleurs, cette expression ne rend pas hommage à l'animal en question, qui sait réagir en cas de besoin !

Le monde est ainsi fait que chaque génération vit des temps difficiles. Cela n'est pas nouveau. Quelque part sur le globe, il se trouve toujours des pays en guerre, un contexte géopolitique instable et des événements sociétaux inquiétants. Et ces zones de turbulence sont parfois

## SE RÉCONCILIER AVEC SOI ET LE MONDE

autour de nous. Plus ou moins douloureuses et inconfortables, elles font partie de notre quotidien, au travail comme à la maison.

Cet environnement déstabilisant est bien le nôtre et nous devons savoir évoluer en son sein. Car nous voulons retrouver la paix en nous. D'autant que le monde est aussi lumière et espérance, ce qu'il nous faut savoir déceler.

Nous sommes des êtres faits de forces, mais aussi de faiblesses et de croyances qui prennent un malin plaisir à nous entraver pour peu que nous leur accordions trop d'importance. Le risque, c'est de suivre un chemin qui ne correspond pas à notre vrai « moi ».

Nous baladons une enveloppe corporelle à laquelle nous trouvons toujours à redire, ainsi qu'un héritage familial plus ou moins lourd à assumer. C'est pourtant avec eux que nous poursuivons notre route. Des pistes existent, il faut juste suivre les balises !

Cet ouvrage vous offre la possibilité d'explorer votre être profond, vos relations à vous et au monde. Il vous guide sur la voie du pardon et de l'acceptation, afin que vous osiez être cette personne réconciliée avec elle et le monde. Alors, vous saurez quels sont vos propres objectifs de vie et vous cheminerez plus sereinement.

J'ai choisi une approche pratique au travers d'exercices d'écriture. Mes animations d'ateliers d'écriture m'ont influencée vers ce choix. J'y vois les personnes prendre

## INTRODUCTION

leur temps et éprouver du plaisir à écrire. Si vous tenez cet ouvrage entre vos mains, c'est que vous aussi, vous aimez tenir la plume. L'écriture est un acte d'engagement et d'expression de soi au pouvoir extraordinaire. De tout temps, les auteurs y ont eu recours pour se raconter, voire se libérer de leurs démons.

Les exercices proposés n'exigent aucun prérequis linguistique ou littéraire. Ils se veulent pédagogiques, réflexifs, voire ludiques. Vous pouvez vivre l'aventure seul ou accompagné, suivre les chapitres dans l'ordre ou vagabonder dans le sommaire en quête de l'exercice qui vous inspire. C'est votre ouvrage, et dès lors que vous aurez inscrit un mot dessus, il sera unique. Comme vous !