

FAIS

CE QU'IL

**MAUD
SIMON**

TE

**12 SEMAINES
POUR TROUVER
VOTRE VOIE
ET RENCONTRER
VOTRE DESTIN**

PLAÎT



PLÉBISCITÉ PAR LES LECTEURS !

"EXCELLENTISSIME"

"BLUFFANT"

"IL Y A UN AVANT ET UN APRÈS"

INTERÉDITIONS

Préface

Bondir de son lit chaque matin, le sourire aux lèvres, prêt à faire de cette journée LA journée.

Cela vous semble improbable ?

Pourtant, grâce à un sentiment tout simple, c'est évident.

Un sentiment qui se provoque. Se piste, se guette, se traque et se cajole une fois capturé : l'enthousiasme.

Nous n'avons sans doute jamais été aussi libres et n'avons jamais disposé d'autant de moyens... et pourtant nos vies sont contenues dans des schémas que nous ne songeons pas, la plupart du temps, à remettre en question.

Depuis quand n'êtes-vous pas sorti des clous ?

À quand remonte votre plus fameux coup de folie ?

Vous a-t-on déjà dit que vous étiez un peu branque ?

Oui ? C'est très bon signe ! (On devrait tous être le branque de quelqu'un).

Non ? Vous avez tout à apprendre et c'est tout aussi enthousiasmant : Maud est une guide formidable sur la route de soi-même, sur la voie du « ça, c'est vraiment moi ».

Ce livre est une invite à décorseter notre personnalité et à lâcher notre imagination, à la laisser s'ébrouer, pour ensuite en jouer comme du plus beau des instruments.

À l'origine de cette invite, Maud. De la famille des enthousiastes, Maud est drôle, perspicace et pertinente et accompagne depuis plus de dix ans les personnes en quête de sens. De leur(s) sens. À la recherche de leur intuition.

Si vous ouvrez ce livre, c'est sans doute poussé par une soif. Une curiosité. Peut-être l'avez-vous choisi après avoir enfin entendu la petite voix qui chantonne en vous (ou qui s'époumone, si vous faisiez jusque-là la sourde oreille), pour vous indiquer le chemin de votre cœur.

La plupart d'entre nous feint de ne pas entendre cet appel, souvent parce que nous craignons que cette petite voix nous charme. Parce que des années de conditionnement nous ont persuadés que lui céder serait comme suivre une chimère ou un rat du joueur de pipeau de Hamelin... Que la laisser nous guider nous mènerait droit à notre perte, en somme.

Car faire ce qui nous plaît peut manquer de sérieux. De réalisme. Devenir adulte, c'est se résigner. Faire des choix rationnels. Contenir la voix. Peu nombreuses sont les personnes qui annoncent volontiers vouloir embrasser la carrière de peintre, de sculpteur ou d'écrivain, de peur de passer pour un rêveur ou un doux dingue. Trop d'appelés, trop peu d'élus. On connaît les refrains qui nous entravent. Et pourtant, cela n'empêche rien. Cela n'empêche pas de peindre, de sculpter ou d'écrire. Et c'est alors déjà se mettre en chemin. Déjà suivre la voie, et pour le meilleur, croyez-moi.

Et à vrai dire... si vous faites le choix de ne pas écouter cette petite voix (car oui, que vous le reconnaissiez ou non, la bâillonner résulte aussi d'un choix), si donc vous vous appliquez, jour après jour, à ne pas l'écouter, dites un peu : qui allez-vous écouter alors ? Comment saurez-vous où est votre Nord ?

Peut-être avez-vous suivi le Nord de quelques autres. Et peut-être aviez-vous conscience que suivre ce Nord étranger était se fourvoyer. À quel point pensez-vous pouvoir être heureux en marchant à côté de vous-même ? Et combien de temps croyez-vous pouvoir tenir ?

Aucune voix ne chante pour vous ? Vos tripes ne vous guident vers rien de précis ? Munissez-vous de ce livre et appliquez à la lettre les recommandations de Maud. Vous sentirez un jour ou l'autre la vague se lever en vous, parce qu'ouvrir ce livre, c'est déjà ouvrir une vanne.

Maud m'a dit un jour « L'écriture est en toi. C'est un feu. Soit il te consume, soit il te réchauffe. À toi de jouer. » À nous de jouer, donc, et de nous offrir le luxe de cette liberté : suivre cet appel.

Et tout bien considéré : est-il plus grand projet de vie que de faire ce qui nous plaît ?

Allez, en route pour l'euphorie !

Marie Boulic Mersch
Rédactrice en chef du magazine In the Moment

*À Howard Buten, qui, le premier, m'a prouvé
qu'il était possible de faire ce qu'il nous plaît*

*À ma douce Lily-Marie
À mes admirables parents*

Avant-propos

"Si les choses ne vous conviennent pas, changez-les. Vous n'êtes pas un arbre » Jim Rohn

Chères lectrices, chers lecteurs,

Quel bonheur de vous imaginer partir dans cette grande aventure qu'est l'exploration passionnante de vous-même, de vos désirs profonds, et de votre vocation (ou de vos vocations)

J'ai écrit *Fais ce qu'il te plaît* en 2011. Et j'ai la grande joie de voir cet ouvrage réédité, et d'avoir ainsi la possibilité d'ajuster les mots et les exercices qui peuplent ce livre avec ce que j'ai appris durant ces huit dernières années, au travers de tous les accompagnements individuels que j'ai eu la chance de mener.

Le programme reste par essence le même, mais j'ai voulu optimiser sa structure, fluidifier son cheminement, ajouter des exercices nouveaux et importants, et en retirer certains qui me semblaient moins adéquats aujourd'hui.

Je n'ai pas pour autant souhaité le transfigurer, et j'espère ainsi de tout coeur qu'il conservera son âme, tout en intégrant un souffle joyeux de nouveauté.

Ce livre vous aidera, je le souhaite profondément, à voir plus clair en vous, à vous reconnecter à votre Moi essentiel, à définir les lignes de la vie que vous vous voulez vraiment vivre, et à vous connecter à la contribution merveilleuse et essentielle que vous pouvez apporter à notre univers.

Chacune et chacun de nous a le pouvoir de changer sa vie pour le meilleur. Et de contribuer ainsi à changer le monde. Ne négligez jamais ce pouvoir, car il est immense...

Très belle exploration, et à tout de suite!

Introduction

Bienvenue et merci d'avoir pris la décision de partir à la recherche de vos rêves, de vos talents et de vos passions enfouis.

Je vous remercie parce que, ne pas développer votre potentiel, ne pas réaliser vos rêves, ne pas faire ce que vous aimez, c'est une perte terrible pour vous mais aussi pour le monde ; parce que le monde a besoin des dons de chacun. Des vôtres comme des miens.

Et lorsque vous trouvez votre voie, lorsque vos activités vous épanouissent, lorsque votre existence trouve tout son sens, vous aidez les autres par la même occasion : en les inspirant, en leur offrant votre enthousiasme et la richesse de vos dons. Nous dépendons tous des talents d'autres personnes (d'artisans, d'écrivains, de professeurs, de médecins, de parents, de journalistes – la liste est extensible à l'infini) et nous nous devons de donner le meilleur de nous en retour.

Pour nous-mêmes, pour nos proches, et pour le monde.

Vous êtes né avec une combinaison de talents, de qualités, d'intérêts, de valeurs, aussi unique que vos empreintes digitales. Vous avez le pouvoir – et le devoir ! – d'être tout ce que vous pouvez être. Et être tout ce qu'on peut être, c'est avant tout identifier, respecter et suivre nos intérêts et nos aspirations. **Parce que notre potentiel siège dans ce qu'on aime.** Notez cette phrase en lettres d'or ! (Mais, ne vous inquiétez pas, je saurai vous la répéter quand vous serez sur le point de l'oublier...)

Quelque part, à l'intérieur de vous, vous savez ce qui est bon pour vous, ce que vous aimez vraiment, vous savez ce qui vous rendrait heureux. Mais vous l'avez perdu de vue. Parce

que vous avez appris, au fil des années, à devenir « raisonnable », « réaliste », « adulte », « responsable ».

Les contraintes financières, logistiques, familiales, sociales, ont progressivement occupé la plus grande partie de votre espace psychique, de votre temps, de votre énergie. Les nombreux aléas de la vie quotidienne ont petit à petit phagocyté votre clairvoyance, votre intuition, brouillé votre capacité à savoir ce qui est bon pour vous, ce dont vous avez vraiment besoin, ce qui vous anime, ce qui vous transporte, ce qui vous entraîne, ce qui vous passionne. Ils ont flouté votre horizon, vous éloignant toujours un peu plus loin de vous.

C'est un problème rencontré par une grande majorité d'entre nous. De multiples voix nous ont répété qu'on mourrait de faim si l'on voulait devenir artiste, qu'on finirait sous un pont si l'on imaginait même une seconde être écrivain. On nous a rabâché qu'il nous fallait choisir un métier « valable » dans une filière qui recrute, au sein d'un marché porteur. On nous a peut-être intimidé d'avoir des bonnes notes en maths, et d'essayer d'intégrer une école préparatoire ou des concours de la fonction publique.

On nous a dit qu'un travail, ça se trouvait. On nous a moins dit qu'un travail, ça pouvait aussi se créer.

On nous a affirmé que le plaisir, c'était pour les week-ends, les jours de RTT, les vacances ou la retraite, en sous-entendant donc qu'il était normal que celui-ci soit exclu de nos quarante ans de vie active.

Lorsque l'on ose parler d'un de nos rêves à des proches, confier une envie secrète, un projet un peu fou, une idée qui nous euphorise, il arrive bien souvent que la réaction de ces personnes – qui n'ont en fait, souvent, qu'une vague idée de qui l'on est réellement et de ce dont est capable – ne soit pas tout à fait conforme à celle qu'on avait espérée. On peut alors se retrouver à la merci d'un œil dubitatif, d'une moue insondable, d'un léger rictus de raillerie, ou d'un sourcil circonflexe. Le pire étant lorsque des mots ironiques et décourageants viennent compléter l'ensemble, vous laissant, tout sonné, sur le carreau, avec cette sensation d'être dingue et/ou naïf et/ou stupide, au milieu de vos rêves réduits en poussière en moins de dix secondes.

Parce qu'il est bien désagréable de se sentir petit et désemprouvé, on apprend à se détacher de tout ce que nos proches, et plus globalement, la société, pourraient qualifier d'irréaliste. Ce qui fait que, dès que nous commençons à penser secrètement « j'aimerais vraiment faire le tour du monde en vélo électrique, créer des jouets en bois, escalader cette montagne, apprendre à piloter, ouvrir un spa pour chiens ou créer des bijoux... », une petite voix intérieure s'élève instantanément et débite comme l'éclair une somme écrasante d'objections : « mais c'est impossible, tu n'as pas de temps pour ça, pas assez d'argent, tu es trop vieux, trop pauvre, trop jeune, tu n'as pas fait assez d'études, tu n'es pas assez doué, tu ne vis pas au Pays des Rêves Bleus... ».

Et voilà comment on réduit des rêves au silence, à longueur de temps ; voilà comment on les enfouit. Et quand on enfouit nos rêves et nos passions, c'est notre potentiel, notre joie de vivre, notre équilibre, notre capacité au bonheur que l'on fait disparaître par la même occasion. C'est notre identité. C'est nous-mêmes que nous faisons disparaître. Et le plus invraisemblable dans tout ça, c'est que toutes ces objections sont très majoritairement fausses, fausses... archi-fausses (à part peut-être celle qui dit qu'on ne vit pas au Pays des Rêves Bleus).

Bien. Ce tableau quasi apocalyptique étant dressé, nul besoin pour autant de fondre en larmes ou de vous taper la tête contre les murs pour cause de désespoir avancé. Car, la bonne nouvelle arrive tout de suite : Vos rêves, vos passions, votre vocation, vos dons sont là. En vous. À portée de main. Ils sont juste un peu éparpillés aux quatre coins de votre esprit et de votre cœur, dissimulés sous quelques tracas, empoussiérés par quelques conditionnements. Mais ils sont là. Et nous allons partir à leur recherche. Maintenant. Tout de suite. Et nous allons les retrouver. Grâce à un arsenal d'outils diablement efficaces. Soupirez de soulagement, cris d'allégresse. Suivez-moi...

CE QUI VOUS ATTEND

(Avec impatience!) dans ce programme

Il existe des cours pour apprendre à peindre, à rempailler des chaises, à cuisiner des sushi, à respirer... Mais vous aurez noté que les cours pour réapprendre à rêver sont plus rares. C'est donc pour combler cette lacune que j'ai créé ce programme. Pour que vous ne vous sentiez pas seul dans la reconquête de vos espoirs, de vos aspirations et de vos dons ; dans la redécouverte de ce que vous êtes.

Oui, mais alors comment faire?

Voici quelques indications pour vous aider à découvrir le programme:

I. « CRACKER LE CODE »

Après avoir passé des années à vivre un peu à côté de vous-même, vous ne savez sans doute plus tout à fait quels sont vos talents ni quelles sont vos passions. Mais, comme je vous le disais à l'instant, ils sont là, en vous, bien présents. À vrai dire, personne d'autre que vous ne sait ce qui peut vous rendre heureux. Les dons laissent des indices un peu partout ; il faut juste apprendre à les repérer. Une fois que vous saurez comment les voir, vous pourrez comprendre leur code et accéder à votre inestimable potentiel.

Tout ce qu'il va vous falloir réunir pour suivre votre programme, c'est :

- un cahier,
- un crayon,
- du temps pour vous,
- un endroit paisible,
- de temps à autre, une connexion internet,

- et quelques petites choses supplémentaires, mais rien de sorcier à trouver...

Les exercices que vous allez faire ici sont enthousiasmants, surprenants. Certains vous sembleront très faciles, et d'autres peut-être moins. Ici, on ne vise pas la perfection, mais la *progression*. Ne baissez pas les bras si vous rencontrez une difficulté, bien au contraire, continuez d'avancer.

Il ne sera pas question de rater un exercice. La notion d'échec n'existe pas dans ce programme. (Et ne devrait jamais exister d'ailleurs : on expérimente, on apprend et on adapte ; on n'échoue pas.)

2. DEUX TYPES D'EXERCICES

Vous trouverez deux sortes d'exercices :

- **des exercices « intérieurs »** : c'est-à-dire des exercices de type introspectif que vous ferez en étant seul et par écrit ;
- **des exercices « extérieurs »** : ce sont des exercices « grandeur nature », que vous effectuerez au cœur de vos activités quotidiennes. Ils vous aideront, tout au long du programme, à vous reconnecter à ce qui vous fait vibrer.

Mais attention, ce n'est pas à la carte ! Je vous conseille vivement d'effectuer **les deux types d'exercices...**

Prenez le temps de bien répondre à chaque question, de bien réfléchir à chaque exercice. Parfois, on (moi la première) peut être tenté de se contenter de lire les exercices et de répondre vaguement et « dans sa tête » aux questions posées. Mais ce n'est pas suffisant. Pour que votre travail soit efficace, il est nécessaire que vous répondiez par écrit.

N'en faites pas trop à la fois. Laissez le temps aux informations de décanter. Ce programme a été conçu pour pouvoir être effectué en 12 semaines, mais il est essentiel de respecter votre propre rythme, et les contours de votre agenda. Prenez le temps dont vous avez besoin pour faire les exercices, et si cela doit vous demander plus de 12 semaines, ce n'est en rien problématique. L'important est de les effectuer au mieux, et de ne pas trop interrompre le programme (ce n'est pas formidable pour

vous, par exemple, de laisser passer un mois entre deux chapitres).

Si vous bloquez sur un exercice, si un élément vous semble flou, faites une pause, vachez à vos occupations et reprenez-le plus tard.

Il est prouvé que de nombreuses idées, prises de conscience, souvenirs, surviennent à des moments où l'on est en action, en mouvement, loin de son cahier (ce qui ne veut bien sûr pas dire qu'il faut éliminer ses feuilles et ses efforts de réflexion !).

Débranchez votre télévision, neutralisez votre portable, confiez vos enfants ; accordez-vous un peu de temps avec vous-même.

Vous n'avez qu'à vous asseoir, à tourner les pages et à suivre chaque semaine les étapes que j'ai conçues pour vous.

A la fin de chaque semaine, je vous engage à remplir un « Journal de Bord » : un court bilan, d'une dizaine de minutes, qui vous permettra de revenir sur les exercices que vous avez effectués pendant la semaine, d'explorer la manière dont vous les avez vécus, ce que vous avez découvert, ce qu'ils vous ont apporté. Les 5 questions seront les mêmes (et vous seront rappelées à la fin de chaque étape) :

- Qu'avez vous ressenti?
- Qu'avez-vous découvert ou redécouvert sur vous?
- Avez-vous été surpris par quelque chose?
- Qu'avez-vous appris?
- De quoi avez-vous pris conscience?

Vous pouvez consacrer un carnet particulier à ce Journal de bord.

Et si vous suivez bien les étapes chaque semaine, vous commencerez à vous reconnecter à vos rêves avant même d'avoir fini le programme.

3. LES RÈGLES DU JEU

Ne vous demandez pas « Comment faire »

On peut difficilement parler de réaliser ses rêves ou de trouver ses passions sans évoquer les aspects pratiques, logistiques, financiers. Et en même temps, rien ne tue plus vite un rêve que de s'inquiéter de la manière dont on va le mettre en œuvre.

Vous aurez tout le temps d'envisager, dans les dernières étapes du programme, la manière dont vous allez concrètement réaliser vos rêves et vos passions mais, pour l'instant, rendez-moi (et surtout, *rendez-vous*) un grand service :

- Ne vous préoccupez pas du « Comment » mais uniquement du « Quoi ». Sinon, vous risquez de condamner des rêves avant même qu'ils ne soient nés, et de court-circuiter votre avancée.
- Ne laissez pas votre « petit démon du doute » réduire à néant vos envies. A chaque fois qu'il se manifestera, faites-le taire sans scrupule.

Faites les exercices

Attention, voici une renversante vérité... :

Les exercices ne marchent pas si vous ne les faites pas

Ça semble évident, mais c'est mieux de le rappeler. Certains exercices vous paraîtront étranges. Ils le sont. Et c'est justement pour ça qu'ils sont efficaces.

Ne cherchez pas à analyser précisément ce que je vous propose de faire

Le programme consiste essentiellement à retrouver le chemin de votre cœur et de votre intuition ; et pour ce faire, il est parfois salvateur de mettre sa réflexion au repos et de solliciter d'autres types de traitement de l'information. Si le programme cherche à vous surprendre, c'est pour que votre « petit analyste intérieur » se taise, pour une fois... chuuut, petit analyste.

Pensez à prendre soin de vous

Dans les semaines qui viennent, vous allez solliciter et rencontrer des parties de vous-même auxquelles vous n'êtes pas habitué. Vous allez être amené à « fonctionner » différemment, à emprunter des chemins qui ne vous sont pas familiers. Vous allez avoir besoin de repos et d'attention. Soyez doux et indulgent avec vous-même, prenez soin de votre esprit et de votre corps.

4. VOUS ALLEZ VOYAGER DANS LE TEMPS...

Au cours de ce programme, vous allez retourner dans le passé, visiter votre présent et explorer votre futur, pour retrouver des indices de vos précieuses passions, de vos formidables dons, de vos valeurs, de vos besoins, et de vos rêves. Regardons un peu ce que l'on peut trouver dans chacune de ces temporalités.

Vous revisiterez votre Passé

Les rêves, les passions, les dons, laissent des indices un peu partout dans votre vie. Il suffit juste de savoir où les chercher. Et le passé est un de ces endroits riches en signes lumineux ; et plus particulièrement l'enfance, l'adolescence et les années précédant le passage à l'âge adulte.

Vous êtes né extraordinaire

Quand vous étiez enfant, vous saviez exactement ce que vous vouliez et ce que vous aimiez. Vous utilisiez librement vos dons, vous vous dirigiez tout naturellement vers ce qui vous passionnait.

Si vous avez des enfants ou si vous en êtes entouré, vous aurez probablement remarqué à quel point les petits ont cette frappante capacité de focaliser intégralement leur attention sur les choses qui les intéressent. Un jeu, un ami, un objet étrange, un gâteau...

Lorsque vous découvriez une activité qui vous intéressait, vous ne vous demandiez pas : « Tiens, mais est-ce que ça va m'être utile ? », ou « Qu'est-ce que ça va m'apporter exacte-

ment de faire ça ? », ou bien « Est-ce qu'on ne va pas mal me juger si je fais ça ? », ou encore « Est-ce que je vais pouvoir en tirer de l'argent ? ». Non, vous faisiez cette activité. Point. Pour l'unique raison que cette activité vous plaisait, que vous l'aimiez, que vous preniez du plaisir à la pratiquer.

Les Men In Black ne sont pas ceux que vous croyez

Vous souvenez-vous des deux personnages du film qui effacent, à l'aide d'un petit appareil, les souvenirs des personnes qui ont entrevu la vérité sur les phénomènes extraterrestres ? Eh bien, c'est un peu le rôle qu'ont joué – sans en être vraiment conscients (enfin, je l'espère !) – nos parents, nos enseignants et les autres adultes qui nous ont entourés durant notre jeunesse.

Ils nous ont méticuleusement appris à réfléchir « correctement », à nous comporter « comme il se doit », à faire des choses « utiles » (par exemple, parler à un ami imaginaire ou se maquiller avec de la boue ne sont pas des choses correctes ni utiles...), à apprendre des choses « intelligentes », à faire des activités qui « comptent vraiment » (rêvasser par exemple, c'est contre-productif et ça n'a pas beaucoup d'importance. Connaître par cœur tous les affluents de la Loire, en revanche, c'est essentiel).

Vous avez peut-être été réprimandé quand vous avez voulu parler de votre incroyable cabane en bois à votre voisin de table, mais aussi quand vous avez dansé le Moonwalk au lieu d'apprendre la date de couronnement de Napoléon III. Et également quand vous avez dessiné cet incroyable monstre à deux têtes (celui avec les écailles en titane) sur le tableau pendant la récréation. En revanche, vous avez été récompensé quand vous avez rendu une dictée sans faute, quand vous avez été assez fort pour ne pas pleurer après une chute ou lorsque vous avez réussi à tracer ce parallélépipède-rectangle parfait.

Et petit à petit, ce que vous aimiez, ce qui vous tenait vraiment à cœur, ce qui vous enthousiasmait, s'est éloigné de votre champ de conscience. Petit à petit, les Men In Black ont effacé votre mémoire durant toute votre enfance ; pendant votre adolescence, le formatage s'est poursuivi.

Et la catastrophe, la vraie, s'est probablement produite plus tard, lorsque vous avez dû choisir une orientation professionnelle, lorsque vous avez dû suivre la formation sélectionnée, puis trouver du travail rapidement pour gagner votre vie.

Là, la mémoire de votre Moi Extraordinaire s'est carrément autodétruite. Enfin, c'est ce qui était prévu...

L'Effaceur de Mémoire des Men In Black n'était qu'une pâle copie de l'original

La bonne, l'excellente nouvelle, c'est qu'ils n'ont pas réussi leur coup. Les Men In Black de votre jeunesse n'ont réussi à induire en vous qu'une amnésie partielle. Ils croyaient vous rendre raisonnable, poli et formaté. Mais non, leur appareil était défectueux ; ça leur apprendra à acheter des contrefaçons...

Vos rêves, vos passions, vos dons, sont toujours là. Ils vous attendent. Ils sont intacts. Il va juste falloir faire un petit effort pour sonder votre mémoire et réveiller vos souvenirs endormis.

Vous explorerez votre Présent

Le présent est un autre de ces lieux riches en signes révélateurs de vos envies profondes et de vos dons précieux. Cette temporalité regorge de trésors.

Vous avez peut-être l'impression que votre vie actuelle manque de sens, d'intérêt ou de consistance. Et pourtant, vous avez tout autour de vous, dans votre environnement intérieur et extérieur, des fragments de rêves, de sources d'enthousiasme, de talents, qui pointent tous vers la même direction : celle de votre vocation, celle de votre place, celle de votre rôle.

Seulement, encore faut-il pouvoir les repérer. Nombre des exercices qui suivent ont été conçus pour vous servir de grille d'analyse de votre présent. Si vous les suivez bien, avec précision, vous devriez bientôt en savoir bien plus sur vous-même, avancer sur le chemin de la reconquête de vos passions, de vos rêves, de vos valeurs, de vos besoins.

Vous visualiserez votre futur

Explorer son futur est probablement la démarche la plus distrayante mais aussi la plus révélatrice. Ce sont généralement les exercices que mes clients préfèrent parce qu'ils font appel à leur imagination, à leurs capacités de visualisation et de projection.

Créez votre futur

Je ne suis pas de ceux qui pensent qu'il suffit de focaliser son attention sur un objectif pour que celui-ci se réalise, comme par magie. La visualisation créatrice ou la loi de l'attraction, dont vous avez sans doute entendu parler, sont des théories intéressantes, mais je demeure persuadée qu'elles doivent être accompagnées d'actions concrètes pour aboutir à un résultat.

Je ne crois donc pas que penser à quelque chose suffise pour que cette chose se produise. En revanche, je pense que, si l'on n'y pense pas, cela a vraiment peu de chance d'arriver. Voyez-vous la nuance ?

Pour qu'un objectif ait toutes les chances de se réaliser, il est essentiel d'y avoir pensé. Il faut en avoir eu l'idée, l'avoir identifié, l'avoir inscrit clairement dans son esprit.

C'est la raison pour laquelle il est si difficile de ne pas vraiment savoir ce que l'on veut. Parce que, quand notre destination n'est pas claire, notre chemin ne risque pas de l'être, et l'on peut statistiquement arriver... partout... et donc un peu nulle part.

Une condition essentielle pour créer un futur qui nous convienne vraiment, c'est donc de l'avoir d'abord imaginé.

Le seul fait de l'imaginer ne garantit pas qu'on l'atteigne parfaitement, mais si on ne le place pas sur notre écran-radar, alors on a toutes les chances de ne jamais s'en approcher.

J'aime beaucoup cette citation de Les Brown :

*« Visez la lune. Même si vous la ratez,
vous atterrirez parmi les étoiles ».*

C'est exactement ça. Et pour viser la lune, il faut d'abord la voir.

L'imagination : un incroyable outil

Le rêve est à la source de l'action. Encore faut-il s'autoriser à rêver, à prendre du temps pour imaginer son futur, à écouter et à respecter ses visions. Parfois, on rejette bien trop vite ses rêves en les qualifiant de « rêveries stériles ».

Les exercices de ce programme vont utiliser votre aptitude naturelle à rêver. Ils serviront de guides à vos visualisations, pour que vos idées gagnent en forme, en substance, en poids, en cohérence. Parce que des idées qui se cristallisent, c'est le début d'une concrétisation, d'une action, d'un changement réel.

Vous allez apprendre à tirer le meilleur de votre imagination, à vous en servir comme d'un outil formidable pour partir à votre rencontre, pour entendre ce qui est essentiel pour vous, et déterminer ce que vous voulez vraiment.

Prenez-vous au jeu

Peut-être n'avez-vous pas l'habitude d'utiliser vos capacités de visualisation et de projection. Mais vous allez voir que, si vous vous autorisez à imaginer, vous allez vraiment y prendre du plaisir.

Alors, pour apprécier au mieux les exercices qui vont suivre durant tout ce programme, abaissez les frontières du réel, ne ramenez pas votre esprit dans un réel terre-à-terre. Jouez le jeu, suivez les consignes.

Soyez comme les enfants ou les acteurs : Faites « comme si. ». C'était naturel chez vous quand vous étiez petit. Et si vous lâchez un peu prise, vous allez constater que ça peut revenir très vite !

5. PARTEZ À LA CHASSE AUX TRÉSORS

Vous allez débiter très bientôt une captivante chasse aux trésors. La plus fascinante qui soit. Puisque qu'il va s'agir de partir à la recherche de **vos** propres trésors.

Cette chasse aux trésors va vous permettre de faire le point sur ce qui est essentiel pour vous, ce que vous pouvez apporter

au monde, ce qui vous passionne. Vous allez retrouver des rêves que vous aviez peut-être oubliés depuis bien longtemps. Vous allez découvrir que vous êtes une personne unique et extraordinaire en mettant en lumière vos valeurs, vos talents, vos sources d'enthousiasmes, vos idéaux, vos espoirs, vos envies.

Vous allez découvrir des outils essentiels pour reconstituer votre puzzle. Le puzzle d'une vie que vous aimerez vivre. **Le puzzle de la vie faite pour vous.**

À partir de la dixième semaine, et munis de toutes les géniales ressources que vous aurez trouvées durant les neuf premières semaines, vous allez chercher (et trouver !) des idées d'activités professionnelles qui vous iront comme un gant. Mais ne grillez pas les étapes ! Chaque chose en son temps.

Gardez donc bien tous les exercices que vous allez effectuer, et sans perdre une seconde, c'est parti, on y va, *go go go* !

Semaine 1

C'EST L'HEURE DE SE RÉVEILLER !

*Pas pour partir travailler, non ;
pour partir à la recherche de la vie
qui vous convient et pour rallumer
votre enthousiasme et votre envie de rêver...*

UN PEU DE THÉORIE

Nos deux « cerveaux »

Vous avez probablement déjà entendu parler de nos deux hémisphères. Je vais vous rappeler brièvement leurs caractéristiques globales :

Le « **cerveau gauche** » est le centre de la pensée dite « convergente ». C'est-à-dire qu'il est sollicité pour analyser les informations, penser de façon logique et rationnelle, émettre des jugements, raisonner de façon mathématique. Il évalue les multiples idées et sélectionne les « meilleures » solutions à un problème donné en faisant converger les éléments retenus.

Il fonctionne selon des principes connus. Tout ce qui s'apparente à la nouveauté, à l'inconnu est perçu comme un risque et un danger potentiels.

Le « **cerveau droit** » est le centre de la pensée divergente. C'est-à-dire qu'il est le siège de l'imagination, de la visualisa-

tion, de l'intuition. Il fonctionne à partir d'éléments multi-sensoriels et suit un mode de pensée non rationnel, essentiellement basé sur les émotions. Il a la capacité de créer une multitude d'idées originales, diversifiées, et d'explorer le champ des possibles de manière spontanée, alternative et étonnante. Il relie des éléments très divers et disparates en fonctionnant par association d'idées. C'est lui qui génère de la nouveauté et de l'inédit.

Cela dit, les choses ne sont pas non plus si tranchées et les deux hémisphères sont tout à fait complémentaires. L'unilatéralité n'existe pas et le propos ici n'est pas de dire qu'un hémisphère est supérieur à l'autre, plus efficace ou plus performant.

Ce que certaines études scientifiques nous disent en revanche, c'est que pour réfléchir le plus efficacement possible, il faut réfléchir de manière créative. Et pour ce faire, il faut habilement combiner les performances de nos deux hémisphères – pour faire court, l'intuition (hémisphère droit) et la logique (hémisphère gauche). Or, dès le moment où l'on est scolarisé, la plupart des outils pédagogiques sollicitent majoritairement notre pensée convergente ; autrement dit, on nous apprend à utiliser massivement notre hémisphère gauche.

Le neuropsychologue David Lewis¹ développe bien ce constat :

« En classe, [...] les problèmes que les élèves ont à résoudre demandent beaucoup plus souvent une approche logique qu'intuitive. [...] C'est une tâche de l'hémisphère gauche. Les travaux écrits [...] doivent être organisés, bien argumentés, et logiquement structurés... encore des aptitudes propres à l'hémisphère gauche. Les élèves considérés comme étant les plus intelligents et les plus doués sont ceux qui poursuivent les buts académiques, suivent les instructions, contrôlent leurs émotions, ne posent pas de questions trop perturbantes, sont ponctuels, lèvent la main, et rendent leurs devoirs à temps. Or toutes ces compétences sont des caractéristiques de l'hémisphère gauche. »

¹ David Lewis, *Mind Skills, Giving your child a brighter future*, Souvenir Press, 1987.

Et c'est comme ça que, très rapidement dans notre jeunesse, l'imagination laisse sa place à l'analyse.

Andrew et Mary Bragg illustrent ce point en présentant cette énigmatique forme noire :



À votre avis, si l'on demandait à des enfants de 4 ans ce qu'elle représente : que pensez-vous qu'ils répondraient ?

Ils diraient que c'est un œuf sur le plat, un nuage, un étang, un trou dans une tente, une île...

Et si l'on posait maintenant la même question à des adolescents de 14 ans ?

Eh bien, ils répondraient majoritairement que c'est... une tache noire.

Rallumez votre cerveau droit

Pourquoi est-ce que je vous parle de nos caractéristiques cérébrales ? Revenons à nos moutons :

Il se trouve que la sur-utilisation de notre hémisphère gauche (et donc, la sous-utilisation de notre hémisphère droit) peut se révéler tout à fait catastrophique.

Parce que, quand on perd partiellement l'usage de son cerveau droit, on perd l'accès fluide et aisé à son intuition et à son imagination. Et quand on perd cet accès, on perd l'accès à soi.

On perd de vue ce qui fait ce qu'on est, c'est-à-dire :

- ce qu'on aime,
- ce pour quoi on est doué,
- ce dont on a besoin,
- ce qui est essentiel pour nous.

Pour redécouvrir vos rêves, vos dons et vos passions, il va falloir détourner votre pensée logique et réapprendre à écouter votre cœur.

Les exercices de cette semaine vont vous permettre de commencer à vous reconnecter à votre cerveau sensoriel. Et durant toutes les semaines suivantes, vous aurez régulièrement d'autres exercices à faire pour poursuivre votre « connexion ».

Vous apprendrez à sortir un peu du tumulte de la vie quotidienne, au milieu duquel on n'entend plus rien, et surtout pas *soi*. Vous aborderez les choses sous un angle différent, ce qui vous permettra de capter *votre* voix.

Les mots, les pensées, les raisonnements logiques sont importants, mais pas suffisants. Et surtout pas pour découvrir qui vous êtes.

Vous allez petit à petit vous éloigner de la maîtrise et du contrôle, et vous approcher un peu du mystère, vous diriger progressivement vers ce qui vous attire et vous séduit ; pas vers ce qu'il est correct de faire. Vous allez nourrir votre Moi Authentique. Et ce faisant, vous allez progressivement le retrouver.

BEAUCOUP DE PRATIQUE

Exercices extérieurs

Développez votre ambidextrie (première partie)

L'hémisphère gauche contrôle la partie droite de notre corps ; l'hémisphère droit, la partie gauche. Plusieurs études rapportent que la coordination des deux côtés du corps favorise un fonctionnement plus harmonieux de notre cerveau.

Cette semaine, l'exercice consistera pendant 15 minutes chaque jour (quand ça vous arrange le plus, par exemple avant d'aller travailler ou pendant une pause) à vous servir de votre main qui n'est pas dominante (la main gauche si vous êtes droitier, la main droite si vous êtes gaucher) pour effectuer les tâches que vous avez à faire. Par exemple, vous coiffer, tenir

vos couverts, porter un sac, vous brosser les dents... N'essayez pas d'écrire pour le moment, ça viendra plus tard.

Commencez votre « Recueil d'Euphorie »

Vous allez cette semaine débiter un Recueil d'Euphorie. Il vous faut d'abord choisir un support. Il doit vous plaire et vous donner envie de le remplir. Vous pouvez par exemple utiliser une chemise, un classeur, une boîte... Personnalisez-le (la), décorez-le (la). Ce sera un peu comme une boîte à secrets. Gardez ce Recueil d'Euphorie bien caché, comme un trésor...

L'objectif d'un Recueil d'Euphorie est de vous permettre de collecter des éléments concrets qui symbolisent des choses que vous aimeriez vivre, que vous voudriez voir arriver dans votre existence, dont la seule pensée déclenche du plaisir et de l'excitation.

Ces choses peuvent être des lieux, des métiers, des modes de vie, des activités, des situations, des personnes, des objets... : des choses qui vous donnent envie, qui vous enthousiasment, qui vous rendent joyeux, qui vous font vibrer ; qui créent chez vous ce frémissement bien particulier, ce petit feu intérieur, qui indiquent qu'un rêve ou qu'une source d'enthousiasme est tout près.

Cela peut être par exemple des photos de paysages qui vous inspirent, un article qui parle de bateaux, le portrait d'une famille qui sourit, le plan d'une ville où vous rêvez d'aller, un billet de train que vous trouvez par hasard et qui suscite chez vous l'envie de voyager, une feuille d'arbre que vous ramassez et qui symbolise la nature dont vous aimeriez vous rapprocher, l'image d'un homme qui gravit une montagne, le témoignage de quelqu'un dont la vie vous fait envie...

Durant toute la semaine, vous allez remplir ce Recueil. Ouvrez des magazines, découpez des photos, imprimez des choses sur Internet, photocopiez des images, des articles, des citations, dessinez...

La seule règle est que tout ce que vous collectez doit vous enthousiasmer.

Exercice intérieur

Vous allez découvrir aujourd'hui un outil que vous aurez à utiliser dès cette semaine et tout au long du programme (et même après, si le cœur vous en dit).

Vos « Écritures Automatiques »

Tout le monde connaît le principe du journal intime qu'on utilise pour clarifier ses pensées, faire le point sur ses ressentis, déverser ses émotions. Julia Cameron a été l'une des premières à utiliser cet outil dans le cadre du développement de la créativité². Les Écritures Automatiques sont une déclinaison de cet outil, dans la perspective de la recherche de sa voie. La consigne est la suivante :

Écrivez **une page par jour** (c'est un minimum), tous les jours, pendant toute la durée du programme. L'idéal est de rédiger cette page le matin.

Vous allez donner libre cours à vos pensées et les jeter sur le papier comme elles arrivent. Il n'est pas question ici de produire de la qualité mais plutôt de **nettoyer en profondeur votre esprit**. Ce que vous écrivez peut être empreint de colère, de lassitude, de doutes, ou encore... de rien. Ça n'a pas d'importance. La seule chose essentielle est de laisser votre main courir sur le papier et d'écrire tout ce qui vous passe par la tête. Écrivez *le plus spontanément possible, sans réfléchir, de manière quasi automatique*.

² Julia Cameron, *Libérez votre créativité*, J'ai lu, 1995.

Exemple

« Pfff, je sais pas quoi écrire... dire que j'ai tellement d'autres choses à faire, je dois passer l'aspirateur, et finir un dossier, et dire qu'il faut que je sois prête pour la réunion de cet après-midi. J'aurais pas dû regarder la télé hier, ça m'apprendra à ne pas être disciplinée, c'est pas comme ça que je changerai ma vie. Marie, elle au moins, elle a un boulot qui lui plaît maintenant... »

Prenez cet exercice pour ce qu'il est : un grand nettoyage de vos antennes qui vous permettra au fur et à mesure de capter ce que vous ne captez plus (ou pas assez): Vous.

Parfois, vous écrirez des choses positives. Et parfois, vous exprimerez des sentiments négatifs. Ce sont ces pensées et émotions négatives qui bloquent l'accès à votre Moi Extraordinaire, à votre potentiel. C'est pour ça qu'il est très intéressant de les isoler et de les collecter.

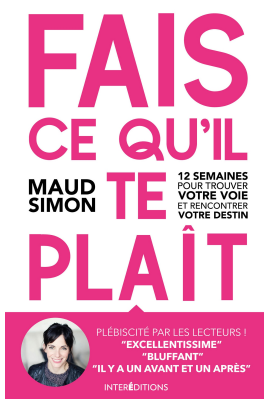
Peut-être que certains d'entre vous seront sceptiques devant cet exercice. Et bien sachez alors que, vous plus que quiconque, avez justement besoin de faire vos Écritures Automatiques !

VOTRE JOURNAL DE BORD

Revisitez chaque exercice intérieur et extérieur, et répondez à ces 5 questions:

- Qu'avez vous ressenti en faisant chacun des exercices?
- Qu'avez-vous découvert ou redécouvert sur vous?
- Avez-vous été surpris par quelque chose?
- Qu'avez-vous appris?
- De quoi avez-vous pris conscience?

Vous pouvez aussi dépasser le cadre de ces questions et dresser votre propre bilan personnalisé



Ça vous a plu? Poursuivez le programme!

Et reconnectez-vous avec vos désirs authentiques et vos précieux talents.

Créez la vie que vous voulez vraiment vivre.

Cliquez ICI

Et retrouvons-nous sur www.maudsimon.com et

@maudsimonpsywitch