

QUELQUES PERLES PRÉCIEUSES
POUR S'AIMER
TOUJOURS PLUS !





Diane Gagnon

Auteure, coach et conférencière

Édition 2016

Tous droits réservés.
Reproduction interdite.

Diane Gagnon

<http://www.dianegagnon.com>
Distribué sur Internet seulement.



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
LE SALAIRE DE LA HONTE	2
QUAND LE VERRE EST PLEIN.....	4
S'ACCROCHER AU NÉGATIF	6
NOS DÉPENDANCES	8
NOUS AVONS TOUT CE QU'IL NOUS FAUT	12
LA DOUCEUR DE LA VIE	14
AVANCER OU STAGNER.....	16
QUAND AIDER NUIT !.....	17
NOUS, PARENTS.....	18
DES PETITES JOIES POUR UNE GRANDE VIE.....	20
QUAND LES RÉPONSES NE VIENNENT PAS !.....	21
NOS TALENTS ET NOS DONS	24
LES RÉSULTATS.....	25
QUI TIENT LE CRAYON DANS VOTRE VIE ?	27
LE POUVOIR DE L'INCONFORT	28
VIBRER	30
LE POUVOIR DE NOS PAROLES.....	32
COURAGE !	33
PAYER POUR NOS ERREURS ?	35
LE CONTRÔLE ET LA SOUFFRANCE	37
LA DÉPENDANCE AFFECTIVE	39
L'ENTRAIDE	40

LA PEUR DU BONHEUR	41
L'UNIVERS PREND SOIN DE NOUS	42
LE DROIT D'EXISTER.....	45
LA RELATION	47
OFFRIR LE MEILLEUR.....	49
BLESSURE À L'EGO !.....	50
S'ENFUIR OU SANS FUIR ?	51
QUAND LES NON-DITS SE TRANSFORMENT EN TROP-DITS !... 	52
MÊME QUAND ON VEUT COMPRENDRE... ..	54
LE RESPECT.....	56
ADULTE OU ENFANT ?	57
AVANCER	59
FAIRE DES EFFORTS OU FORCER ?	60
RIEN N'EST PERMANENT	62
« ET MOI ? ».....	63
LA VALEUR DE L'AMITIÉ	65
AIMER.....	67
L'HORIZON	68
ÉPILOGUE	69
SUIVEZ-MOI (EN CLIQUANT SUR L'ICÔNE).....	71
ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.....	71

INTRODUCTION

LA VIE NOUS AIME ! APPRENDRE À S'AIMER POUR APPRIVOISER LE BONHEUR

À propos de Diane Gagnon

Auteure, conférencière, coach, femme d'affaires et mère de deux grands garçons, je consacre ma vie depuis près de 30 ans à éveiller la flamme que chacun porte en soi. Que ce soit au niveau personnel, professionnel ou spirituel, j'apporte mon soutien aux prises de conscience de l'être humain qui se découvre. J'aime les moments magiques où l'étincelle s'allume dans les yeux de la personne que j'accompagne. Comme je me suis donnée pour mission de faire une différence positive dans la vie du plus grand nombre de personnes possible, ces moments d'étincelles sont ma plus belle récompense ! J'écris donc, tous les matins depuis 2011, un article sur Facebook dans le but d'amener les gens à prendre leur bonheur en main.

***« Les autres sont de grands maîtres dans notre vie,
Pour peu que nous ayons l'esprit ouvert. »***

LE SALAIRE DE LA HONTE

Qui d'entre nous ne traîne pas de secret inavoué ou de honte en s'efforçant de le cacher aux autres ou à soi-même ? Tous, nous avons connu des événements où nous avons eu honte de nous, parce que le reflet des autres était plus important que ce que nous pensions de nous. Nous avons eu mal de faire rire de nous, d'être la cible de moqueries, d'être humiliés, ou peut-être nous sommes-nous sentis coupables d'avoir posé un geste que nous croyons ne pas être à la hauteur de nos idéaux et de nos valeurs. Pire encore, nous traînons peut-être la honte de quelque chose que nous n'avons pas fait, mais que nous avons subi. Depuis, nous portons cette semence de honte en nous comme une verrue et nous tentons de la cacher, mais elle demeure toujours présente et se réactive au moindre signal. Elle nous limite dans notre capacité à être spontanés et à être totalement nous-mêmes. Elle nous enchaîne dans la peur de revivre à nouveau cette émotion angoissante, douloureuse, « rapetissante » ...

Pourtant, tout sentiment de honte devient un indicateur puissant d'une blessure profonde dont nous devons prendre soin en priorité.

C'est le signal d'alarme d'un sentiment de culpabilité étouffant qui nous restreint dans notre évolution. C'est un poison qui nous ronge l'âme et que nous devons éliminer de notre vie. Pour cela, il faut accepter de la confronter au grand jour et d'en parler, car la honte se nourrit de silences et diminue quand on en parle. Le non-dit est son salaire alors que la parole, le dévoilement, la lumière, sont ses pires ennemis.

Une honte que l'on partage perd son pouvoir car c'est dans la noirceur qu'elle se maintient et c'est au grand jour qu'elle fuit.

Si vous portez encore un sentiment de honte comme un boulet à votre pied, et surtout si vous le traînez depuis des années, n'est-il pas grandement temps aujourd'hui de vous en libérer ? N'est-il pas grandement temps de commencer à vivre librement, pleinement, sans traîner un poids du passé qui vous a toujours fait mal et qui vous ralentit dans votre évolution ? Parlez-en avec quelqu'un en qui vous avez totalement confiance, allez chercher l'aide nécessaire.

Libérez-vous de ce fardeau pour qu'enfin votre vie vous appartienne à 100 %.



QUAND LE VERRE EST PLEIN...

Il y a le verre à moitié vide, le verre à moitié plein... et il y a le verre qui déborde !

Si nous sommes tolérants, patients et que nous cherchons à être gentils, à acheter la paix, à préserver des relations, il est possible que nous acceptions trop longtemps des choses qui nous dérangent sans rien dire. Nous accumulons de plus en plus de frustrations, de non-dits, d'irritants. Nous « respirons par le nez » pour ne pas exploser, pour ne pas avoir le mauvais rôle, mais nous endurons parfois tellement longtemps qu'un jour, il ne suffit que d'une goutte pour faire déborder le vase !

Le jour où notre verre est vraiment plein de ce que nous refoulons, endurons, tolérons et acceptons malgré le caractère parfois inacceptable de cela même, une seule goutte, un seul événement ou une seule remarque de plus peut le faire déborder.

Ce jour-là, nous avons atteint notre seuil limite de tolérance, notre « quota » ! À partir de ce moment précis, tout ce qui avait l'habitude d'entrer dans notre verre à tolérance n'y entre plus faute de place ! Aucune autre goutte ne peut entrer dans le verre sans le faire déborder.

Tout ce que nous tolérions jusqu'alors ne passe plus, souvent à la grande surprise de notre entourage. Ce pourquoi nous avons si souvent renoncé à notre propre respect nous devient insupportable, et nous refusons dorénavant catégoriquement toute remarque ou toute situation de même nature. Nous n'endurons plus ces comportements qui nous blessaient en silence.

Nous réalisons alors que nous en avons mis du temps pour mettre nos limites, mais une fois celles-ci atteintes et même dépassées, ne serait-ce que d'un iota, il n'y a aucune possibilité de revenir en arrière et de se remettre à endurer de nouveau ces actes indésirables.

Du coup, nous savons que nous venons de toucher nos limites ultimes et que rien ne pourra aller au-delà de celles-ci.

Dommmage qu'il nous faille parfois attendre que le verre déborde pour enfin nous faire respecter en mettant clairement nos limites ! Mais mieux vaut tard que jamais !

**Dommmage qu'il nous faille attendre que le verre déborde
pour enfin mettre clairement nos limites!**

Mais mieux vaut tard que jamais!



DianeGagnon.Auteur.Coach

S'ACCROCHER AU NÉGATIF

Nous n'en avons pas toujours conscience, mais même dans notre quête du bonheur, nous avons souvent tendance à nous accrocher à ce qui nous fait souffrir.

Particulièrement si nous avons eu une enfance où la souffrance était présente, nous avons intégré ce schème de sentiment comme étant la normalité. Ainsi ce qui nous fait souffrir fait partie du connu, nous sommes à l'aise avec la souffrance puisque nous la connaissons, l'ayant déjà vécue.

Malgré notre quête du bonheur et nos vœux ouvertement exprimés à vivre dans la paix et l'harmonie, si nos expériences passées se sont surtout vécues dans la peur, le chagrin et la souffrance, il se peut fort bien que nous ayons de la difficulté à composer avec ce que nous souhaitons parce que nous ne l'avons jamais expérimenté sur une longue période.

Ainsi, il nous faut « détricoter » nos croyances selon lesquelles nous ne sommes vivants que lorsque nous souffrons, puisque c'est tout ce que nous connaissons.

Il nous faut découvrir une nouvelle manière d'envisager la vie. Nous devons établir une nouvelle confiance en nous, en la Vie, qui nous prouvera que nous pouvons vivre de la paix, de l'harmonie, de la joie et même du bonheur, en remettant en question nos fausses croyances, en réalisant que nous croyons faussement encore aujourd'hui que nous ne sommes vraiment vivants que lorsque nous souffrons, en nous permettant de vivre quelque chose de plus doux, de plus respectueux de ce que nous sommes, de plus en harmonie avec le vrai sens de la Vie.

Sans que nous nous en rendions compte, nous nous accrochons trop souvent à notre souffrance, à nos relations difficiles, à un environnement négatif, à des comportements destructeurs parce que c'est tout ce que nous connaissions jusqu'ici. Si nous devenons conscients de ce que nous vivons, si nous pouvons faire le bilan de notre vie en ce moment précis et voir où nous sommes malheureux, nous pourrions, avec beaucoup de lucidité et de cou-

rage, identifier ces aspects négatifs qui peuvent nous rassurer, parce que connus, mais qui nous font du mal parce qu'ils nous éloignent de notre droit au bonheur, et ainsi nous sensibiliser à ce que nous croyons mériter dans notre vie.

Dans notre vie, en ce moment précis, tous les aspects qui nous font souffrir sont les endroits où nous avons intégré de fausses croyances sur nos possibilités de bonheur. Ayons le courage de regarder ce qui nous fait mal pour nous en défaire. Le bonheur est juste sous cette couche de souffrance. Il n'est pas à l'extérieur de nous, il est en nous.



NOS DÉPENDANCES

Nous portons nos dépendances comme un boulet qui nous ralentit dans toutes nos tentatives de croissance, d'épanouissement, de bien-être. Dès que nous sommes dépendants, nous ne sommes plus libres.

Nous pouvons être dépendants à une substance – la nourriture, l'alcool, la drogue – comme nous pouvons être dépendants à une activité – les jeux vidéo, Internet, l'entraînement physique, la course – ou nous sommes dépendants d'une personne. En fait, nous croyons que nous avons absolument besoin de cette substance, cette activité ou de cette personne pour être heureux. Nous croyons avoir besoin d'elle pour être complets, comme si nous ne nous suffisions pas à nous-mêmes.

En réalité, nous ne sommes pas dépendants d'une substance, d'une activité ou d'une personne : nous sommes accros au fantasme que nous nourrissons dans notre mental, de l'illusion que nous serions (au conditionnel) plus heureux avec cette chose ou cette personne.

Notre dépendance nous lie à une illusion qui n'existe pas !

Notre ego crée de toute pièce ce qu'il considère comme le scénario idéal et il y tient mordicus. Tant que ce scénario ne s'est pas réalisé, tant que cet objectif n'est pas atteint, il crie sa souffrance pour nous convaincre que nous avons absolument besoin de cela pour être bien. Notre ego se nourrit lui-même de ses propres fantasmes et nous les croyons comme s'ils étaient la vérité !

Souvent notre ego a à peine la maturité d'un enfant de 4 ans ! Quand il s'entête à vouloir absolument vivre ce fantasme dans la réalité, il nous implique dans son cirque et nous fait croire que c'est ce dont nous avons besoin. Il fait une crise quand il n'a pas ce qu'il veut et s'agrippe désespérément à sa peluche préférée, refusant de passer à autre chose !

Nos fantasmes de bien-être, de santé, de relations nous font toujours souffrir. Car un fantasme, ce n'est pas la réalité. Tant que

nous nous battons pour acquérir le portrait parfait de nos illusions, nous souffrirons.

Si nous nous employons plutôt à accueillir la réalité comme elle est, à accepter que ce que nous vivons, c'est exactement ce dont nous avons besoin en ce moment, à ressentir au fond de nous que la Vie est toujours beaucoup plus sage que nous et qu'elle nous aime, si nous finissons par arrêter de résister à CE QUI EST, alors nos dépendances perdront de leur intensité car nous cesserons de les maintenir pour qu'elles combent le vide en nous. Car nous comprendrons alors que ce vide ne peut être comblé que par la réalité. Jamais par des illusions. Nous seuls avons le pouvoir de combler ce vide que nous sentons en nous, en nous aimant inconditionnellement.

Le courage de vivre, c'est de vivre notre réalité, comme elle est, en l'accueillant d'abord et en changeant ce que nous pouvons changer. Non pas nous battre contre la Vie, mais faire équipe avec elle. Ainsi, nous nous libérerons des boulets qui nous empêchent d'évoluer.



LE DON DE SOI

L'une des plus belles manières de développer notre estime de soi est de donner aux autres.

Quand notre estime de soi est faible, nous cherchons à donner beaucoup, sans limites, presque tout le temps pour avoir enfin un peu de reconnaissance en retour, pour être aimés, pour être appréciés, pour être indispensables. Nous donnons alors par peur de ne pas être aimés, par peur de la solitude, par peur du jugement si nous disons non aux autres.

Mais quand on a appris à s'aimer vraiment, nous sommes capables de dire non avec amour, si quelque chose ne nous convient pas. Nous n'avons plus besoin de recevoir de la reconnaissance de la part des autres puisque nous avons appris à nous la donner. Nous sommes capables de mettre nos limites et de ne pas dépasser les nôtres ! Nous n'avons plus peur de la solitude ni de ne pas être aimés, puisque nous sommes bien avec nous-mêmes et que nous nous aimons enfin, dans tout ce que nous sommes.

Quand nous nous aimons, le don de soi devient notre plus belle preuve d'amour envers les autres.

Nous donnons alors sans attente, avec le cœur grand ouvert, sans espérer de reconnaissance ni même de remerciements. Nous donnons dans le seul but de faire plaisir, même de façon anonyme. Nous donnons sans nous épuiser, puisque nous nous ressourçons constamment en nous.

Nous donnons pour que l'autre reçoive à son tour tout cet Amour de la Vie si généreuse. Nous donnons pour redonner espoir, pour consoler, reconforter, écouter et tendre la main.

Le don de soi est un geste hautement spirituel qui contribue à solidifier notre estime de soi. Nous observons alors que nous donnons dans la joie, sans jamais être déçus puisque nous n'avons plus d'attentes. Nous donnons pour la joie pure de donner.

Être là pour les autres, c'est aussi être là pour soi. Quand nous nous aimons, donner aux autres, c'est aussi se donner à soi. Car le don de soi rejaillit sur celui qui reçoit, sur celui qui donne et sur tous ceux qui en sont témoins. Alors donnons, sans attente. Donnons le cœur libre !

**Le don de soi rejaillit sur celui qui reçoit, sur celui qui donne et sur tous ceux qui en sont témoins.
Alors donnons le cœur libre!**

DianeGagnon.Auteur.Coach



NOUS AVONS TOUT CE QU'IL NOUS FAUT

Tout dans l'univers est toujours disponible pour nous. Nous portons tous en nous toutes les connaissances, les outils, les ressources, l'intelligence dont nous avons besoin en tout temps.

Nous disposons de tout ce dont nous avons besoin en nous. Nous savons déjà tout ce que nous devons savoir.

Le seul hic, c'est que nous l'avons oublié !

Alors nous suivons des cours, lisons des livres, consultons des spécialistes pour nous aider à nous rappeler que nous possédons toutes les réponses en nous, que rien ne vient jamais de l'extérieur mais que tout est déjà inclus dans notre âme.

Quand nous apprenons à nous aimer, vraiment, complètement, nous commençons à nous rappeler que nous sommes dotés de cette sagesse divine qui habite aussi les grands maîtres, mais que nous l'avons enfouie sous des tonnes de peurs, de sentiments refoulés, d'émotions mal canalisées, de blessures, d'endoctrinement, d'éducation, de répression et de fausses croyances.

Nous avons déjà tout ce dont nous avons besoin en nous.

Nous n'avons qu'à nous en rappeler.

Revenir à soi, prendre soin de soi, retrouver le silence, le calme, réapprendre à se faire confiance, écouter notre petite voix intérieure, poser nos questions, entendre la réponse qui monte spontanément et s'y fier : voilà comment nous pourrions nous rappeler à quel point la Vie nous a équipés de tout ce dont nous avons besoin pour vivre heureux.

Ne cherchons plus à l'extérieur les réponses qui sont déjà présentes à l'intérieur de nous ; ne cherchons plus la validation des autres pour croire ce que nous savons déjà ; ne remettons plus notre pouvoir dans les mains des autres puisque nous sommes seuls responsables de nous-mêmes.

Débarrassons-nous de ce dont nous n'avons pas besoin et qui nous éloigne de notre centre.

Ne cherchons pas à l'extérieur : nous sommes déjà complets à l'intérieur.



LA DOUCEUR DE LA VIE

Nous souhaitons probablement tous que la Vie soit plus douce pour nous. Mais tant que nous-mêmes ne serons pas doux avec nous, cela ne se fera pas.

La Vie nous traite toujours comme nous nous traitons. Chantons-nous des bêtises, et elle nous enverra des gens qui nous feront des reproches continuellement. Soyons exigeants envers nous-mêmes et cherchons la perfection, et elle nous enverra des tyrans qui n'auront de cesse dans leurs demandes et leurs exigences à notre endroit. N'osons pas mettre nos limites et nous nous retrouverons avec des gens qui dépassent les limites de l'entendement et du respect minimal avec nous. Traitons nos besoins en dernier et nous pouvons être assurés que nous côtoierons des gens qui nous reflèteront exactement cette manière de nous traiter.

Or, l'aspect positif de cette évidence, c'est que si nous nous traitons avec douceur, la Vie sera douce pour nous. Si nous prenons le temps de prendre soin de nous et d'être à l'écoute de nos besoins, nous aurons le bonheur d'être entourés de gens qui seront attentionnés, respectueux, supportants. Si nous prenons le temps d'être bons pour nous et pour les autres, nous rencontrerons des gens de même nature qui nous motiveront davantage à maintenir notre ligne de conduite dans l'Amour et le don de soi.

La Vie nous offre ce que nous nous offrons. Elle ne nous donne que ce que nous croyons mériter. Elle nous traite comme nous nous traitons.

Si nous voulons savoir si nous nous traitons avec suffisamment de respect et de tendresse, regardons ce que nous vivons dans notre vie actuellement.

Ce dont nous nous plaignons, c'est exactement là où nous devons changer notre comportement envers nous-mêmes. Nous ne nous sentons pas suffisamment appréciés ? Alors offrons-nous la reconnaissance que nous attendons des autres. Nous avons l'impression que les autres grugent notre temps et abusent de nous ? Alors commençons par nous accorder du temps et cesser d'abuser de nous-mêmes, de nos forces. Respectons-nous et respectons les autres suffisamment pour que le respect des autres à notre endroit devienne naturel, et non un événement remarquable.

Soyons bons et doux pour nous et pour les autres afin que la Vie soit bonne et douce pour nous aussi.

Soyons bons et doux pour nous et pour les autres afin que la Vie soit bonne et douce pour nous aussi.

DianeGagnon.Auteur.Coach



AVANCER OU STAGNER

Chacun des choix que nous faisons nous offre deux options : avancer ou stagner.

Nous choisissons de stagner quand nous préférons le connu à l'inconnu, quand nous optons pour la sécurité plutôt que pour la nouveauté, quand nous restons dans la souffrance plutôt que d'aller vers plus grand que nous.

Nous choisissons d'avancer quand nous ouvrons nos yeux et notre cœur à ce que nous ne connaissons pas, quand nous osons dire oui à ce qui nous fait peur, quand nous agissons différemment de ce que nous avons toujours fait.

Nous stagnons quand nous tentons de répondre aux besoins des autres en négligeant les nôtres, mais nous avançons quand nous nous choisissons d'abord pour nous offrir le meilleur de la Vie, de manière à pouvoir le partager « ensuite » avec les autres.

Nous stagnons quand nous achetons la paix mais nous avançons quand nous osons dire notre vérité, quand nous nous permettons d'être vraiment nous-mêmes, même si cela déplaît à ceux que nous aimons.

Nous stagnons quand nous tolérons l'intolérable mais nous avançons quand nous énonçons nos limites et que nous demandons à ce qu'elles soient respectées.

Nous stagnons quand nous nous inclinons devant la peur mais nous avançons quand nous choisissons d'honorer l'Amour.

Soit nous stoppons notre évolution, soit nous grandissons. Tous nos choix se résument à ces deux options. Et vous, que choisissez-vous ?

QUAND AIDER NUIT !

Bien que nous soyons plein de bonnes intentions, l'aide que nous voulons apporter à l'autre n'est pas nécessairement la meilleure chose à faire en toutes circonstances.

Bien sûr, souvent en aidant, nous voulons « éviter » des souffrances à ceux que nous aimons. Mais si en aidant, nous le privons d'aller puiser en lui ses propres ressources pour faire face à sa situation, nous le privons peut-être aussi de ce qu'il lui faut pour se renforcer et se dépasser lui-même. Et qui nous dit que ces « souffrances » ne lui sont pas essentielles pour amorcer une grande transformation intérieure ?

Parfois notre aide trop empressée peut être perçue comme un manque de confiance envers l'autre à faire face à ce que la Vie met sur son chemin à lui. Pourtant, chacun d'entre nous détenons ce dont nous avons besoin pour répondre à tout ce que la Vie nous sert.

Parfois l'aide non demandée peut brimer ou ralentir l'évolution personnelle de l'autre, sa croissance, son goût de se dépasser, d'être fier de lui.

La meilleure aide que nous puissions offrir est celle qui soutient l'effort de la personne à aller chercher en elle ses propres ressources internes et non de fournir cet effort à sa place, la plaçant ainsi dans une position de dépendance et de facilité qui risque d'inhiber ses élans intérieurs, sa force et son autonomie.

L'aide idéale que nous offrons à l'autre doit l'accompagner dans sa croissance personnelle plutôt que de l'affaiblir en lui simplifiant trop ses propres apprentissages.

Avoir confiance que l'autre saura puiser dans ses propres ressources est une grande preuve d'amour.

NOUS, PARENTS

Comme parents, la majorité d'entre nous faisons de notre mieux, même si ce « mieux » ne correspond pas souvent à l'image idéalisée du parent que nous pensions être.

Nous rêvions d'avoir des enfants, charmés par les gazouillis d'un bébé et nous avons cru que la vie de parents serait facile, comme un long fleuve tranquille. D'ailleurs, avant de faire partie du lot, nous croyions savoir très bien ce que les autres parents devraient faire avec leurs enfants, comment ils devraient les élever, comment ils devraient être plus ceci et moins cela.

Et puis nous avons eu notre ou nos enfants... Comme un crescendo, l'éducation des enfants, ou plutôt l'accompagnement de nos enfants, est venue parfois tirer du plus profond de nos entrailles autant ce que nous avons de meilleur que ce que nous avons de moins beau. Quel parent n'a jamais perdu patience avec ses enfants ? Plusieurs d'entre nous ne nous savions pas capables d'autant d'amour... ni d'autant de colère, parfois !

Nous les aimons, nous les protégeons, nous les chérissons, nous les éduquons, nous les consolons, nous leur apprenons ce que nous savons, nous les accompagnons. Nous avons souvent l'impression de ne jamais en faire assez, alors qu'à d'autres moments nous avons l'impression d'en faire trop ! Nous nous remettons souvent en question puis nous évoluons comme parents.

Plus nos enfants grandissent, plus les défis grandissent aussi. Nous continuons de faire de notre mieux mais parfois nous commençons à douter de nos compétences parentales. Si nous avons la mauvaise idée de nous comparer à d'autres parents qui semblent parfaits, nous commençons à culpabiliser de ne pas être de meilleurs parents. Et nous continuons de nous améliorer, tentant de nous ajuster tant bien que mal aux changements fréquents et inattendus de nos petits poussins devenus grands.

Nos enfants sont les meilleurs enseignants au monde ! Ils nous enseignent la chose la plus importante qui soit : l'Amour inconditionnel ! Mais cela ne s'apprend pas toujours dans la facilité !

Puis, en vieillissant, si nous sommes le moindrement conscients, nous voyons plus clairement les moments où nous aurions pu faire mieux. Nous voyons dans leurs comportements le résultat de nos propres blessures. Nos enfants ont souvent ce don de nous illustrer parfaitement ce que NOUS devons soigner en nous, pour ne pas qu'ils le répètent à leur tour ou pour que nous en guérissions, tout simplement. Mais en devenant conscients de nos « manques », c'est là qu'il est essentiel de se rappeler que nous avons fait de notre mieux, que nos enfants aussi avaient besoin de nous comme parents pour devenir plus forts, pour construire leur personnalité, pour relever leurs propres défis. C'est à ce moment-là que nous apprenons à devenir un meilleur parent, une meilleure personne.

Personne n'a à se sentir coupable de quoi que ce soit, ni comme parent, ni comme enfant. Tout est parfait, chacun vit ce qu'il a besoin de vivre. En tout temps. Faisons la paix avec nous comme parents, comme enfants.

Aucun parent n'est parfait. Mais chaque enfant a les parents parfaits pour LUI. Et chaque parent a les enfants parfaits pour lui.

La Vie est ainsi faite : nous apprenons de nos errements et à l'école de la Vie, nos enfants sont nos plus grands maîtres, les plus merveilleux qui soient. Peut-être avons-nous élevé nos enfants, mais nos enfants nous ont élevés plus haut encore.

Merci à mes enfants Olivier et Samuel, pour avoir été les enfants dont j'avais besoin pour devenir une meilleure personne. Je vous aime de tout mon cœur et je vous souhaite des enfants à votre hauteur !

DES PETITES JOIES POUR UNE GRANDE VIE

Chercher les grandes intensités pour nous croire heureux, c'est comme regarder une seule étoile dans le ciel et ignorer toutes les autres.

Le bonheur est un choix que nous construisons moment après moment. Chaque petite joie peut devenir l'étincelle qui ravive notre bonheur. Chaque rencontre imprévue, tous les petits signes de la Vie qui nous fait des clins d'œil, un sourire inattendu, une lecture inspirante... Ce sont tous ces petits moments de joie qui construisent notre aptitude au bonheur et qui rendent notre Vie plus belle, plus grande. Si nous les prenons pour acquis et que nous oublions de les apprécier, alors nous continuerons sans fin notre quête du bonheur sans voir que tout est là, tout le temps.

À chaque instant, il y a de la place pour de la joie dans notre vie, il y a de la place pour le bonheur. Mais si nous construisons nos pensées sur nos malheurs passés, sur notre rancune, sur notre anxiété du futur, alors nous ne laissons pas de place aux petites et grandes joies de la Vie pour venir s'installer dans la nôtre. Nous fermons la porte aux possibilités de bonheur et nous ne l'entendons pas frapper à notre porte, trop occupés que nous sommes à faire du bruit avec notre mental pour ressasser les mêmes vieilles rengaines qui nous rendent malheureux.

Pour faire de la place au bonheur, apprenons à le voir, à le détecter derrière chaque petit moment du quotidien, à lui faire de la place dans nos silences, dans nos paroles, dans nos pensées.

Soyons pleinement conscients de ce que la Vie nous offre à chaque instant, où tous les possibles sont permis. Même dans les désagréments, dans les déceptions, dans les chagrins, il reste toujours de la place pour les petites joies, pour peu qu'on se donne la peine d'ouvrir le cœur pour mieux les voir.

Chaque instant, on peut choisir de se placer face au soleil pour se laisser réchauffer et cueillir les petits bonheurs ou de lui tourner le dos, ne voir que notre ombre et résister à ce qui est là. C'est toujours notre choix. Quoi qu'on en pense.

QUAND LES RÉPONSES NE VIENNENT PAS !

Certaines étapes charnières de notre vie nous font remettre beaucoup de choses en question : la carrière, le couple, notre mission, nos choix de vie. Ces étapes de croissance, bien que souvent pénibles à vivre, sont essentielles pour que nous puissions continuer à progresser, à mieux aimer, à nous développer plus pleinement.

Ainsi, nous cherchons ce que nous devons faire, quel est le prochain pas à franchir, vers où allons-nous, vers où DEVONS-nous aller.

Alors nous réfléchissons longuement, nous écrivons les pour et les contre de nos choix possibles, nous demandons conseils à droite et à gauche, nous consultons, nous suivons des formations. Et plus nous nous questionnons, on dirait que moins nous avons de réponses !

Nous nous sentons de plus en plus confus et peut-être aussi stressés. Car dans ce monde de performance, ne pas pouvoir décider clairement, ne pas passer à l'action, ne pas trouver LA solution rapidement et efficacement est presque considéré comme un constat d'échec ou d'incompétence. Et alors nous nous en voulons de ne pas trouver plus rapidement nos réponses.

Devant ce sentiment d'urgence que NOUS nous créons de toute pièce – car en fait, qu'est-ce qui presse tant ? – nous prenons dans un état de panique une décision, n'importe laquelle ou celle qui nous semble la moins pire, pourvu que nous en prenions une !

Puis nous constatons quelque temps plus tard, que notre malaise est toujours là, que ce n'est pas ce que nous voulions faire, que ce n'est pas mieux que ce que nous avons quitté, qu'il semble que nous n'ayons pas encore trouvé NOTRE place. Et nous nous blâmons, inutilement.

Alors nous pensons peut-être à demander à l'univers de nous aider à trouver notre voie, de nous fournir les réponses dont nous avons besoin pour continuer d'avancer et nous réaliser enfin.

Mais encore là, nous trouvons que les réponses ne viennent pas assez vite, nous ne voyons pas toujours clair et nous désespérons de finir par savoir ce que nous avons à faire.

Bien sûr, bien des spécialistes nous diront de passer à l'action, de faire les premiers pas, quels qu'ils soient, de foncer même si nous ne savons pas où nous allons.

Pourtant, il existe une autre option, plus douce, plus calme, plus sereine et tellement moins stressante que les précédentes.

Oui demandons à la Vie de nous indiquer clairement ce qu'elle attend de nous. Mais en attendant, continuons de faire du mieux possible, avec le plus d'amour possible, ce que nous faisons que nous voulions tant changer. Mettons-y plus de présence, d'attention, d'amour, comme si nous étions là pour y rester tout en sachant au fond de nous que lorsque NOUS serons prêts, la Vie viendra nous faire signe pour passer à autre chose.

En agissant ainsi, nous redevenons présents à nous. Au lieu de pester contre ce que nous voulons changer, nous lui redonnons plutôt l'amour et l'attention qu'il mérite, faisant ce que nous savons faire de mieux dans cette situation, sans constamment nous rappeler que nous avons hâte de passer à autre chose. Continuons en mettant plus d'Amour et laissons la Vie venir à nous.

Car en étant présents à soi et à la Vie, nous mûrissons pour la prochaine étape. Rien n'est perdu !

Quand les réponses ne viennent pas, ce n'est pas la Vie qui nous bloque, c'est nous qui ne sommes pas encore prêts. La Vie nous répond toujours... quand NOUS sommes prêts !

Pour cela, il nous faut cesser de vouloir tout contrôler, développer notre patience et surtout faire confiance à la Vie. Nous sommes tous ici pour nous réaliser, alors ne bloquons pas notre évolution en devenant exaspérés ! Continuons ou redécouvrons comment nous réaliser dans ce que nous faisons si les bonnes réponses ne viennent pas tout de suite.

Et si nous avons le bonheur que les réponses surgissent clairement, que ce soit rapidement ou après une certaine période de temps, alors suivons notre intuition et faisons confiance car tout est en place pour notre évolution.

De toute façon, nous ne pouvons pas manquer le bateau, puisque nous en sommes le capitaine !



NOS TALENTS ET NOS DONNS

Écrire, peindre, chanter, composer, dessiner, aider, écouter, accompagner, créer... Quel que soit le talent que la Vie nous ait octroyé, il nous appartient de le faire fructifier. Tous nos dons font partie de notre mission de vie. En ce sens, non seulement devons-nous écouter cet élan, le laisser s'exprimer et s'épanouir mais aussi le partager avec les autres pour le plus grand bien de tous. Et le nôtre !

Lorsque nous retenons nos talents, que nous n'écoutons pas notre élan intérieur pour les utiliser, lorsque nous croyons faussement que nous ne sommes « pas assez » bons pour les offrir aux autres, alors nous retenons notre mission de vie. Nous étouffons ce pour quoi nous sommes ici. Nous nous croyons alors tellement plus petits que ce que nous sommes appelés à être que nous négligeons ce qui nous a été divinement offert. Il ne faudra donc pas s'étonner que notre chemin soit parsemé d'embûches si nous ne répondons pas à l'appel de la Vie.

Chacun et chacune d'entre nous avons au moins un talent, un don, une aptitude particulière, une qualité qui nous définit plus que les autres. C'est en partant de cette singularité que nous sommes appelés à nous épanouir pleinement. Faisons fructifier nos dons, offrons-les aux autres. Le monde a besoin que nous laissions briller notre lumière. Ne l'étouffons pas par peur de paraître prétentieux ou imparfaits. Nous sommes tous parfaits tels que nous sommes, alors osons être totalement nous-mêmes !

Quel que soit votre rêve, votre talent, votre don, offrez-le au monde : c'est ainsi que votre mission prendra forme dans votre vie.

Pour rendre notre monde meilleur, vivons en accord avec notre mission, écoutons notre élan intérieur et offrons nos talents aux autres. C'est faire ainsi le don de soi au monde !

LES RÉSULTATS

On entend souvent dire que pour réussir, nous devons nous fixer des objectifs, faire une planification, un échéancier, identifier les moyens pour atteindre nos objectifs. Puis nous nous évaluons sur les résultats que nous obtenons. Nous fonctionnons ainsi au travail bien sûr, mais aussi dans notre vie personnelle, nos finances, l'éducation de nos enfants, la planification de notre retraite, l'entretien de notre maison, etc.

Pourtant, évaluer notre niveau de réussite sur les résultats que nous obtenons est parfois un non-sens. Car même si nous avons atteint nos objectifs et que nos résultats reflètent nos attentes initiales, rien ne nous dit que nous avons accompli tout ça avec bonheur, dans la joie, avec légèreté.

Quel gain y a-t-il à travailler d'arrache-pied, à se lever à contre-cœur, à se forcer à faire ce que nous croyons devoir faire, à trouver que nous en avons trop sur les épaules, à ne pas prendre le temps de vivre seulement pour atteindre nos fameux objectifs ?

Une vie est-elle réussie quand nos résultats sont satisfaisants ou quand nous avons vécu dans la joie ?

Si nous sommes à l'écoute de notre cœur, de notre âme, nous choisirons davantage de ce qui nous rend heureux et moins de ce qui nous alourdit. Il est cent fois préférable d'accomplir nos choses dans la joie et la légèreté et d'en être heureux que de chercher des résultats extraordinaires mais qui nous auront empesé l'existence.

Le meilleur indice pour savoir si ce que nous sommes en train de faire est la bonne chose, pour savoir si ce choix que nous nous apprêtons à faire est le bon, est d'évaluer notre niveau de joie, de légèreté en le faisant. Bien sûr, tous les choix ne se font pas toujours dans la joie, mais s'ils apportent plus de légèreté dans notre vie, alors ils nous indiquent la bonne voie.

Et vous, ce que vous faites en ce moment vous procure-t-il de la joie, de la légèreté, ou cela vous semble-t-il lourd ?

Parfois, le simple fait d'être conscients de notre état intérieur au moment où nous faisons quelque chose nous permet de nous réaligner avec notre véritable essence, là où se trouve notre joie, notre légèreté.

Il est cent fois préférable d'accomplir nos choses dans la joie et la légèreté que de chercher des résultats extraordinaires mais qui nous auront empesé l'existence.

DianeGagnon.Auteur.Coach



QUI TIENT LE CRAYON DANS VOTRE VIE ?

Est-ce que vous êtes en train d'écrire vous-même votre histoire ou avez-vous prêté votre crayon à quelqu'un d'autre pour qu'il l'écrive à votre place ?

Si nous avons l'habitude de vouloir plaire aux autres, nous ferons tout ce que nous pouvons pour leur faire plaisir, et nous nous oublierons fort probablement en chemin. Nous perdrons peut-être même de vue ce qui nous fait plaisir à nous.

Si au contraire, nous avons l'habitude de ne pas vouloir déplaire aux autres, nous tenterons de nous conformer constamment à leurs attentes, réelles ou imaginées, afin de ne pas nous faire gronder, comme lorsque nous étions petit. Nous vivrons dans la peur et nous perdrons notre joie de vivre.

Dans chacun des cas, nous ne sommes pas en train d'écrire notre histoire : nous laissons les autres décider de ce que nous faisons ou ne faisons pas. Nous avons remis notre responsabilité, nos choix, nos décisions et notre liberté dans les mains des autres. Et tout ça pour nous faire aimer ! Même au prix de notre propre estime de nous-mêmes.

Ce n'est pas la faute des autres : c'est nous qui avons remis notre pouvoir dans leurs mains, parce que notre besoin d'être aimés « à tout prix » nous a éloignés de la seule source d'être vraiment aimés : nous-mêmes ! L'Amour se trouve d'abord en nous. En nous aimant, nous reprenons notre liberté d'être ce que nous sommes vraiment, sans attentes et sans peur.

C'est à nous d'écrire notre histoire. C'est notre Vie, donc, ce sont nos choix, nos décisions, notre responsabilité. Rappelons-nous que nous sommes libres, libres de faire les meilleurs choix pour être heureux, même si ceux-ci ne font pas plaisir aux autres, même si ça leur déplaît.

Alors, reprenons notre crayon et écrivons notre vie ! Avec tout notre amour !

LE POUVOIR DE L'INCONFORT

Chacun d'entre nous a ses propres traversées du désert. Des périodes plus ou moins intenses où il semble que nous perdions nos repères, que plus rien, ou presque, ne fonctionne comme avant, que nous nous perdons devant un amas considérable de choses à régler, de problèmes à résoudre, de relations à guérir.

Toutes ces périodes d'inconfort, de souffrances, de tourbillons ne doivent pas être vécues seulement comme étant des aléas de la Vie. Elles ne doivent pas nous servir à nous positionner en victimes et à nous croire sous le joug d'un mauvais sort. Ces situations ne nous sont pas présentées pour rien : elles sont toutes porteuses d'un cadeau plus grand encore que l'inconfort qu'elles engendrent.

Chaque disharmonie, chaque inconfort, chaque souffrance est un cadeau mal emballé pour nous réveiller à nous, pour nous faire prendre conscience que NOUS devons changer quelque chose en nous, que nous devons revoir nos croyances pour mieux les aligner avec une vie plus douce que celle que nous croyons être en train de vivre.

Chaque inconfort est une occasion de grandir, de guérir, d'aimer. Si nous ne comprenons pas le message, le niveau d'inconfort ira en augmentant chaque fois. Si nous refusons de changer, nous souffrirons de plus en plus.

Certaines souffrances parfois nous semblent n'avoir aucun sens. Mais c'est à NOUS de leur en donner un en faisant en sorte que nous ne les vivions pas en vain, en nous servant de chacune d'entre elles comme d'un levier pour nous élever, pour grandir, pour apprendre ce que nous devons changer, pour faire preuve d'humilité.

Regardez toutes les occasions où vous avez été inconfortables : quelle partie de vous a réussi à grandir grâce à cet événement, même si sur le moment, vous en vouliez à l'univers entier ?

Rien ne nous est présenté en vain. Aucun inconfort n'est inutile.

Dans le grand Jeu de la Vie, apprenons les règles du jeu : quand c'est inconfortable, quand ça fait mal, c'est qu'il y a quelque chose que nous devons changer en nous.

Quand nous accueillons cette philosophie de vie, nous réagissons beaucoup plus sereinement face à ce qui se présente car nous savons que c'est à notre tour d'avancer notre pion !



**Dans le grand Jeu
de la Vie, quand
c'est inconfortable,
c'est à notre tour
d'avancer notre
pion !**

DianeGagnon_Auteur.Coach

VIBRER

Tout est énergie autour de nous, même la matière. Ce n'est pas moi qui le dit, c'est Einstein qui nous l'a enseigné ! Nous vibrons tous à des fréquences qui peuvent fluctuer en fonction de ce que nous vivons. Les vibrations transportent l'information de ce que nous émettons et de ce que nous recevons.

Si nous sommes négatifs, pessimistes, râleurs, en colère, alors nous émettrons cette énergie dans notre environnement et nous attirerons des gens et des événements en résonance avec cette énergie.

Si au contraire, nous sommes joyeux, positifs, légers, confiants et ouverts, alors nous attirerons les gens et les événements qui seront porteurs de cette même énergie que nous émettons.

Lorsque deux personnes négatives sont ensemble, elles multiplient la charge négative qu'elles reçoivent et qu'elles émettent. Lorsque deux personnes positives sont ensemble, elles aussi multiplient la charge positive qu'elles offrent.

Même si nous faisons une visualisation assidue pour obtenir la réalisation de nos rêves, si nous vibrons négativement, notre rêve a peu de chances de se réaliser. De même, si nos blessures ne sont pas en voie de guérison ou que nous tentons de les ignorer, elles continuent d'émettre à notre insu des ondes négatives qui attirent des situations de même nature.

Voilà pourquoi il est essentiel de prendre soin de nos blessures pour nous en libérer en enlevant la charge négative. Voilà pourquoi il est essentiel de s'entourer de gens vraiment positifs afin de nous créer un environnement positif. Et voilà pourquoi nous devons apprendre à maîtriser nos pensées et nos émotions pour demeurer dans la confiance envers la Vie, rester positifs et ouverts aux expériences et tirer le meilleur parti de ce que chaque situation nous apporte.

Ne restons pas dans un scénario de victime, puisque nous continuerions d'attirer des situations qui nous donneraient raison !

Redressons-nous, assumons tout ce que nous vivons et ce que nous émettons afin de créer le bonheur dans notre Vie. Soyons attentifs à notre niveau d'énergie et à ce que nous émettons. Vibrons dans l'Amour ! Car tout part de nous !



LE POUVOIR DE NOS PAROLES

Nous lançons parfois en l'air toutes sortes de paroles, de pensées, de désirs. Trop souvent, nous le faisons inconsciemment et pas toujours de façon positive. Nous avons quelques fois proféré des injures à des personnes en leur absence sans en mesurer la portée ou nous avons peut-être souhaité une vengeance pour des gestes que nous avons interprétés comme des trahisons. D'autres fois, nous avons prié ardemment pour que notre vie change, pour que nous rencontrions la personne idéale pour nous, pour que nos problèmes disparaissent.

Le pouvoir de nos paroles et de nos pensées est beaucoup plus grand que tout ce que nous pouvons imaginer.

Il vaut mieux toujours souhaiter le meilleur, pour soi comme pour les autres, car ce que nous souhaitons, disons et pensons constituent des messages puissants envoyés à l'Univers... qui nous répond toujours.

Si nous demandons à ce que notre vie change, soyons prêts à y faire face, car elle changera. Si nous demandons à évoluer, soyons plus que prêts car notre souhait sera entendu au-delà de nos espérances et les événements se bousculeront dans notre vie pour nous faire évoluer. Si nous sommes négatifs dans nos souhaits, nos demandes, nos paroles, la Vie nous répondra en nous envoyant plus de négatif, plus de difficultés, puisque c'est ce que nous émettons comme énergie, comme demande, même inconsciemment.

Nos paroles et nos pensées d'aujourd'hui sont les semences de ce que nous récolterons demain.

Alors portons attention à ce que nous souhaitons, car cela pourrait bien se réaliser !

COURAGE !

À certains moments de notre vie, nous aimerions avoir plus de courage, pour franchir l'étape qui nous est présentée, pour changer d'emploi, pour prendre une grande décision, pour sortir de notre zone de confort. Trop souvent, nous nous jugeons sévèrement et nous croyons que nous manquons de courage pour faire face à la situation.

Pourtant, personne ne manque de courage.

Nous résistons plutôt à laisser émerger cette partie de nous qui est courageuse et aimante.

Nous nous leurrions dans une illusion de manque de courage, peut-être parce que nous trouvons plus facile de ne pas agir plutôt que d'agir. Nous croyons que les bénéfices que nous retirons à ne pas exercer notre courage, - que ce soit en faisant pitié, en attirant l'attention, en obtenant facilement de l'aide, en nous présentant en victime - nous semblent plus gratifiants que ceux que nous retirerions à faire preuve de ce courage qui nous habite tous.

Souvent, nous avons bien plus peur de notre puissance que de notre faiblesse, bien plus peur de notre courage que de notre « victimite », bien plus peur de notre lumière que de notre ombre.

Rappelons-nous tous les moments dans notre vie où nous avons fait preuve de courage : soit pour surmonter une épreuve, pour tenter quelque chose de nouveau, pour nous affirmer, pour développer un projet, un talent, pour quitter ce qui ne nous convenait plus. Ce courage que nous avons utilisé jadis est toujours là ! Il ne s'amenuise pas avec le temps, il se développe.

Notre courage est bien souvent l'indice de notre maturité émotionnelle. Si nous refusons de nous assumer dans ce que nous sommes, nous nous ferons croire aisément que nous manquons de courage. Pourtant, si nous prenons le temps de nous arrêter et de nous observer, nous pourrions « sentir » ce courage à l'intérieur de nous, qui ne demande qu'à s'exprimer, qui attend simplement qu'on lui permette enfin de s'afficher ouvertement.

Personne ne manque de courage. Nous manquons plutôt d'authenticité envers nous-mêmes en nous faisant croire que nous sommes plus petits et plus faibles que ce que nous sommes en réalité.

Pourtant, nous sommes TOUS tellement plus forts et plus solides que ce que nous croyons. Ne serait-il pas temps enfin d'accueillir toute cette force et cette lumière qui nous habitent ?

Nous sommes tous tellement plus courageux que ce que nous nous laissons croire !



PAYER POUR NOS ERREURS ?

Pour beaucoup d'entre nous, vivre les conséquences d'une erreur passée ne semble pas suffisant, il faut que nous continuions à nous sentir coupables, parfois honteux même, à nous juger encore et encore pour cette même erreur et à imaginer que nous ne la dépasserons jamais !

Ainsi, si nous avons blessé quelqu'un par le passé, nous nous en voulons peut-être encore de « lui avoir fait de la peine », même si nous lui avons demandé pardon, même si elle nous a pardonné. Autant cette personne que nous-mêmes avons besoin de vivre cette expérience pour notre croissance, peu importe que nous qualifiions cette expérience de positive ou de négative.

Il semble que nous soyons parfois pour nous le pire des bourreaux, continuant de nous taper sur la tête pour ce que nous qualifions d'erreur, nous attribuant toutes sortes d'étiquettes négatives, comme méchants, égoïstes, insensibles.

Si nous avons l'impression d'avoir manqué certains aspects dans l'éducation de nos enfants, nous continuons de nous comparer sévèrement, de nous juger, de nous traiter de mère inadéquate ou de mauvais père, oubliant du coup que nous avons fait de notre mieux.

Nous sommes là à continuer de nous faire payer pour des « erreurs » du passé alors qu'elles appartiennent au passé, sabotant ainsi notre présent et notre avenir en nous discréditant, en nous jugeant, en manquant d'amour envers nous-mêmes.

Combien de fois faut-il payer pour nos erreurs ? Aucune !

D'abord, parce qu'il ne s'agit pas d'erreurs mais bien d'expériences, d'apprentissages, de jalons importants dans notre évolution. Par ces expériences, nous avons appris, nous avons compris, nous avons grandi.

Nous avons vécu exactement ce que nous avons besoin de vivre pour apprendre certaines choses. Il n'y a pas d'erreurs : il n'y a que des apprentissages.

Ensuite, parce que la Vie ne tient pas un cahier de nos dettes envers elle. Nous avons trébuché, nous nous sommes relevés, nous avons appris. Fin de la leçon.

Continuer de s'en vouloir pour quoi que ce soit, c'est s'auto-saboter constamment, c'est nuire à notre évolution, c'est choisir la stagnation plutôt que la progression, c'est aller contre la Vie.

Nous avons fait de notre mieux. Nous aurions peut-être aimé faire autrement mais ce qui est fait est fait. Cessons de nous faire payer encore et encore pour le passé : soyons bons pour nous-mêmes, pardonnons-nous enfin si nous nous jugeons encore et rappelons-nous que tout est parfait, tel qu'il l'est.

**Combien de fois faut-il payer pour nos erreurs ?
Aucune !**



Alors cessons de nous juger!

DianeGagnon.Auteur.Coach

LE CONTRÔLE ET LA SOUFFRANCE

Chaque fois que nous tentons de contrôler les autres, les événements ou quoi que ce soit, nous ouvrons la porte à la souffrance.

Chaque fois que nous sommes en colère parce que quelque chose ne fonctionne pas comme nous voudrions, parce que la réalité ne correspond pas à ce que nous souhaitons, parce que l'autre ne fait pas ce qu'on voudrait qu'il fasse, nous sommes en train de tenter de contrôler ce que nous ne pouvons PAS contrôler... et nous souffrons.

Si nous nous moulons aux désirs de l'autre pour ne pas lui déplaire, si nous faisons attention pour éviter sa colère, si nous faisons tout pour qu'il nous aime, alors nous sommes en train d'essayer de contrôler ses sentiments, ce qui ne fonctionne JAMAIS. Nous sommes dans une impasse où nous risquons de nous perdre... et nous souffrons.

Pour notre ego qui tourne en boucle dans notre tête, tout est souffrance car l'ego veut tout contrôler : il compare sans arrêt, juge, condamne ; il s'irrite, s'énerve et se met en colère chaque fois que les choses ne fonctionnent pas comme il veut, chaque fois qu'il a l'impression de perdre le contrôle. Le plus ironique dans tout ça, c'est qu'il n'a jamais le contrôle, même quand il croit le détenir.

Nous ne contrôlons rien dans notre vie. Bien sûr, nous croyons pouvoir contrôler certaines choses en planifiant, en prêtant attention, en faisant de son mieux. Mais ce n'est qu'un mirage car la Vie peut tout renverser à tout moment. Nous avons l'illusion de contrôler quand ce qu'on vit ressemble à ce qu'on voudrait, mais c'est seulement parce que nous suivons le courant de la Vie à ce moment-là.

Refuser ce qui est, c'est souffrir. Vouloir contrôler, c'est souffrir. Dans le contrôle, il y a le mot contre : vouloir contrôler, c'est aller CONTRE la réalité. C'est se battre inutilement dans un combat perdu d'avance : la réalité aura toujours raison, car la réalité c'est la Vie.

Pour déjà moins souffrir, lâchons prise, car nous ne tenons prise sur rien finalement !

Accueillir la réalité telle qu'elle est, même si elle nous déplaît, même si elle n'est pas comme nous souhaiterions qu'elle soit, mais accueillir quand même CE QUI EST nous évite des tonnes de souffrances inutiles. Changeons ce que nous pouvons au besoin mais ne perdons pas notre énergie à tenter de vouloir contrôler ce que nous ne pouvons pas contrôler.



LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

La dépendance affective est l'un des pires obstacles pour toute relation saine.

Si vous voulez tuer une relation, laissez votre dépendance affective en prendre le contrôle.

Lorsqu'on veut tout contrôler, qu'on blâme l'autre pour toutes sortes de choses, qu'on est trop jaloux, qu'on déteste que l'autre fasse des activités sans nous, qu'on joue à la victime, c'est qu'on a probablement une dépendance affective.

Et celle-ci a de fortes chances de nous gâcher la vie.

On ne choisit pas d'être dépendant affectif : ce sont très souvent les conditions et les événements de notre petite enfance qui nous ont amenés à cet état.

Cependant, on peut choisir de ne plus l'être. Il y a de l'aide extérieure qui existe bien sûr, mais par-dessus-tout, c'est notre souffrance dans cet état et surtout la souffrance causée par les conséquences de notre dépendance affective qui aiguïsera notre volonté à cesser d'être dépendant.

C'est en apprenant à s'aimer, soi d'abord, que nous verrons les symptômes de notre dépendance affective diminuer petit à petit. C'est en prenant soin de soi, en faisant des choses pour soi, en acceptant ce que nous sommes et en aimant chacune de nos zones d'ombre autant que celles de lumière que nous bâtirons suffisamment d'amour pour soi pour commencer à guérir de la dépendance affective.

On peut se sortir de la dépendance affective : c'est douloureux au début, mais beaucoup moins que d'y rester.

L'ENTRAIDE

Il y a un vieux lilas rabougri dans mon jardin qui faisait pitié à voir. Un matin, sa voisine à la nature généreuse, la clématite, semble avoir décidé de venir lui prêter main forte pour lui redonner un peu de vie, lui faire une cure de jeunesse et lui offrir de partager sa beauté d'une façon toute particulière. L'abondance des fleurs qui le garnissent maintenant en fait un arbre tout à fait spécial, à mes yeux et aux yeux des autres. Et je crois bien que le lilas en est très heureux aussi car il lui offre humblement ses branches décharnées en guide de tuteurs. !

Des gestes d'entraide gratuits comme celui-ci, nous en croisons tous les jours mais nous ne les voyons pas toujours. En particulier, nos meilleurs amis jouent souvent pour nous le rôle de clématites généreuses ! Combien de fois nos amis sont-ils venus nous supporter, nous encourager, nous aider à voir davantage la beauté dans le monde alors que, jusque-là, nous nous sentions nous-mêmes rabougris, desséchés, tristes ou pris dans un carcan qui semblait ne nous mener nulle part ?

Nos vrais amis se collent à nous quand nous en avons besoin, nous offrent leur cœur, leur écoute et leurs épaules pour nous permettre de reprendre des forces, pour nous aider à retrouver la Vie et la beauté en nous et autour de nous.

Nos véritables amis ont constamment des gestes d'entraide envers nous, et nous envers eux. Nous partageons ensemble ce que nous avons de plus beau, nous sommes là l'un pour l'autre, nous aidant mutuellement à reprendre confiance en la Vie, en nous, généreusement, gratuitement.

Que nous ayons la générosité d'aider nos amis ou que nous ayons la générosité de les laisser nous aider, car ce n'est pas tout le monde qui accepte d'être aidé, sachons voir dans ces gestes d'entraide tout l'amour que nous avons les uns pour les autres et soyons reconnaissants à la Vie de mettre sur notre chemin des amis aussi merveilleux.

Cultivons l'entraide pour qu'elle fleurisse partout !

LA PEUR DU BONHEUR

Jamais nous ne dirions que nous avons peur du bonheur !
Et pourtant, nous oublions si souvent de faire ce qui, précisément,
nous rend heureux !

Nous négligeons de nourrir notre âme, de nous donner de
l'espace et du temps pour respirer, nous refusons de sortir de
notre zone de confort.

Nous ne voyons pas que nous sabotons régulièrement nos possi-
bilités de bonheur en jugeant, critiquant, méprisant ; en refusant
de nous ouvrir à de nouveaux horizons, de nouvelles possibilités ;
en maintenant des relations malsaines pour nous, en gardant
dans notre environnement ce qui ne nous nourrit pas ou ne nous
convient plus.

Nous voulons être heureux mais nous répétons constamment les
mêmes *patterns*, ceux-là même qui nous empêchent d'être heu-
reux, parce que nous croyons ne pas savoir faire mieux. Nous
croyons, par un automatisme douteux, que si nous répétons in-
lassablement les mêmes actes, les mêmes décisions, nous finirons
par avoir un résultat différent !

Si nous voulons être heureux et que nous ne le sommes pas, il
faut oser essayer de faire autre chose, il faut penser, agir et par-
ler différemment et faire d'autres choix :

Nourrir notre âme avec ce qui l'apaise, au lieu de nous étourdir ;
Prendre le temps de se retrouver, soi, en soi, et d'entendre ce
dont notre âme a besoin pour nous initier au bonheur.

Être bon pour soi chaque jour, dans les petites choses, pour ne
pas perdre de vue qui nous sommes et ce dont nous avons be-
soin.

Ce qui nous rend heureux nourrit notre âme et ce qui nourrit
notre âme nous rend heureux.

Le bonheur, on le porte en soi.

On n'attend pas après le bonheur, on le crée.

L'UNIVERS PREND SOIN DE NOUS

L'Univers prend soin de nous quelle que soit la situation. Parfois, nous sommes fortement déçus de ne pas obtenir la chose tant désirée. Nous ne comprenons pas toujours pourquoi ce dont nous avons tant envie ne nous est pas destiné. Et puis, le temps passe et un jour nous comprenons que cette chose-là, cet emploi-là, cette relation-là n'était pas pour nous. Maintenant que nous pouvons voir ce qui s'est passé depuis notre déception, nous en venons presque à dire : « ouf ! je l'ai échappé belle ! » Et c'est souvent à ce moment-là que nous recevons quelque chose de beaucoup mieux que ce à quoi nous aspirions !

Même quand des choses se terminent, même si nous nous fâchons contre ce qui nous semble une injustice ou un coup dur du destin, rappelons-nous que l'Univers est en train de nous rendre service, en nous protégeant d'une difficulté plus grande encore ou en nous préparant pour quelque chose de mieux. Chaque fois, c'est pour notre plus grand bien. Évidemment, cela ne respecte pas toujours notre petit plan à l'échelle individuelle, mais à l'échelle divine ou cosmique, il y a une raison pour tout dans le Grand Plan.

Plus tôt nous acceptons cette réalité et plus nous nous épargnons de longues difficultés et de pénibles souffrances.

Alors ne soyons pas trop déçus de ce qui ne fonctionne pas comme nous le voulions et rappelons-nous que la Vie a un bien meilleur Plan pour nous !

Avec le temps et la pratique, nous pouvons même en venir à apprécier ce qui ne répond pas à nos désirs car nous savons que la Vie sait bien mieux que nous ce dont nous avons vraiment besoin.

AVOIR TANT D'AMOUR POUR LES AUTRES ET SI PEU POUR SOI !

Combien d'entre nous faisons partie de ceux qui font tout ce qu'ils peuvent pour faire plaisir aux autres, pour les aider, pour s'assurer de leur confort, croyant même parfois à tort que nous pouvons les rendre heureux, alors que cela est impossible ?

Nous faisons passer les besoins des autres bien avant les nôtres, ceux de nos enfants, de notre conjoint/e, de nos parents, de notre famille, de nos amis, de notre travail, de notre image... Nous sommes là pour les autres, nous répondons « présent » aux autres alors que nous sommes tellement absents pour nous-mêmes !

Ainsi, nous avons besoin de nous reposer, mais nous répondons « présent » aux demandes des autres. Nous avons besoin de calme et de silence, mais nous répondons « présent » aux invitations des autres, pour ne pas les décevoir. Nous avons besoin de prendre soin de nous mais nous répondons « présent » aux demandes d'attention des autres.

Nous donnons constamment à l'extérieur, aux autres, ce que nous avons tant besoin de nous donner à l'intérieur, à nous ! Quand donc comprendrons-nous que l'amour part de nous d'abord, qu'il faut nous aimer d'abord, qu'il faut répondre à nos besoins nous-mêmes d'abord, avant d'aimer les autres et d'en prendre soin ? Nous pourrions mieux aider les autres si nous nous aimons nous-mêmes complètement. Nous serons mieux disposés pour les autres si nous prenons soin de notre être intérieur en tout premier lieu.

Nous croyons avoir tant d'amour pour les autres et si peu pour nous-mêmes... alors qu'en fait, ce ne sont que des appels désespérés pour être aimés, ce n'est qu'une quête d'amour infinie plutôt qu'un don d'amour infini. Nous ne pouvons aimer les autres qu'à partir du moment où nous nous aimons nous-mêmes, où nous avons appris à prendre soin de nous, à être bons pour nous, à nous traiter comme nous traitons notre meilleur ami. Pas avant. Ce n'est qu'en nous aimant véritablement, en répondant à nos besoins, en prenant soin de nous que nous serons vraiment aimants et attentionnés envers les autres.

Ce n'est qu'en nous aimant véritablement, en répondant à nos propres besoins, en prenant soin de nous que nous serons vraiment aimants et attentionnés envers les autres.

DianeGagnon.Auteur.Coach



LE DROIT D'EXISTER

Avez-vous réellement conscience que vous avez le droit d'exister ? Le droit d'être entièrement vous-mêmes, peu important les réactions des gens autour de vous, le droit d'être libres, peu importe si certains ne l'apprécient pas, le droit de vivre sans vous soucier de votre image ?

Combien de fois nous retenons-nous d'être complètement nous-mêmes pour ne pas froisser notre conjoint, nos parents, nos enfants, nos amis ? Nous nous retenons d'être fondamentalement ce que nous sommes pour ne pas créer de conflits, pour ne pas heurter les susceptibilités des autres, pour ne pas faire de peine à qui que ce soit.

Nous vivons, mais existons-nous vraiment ? Quand nous n'osons pas dire ce que nous pensons, que nous n'osons pas mettre nos limites, que nous ne prenons pas les décisions qui s'imposent pour notre bien-être, que nous nous réduisons pour convenir à l'image que nous croyons que les autres ont de nous, alors nous n'existons pas vraiment.

Quand, depuis que nous sommes tout petits, nous essayons de plaire aux autres, de ne pas les déranger, de ne pas nous imposer, de ne pas les froisser, de ne pas prendre trop de place, de ne pas prendre NOTRE place, alors nous n'existons pas vraiment.

Se reconnaître le droit d'exister, c'est oser vivre selon nos valeurs, nos besoins, nos goûts, nos désirs, nos aspirations, nos rêves, notre âme ! Ce n'est pas en nous façonnant aux autres que nous deviendrons nous-mêmes ! C'est en écoutant la voix de notre âme que nous accueillerons notre mission de vie.

Un jour, il faut nous accorder le droit d'exister pleinement, même si nos parents n'ont pas voulu de nous, même si nous avons de la difficulté à trouver notre place dans la société, même si nous avons l'impression de ne pas vivre pleinement. Nous avons le droit d'exister complètement. Nous avons choisi de venir sur cette terre pour y accomplir notre mission. Nous avons le devoir d'exister pleinement, d'être authentiques, vrais, intègres. D'être nous-mêmes, quoi qu'il adviene. Oui nous avons tous le droit d'exister. Il ne nous manque que NOTRE permission. Pas celle des autres, la nôtre.

Accordons-nous le droit d'exister entièrement, complètement, en tout temps. Soyons bons pour nous, accueillons-nous dans notre intégralité.



LA RELATION

Toute relation a deux extrémités : la nôtre et celle de l'autre avec qui nous sommes en relation. Mais nous ne sommes responsables que de notre bout de la relation et l'autre est responsable de son bout de la relation.

Parfois, nous nous laissons définir par ce que l'autre pense de nous. Ainsi nous conditionnons notre comportement à partir des attentes que l'autre nous transmet ou que nous croyons qu'il a à notre endroit. Chaque fois, nous nous perdons en n'étant plus nous-mêmes. D'autres fois, c'est nous qui tentons de définir l'autre à partir de nos exigences. Ce faisant, nous lui demandons de ne pas être lui-même pour correspondre à ce que nous souhaitons qu'il soit.

Si chacun d'entre nous, à notre bout respectif de la relation, sommes honnêtes envers nous-mêmes et envers l'autre, alors nous avons de bonnes chances que la relation soit saine. Mais cela ne nous rend pas responsables du bout de la relation qui appartient à l'autre.

Trop souvent, nous nous efforçons de deviner ce que l'autre pense, ce qu'il attend ; nous voudrions contrôler ses réactions, ne pas le faire fâcher, ne pas lui faire de la peine. À partir de là, il est possible que nous modifiions nous-mêmes notre propre comportement pour tenter d'intervenir sur l'autre bout de la relation, celui qui ne nous appartient pas. C'est encore une forme de contrôle que de vouloir contrôler les réactions de l'autre ! Nous marchons alors sur une corde raide pour ne pas provoquer de heurts ou nous évitons les discussions pour dénouer les impasses possibles.

Mais toujours, nous ne sommes responsables que de NOTRE bout de la relation. Si l'autre décide de ne plus tenir son bout de la relation, nous ne pouvons interférer avec sa décision. Si l'autre est irrité, inquiet, en colère, il s'agit de sa partie de relation à lui, pas de la nôtre. Cela ne nous déresponsabilise pas de la relation, cela nous responsabilise sur notre partie à nous.

Déjà, prendre soin de notre bout de la relation est un travail qui demande beaucoup de présence et d'amour, n'essayons pas en plus de contrôler l'autre bout, celui que nous ne réussirons jamais à contrôler parce qu'il ne nous appartient pas.



OFFRIR LE MEILLEUR

Nous pourrions changer bien des choses en ce monde si nous portions attention à offrir le meilleur de ce que nous sommes à chaque rencontre.

Être totalement présent à l'autre, le regarder et l'écouter avec une attention complète, sans préparer nos réponses, sans donner de conseils non sollicités, sans plaindre ni juger, seulement être dans la meilleure qualité de présence que nous puissions lui offrir.

Lorsque nous arrivons à ralentir notre cadence pour être pleinement là, avec l'autre, sans nous soucier du « avant » ni du « après », apporte à la relation une profondeur et une intensité qui créent des liens forts et durables.

Lorsque nous écoutons attentivement ce que l'autre souhaite nous livrer comme message, nous lui donnons l'espace et le temps pour se déposer, pour se trouver, pour se confier et pour être en confiance. Nous enrichissons ainsi notre propre vécu, par ce partage du cœur que nous co-créons avec lui. N'avons-nous pas tous besoin de nous sentir vraiment écoutés ? Si nous l'offrons aux autres, nous attirerons à notre tour des gens qui porteront cette même qualité de présence.

En fait, nous pouvons aussi nous offrir cette même qualité de présence, à nous, chaque jour, et aussi souvent que nous le pouvons. Ralentir le rythme pour devenir pleinement présent à soi, écouter ce qui monte comme petite voix, lui laisser toute la place pour s'exprimer, sans la juger, sans la restreindre, simplement en l'accueillant. Laisser venir les émotions pour nous en libérer peu à peu. Laisser nos muscles se détendre pour que notre corps se repose et s'aligne mieux avec notre âme.

S'offrir le meilleur à soi, en étant bon pour soi, permet de développer une merveilleuse complicité avec la Vie. Car ainsi, nous attirons aussi le meilleur à nous.

BLESSURE À L'EGO !

La majorité de nos peurs ne sont alimentées que par notre ego. C'est notre ego qui a peur de souffrir si les choses ne se réalisent pas comme il veut.

Nous avons peur de prendre la parole en public ? Ce qui pourrait arriver de pire n'est rien d'autre qu'une blessure à l'ego.

Nous avons peur de nous affirmer ? C'est l'ego qui a peur de ne plus être aimé s'il ose mettre ses limites.

Nous avons peur de faire de la peine ? C'est l'ego qui ne veut pas passer pour le méchant dans notre histoire !

Nous avons peur du futur ? L'ego sait très bien qu'il ne contrôle pas l'avenir, ni rien du tout du reste, alors il angoisse.

Dans toute situation qui nous stresse, qui nous fait peur, si nous nous demandions quel serait le pire qui puisse arriver, nous réaliserions que la plupart du temps, le pire serait une blessure à notre ego !

Quand nous réalisons cela, bien des peurs disparaissent, car chaque fois que notre ego est blessé, c'est l'humilité et la compassion qui peuvent entrer par les failles ainsi créées.

Notre ego fait partie de nous mais ce n'est pas nous ! Il n'est qu'un instrument dans notre vie. Quand il est blessé, l'Amour en nous peut prendre plus de place !

Alors une blessure à l'ego ne peut pas nous détruire ; elle ne peut que nous rendre plus humbles.

S'ENFUIR OU SANS FUIR ?

Souvent nous avons tendance à fuir ce qui nous fait mal, ce qui nous rend inconfortable. Le cerveau humain est ainsi fait qu'il veut éviter la douleur et est à la recherche du plaisir. Mais ce faisant, nous évitons de faire face à ce qui nous fait peur, à ce qui nous fait mal, à ce sentiment diffus qui fait que nous ne nous sentons pas bien.

Alors nous cherchons à fuir : dans le travail, les activités trop nombreuses, l'alcool, la nourriture, la drogue, la consommation... les voyages même, parfois. Pourtant, aussi loin que nous tenterons de nous fuir, nous serons toujours avec nous-mêmes.

Nous pouvons nous fuir pendant des années, croyant que cela finira bien par fonctionner et que notre inconfort disparaîtra. Mais tôt ou tard, la Vie nous rattrape ; un deuil, une maladie, une faille, une perte quelconque et nous revoilà face à face avec notre douleur, avec nos peurs. Face à face avec nous-mêmes.

Nous avons toujours le choix : regarder la réalité en face sans fuir ou s'enfuir !

Il vaut mieux choisir de regarder la réalité en face consciemment, même si c'est douloureux au début, que d'y être contraints par les événements de la Vie qui nous poussent dans nos derniers retranchements rendant ainsi la souffrance encore plus grande.

Avoir le courage de prendre soin de ce qui fait mal en nous dissipe justement ce mal. Car on ne peut guérir qu'en prenant soin de la blessure, on ne peut apporter les changements appropriés qu'en regardant la réalité bien en face. Personne d'autre ne peut le faire à notre place.

Il vaut mieux se sauver soi-même que de se sauver de soi-même !

QUAND LES NON-DITS SE TRANSFORMENT EN TROP-DITS !

Dans plusieurs de nos relations, les non-dits occupent beaucoup de nos silences. Nous n'osons pas parler, dire ce que nous ressentons, exprimer notre désaccord, faire valoir nos besoins, mettre nos limites.

Nous restons tapis dans les recoins de notre mutisme, par peur de déplaire, de provoquer un conflit, de déranger. Ce faisant, nous restons dans la peur d'être nous-mêmes, de nous révéler tels que nous sommes, d'oser être tout ce que nous portons.

Tant et si bien qu'à force d'accumuler les non-dits, nous nous retrouvons un jour avec une telle pression interne qu'au moindre soubresaut externe, tous nos non-dits se bousculent à la sortie et nous voilà en train de cracher notre frustration, notre colère, d'exprimer avec rage tout ce que nous n'avons pas osé dire depuis tellement longtemps que nous nous retrouvons... avec des trop-dits !

Nous pouvons même en venir à regretter certaines paroles, certains éclats de caractère, certains trop-pleins déversés sans retenue, sans bienveillance ni pour l'autre ni pour soi.

Nos trop-dits deviennent des épines dans le cœur de la relation, blessant profondément l'autre, ou nous-mêmes, et se présentant souvent comme irrécupérables.

Pourtant, au lieu d'attendre d'exploser, si nous apprenions à nous exprimer calmement au fur et à mesure de l'occurrence de nos émotions, nous serions davantage en mesure de maîtriser ce que nous ressentons car en le disant, nous ne laissons pas la pression interne monter inutilement hors de proportion : nous l'évacuons avec discernement sans perte de maîtrise de soi.

Il se peut que l'autre reçoive parfois difficilement notre vérité, mais n'est-il pas plus important d'être vrai que de chercher à faire aimer une image de nous qui n'est pas notre vrai nous ?

En apprenant à nous exprimer chaque fois que nécessaire, dans l'amour et le respect de l'autre et de nous, nous développerons des relations plus authentiques et plus saines qui ne nécessiteront pas de crises pour exister. Quand chacun de nous apprend à se dire, les tensions internes demeurent dans des zones acceptables et ne font pas tout sauter lors de leur expression trop longtemps refoulée.

S'aimer, c'est aussi apprendre à s'exprimer dans notre authenticité et notre vérité, car rien ne vaut la liberté d'être soi en toutes circonstances.



MÊME QUAND ON VEUT COMPRENDRE...

Même quand on veut comprendre, on a de la difficulté à comprendre !

Devant les événements de la Vie, nous aimerions souvent comprendre tout de suite ce que nous avons à apprendre, comprendre pourquoi cela nous arrive, ce que nous devons faire.

Lors de grands changements, quand la Vie nous bouscule un peu, ou beaucoup, si nous sommes ouverts d'esprit et de cœur, nous voulons comprendre ce qui se passe pour mieux y répondre. Bien que des personnes bien intentionnées nous expliquent ce qu'elles voient, et malgré toute notre bonne volonté, nous ne comprenons pas toujours ce qu'il semble y avoir là, pour nous.

Nous voudrions comprendre maintenant des concepts ou des leçons que nous ne sommes peut-être pas encore prêts à comprendre. Nous aurons beau lire et écouter tout ce qui se fait sur le sujet de nos préoccupations, si nous ne sommes pas mûrs, nous ne comprendrons pas totalement.

C'est comme si la fleur du pommier demandait à comprendre tout de suite comment on peut devenir une pomme, c'est quoi être une pomme, comment on se sent quand on est une pomme ; elle ne le comprendra que le jour où elle sera devenue... une pomme !
Totalement et complètement.

Nous comprenons seulement quand nous sommes prêts à comprendre.

Pourtant, combien de temps et d'énergie mettons-nous à nous expliquer pour que les autres comprennent ? Nous expliquons en long et en large, racontant ce que nous comprenons, nous expliquant mal pourquoi l'autre ne comprend toujours pas ce qui nous semble pourtant une évidence ! Parce l'autre comprendra seulement quand il sera prêt, lui aussi.

C'est notre cheminement personnel qui amène la compréhension de nos enjeux de Vie personnels. Nous ne pouvons pas comprendre les notes de cours au doctorat si nous sommes encore à la maternelle !

Soyons donc patients envers notre vitesse de croisière et celle des autres lorsqu'il est question de compréhension. Et montrons-nous... compréhensifs !

Même quand on veut comprendre, on comprend seulement quand on est mûrs!

DianeGagnon.Auteur.Coach



LE RESPECT

Nous voulons tous être respectés. Quand nous respectons les autres, nous les acceptons tels qu'ils sont. Quand nous nous respectons, nous nous acceptons tels que nous sommes aussi, avec nos forces et nos limites. Le respect commence toujours par soi-même, puis il se répand autour de nous. Lorsque nous nous respectons nous-mêmes, nous remarquons que les autres nous respectent davantage.

Quand nous nous acceptons tels que nous sommes, nous ne nous jugeons plus, de même que lorsque nous acceptons les autres, nous ne les jugeons plus. C'est à ce moment que la magie opère : nous sommes en paix ! Nous ne perdons plus ni notre temps ni notre énergie à juger : nous accueillons l'autre et le respectons dans ce qu'il est.

Nous ne sommes plus en conflit avec nous-mêmes, ni avec les autres : nous sommes en paix parce que nous ne jugeons plus et que nous respectons les autres et nous-mêmes.

Tous les conflits de l'humanité partent du manque de respect de l'autre, de sa différence, de ses croyances, de sa manière de vivre, de ses choix, de ses lois, de ses particularités. Plutôt que de respecter ses choix, nous tentons d'imposer ce que nous croyons qu'il devrait faire, nous imposant en juges, sans respect pour l'autre, sans tenir compte de son histoire et de ses limites. Ainsi, plutôt que de créer la paix, nous créons les guerres.

Le respect est une forme de limite que nous créons autour de nous, par amour de soi, pour nous, en nous. C'est par le respect que nous pouvons créer un monde de paix en nous, autour de nous.

Nous créons ce monde de paix quand nous ne jugeons plus qui que ce soit, quand nous nous respectons complètement et quand nous apprenons à respecter les autres entièrement. Respectons nos limites, respectons nos choix et ceux des autres, respectons notre essence profonde. Ainsi, nous pourrons enfin créer la paix dans ce monde. Un monde de RES-PAIX !

ADULTE OU ENFANT ?

Nous nous croyons adultes parce que nous avons un corps d'adulte, un emploi d'adulte, une vie sociale d'adulte, mais au fond de nous, c'est encore parfois, souvent même, l'enfant que nous étions qui dirige notre vie émotionnelle.

Combien de nos réactions sont dictées par les manques que nous avons enregistrés étant enfants, par les blessures que nous avons subies, par les peurs qui nous ont été inculquées, par l'intimidation que nous avons vécue ?

Ces grandes peines, ces souffrances nous ont peut-être bloqués dans notre maturation émotionnelle et ne nous permettent pas toujours de réagir aujourd'hui comme un adulte pleinement épanoui le ferait.

Ainsi nous offrons des réactions émotives parfois tellement fortes à certains événements banals que nos réactions paraissent disproportionnées. Nous nous limitons dans notre évolution parce que l'enfant en nous a peur de transgresser les règles, de se tromper ou de se faire gronder.

Nous craignons l'abandon, si nous l'avons déjà vécu, le rejet, si nous avons peu d'amis sincères, la colère des autres, si elle était omniprésente dans notre enfance. Nous pouvons même aller à répéter, une fois devenus adultes, les scénarios connus de notre enfance, même si ceux-ci nous ont tant fait souffrir. Combien de personnes se retrouvent ainsi avec un conjoint colérique, ou violent, ou manipulateur parce que c'est ce qui constituait l'environnement familial de ces personnes dans leur enfance ?

Tôt ou tard, nous devons devenir adultes sur tous les plans de notre vie. Nous devons apprendre à soigner cet enfant qui nous habite et à devenir pour lui le parent protecteur et aimant qu'il n'a peut-être jamais eu.

Devenir adulte, c'est comprendre que l'on ne peut compter que sur soi pour répondre à l'essentiel de nos besoins et renoncer à attendre que les autres le fassent à notre place. C'est aller chercher l'aide professionnelle nécessaire pour dénouer ce qui nous étouffe plutôt que de croire que l'amour d'une personne nous guérira de tous nos maux.

C'est aussi apprendre à vivre avec les manques de notre histoire. Rien ne sert de continuer à pleurer ce qui nous a manqué dans le passé : c'est maintenant à nous de nous l'offrir, du mieux que nous pouvons, dans notre présent.

Car devenir adulte prend bien plus que 18 ans ! Souvent, il nous faut toute une vie pour assumer tout ce que nous sommes et ne plus laisser notre passé guider notre présent ou hypothéquer notre avenir.

La vraie preuve d'Amour envers nous-mêmes, c'est de prendre soin de l'enfant en nous pour devenir l'adulte que la Vie attend de nous.



La vraie preuve d'Amour envers nous-mêmes, c'est de prendre soin de l'enfant en nous pour devenir l'adulte que la Vie attend de nous.

DianeGagnon.Auteur.Coach

AVANCER

Lors de certaines prises de conscience importantes pour nous, on dirait parfois que le travail à accomplir nous semble tellement grand que nous avons tendance à nous décourager devant l'ampleur de la tâche. Lorsque la lumière surgit dans notre âme, et que nous voyons tout ce que nous devons corriger, améliorer, mettre en place ou décider pour s'aligner enfin sur notre Vie, la lourdeur des changements à apporter nous apparaît parfois si considérable que nous ne savons plus par quel pied commencer !

Pourtant dans tous les cas, il ne s'agit que de poser un premier geste, de faire un premier pas, d'amorcer un simple repositionnement pour que notre réalignement trouve son orientation et que tout se mette en place pour que nos prochains pas soient parfaitement en lien avec le précédent.

Notre plus grande peur à ce moment-là est de faire LE premier pas, car nous craignons de ne pas faire le bon ! Pourtant, tout premier pas, aussi malhabile soit-il, demeure un premier pas. Et c'est toujours le plus important car c'est celui qui nous met en mouvement. C'est celui qui nous permet de passer de l'état de stagnation à celui d'ouverture, de passer du stade de victime à celui de responsabilisation pleine et entière de notre bien-être.

Chaque nouvelle tranche de vie, chaque évolution, chaque avancée commencent toujours par un premier pas.

Quelle que soit l'importance de la décision que nous devons prendre, l'essentiel est de faire UN premier pas, question de montrer à la Vie que nous sommes d'accord pour que les choses changent dans notre vie. Le reste, nous le ferons en harmonie avec la Vie pour que nous devenions enfin ce que notre âme aspire à être, une fois émancipée.

FAIRE DES EFFORTS OU FORCER ?

Partout on louange la persévérance, la ténacité, la détermination, la résistance aux tempêtes. On nous encourage à braver le vent, ne pas lâcher, à faire face aux épreuves le dos bien droit, à ne pas céder, tenir bon, continuer malgré la controverse et les obstacles.

Pourtant, il y a un monde de nuances entre faire des efforts pour réaliser nos rêves et forcer pour les mêmes raisons. Entre persévérer et s'entêter. Entre fluidité et rigidité.

Quand on laisse la Vie nous guider, nous restons à l'écoute de ce qu'elle nous demande. Et plutôt que d'imposer notre volonté, nous demeurons sensibles et ouverts aux signes qu'elle nous envoie. Parfois ses signes sont subtils et demandent notre ouverture. D'autres fois, les signes sont plus clairs et attendent que nous fournissions les efforts requis pour répondre à ses attentes.

Toutefois, il nous faut demeurer à l'affût des ajustements à faire en cours de route. Quand quelque chose implique que nous devions « forcer » pour remplir la commande, peut-être n'avons-nous pas bien compris le message.

La Vie nous demande des efforts, certes, mais pas de forcer. Nous devons faire ce que nous avons à faire pour répondre à ce que la Vie attend de nous mais quand ça devient vraiment difficile et que nous devions forcer, pousser, insister, argumenter, nous battre ou demeurer intransigeants pour réussir, peut-être n'avons-nous pas bien compris ce que la Vie attend de nous.

Se laisser porter par les signes de la Vie, y répondre en travaillant fort, attendre et se réajuster, constamment, semble une meilleure option que de forcer et foncer tête baissée, jusqu'à ce que tous les murs s'écroulent en tentant d'atteindre notre but en faisant des dégâts tout autour de nous.

Quand nous travaillons fort mais sans forcer, nous le faisons dans la joie et dans l'Amour. Quand nous forçons pour y arriver, c'est signe que quelque chose a besoin d'être réaligné de notre côté.

Faisons des efforts, mais sans forcer quoi que ce soit ! Chaque fois que c'est possible, choisissons la fluidité plutôt que la rigidité.



RIEN N'EST PERMANENT

Dans notre vie, rien n'est permanent. Tout passe, tout a un début et une fin, que nous le voulions ou non.

Alors que nous nous attachons trop souvent à nos biens matériels, les événements de la Vie nous démontrent continuellement que ces biens sont éphémères, comme la brève satisfaction qu'ils procurent.

Alors que nous nous réalisons dans l'emploi de nos rêves, il est plus que probable que celui-ci prenne fin, ou se modifie, ou que les conditions changent en cours de route pour nous permettre de mieux nous réaligner sur nous-mêmes, ou sur ce que la Vie attend de nous.

Alors que nous nous engageons pleinement dans nos relations familiales, d'amour et d'amitié, la Vie finit par nous démontrer que toute relation a un début et une fin, que ce soit par choix ou « jusqu'à ce que la mort nous sépare ».

L'impermanence de toute chose nous est sans cesse prouvée : et pourtant nous nous accrochons avec acharnement et désespoir à ce que nous croyons posséder, refusant de suivre le courant de la vie et le vent du changement qui souffle, parfois doucement, parfois en rafales, parfois en ouragan. C'est dans ces moments où nous nous crispions pour ne rien laisser aller que nous souffrons.

Ouvrons la main et laissons aller.

En acceptant le caractère impermanent de tout, en sachant que tout passe, que tout « finit par finir », nous comprenons mieux l'importance de vivre dans le moment présent, d'être attentif à ce qu'il y a pour nous aujourd'hui, d'être totalement là où nous sommes en ce moment, car c'est là où nous devons être maintenant.

La seule chose qui ne change pas, c'est le fait que tout change !

« ET MOI ? »

Nombre de mères et de pères parmi nous nous dévouons pour nos enfants, nos conjoints, nos parents vieillissants, en plus d'occuper un emploi, de voir aux activités des plus jeunes et aux rendez-vous médicaux des plus vieux. Les journées sont longues mais passent pourtant trop vite pour qu'il reste du temps pour nous.

Beaucoup d'entre nous sommes des bonnes personnes, généreuses, altruistes. Nous voulons aider les autres, être à leur écoute.

Certains d'entre nous avons tellement la fibre du don de soi que nous en faisons une profession, nous donnant comme mission d'aider les autres à être mieux, plus heureux, moins souffrants. Nous donnons sans compter, nous rendant disponibles au moindre appel à l'aide, faisant passer les besoins des autres avant les nôtres.

Mais parfois, quand nous osons nous arrêter quelques secondes, nous croyons entendre une petite voix au fond de nous qui dit « Et moi ? Et moi ? Je ne compte donc pas plus que ça pour toi ? »

Il nous arrive de confondre cette petite voix avec notre ego. Mais l'ego lui, crie fort son « et moi ? » et toujours en comparaison avec les autres.

Tandis que cette petite voix, elle, vit seule au fond de nous et veut seulement qu'on s'occupe d'elle.

Et elle s'élève de plus en plus, réclamant notre attention, cherchant à se faire entendre de plus en plus clairement, nous envoyant des signaux physiques de plus en plus importants, provoquant des situations qui devraient nous permettre de lui prêter attention... pour peu que nous soyons à l'écoute. Jusqu'au jour où elle en a assez de quêter pour se voir reconnaître le droit d'exister et qu'elle crée une maladie, un épuisement, un burn out. Jusqu'au jour où le seul choix qui nous reste, c'est de l'écouter.

Donner aux autres, être bons pour ceux qui ont besoin d'aide, prendre soin de son prochain, sont des gestes d'amour merveilleux. Mais se donner à soi, être bon pour soi et prendre soin de soi sont des gestes d'amour essentiels et primordiaux. Vitaux, même. Car comment donner lorsque nous sommes vidés ?

Alors cette petite voix qui chuchote « et moi ? », c'est tout notre être, corps, coeur et âme, c'est notre enfant intérieur qui réclame notre attention. Écoutons-la : elle sait ce dont nous avons besoin. Apprenons à être bons pour nous-mêmes, à répondre à nos besoins fondamentaux et à respecter nos limites. N'attendons pas qu'il soit trop tard. Car qui d'autre le fera, si nous ne le faisons pas ?



LA VALEUR DE L'AMITIÉ

Dans nos moments de joie intense comme dans ceux de souffrance profonde, les véritables amis sont là pour nous accompagner. Ils ne sont pas dans notre vie pour faire les choses à notre place, ni pour nous pousser à faire ce que nous ne voulons pas. Les vrais amis ne nous blâment pas, ne nous jugent pas.

L'amitié est faite d'amour et de tendresse, de respect et de patience, de discrétion et de bienveillance, de présence à l'autre et de respect de soi. Nous offrons à l'autre ce dont il a besoin mais nous n'imposons rien. Nous écoutons sans dire quoi faire. Nous pouvons conseiller mais seulement lorsque cela nous est demandé.

Nous pouvons avoir des tonnes de connaissances dans notre environnement, mais les vrais amis sont plus rares. Ce sont ceux et celles sur qui on peut compter quand notre bateau est en train de couler, même en pleine nuit. Ce sont ceux et celles qui se réjouissent sans envie des bonnes choses que nous vivons et qui ne critiquent pas inutilement notre manière de gérer notre vie. Mais ils savent aussi faire preuve de franchise car les amis ne sont pas là pour nous encenser mais pour nous dire la vérité.

Une véritable amitié est faite de transparence et chaque relation d'amitié est différente. Jusqu'où pouvons-nous aller avec chacune d'entre elles, quels sont nos codes et nos limites, qu'acceptons-nous sans nous renier ? La véritable amitié est faite d'authenticité, et c'est souvent dans l'amitié que se trouvent les bras du réconfort les plus chaleureux.

Quand nos chemins prennent des routes différentes, parfois l'amitié change de visage pour mieux refléter la personne que nous sommes devenus. Aucune amitié n'est inutile, pour peu qu'elle soit vraie. Qu'elle se termine ou qu'elle se poursuive selon notre évolution, chaque relation est un échange de ce que nous avons de meilleur à offrir et qui nous fait évoluer à chaque rencontre.

À tous les amis du monde, préservons ces liens si précieux. L'amitié est un privilège qu'il nous faut choyer, le temps que la relation fait partie de notre vie. L'amitié rend la Vie plus belle, le fardeau moins lourd, le bonheur multiplié. Merci à mes amies et amis : je vous aime xx

L'amitié est un privilège qu'il nous faut choyer, le temps que la relation fait partie de notre vie.

DianeGagnon.Auteur.Coach



AIMER

Malgré ce que nous prétendons vouloir, nous ne sommes capables d'accepter que la quantité d'amour et de bonheur que nous croyons mériter. Nous acceptons d'être aimés exactement dans la mesure où nous nous aimons.

Pour recevoir plus d'amour, il faut en donner davantage aux autres et apprendre à s'aimer plus. L'amour ne se demande pas, ne se quête pas, ne s'exige pas. C'est à la base de toute vie, mais trop souvent, plusieurs d'entre nous l'avons enfoui sous les peurs, les blessures, les abandons.

Tout le monde veut être aimé, mais combien peu s'aiment vraiment. Tous les comportements humains sont motivés soit par l'amour, soit par un appel à l'amour. Et c'est quand ils méritent le moins que les gens ont le plus besoin d'être aimés.

Notre Vie autant que notre bonheur seront calqués sur notre apprentissage à aimer, à s'aimer soi-même, à aimer les autres. Être en amour nous apprend à aimer une personne de tout notre être, mais nous devons aussi développer la capacité que tout notre être soit rempli d'amour pour les autres.

L'amour nous enflamme : laissons-lui toute la place pour réchauffer le cœur, le nôtre et celui des autres.

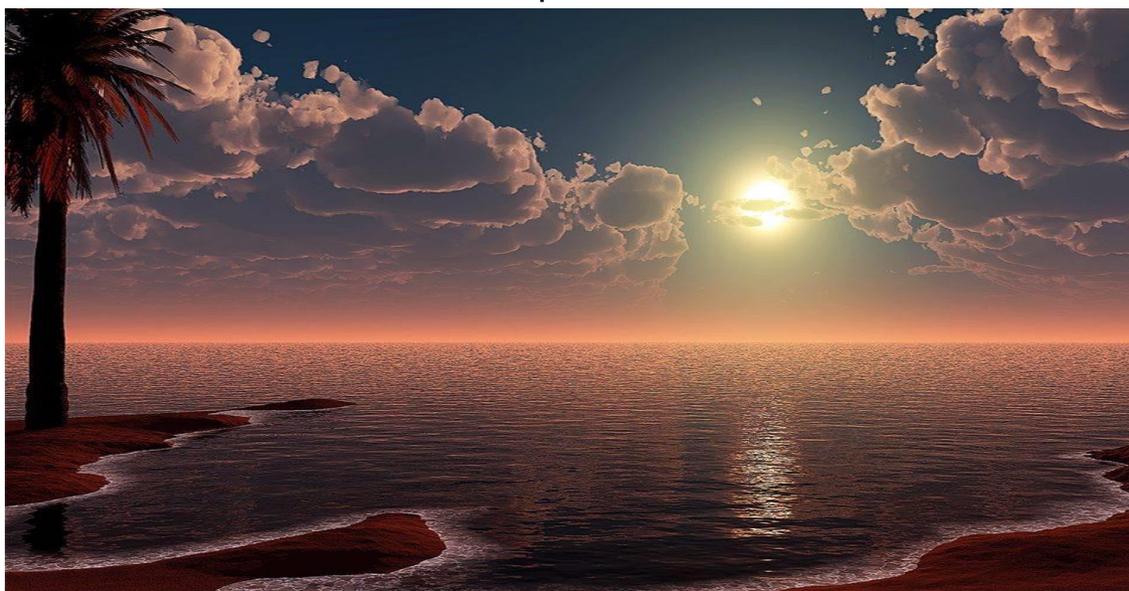


L'HORIZON

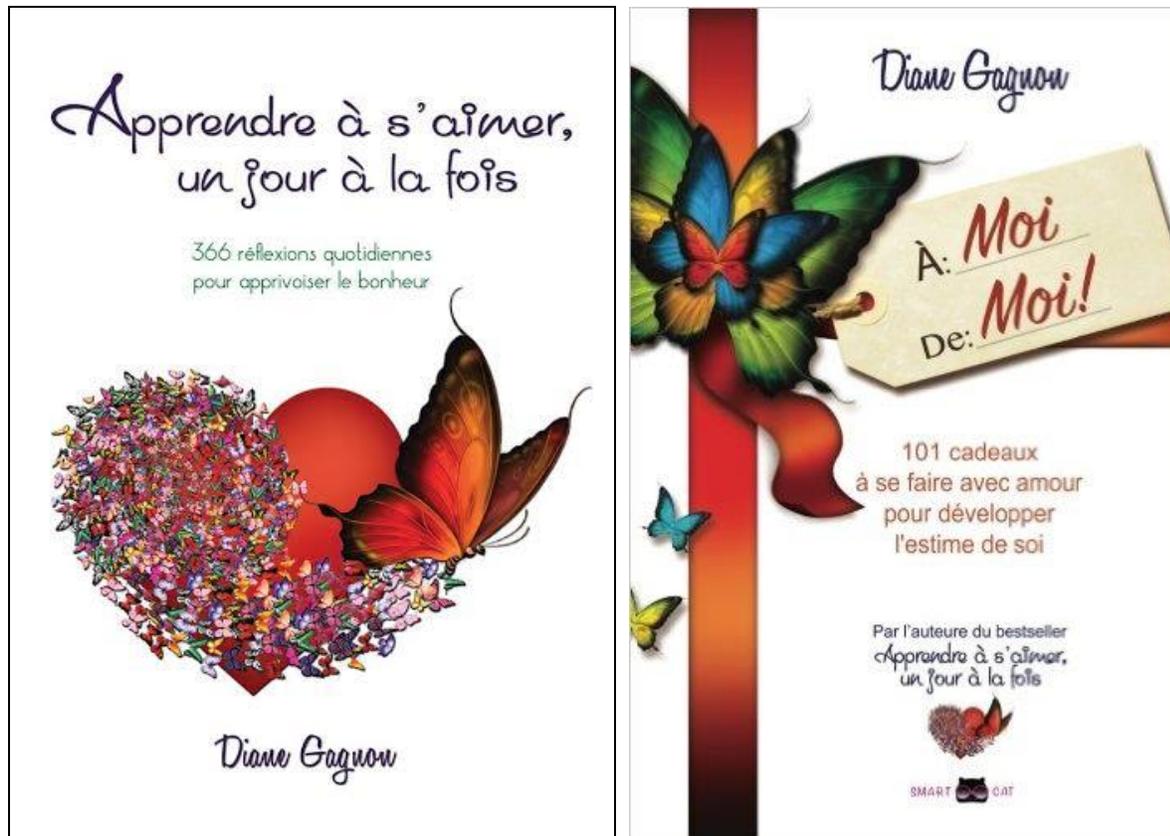
Quel merveilleux moment lorsque nous pouvons apercevoir l'horizon au loin devant nous ! Que nous visitons des endroits surplombant une vallée, ou au sommet d'une montagne, ou sur le bord du fleuve ; que nous soyons face à la mer, on dirait que de voir l'horizon nous permet de respirer plus profondément, plus calmement, comme si une sorte de paix intérieure s'installait, que le temps ralentissait pour que nous puissions en profiter davantage.

Pourtant, dans notre Vie, nous oublions souvent de nous donner cet horizon, ce grand espace pour respirer, contempler, se calmer, se rassasier de paix. Nous butons sur nos problèmes et nous sommes comme le petit robot face à un mur qui recule et fonce à nouveau dedans.

Devant des difficultés, nous geignons, rageons, pleurons, nous essayons fort de trouver la solution tout de suite, nous avons une vision courte. Nous oublions de prendre du recul, de prendre le temps et l'espace nécessaire pour respirer un peu, sentir la Vie agir en nous et pour nous, et lâcher prise sur l'issue de la situation. Quand nous faisons face à une situation qui nous bouleverse, plutôt que de buter dessus sans arrêt, donnons-nous le recul nécessaire pour voir l'horizon dans cette situation : c'est dans cet espace entre nous et l'horizon que se trouvent nos solutions.



ÉPILOGUE



« Apprendre à s'aimer, un jour à la fois », en version AUDIO ou papier et mon livre « À MOI DE MOI » sont disponibles ici :

www.dianegagnon.com/boutique

Aussi sur Amazon, iTunes, Kobo et GooglePlay

Pour réserver mes services de coaching ou de conférencière, écrivez-moi à diane@dianegagnon.com

Abonnez-vous à ma page d'auteur pour recevoir mes textes chaque jour : www.facebook.com/DianeGagnon.Auteur.Coach

Avant de te dire à la prochaine, je tiens encore une fois à te remercier de tout cœur pour avoir démontré de l'intérêt et de l'enthousiasme à lire mon premier e-Book !

En espérant que tu as pu y recueillir toutes les perles dont tu avais besoin pour t'aimer toujours plus.

Si tu considères que le contenu de cet E-book t'a été bénéfique et qu'il pourrait apporter de la valeur à tes amis, tes proches ou tes partenaires de travail, n'hésite surtout pas à le partager et à te procurer mes livres.

Avec amour xxx

Diane Gagnon

SUIVEZ-MOI (EN CLIQUANT SUR L'ICONE)



ET SUR LES RESEAUX SOCIAUX

