

## Introduction

Dans notre société actuelle, le stress, l'organisation à l'extrême et la performance nous entraînent dans un tourbillon permanent qui ne laisse plus de place à la créativité et à l'improvisation. Tout est chronométré à la seconde près et le temps doit être rentabilisé au maximum. Nous sommes également conditionnés par la pression de réussir parfaitement tout ce que nous entreprenons. Par conséquent, le besoin de reconnaissance et le manque de confiance sont devenus omniprésents.

Au fil du temps, les tensions s'accumulent et quand la charge mentale devient trop forte, c'est tout un équilibre qui vole en éclat ! Dès lors, cette rupture peut provoquer d'importants dégâts sur notre corps et notre esprit. De plus, vivre dans le moment présent est devenu une notion bien abstraite dans ce monde rempli de regrets liés à notre passé et de projections angoissantes quant à notre futur.

Le développement personnel a pour but d'améliorer sa connaissance de soi et de valoriser ses potentiels. Il apporte aussi une meilleure qualité de vie et nous emmène vers la

réalisation de nos aspirations et de nos rêves. Quand nous nous intéressons à ce sujet, il est parfois difficile de savoir par où commencer. Je vous propose donc de suivre une progression similaire à celle que j'ai pu expérimenter, tout particulièrement durant ces trois dernières années.

Le déclic est arrivé à l'âge de 31 ans, quand j'ai commencé une formation en développement personnel et relation d'aide avec le cheval. À partir de cet instant, j'ai dû, un peu à mon insu, me lancer dans un processus de remise en question assez intense et me mettre à travailler sur moi-même.

J'ai été impressionnée par l'effet positif produit par de petites choses très simples sur mon mental. Attention, dans ce cas le mot « simple » ne veut pas dire « facile » mais « à la portée de tous et accessible ». C'est simple car cela ne nécessite pas de compétences spécifiques. Par contre, ce n'est pas forcément facile car vous devrez quand même passer à l'action si vous voulez constater les résultats positifs qui en découlent.

L'objectif de ce livre est d'aller à l'essentiel et de partager avec vous les éléments qui sont, selon moi, déterminants. Ils sont présentés sous la forme de thématiques qui sont spécifiques à chaque chapitre et selon un ordre bien déterminé.

En effet, il est indispensable de prendre en considération et d'intégrer petit à petit les processus présentés. La plupart d'entre eux sont invisibles et se réalisent souvent à travers notre inconscient. En portant votre attention sur

ces aspects, vous pouvez trouver des réponses aux problématiques que vous rencontrez dans votre quotidien et atténuer leurs conséquences. Il est également possible de les faire disparaître afin de continuer d'avancer sur votre chemin de vie plus paisiblement.

Je vous invite également à réaliser les quelques exercices proposés si vous souhaitez voir apparaître des effets positifs dans un délai raisonnable. Vous verrez, vous pourriez être tenté de renoncer face aux étapes à franchir mais faites-vous un peu violence et allez jusqu'au bout ! C'est grâce à ces petits efforts conscients et volontaires que vous pourrez voir les premiers changements agréables arriver dans votre vie.

Donnez-vous le temps de répondre aux questions mentionnées dans cet ouvrage. Quelques-unes d'entre elles sont très basiques alors que d'autres interrogent le sens de notre vie d'une manière plus profonde. Certains passages ou certaines phrases vont aussi probablement vous interpeller et vous amener à la réflexion ou à la méditation. N'hésitez pas à poser le livre quelques minutes ou même quelques jours si vous en ressentez le besoin. Écoutez votre ressenti et vos sensations. Prenez le temps d'assimiler au fur et à mesure une nouvelle manière d'être et de penser.

Prenez dans ce livre absolument tout ce qui vous intéresse, tout ce qui vous parle et tout ce qui éveille vos sens. Ressentez les émotions générées par les sujets abordés. Modifiez, adaptez et appropriiez-vous ce qui pourrait vous aider

## 60 MINUTES POUR DÉCOUVRIR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

à vous sentir mieux. Lancez-vous et créez votre propre méthode. Il suffit juste d'avoir envie d'explorer la vie avec plus de sérénité car tout est déjà là, quelque part en vous !

Une bonne dose de motivation de votre part reste nécessaire car personne ne fera les choses à votre place. Vous êtes le seul et unique acteur dans cette histoire alors soyez au rendez-vous ! C'est un engagement envers vous et pour vous, personne ne vous force la main !



## CHAPITRE I

# LE PASSÉ

### *Une thématique*

*« Nous dépensons beaucoup d'énergie à ressasser les événements négatifs de notre passé. »*

### *Pour mieux la comprendre*

Le passé représente une partie du temps qui est révolue. Nous ne pouvons pas modifier ce qui est déjà arrivé et nous avons la fâcheuse tendance à regretter certaines de nos actions ou de nos paroles. Nous sommes aussi doués pour nous en vouloir quand, au contraire, nous avons fait le choix de ne pas agir dans une situation donnée. Nous voyons des échecs et des occasions manquées partout. Toutes les

excuses sont donc bonnes pour nous culpabiliser en continu et nous empêcher de profiter du présent.

Dans les périodes compliquées, il est parfois difficile de trouver une porte de sortie. Nous essayons plusieurs méthodes pour aller mieux mais nous avons l'impression de stagner malgré tous nos efforts. **Le passé et les souffrances qui y sont liées semblent nous rattraper inexorablement.** À chaque fois, nous nous sentons dépassés et nous perdons de l'énergie. De plus, notre passé peut devenir pesant quand les expériences difficiles s'accumulent et que notre histoire de vie semble être semée d'embûches dès notre plus jeune âge.

### *Pour inverser la tendance*

Le travail consiste à reconnaître que **toutes les expériences vécues, qu'elles soient considérées comme bonnes ou mauvaises, nous apportent quelque chose.** Ce sont des carrefours que nous devons traverser après avoir fait le choix d'une direction à suivre. Une série d'étapes qui participent à l'évolution de notre personnalité.

La vie est faite de hauts et de bas et c'est bien la seule constante qui existe dans ce mouvement incessant qui la caractérise. Par conséquent, il est préférable d'intégrer cette notion et de s'y adapter. Certes, il y a des moments qui sont dramatiques mais ils nous amènent à être la personne que nous sommes aujourd'hui. Nous devons passer par des épreuves difficiles pour évoluer dans notre chemin de vie et pour pouvoir connaître le sentiment de joie.

Alors apprenez à laisser le passé à sa place et surtout acceptez qu'il fasse pleinement partie de vous. La souffrance endurée n'est aucunement remise en question. Par contre, si vous considérez que vous êtes aujourd'hui quelqu'un de bien, selon des valeurs qui comptent réellement pour vous, vous pourrez intégrer l'idée que même les pires moments vous ont finalement permis de vous construire.

### *Pour continuer d'avancer*

Il est important de savoir d'où nous venons et d'être capable de résumer, brièvement, les grandes périodes de notre vie. Il s'agit de se pencher sur ce qu'il s'est passé avant notre naissance, lors de notre naissance, pendant notre adolescence et durant notre vie d'adulte. Notez quelques phrases et faites un petit résumé. Si cela génère des questions en vous, n'hésitez pas à aller chercher des réponses auprès de vos proches.

**Être en paix avec nos parents est indispensable si nous voulons réussir à trouver une certaine paix intérieure** et avancer dans notre propre parcours. Une grande étape à franchir est d'accepter qu'ils aient fait au mieux avec les moyens et les outils dont ils disposaient à cet instant. J'aime beaucoup cette notion dans le domaine du développement personnel qui dit qu'à la base, chaque enfant est un cadeau pour ses parents. Après, il existe des parents qui ne savent pas exactement quoi faire de ce cadeau. Certains sont maladroits, d'autres ne prennent pas conscience de la chance qu'ils ont ou ils n'ont pas forcément les capacités de donner de l'amour et de l'attention à un autre être humain.

## *Pour avoir un soutien*

Nous n'avons malheureusement pas tous eu la chance de connaître le bonheur en étant enfant ou de grandir au sein d'une famille soudée et aimante. **Après de graves traumatismes vécus durant l'enfance, n'hésitez pas à demander de l'aide.** Vous pouvez notamment faire appel à un thérapeute spécialisé pour vous accompagner.

Vous pouvez également vous renseigner sur les associations existantes et qui sont actives dans le domaine qui vous concerne. Vous pourrez trouver des gens qui seront aptes à vous comprendre vraiment, simplement parce qu'ils sont passés par les mêmes épreuves que vous. Souvenez-vous aussi que vous n'êtes en aucun cas responsable des événements malheureux auxquels vous avez été confronté durant cette période.

## *Pour passer à l'acte*

Tout d'abord, faites le point sur vos relations avec vos parents. Ensuite, pensez aux autres membres de votre famille car vous avez peut-être aussi un travail à effectuer en lien avec un grand-papa, une sœur, un oncle ou une cousine éloignée. Puis élargissez encore et regardez du côté de vos amis et de vos connaissances.

Si vous éprouvez envers l'une ou l'autre de ces personnes de la colère, de la tristesse ou de la rancœur, qu'elles soient encore en vie ou décédées, vous devez réagir. Pour réussir



à passer à autre chose, il est essentiel de cesser d'alimenter ces émotions désagréables qui vous rongent de l'intérieur.

Un exercice fortement conseillé est de leur écrire une lettre dans laquelle vous exprimez tout votre ressenti. Transmettez vos sentiments négatifs liés à cette relation et expliquez pourquoi ils nuisent à votre bien-être. Prenez le temps de rédiger cette lettre, privilégiez un endroit calme et un créneau horaire où vous ne serez pas dérangé. Attrapez une page blanche et c'est parti !

Soyez honnête et sincère car ce geste doit vous permettre de vous libérer des sentiments de honte, de retenue ou de frustration avec lesquels vous vivez depuis trop longtemps. Alors écrivez à votre père, à votre mère ou à votre entourage tout entier, à vous de décider ! Dans le cas où votre mental bien conditionné vous suggérerait de ne pas effectuer cet exercice, parlez-en à une personne de confiance et effectuez ce travail ensemble mais de manière personnelle afin de passer à travers ce blocage. En effet, la théorie ne suffit pas et vous devez maintenant poser des actes dans votre vie et réaliser des actions concrètes !

Une fois votre lettre terminée, observez ce qu'il se passe et comment vous vous sentez. Deux options s'offrent ensuite à vous. Vous pouvez l'envoyer ou la brûler. Dans les deux cas, ajouter votre intention qui sera soit de faire passer le message au destinataire, soit de faire disparaître vos souffrances en même temps que le papier se consume sous vos yeux. L'issue choisie n'est finalement pas l'élément central,

ce qui compte le plus, c'est la réflexion que vous aurez menée en rédigeant votre courrier.

Une seule lettre peut suffire pour refermer certaines blessures. Cependant, il est parfois nécessaire d'en écrire plusieurs. Vous êtes la seule personne à pouvoir prendre cette décision et à savoir si vous ressentez un effet agréable ou encore de l'amertume.

Je précise que vous pouvez également écrire une lettre afin de vous positionner ou d'exprimer de l'amour envers vos proches si vous n'avez jamais réussi à le faire. Dans ce cas, transmettez votre lettre et vous serez probablement très surpris par leurs réactions.



### En synthèse

Il est essentiel d'accepter que c'est en grande partie grâce à votre passé que vous êtes aujourd'hui une belle personne. Cette personne qui a traversé de nombreuses expériences et qui a su se relever, à chaque fois, pour continuer d'évoluer. Vous pouvez lui en être reconnaissant alors à partir de maintenant, **quand vous regardez en arrière, adoptez une attitude où vous êtes fier de vous et du chemin parcouru !**

Comme le passé ne peut plus être changé, il vaut mieux vous intéresser à une période de temps sur laquelle vous avez une influence évidente, c'est-à-dire le présent.