

Réussir, est-ce un rêve inaccessible ?

Attitudes et réussite, ou comment vos attitudes participent à votre réussite ou au contraire à provoquer votre échec ?

Qu'est-ce que la réussite ? Est-ce qu'elle s'exprime par le fait de « fonder une famille et d'avoir des enfants », « d'avoir un métier passionnant », « d'être heureux en amour », « d'avoir une vie matérielle et financière très confortable », « de voyager » ?

Et si c'était tout cela à la fois, la RÉUSSITE ?

Auriez-vous envie de vous lever le matin et de vous sentir en forme et heureux pour commencer une nouvelle journée de votre vie ? Aimerez-vous vous sentir aimé et épanoui dans votre vie amoureuse ? Que diriez-vous de

faire un métier qui vous passionne? Aimeriez-vous avoir suffisamment d'argent pour profiter pleinement de la vie?

Alors, comment faire pour attirer la réussite à soi?

Voici ma démarche personnelle.

J'ai appris à me connaître! « Qui suis-je? », « Quel est cet être avec qui je vivrai toute la vie? », « Comment raisonne-t-il? », « Qu'est-ce qui lui fait peur? », « Quels sont ses besoins, désirs et ses rêves? » Ce sont des questions importantes que toute personne doit se poser si elle veut réussir dans la vie, ce qu'elle désire au plus profond d'elle-même.

Sans une profonde connaissance de nous-mêmes, nous vivrions comme l'ombre de nous-mêmes, en passant à côté de nos potentialités et talents. Nous passerions à côté de tellement d'opportunités d'évolution et d'épanouissement personnel! Nous envierions secrètement tous ceux qui réussissent et osent aller vers l'inconnu. Et, nous aurions toujours une bonne excuse pour ne pas vivre la vie de nos rêves.

Quand j'entends une personne dire qu'elle n'a pas de rêve, qu'elle ne connaît pas ses désirs et qu'elle n'éprouve pas de plaisir dans la vie, je ressens de la tristesse pour elle!! Oui, je trouve cela triste. Or, son aveu est aussi un acte courageux. Car il faut avoir du courage pour s'avouer à soi-même que sa vie, à l'heure où elle fait ce constat, est terne et sans couleurs.

L'un des premiers pas vers la transformation est de devenir honnête avec soi-même. Plus de mensonges! Plus de faux-semblants! Il faut apprendre à reconnaître la souffrance de votre enfant intérieur et retrouver aussi sa joie profonde! Il faut accueillir ses émotions et retrouver ses vrais désirs bien cachés depuis des années. Tout adulte a à l'intérieur de lui-même un enfant qui a besoin d'amour et de reconnaissance. Cet enfant a besoin d'être valorisé et soutenu pour offrir le meilleur de lui-même à l'adulte que nous sommes.

Devenir un adulte heureux et responsable est un vrai choix! Il faut apprendre à mieux verbaliser nos besoins aux autres. Il faut être capable de poser des limites et protéger son enfant intérieur des agressions du monde extérieur. Cet apprentissage passe obligatoirement par notre capacité à dire NON, avant d'apprendre à dire de vrais OUI.

Je crois que toute personne est capable de réussir dans la vie! Je crois que l'humain possède énormément de potentialités qui ne sont pas suffisamment explorées. Bien souvent ces potentialités sont profondément enfouies dans son être.

Dites-moi comment pourriez-vous être heureux si vous ne savez pas ce qui vous rend heureux? Comment pourriez-vous réussir, si vous ne vous donnez pas d'objectif clair et motivant à atteindre?

Apprendre à s'affirmer n'est pas une chose très simple lorsqu'on décide d'être heureux. On peut se sentir coupable et maladroit quand on exprime pour la première fois ses besoins aux autres. Nous rencontrons dans leur regard de l'étonnement et parfois du rejet. Nous pouvons nous sentir fautifs et avoir envie de nous replier sur nous-mêmes.

Il faut aussi reconnaître que sans une introspection et un travail sur nous-mêmes, il est très difficile, voire impossible, d'évoluer et de nous améliorer. Ne craignez pas d'aller consulter un thérapeute pour qu'il vous accompagne sur votre chemin. Osez parler de ce qui ne va pas et acceptez l'aide des autres.

Cher lecteur, je suis intimement convaincue que vous possédez la force et le courage de transformer votre vie. Ce livre va vous aider à mieux vous connaître, à vous libérer des blocages et des croyances du passé pour avancer avec confiance vers l'accomplissement de votre Être. Je crois profondément en vos capacités à transformer votre existence! Le chemin est devant vous. Il faut vous armer de patience et de persévérance. Il faut vraiment que vous soyez motivé!

Le changement aime les personnes qui sont actives! La réussite aime les gens qui sont motivés! Vous ne pouvez pas changer si vous gardez les mêmes habitudes et comportements, dont certains très destructeurs. La transformation aime la diversité! Donc, faites de nouvelles

rencontres et expériences. La réussite se nourrit de l'inconnu!

Décidez dès aujourd'hui de faire partie de ceux qui disent OUI au changement et à la réussite! Chaque nouveau pas fait en conscience sera une victoire pour vous! Une réussite! Vous apprendrez à vous féliciter et à vous encourager! Vous commencerez à vous aimer et à vous valoriser davantage! Cela sera de plus en plus facile car vous allez aimer la personne que vous êtes en train de devenir! Vous ne laisserez plus personne vous dire ce qui est bon et juste pour vous. Vous ne laisserez plus personne vous maltraiter, vous humilier ou vous dévaloriser. Si jamais cela se (re)produisait, vous ne prendriez plus ces paroles dévalorisantes pour vous. Vous sauriez dans votre cœur que vous êtes une personne aimable qui a de la valeur, aime et respecte sa vie et celle des autres.

Vous abandonnerez la fâcheuse habitude de mettre votre nez dans les affaires des autres pour les critiquer. Vous cesserez de leur donner des conseils. Ils ne seront plus le centre de votre vie. Le centre de votre vie sera occupé par vous-même!

Combien d'hommes et de femmes vivent à « l'extérieur » d'eux-mêmes? Ils ne se connaissent pas. Ils sont exigeants avec les autres. Ils se croient meilleurs qu'eux. Ils critiquent et briment facilement les autres. Mais pourquoi le font-ils? Qu'est-ce qui les pousse à être tant préoccupés par la vie des autres?

L'être humain a cette tendance à se mêler de ce qui ne le concerne pas. Il prodigue des conseils. Il se croit savant, et juge ce qui est différent de lui. « L'autre » vient combler son vide existentiel. « L'autre » est aussi son miroir ! Ô combien l'autre lui renvoie ses défauts, manques, insuffisances ou ses souffrances inavouées. Mais lorsque nous apprenons à nous centrer sur nous-mêmes, nous cessons de nous mêler de la vie des autres. Nous n'avons plus besoin de juger l'autre car nous apprenons à nous accueillir et puis à accepter les autres tels qu'ils sont !

Grâce à la connaissance de vous-même, cher lecteur, vos relations s'amélioreront. Vos paroles seront authentiques, vos comportements plus justes et vos actions en cohérence avec votre Être ! Le changement est possible ! Il frappe à votre porte ! Il touche votre cœur ! Un trésor inépuisable sommeille en vous : votre créativité, votre spontanéité, votre joie de vivre ! Votre réussite dépend de votre capacité à être spontané dans la vie. La réussite aime les optimistes et les gens qui apprennent de leurs expériences. La vie, ne veut qu'une seule chose de vous : que vous soyez heureux et pleinement épanoui pendant votre court passage sur notre planète Terre. Nous sommes tous des êtres uniques et avons des ressources illimitées en nous-mêmes ! À nous revient la responsabilité de laisser ces ressources et potentialités s'exprimer pleinement dans notre vie.

Alors, « Réussir, est-ce un rêve inaccessible ? »

Supprimez définitivement la croyance que la réussite est « inaccessible » ! Transformez cette croyance en un mantra positif: « Réussir est un rêve accessible! » Sentez combien il est agréable de prononcer cette nouvelle affirmation. Dites-la à voix haute. Répétez-la plusieurs fois avec force et conviction jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle pour vous. Que votre réussite soit une attitude et une posture évidentes dans votre vie. Dans ce livre, je vous donnerai plusieurs exemples et des outils puissants vous permettant de transformer votre existence et vivre la vie de vos rêves.

L'évolution et le changement sont des composants indissociables de notre vie. La vie est mouvement. L'homme est naturellement conduit par la vie vers sa croissance personnelle. Il ne faut pas craindre le changement. Il ne faut pas avoir peur du mouvement. Les personnes qui réussissent sont des Êtres connectés à leur intuition, qui ont conscience de leur valeur et savent transformer une mauvaise expérience en une précieuse leçon de vie. Toute personne est capable d'évoluer car cela est inscrit dans ses gènes.

Ma vision de la réussite est légère et joyeuse! Ce livre vous donnera les clés pour vous révéler et dire OUI au bonheur et à la réussite.

Ces croyances qui freinent votre réussite, ou comment s'en défaire pour vivre libre et heureux au quotidien ?

Les croyances ! Quel sujet passionnant ! D'où viennent nos croyances ?

Nos croyances font partie de notre histoire et de notre bagage culturel, familial et religieux. Elles se forment même pendant notre vie intra-utérine. Il existe de nombreuses approches thérapeutiques qui proposent « des régressions² » afin de savoir ce qu'un bébé a vécu dans sa vie intra-utérine. Pour ma part, je ne suis pas adepte de ce type de thérapie. Je porte davantage mon attention sur ce que la personne vit et sur ses souffrances dans sa vie actuelle. Celles-ci trouvent une résonance avec son passé et son histoire personnelle, voire son histoire transgénérationnelle.

Dans ce chapitre, je vous propose une lecture des croyances sous le prisme du développement personnel. Le développement personnel comme un ensemble de pratiques qui s'inspirent de différents courants de pensées visant le mieux-être d'une personne. On prendra ici le mot « croyance » au sens psychologique.

2. Régression : en latin, la « régression » signifie « retour », ou « marche en arrière ». Son intérêt est d'introduire la temporalité. « Il n'existe pas de définition psychanalytique très précise du concept de régression » comme mentionne le Dictionnaire international de la psychanalyse (2002/2005).

Nos croyances et nos systèmes de croyances dessinent notre carte et vision du monde.

De côté de la psychanalyse freudienne, par exemple, et selon le *Dictionnaire de la Psychanalyse* (2002): « *La croyance est le fait de tenir une chose pour vraie ou vraisemblable, d'accorder du crédit à une idée, de donner créance ou d'ajouter foi à un récit.* » Pour Freud, les névroses et les psychoses sont la conséquence des conflits psychiques et par extension la conséquence des croyances et des pensées limitantes du sujet. Même si en réalité, la question des croyances est beaucoup plus complexe que cela et mérite une attention particulière lors d'une thérapie.

Comment savoir, alors, si une croyance est limitante ou au contraire positive? Pour cela, il faut apprendre à questionner vos croyances.

Ainsi, pourquoi une personne vit-elle des échecs amoureux à répétition? Pourquoi ne croit-elle pas en elle? Pourquoi se sent-elle inférieure aux autres et incapable de réussir sa vie, etc.?

Voici quelques croyances limitantes: « Je ne mérite pas de réussir », « Je n'ai pas de valeur », « Je ne suis pas un être aimable », « Gagner de l'argent, c'est écraser les autres », « Les riches sont tous des égoïstes », etc.

Il existe également des croyances basées sur des proverbes que nous connaissons tous. Elles nous permettent de nous relever après un échec, nous poussent à évoluer

après une déception amoureuse, nous stimulent dans notre cheminement vers la réussite, etc.

En voici quelques-unes: « Après la pluie arrive le beau temps », « La nuit porte conseil », « Un mal pour un bien », etc. Ces croyances-adverbes sont positives pour nous car elles nous permettent de traverser les phases difficiles de la vie et nous aident à nous transformer.

Les croyances « stimulantes » sont reliées à la pulsion de vie. Elles nous tirent vers le haut. Tandis que les croyances « limitantes » nous empêchent d'avoir une vision positive et optimiste de la vie. Elles nous démoralisent. Elles participent à la dévalorisation et au dénigrement de soi.

Au cabinet, j'écoute avec attention ce que mes patients disent d'eux-mêmes, ce qu'ils expriment implicitement. J'observe dans quel état énergétique ils se trouvent. Je suis attentive à leur posture corporelle qui révèle leurs pensées: le corps parle à leur place. Je suis consciente que ces croyances font partie de la vie de mes patients. Leur vie s'est construite sur des croyances, qu'elles soient positives ou limitantes.

À force de vivre à travers ses croyances, la personne finit par s'identifier à elles. Le pire, c'est qu'elle les aime, sans le savoir! Les croyances ont participé à la construction de sa vision du monde et sont responsables de la personne qu'elle est devenue aujourd'hui!

Ce qui est aussi très surprenant lorsqu'on travaille sur ces croyances, c'est le fait de nous rendre compte que la plupart de nos croyances ne nous appartiennent pas ! Pourquoi ? Souvent ces croyances appartiennent à notre famille, à la culture ou au pays où nous avons grandi. D'où l'importance d'apprendre à questionner les croyances afin de comprendre d'où elles viennent et comment elles se sont introduites dans notre vie !

Quand nous sommes enfants, nous sommes extrêmement sensibles et perméables au monde qui nous entoure. Nous sommes comme une « éponge » énergétique et émotionnelle. Nous percevons parfaitement les émotions, les états d'âme de nos parents et de notre entourage. Sans être conscients de ces mécanismes *d'introjection*³ et du mimétisme dont tout enfant a besoin pour se construire, nous sommes déjà en train d'édifier notre personnalité et de bâtir nos valeurs par rapport à ce que nous percevons de notre famille et de notre entourage direct.

Adultes, nous continuons par mimétisme et automatisme à reproduire les comportements et les croyances de nos parents. Mais, nous pouvons aussi développer la posture inverse et nous opposer au modèle parental. Dans les deux cas, nous vivons et construisons notre vie par rap-

3. L'introjection est un concept psychanalytique, élaboré en 1912 par Sándor Ferenczi, qui explique un processus d'un passage fantasmatique du dehors au dedans ; le concept est proche de celui de l'identification et s'oppose à la projection (le fait de transporter un élément de son espace intérieur dans un monde qui lui est extérieur : objet ou personne).

port au modèle reçu. Nous avons tous besoin d'un modèle pour grandir !

Mais, en devenant adulte, nous devons apprendre à nous délester des modèles reçus, surtout s'ils étaient douloureux et pesants afin de construire notre propre modèle de vie.

Cela demande de cesser de faire comme « papa » ou « maman ». Il n'est pas rare que nous soyons enfermés dans une espèce de loyauté familiale qui nous empêche de vivre notre vie à notre façon. Il est alors douloureux et compliqué pour la personne de s'en détacher sans avoir à penser qu'elle sera reniée par sa famille. La libération intérieure par rapport aux schémas familiaux néfastes n'est pas sans douleur ni sans peine. Cette libération est accompagnée d'une profonde culpabilité et d'un sentiment d'abandon de sa propre famille. Cette culpabilité est parfois tellement forte que la personne arrête son évolution et se résigne. Elle continue à subir la destinée de sa famille et le poids, parfois très lourd, des générations avant elle.

Il est normal d'avoir peur ! C'est pour cela qu'il faut commencer en construisant sa propre sécurité intérieure pour ensuite se sentir en sécurité avec les autres.

Si, dans une famille, la femme doit être avant tout une bonne mère et une bonne épouse, il y a de fortes chances que sa fille – si elle en a une – devienne comme elle. Puis, la fille, devenue à son tour adulte, sera une bonne mère et une bonne épouse, en écrasant la femme en elle. Ou bien,

il existe la construction inverse qui est en opposition au modèle parental. Ainsi, en utilisant le même exemple mère et fille, la fille va chercher à s'émanciper d'abord en tant que femme puis elle songera à devenir mère et épouse. Et parfois, elle ne passera jamais le cap de devenir mère et épouse.

Cet exemple très simple mais parlant nous montre que l'être humain réagit par rapport à « un modèle de base », souvent introjecté dans sa plus tendre enfance. L'enfant devenu adulte vit et réagit par rapport à son passé. Le passé étant « *la vie passée considérée comme un ensemble de souvenirs* » : définition proposée par les dictionnaires Le Robert.

Il me semble important de mentionner que de nombreux hommes et femmes sont encore, à l'âge adulte, des petits garçons et des petites filles qui n'ont jamais grandi émotionnellement.

La maturité d'une personne se voit et se mesure dans ses actes et paroles, et aussi dans sa façon d'interagir avec les autres et avec le monde qui l'entoure. Ainsi, nous sommes amenés à constater que, la plupart du temps, nous sommes encore des enfants qui « jouent à être adulte ». Donc, nous sommes peu dans le moment présent car nous sommes en permanence renvoyés à notre enfance.