

CHRISTINE LEWICKI

Auteure du best-seller vendu à plus de 100 000 exemplaires

J'ARRÊTE DE RÂLER !

WAKE UP!

**4 principes fondamentaux
pour arrêter de vivre sa vie
à moitié endormi**

Collection dirigée par Anne Ghesquière

EYROLLES

© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-55842-5

REMERCIEMENTS	7
AVERTISSEMENT	9
INTRODUCTION	11
FONDATEURS	15
• <i>J'active ma réceptivité</i>	16
• <i>Je m'ouvre aux possibilités</i>	19
• <i>Un cocktail détonnant</i>	21
• <i>Je change mes requêtes</i>	26

PRINCIPE N° 1

J'OSE ÊTRE BRILLANT(E) 31

Ce qu'il faut savoir	32
• <i>J'active ma brillance</i>	32
• <i>Je débride ma modestie</i>	35
• <i>Je fais preuve d'humilité et de générosité</i>	39
• <i>J'identifie mes quatre zones de compétences</i>	43
• <i>Je cherche ma brillance au fond de moi</i>	50
• <i>J'accomplis mon devoir de brillance</i>	54
Faites votre chemin !	56
• <i>Identifiez votre petite voix rabat-joie</i>	56
• <i>Donnez la parole à une nouvelle petite voix</i>	58
• <i>Écoutez ce qui résonne en vous</i>	63
Conclusion	76

PRINCIPE N° 2

JE POSE DES ACTES À LA HAUTEUR DE MON AMBITION 77

Ce qu'il faut savoir	78
• <i>Je suis acteur et créateur</i>	81
• <i>Je vis ma vocation</i>	82
• <i>Je prends exemple sur des personnes inspirantes</i>	87
• <i>J'ose agir</i>	92
• <i>J'ose l'imperfection</i>	96



Faites votre chemin !	102
• Choisissez une mission qui vous dépasse	102
• Fixez-vous des objectifs à la hauteur de vos ambitions	111
• Lancez-vous de nouveaux challenges	125
• Créez votre tableau de vision	129

PRINCIPE N° 3

JE CRÉE MA RÉALITÉ AVEC MES MOTS 137

Ce qu'il faut savoir	138
• J'ancre mes pensées avec mes mots	139
• J'arrête d'exagérer	140
• Je refuse d'être victime	142
Faites votre chemin !	143
• Remplacez vos râleries par des célébrations	144
• Osez l'affirmation	150
• Puisez dans le pouvoir de la déclaration	159
Conclusion	166

PRINCIPE N° 4

JE PRENDS SOIN DE MA SOURCE 169

Ce qu'il faut savoir	170
• Je sélectionne ce qui rentre dans mon champ de conscience	172
• Je choisis les personnes qui m'entourent	179
• Je crée de l'espace pour me reconnecter avec ma force de vie	188
• Je mets la discipline au cœur de ma vie	196
Faites votre chemin !	198
• Choisissez ce qui rentre dans votre champ de conscience	198
• Choisissez en conscience les personnes qui vous entourent	206
• Créez de l'espace pour vous reconnecter avec votre force de vie	208
• Adoptez une discipline quotidienne	215
Conclusion	219
CONCLUSION	221
BIBLIOGRAPHIE	223

INTRODUCTION

Nous vivons dans une société très perturbée qui semble avoir perdu ses repères. La négativité a tout envahi et un grand nombre de personnes vivent leur vie dans un état de demi-sommeil, à errer sans horizon et trop souvent malheureusement sans espoir. La plupart d'entre nous vivons notre vie avec les mêmes pensées et les mêmes habitudes qui nous ont été transmises par notre éducation, notre culture et la société... Et nous suivons le courant en faisant tout notre possible pour être conformes à ce que l'on attend de nous, débordés mais à moitié endormis car, au fond, nous n'osons pas être vraiment vivants... jusqu'au jour de notre mort.

Nous vivons dans une époque où nous avons accès à tout le savoir du monde en quelques clics de souris. Nos besoins basiques sont satisfaits, nous avons à manger dans nos assiettes, un toit au-dessus de nos têtes, nous avons une télévision, une voiture et une multitude de gadgets pour améliorer notre qualité de vie. Les pays n'ont plus de frontières et nous avons la liberté et la possibilité de visiter le monde. Nous vivons dans un monde d'opportunités. Nous partons en vacances, bénéficions d'un système médical qui nous permet tous d'avoir accès aux soins... Nous sommes hyper connectés les uns aux autres grâce aux réseaux sociaux, et pourtant, à la fin de la journée, nous nous sentons vidés. Nous possédons un maximum de choses, avons mille et une activités à faire, et pourtant, nous ne nous sentons toujours pas remplis.

Comment se fait-il que nous ne soyons pas plus satisfaits de nos vies ? Comment se fait-il que nous trouvions encore le moyen de râler et de nous positionner en victimes ? Comment se fait-il que nous nous sentions toujours aussi vulnérables et limités ?

Notre société est de plus en plus abondante mais force est de constater que cette abondance matérielle masque un vide intérieur. Nous sommes de plus en plus connectés aux autres mais finalement

nous nous retrouvons déconnectés de nous-mêmes et de ce qui nous anime.

Nous entrons dans un monde dans lequel la quête de satisfaction de nos besoins ne nous anime plus car, en vérité, la grande majorité de ces besoins sont déjà satisfaits. Nous ressentons désormais le besoin de remplir le vide de notre âme et d'activer la richesse qui est en nous, qui nous démange et que nous n'osons pas révéler. Nous ne voulons plus nous conformer et consommer. Nous avons soif de singularité, d'authenticité et d'humanité. Nous voulons rayonner, nous réaliser et contribuer au monde.

Je me souviens d'une conversation récente avec une femme qui voulait s'inscrire à un de mes séminaires. Elle me disait : « J'ai l'impression de n'avoir jamais mis mon costume. J'ai un beau costume dans mon placard. Un costume qui est moi, plein de couleurs, d'idées, de créativité, un costume sur mesure, mais je n'ai pas encore osé le porter. Je me laisse aller à essayer d'être ce que les autres attendent de moi. J'ai une faible estime de moi et de mes capacités, alors je n'ose rien faire... Je n'ose pas dire ce que je pense, je n'ose pas être qui je veux être... Je ne sais même pas si je sais vraiment qui je veux être. »



« Si vous êtes ce que vous devez être, vous mettez le feu au monde entier ! »

CATHERINE DE SIENNE

On nous dit que « c'est la crise et l'austérité », alors nous nous sentons figés et limités. Nous avons parfois des envies ou des idées par rapport à la vie que nous voudrions mener, mais finalement trop souvent nous renonçons. Nos élans sont arrêtés net par des « oui mais... ». Il faudrait être réaliste, il faudrait être raisonnable, il faudrait retenir nos rêves et nos projets (ou les reporter à plus tard) et affronter « la dure réalité de la vie ».

Alors pour échapper à tout cela, nous cherchons par tous les moyens à nous « distraire » pour un peu oublier ce sentiment de limitation

et de non-réalisation. Nous fuyons derrière nos écrans de télévision ou le nez dans nos téléphones portables. Nous préférons voir la vie des autres défiler sur les réseaux sociaux ou cultiver le fantasme de partir loin en vacances, et nous comblons nos manques par des achats parfois désabusés.

Le constat final est que beaucoup trop de personnes sont aujourd'hui enfermées dans un monde de limitation et de peur. Et pourtant nous ne pouvons pas nier que nous vivons bel et bien dans un monde d'opportunités.

À travers ce livre, j'espère réussir le difficile challenge de vous aider à prendre conscience que vous n'êtes pas obligé de subir votre réalité, et que vous pouvez retrouver la puissance qui est en vous, cette force de la vie qui ne demande qu'à être activée. J'ai espoir de vous aider à voir les opportunités qui vous entourent, qui sont là mais que trop souvent vous n'arrivez pas à voir et encore moins à saisir.

J'ai choisi d'écrire ce livre car je sens que nos vies s'accélèrent et se remplissent, que nous entrons dans une ère où il est essentiel, peut-être plus que jamais, de ne pas perdre notre essence et de garder notre vitalité.

Ce livre est une invitation pour chacun à devenir entrepreneur de sa vie, et qu'ensemble nous puissions donner forme au monde.

Arrêtons d'être suiveurs et « pris en charge » par la société, prenons en charge notre propre vie. Arrêtons de croire que nous ne sommes pas capables, et activons nos capacités et nos talents. Arrêtons de vivre nos vies à moitié endormis. Réveillons-nous pour vivre vraiment !

À travers ce livre, je souhaite partager avec vous quatre principes fondamentaux que je remets sans cesse au cœur de ma vie, quatre piliers qui m'ont permis ces dernières années d'avoir l'audace de me créer une vie (extra)ordinaire tout en étant au final - comme nous tous - une personne plutôt ordinaire.

Ces grands principes, je les applique moi-même tous les jours de ma vie et ils me permettent de développer ma performance, ma créativité, ma réussite et mon plaisir.

J'ai voulu que ce livre soit facile à lire et ne tourne pas autour du pot. Je fais le choix de l'écrire avec mon cœur et mes tripes, et de ne pas m'embarrasser de propos superflus et « intellectualisés » qui pourraient m'éloigner de mon message.

Ce livre, je l'écris pour moi et pour vous. S'il vous touche, partagez-le avec vos amis et venez me retrouver sur mon blog pour échanger (www.christinelewicki.com).



FONDATIONS

Je sais que vous êtes sûrement curieux de découvrir les fameux quatre principes fondamentaux et de voir comment ils peuvent vous aider dans votre vie.

Et pourtant, avant de rentrer dans le vif du sujet, j'ai envie de prendre le temps d'une pause. Avant de commencer, j'ai besoin d'avoir une petite conversation avec vous.

Voyez-vous, si vous êtes en train de lire ce livre, c'est qu'une part de vous a envie de vivre sa vie plus réveillée. Vous avez envie de vous épanouir, vous avez envie de plus de richesses et de vitalité. Vous sentez bien qu'aujourd'hui ce qui fait votre quotidien n'est pas à la hauteur du potentiel de votre vie. Et j'ai bon espoir que ce livre puisse vous donner quelques clés pour vous aider à actionner des leviers importants pour vous et les personnes de votre entourage. Et pourtant, avant que vous continuiez à lire, je voudrais vous parler de deux ingrédients indispensables qui seront déterminants dans l'impact que ce livre pourra avoir pour vous.

Pour être honnête, je crois vraiment que si vous n'essayez pas de mettre ces deux ingrédients au cœur de votre vie, il ne sert à rien que vous continuiez à lire le reste de ce livre, car il ne vous sera pas possible d'en appliquer les principes de manière durable. Vous allez peut-être (je l'espère) passer un bon moment à me lire, mais ces deux ingrédients dont je vais vous parler maintenant sont incontournables pour pouvoir recevoir, transformer et ancrer dans votre vie et votre quotidien ce qui est écrit dans ce livre. Sans ces ingrédients, vous risquez de retourner sans plus attendre à vos vieux schémas de fonctionnement. Combien de livres de développement personnel sont en train de prendre la poussière sur vos étagères et dont vous avez oublié 95 % du contenu ?

Pour utiliser une image qui me vient en tête au moment où j'écris ces lignes, ne pas intégrer ces deux éléments serait comme s'acheter

une belle voiture pour voyager, mais s'installer dans un lotissement entouré de murs qui vous empêchent de sortir.

Ces deux ingrédients indispensables sont donc votre réceptivité et votre ouverture aux possibilités. Laissez-moi développer ces deux points pour vous maintenant.

* **J'active ma réceptivité**

Votre réceptivité, c'est votre capacité à recevoir ce que ce livre peut vous apporter. C'est aussi votre capacité à entendre et ne pas ignorer les messages ou les idées qui vont remonter à la surface de votre conscience au fil de votre lecture. Cela commence par le fait d'écouter votre âme, votre source intérieure, et laisser votre intuition et vos belles idées entrer dans votre cœur et dans votre cerveau pour leur permettre d'enregistrer et de vraiment prendre en compte tous les mystères et toutes les possibilités qui vont se révéler à vous pendant la lecture de ce livre (et ensuite pendant tous les autres jours de votre vie).

Je voudrais vous inviter à être ouvert à l'idée qu'en lisant ce livre vous allez recevoir exactement ce que vous êtes venu chercher. Je voudrais vous inviter à laisser émerger ce qui se réveillera en vous au fil de ces quelques pages. Comme des bulles de champagne qui remontent à la surface, les propos tenus dans ce livre vont faire remonter en vous des bulles d'inspiration, des bulles d'intuition. Et je voudrais vous supplier d'être réceptif et de ne pas « mettre le couvercle » sur ce qui remonte.

Soyez à l'écoute et ne laissez pas votre petite voix intérieure fermer la porte à ce qui remonte avec des « ce n'est pas possible », « moi c'est différent », « ça ne marchera pas pour moi »... Laissez votre intuition vous guider et prenez cette lecture comme une opportunité de vous reconnecter avec votre être profond, plein de richesses qui ont envie d'être révélées.

Tout au long de la lecture de ce livre, ayez avec vous un petit carnet que vous aurez pris le temps de choisir. Vous pouvez, si vous le voulez, l'appeler votre *Carnet de pépites*. Ainsi quand une bulle remonte, quand une phrase que vous lisez vous touche particulièrement, notez-la dans votre *Carnet de pépites*. En étant dans votre carnet, elle aura déjà moins de chance de disparaître que si elle reste dans votre tête. Attention à ce que votre *Carnet de pépites* reste un carnet de pépites. Ne notez pas votre liste de course ou le numéro de téléphone du dentiste dedans ! Notre tête est tellement pleine d'autres choses « urgentes » (en général ce sont des choses à faire), que nous avons en effet tendance à oublier les choses « importantes » (comme nos grandes idées). Ce carnet sera votre lieu « sacré » où vous pourrez prendre note, capturer et enregistrer toutes ces choses belles et grandes qui vous font vibrer.

Sachez que si, à la lecture de ce livre, quelque chose vous parle ou vous touche, ce n'est pas par hasard. Ce n'est pas parce que j'écris bien ou parce que ce que j'écris est intelligent ! Non, si quelque chose vous touche, c'est parce que cela vient titiller quelque chose qui est en vous et qui demande à être révélé. Si ça vous interpelle, alors c'est que c'est important et qu'il ne faut pas l'ignorer. Ces bulles qui remontent sont précieuses car elles portent en elles les trésors de ce que vous voulez vraiment pour vous-même. Alors soyez à l'écoute et à l'affût des bulles et des pépites, et notez-les dans votre carnet.

Trop souvent nous ne sommes pas réceptifs à ces pépites. Dès qu'elles surgissent, nous les ignorons ou nous les rejetons sous prétexte que ce n'est pas possible, que nous ne sommes pas capables, que c'est n'importe quoi, que ce n'est pas réaliste ou raisonnable. Je voudrais vous inviter à renverser cette tendance et à au contraire vous servir de votre petite voix négative comme un indicateur que, sous vos limites, se cache une pépite. Si vous avez une idée et



« Lorsque vous êtes réceptif, vous laissez les miracles se produire. »

**SHAJEN JOY AZIZ ET
DEMIAN LICHTENSTEIN**

qu'immédiatement derrière vous vous retrouvez à penser que « c'est vraiment n'importe quoi », alors soyez en alerte ! Ce « n'importe quoi » est un indicateur que vous êtes en train de toucher du doigt quelque chose d'important pour vous. En effet, ne pensez-vous pas que, si votre idée était médiocre, petite, confortable ou sans importance, vous n'auriez pas besoin de la rejeter ou de la diminuer ? Si vous la rejetez, si vous cherchez à la nier, c'est que quelque part vous avez peur. Si l'enjeu était sans importance, alors vous n'auriez aucune raison d'avoir peur. Si vous avez peur, c'est que c'est important. Je vais répéter cela : si vous avez peur, c'est que c'est important.

Quand vous êtes réceptif, vous arrivez à voir et entendre les opportunités. Vous êtes en alerte comme un animal à l'affût et vous arrivez à sentir les choses, vous arrivez à voir ce qui ne se voit pas forcément à l'œil nu ou à voir ce qui est important dans la masse des choses qui vous entourent.

Être réceptif, c'est se lever le matin curieux et en alerte pour recevoir ce que la vie va nous donner. En activant notre réceptivité petit à petit, nous nous retrouvons face à de plus en plus de coïncidences et de plus en plus d'opportunités de vivre notre vie pleinement réveillés et engagés. Si nous ne sommes pas réceptifs, nous ne pourrions ni voir, ni entendre, ni sentir ce qui est possible pour nous, et nous resterons coincés dans une réalité qui ne nous convient pas forcément car nous ne saurons pas comment faire autrement.

Pour être réceptifs, il faut apprendre à vivre dans la confiance et surtout être prêts à recevoir ce que nous sommes venus chercher. Pour être réceptifs, il faut laisser les bulles remonter et savoir que si elles remontent, c'est qu'elles contiennent quelque chose de précieux. Développer notre propre réceptivité nous permet de nourrir ce savoir intime que la vie est avec nous, et non pas contre nous, et que quelque chose de puissant et de merveilleux est en train de se passer, ici et maintenant. C'est aussi savoir que nous sommes destinés à bien plus que ce qui apparaît dans notre vie, et faire confiance.

Je voudrais vous inviter à adopter ce point de vue sur la vie. Je sais que ce n'est pas facile. Cela demande de la pratique. C'est aussi et



surtout un choix profond de « perspective », mais je vous encourage vraiment à essayer et vous verrez que c'est merveilleux.

Découvrons maintenant l'autre ingrédient incontournable après votre réceptivité : c'est votre ouverture aux possibilités.

* Je m'ouvre aux possibilités

Une possibilité évoque l'idée que nous sommes ouverts à l'idée que quelque chose (de bien, de mieux) peut se produire dans notre vie. Quand vous vous levez le matin, vous pouvez choisir d'aller à la recherche des possibilités, plutôt que de faire l'inventaire de vos manques et de vos obstacles. Une possibilité, c'est une porte d'accès à ce que l'on souhaite, au milieu de nos limites et de nos contraintes. Bien souvent, ce qui limite le plus les possibilités dans notre vie, c'est notre manque d'imagination et nos croyances limitantes.

Le « possible » se trouve souvent quand on accepte de faire le vide de nos idées préconçues, quand on accepte de voir en dehors du cadre fixe et rigide qu'on a laissé se créer autour de nous. Le « possible » existe quand on fait le vide de nos limites et de nos *a priori*. C'est un peu comme si vous enleviez tous les meubles dans votre salon. Une fois que la pièce est vide, tout devient possible. Vous pouvez désormais transformer votre salon en chambre, en salle de danse, en patinoire, en atelier de peinture. La limite de ce que vous pouvez faire de cette pièce est dans votre imagination. Dans la vie, c'est pareil, on peut faire le vide et accéder à l'infini des « possibles ».

Votre ouverture aux possibilités est importante je pense, car si vous êtes en train de lire ce livre, c'est qu'une part de vous a envie de reprendre sa vie en main. Vous sentez bien que vous êtes en train de vivre votre vie à moitié endormi et vous avez envie d'être pleinement réveillé. Pour reprendre votre vie en main, vous avez envie de ne plus fonctionner en pilote automatique et vous voulez faire des choix plus conscients. Or pour pouvoir faire des choix, il faut d'abord accepter que vous ayez le choix ! Sinon vous ne pourrez rien choisir ! C'est pourquoi, au fil de votre lecture, je veux vous inviter à vous ouvrir

à la possibilité qu'il y a quelque chose de puissant et de brillant en vous qui est prêt à être révélé.

Certains d'entre vous sont peut-être en train de traverser une période difficile à la maison, en famille, au travail ou sur le plan de la santé, je sais que ce n'est pas facile, mais je voudrais vous inviter à envisager la possibilité que ces difficultés que vous êtes en train de vivre ne sont pas là pour vous faire flancher. Au contraire, au cœur de cette souffrance réside une opportunité pour vous de grandir et de devenir encore plus la personne que vous avez envie d'être.

Notre vie est parfois remplie de choses difficiles et de personnes qui nous polluent. On a l'impression de vivre dans le chaos et pourtant, quelles que soient les circonstances, nous pouvons toujours choisir la possibilité de rayonner là où nous sommes, ne pensez-vous pas ?

Si vous êtes en train de lire ce livre, c'est que probablement il y a quelque chose en vous qui commence sérieusement à vous chatouiller, à vous grattouiller. Une certaine conscience que votre vie est remplie de trop de limites et que vous ne la vivez pas pleinement. Vous avez envie de rayonner et vous pressentez que vous êtes destiné à vivre plus que ce qui apparaît dans votre vie actuellement. Vous avez conscience que vous pourriez avoir une vie plus riche dans laquelle vous vous sentiriez pleinement épanoui.

Or si vous lisez ces pages avec la croyance que vous n'avez pas le choix, alors vous perdez votre temps. Quel est l'intérêt de lire des livres de développement personnel si, au fond de vous, vous n'êtes pas ouvert à la possibilité de votre propre développement ?

Je sais que ce n'est pas toujours évident. Certains d'entre vous sont peut-être dans une phase de leur vie où vous vous sentez plus fragiles et vulnérables. Si vraiment vous vous sentez complètement meurtri par la vie et coincé dans vos blessures, alors ce n'est peut-être pas le meilleur moment pour vous de lire ce livre. Il est peut-être plus important que vous preniez le temps de prendre soin de vous d'abord, et que vous trouviez la bonne personne qui a les outils adaptés pour vous accompagner (un médecin, un psychiatre, un psychologue...).

Mais si vous vous sentez prêt à affronter vos limites, à sortir de votre zone de confort et à prendre votre vie en main, alors je voudrais vous demander de vous engager à ne pas fermer la porte aux possibilités qui vont émerger quand vous allez lire ce livre. Autrement ce serait franchement du gâchis.

* Un cocktail détonnant

Quand vous combinez votre réceptivité et votre ouverture aux possibilités, alors vous pouvez vous ouvrir aux « possibilités des possibilités ».

Je tiens à vous prévenir aussi que s'ouvrir aux possibilités, c'est aussi accepter que ce qui va devenir possible pour vous (suite à la lecture de ce livre) n'est peut-être pas ce que vous aviez prévu !

Je me souviens très bien du jour où j'en ai moi-même fait l'expérience.

“

Témoignage de Christine

Je m'étais inscrite à un séminaire de coaching pour entrepreneurs afin de développer mon activité professionnelle. Lors de ces trois jours de séminaire, nous avons eu la chance de suivre un atelier avec Tim Kelly, intervenant brillant qui aide les stagiaires à trouver leur vocation. Il est l'auteur du livre True purpose : 12 strategies for discovering the difference you are meant to make (voir Bibliographie, p. 223).

À cette époque, je venais de passer quatre années de galère à développer mon cabinet de coaching, O Coaching Inc., aux États-Unis. J'avais passé un temps fou à bâtir mon nouveau site Internet, à rédiger mes articles sur mon blog et à structurer mon offre et mes programmes (tout en anglais). J'avais essayé, raté, recommencé, douté. Je m'étais longtemps comparée aux autres (et sentie moins bien qu'eux). Pendant longtemps, je m'étais sentie petite, nulle et insignifiante. J'avais passé plusieurs années à

tourner en rond, mais à la date de ce séminaire, cela faisait environ dix-huit mois que mon cabinet de coaching prenait enfin forme, que je développais une réelle clientèle et que je générerais enfin des revenus décentes.

J'accompagnais (et je le fais toujours) des experts à s'affirmer à travers toute une série de programmes individuels et de groupes. Ma clientèle était locale et je commençais à être connue sur le marché californien. Mon mari travaillait aussi d'arrache-pied pour développer son activité aux États-Unis et, après plusieurs années de galères, nous étions enfin en train de récolter les fruits de notre travail. Nous commencions tout juste à sortir la tête de l'eau. Tout commençait à rouler et je m'étais inscrite à ce séminaire pour aller plus loin et pousser le développement de mon activité.

Ce jour-là, je me retrouvais donc seule sur ma chaise au milieu d'une salle de cent cinquante personnes. Tim Kelly nous demandait de suivre les étapes d'un exercice pour nous aider à connecter notre entreprise avec notre vocation (purpose en anglais). Je trouvais l'idée de donner plus de sens et de profondeur à mon business très intéressante, alors je notais mes réponses aux questions de Tim Kelly au fur et à mesure dans mon carnet. Alors que l'exercice avançait, j'ai commencé à sentir une grosse boule dans mon ventre. Au fur et à mesure de ses questions, je me retrouvais à écrire des choses sur mon carnet qui n'allaient pas du tout dans le sens que j'avais prévu et qui, même, chamboulaient tous mes plans. Toutes mes réponses semblaient m'indiquer que ma vocation était de travailler avec la France. A priori l'idée n'était pas forcément mauvaise mais, moi, cela ne me convenait pas du tout. J'avais passé tellement de temps à développer mon activité aux États-Unis, je commençais tout juste à en profiter, je me versais enfin un salaire. J'avais passé tellement de temps à tourner en rond, il n'était pas question que je recommence tout. Personne ne me connaissait en France. Je n'avais pas de site Internet français, je n'avais rien à proposer aux Français. Il faudrait tout recommencer à zéro, il n'en était pas question.

Alors que l'exercice continuait, je me retrouvais à résister et j'essayais d'orienter mes réponses pour qu'elles prennent le sens que je voulais. Le

sens qui me semblait être le bon sens pour moi et ma famille. Et pourtant, alors que je résistais, je commençais à comprendre que si je voulais faire cet exercice jusqu'au bout, je devais baisser ma garde et laisser tomber mes barrières. Je devais en profiter pour oser explorer ce qui était en moi et qui demandait à être révélé.

Et c'est ainsi que je me suis retrouvée à la fin de l'exercice debout devant toute la salle avec le micro dans les mains, pour déclarer que ma grande découverte (suite à cet exercice) était de contribuer à changer l'état d'esprit français en commençant par changer mon propre état d'esprit sur la vie.

J'avais le souffle coupé, les bras m'en tombaient. Comment faire pour tout recommencer ? Pourquoi tout recommencer ? Ce fut un tel effort de développer mon activité aux États-Unis. Et mon mari et mes enfants, ils ont leur vie ici. Je n'ai pas prévu de déménager ! Et puis, franchement, contribuer à changer l'état d'esprit des Français en me changeant moi-même, franchement « c'est n'importe quoi », et puis ce n'est pas un business. Je ne vais jamais réussir à générer des revenus d'un truc aussi dingue. Une petite voix dans ma tête me disait : « Pour qui tu te prends ! », et surtout « que vont penser les autres ? » D'ailleurs au moment où j'écris ces lignes, je suis toujours inquiète de ce que les autres (y compris vous lecteurs !) peuvent penser.

Et pourtant, ce jour où j'ai osé être réceptive à ce qui voulait se révéler à travers moi (même si ce n'était pas du tout ce que j'avais prévu) fut le tournant de ma vie.

Ensuite des « miracles » ont commencé à se produire. Pendant ce même séminaire, j'ai entendu parler du livre d'Edwene Gaines, Les 4 lois de la prospérité (voir Bibliographie, p. 223), qui proposait de ne pas râler pendant 21 jours. Je me suis sentie profondément vibrer à la découverte de cette idée, alors j'ai choisi de ne pas l'ignorer. J'ai choisi d'entendre (réceptivité) cette chose qui me faisait vibrer et, lorsqu'un soir, quelques mois plus tard, je me suis retrouvée épuisée sur mon lit à prendre conscience que j'avais râlé toute la journée, j'ai eu comme un déclic, et je me suis dit

que je devais relever ce challenge dans ma vie, pour moi et pour ma famille. Toute l'aventure de J'arrête de râler (voir Bibliographie, p. 223) a commencé là. J'ai débuté mon challenge et le même jour j'ai ouvert un blog en français pour partager en vidéo avec mes amis mon cheminement vers le changement. À ma grande surprise, les vidéos de mon blog ont fait le tour des réseaux sociaux en seulement quelques jours, et avant que je puisse m'en rendre compte, j'avais des milliers de visiteurs qui voulaient suivre mon histoire et commencer eux aussi le même challenge. Les journalistes ont commencé à me contacter et ma vocation est devenue réalité comme par magie. Le blog a donné naissance un an plus tard à un livre.

Aujourd'hui, à l'heure où je vous écris, le livre est devenu un best-seller en développement personnel. Il est sur le point d'être édité en format poche et je fais des conférences en entreprises et dans toutes les villes de France pour parler de mon histoire.

(Vous pouvez visiter le blog www.jarretederaler.com pour retrouver toute cette aventure.) ”

La grande leçon de cette aventure est que, parfois, il faut accepter de faire du vide et d'abandonner l'idée de comment « devrait » être notre vie. Apprenons à être ouverts et engagés, à vivre notre vie pleinement réveillés mais pas forcément attachés à ce à quoi « doivent » ressembler les choses.

D'ailleurs, pour vivre pleinement réveillés, nous allons sûrement devoir faire des choses que nous n'avions absolument pas prévues. Des choses peut-être même inconfortables car nous devons sortir de notre zone de confort et lâcher ce que nous connaissons ou ce que nous croyons raisonnable.

Quand nous filtrons les possibilités par rapport à notre zone de confort, nous nous limitons (comme lorsque je voulais ignorer mes réponses lors de mon séminaire).

Quand nous fermons la porte aux choses que nous voulons vraiment faire parce que cela nous fait peur, alors nous passons à côté de la puissance de notre vie. D'ailleurs, je remarque souvent que la puissance de notre vie est justement de l'autre côté de la peur. Vous ne pensez pas ?

Oui, nous avons tous en nous une puissance et une force incroyable (oui vous aussi !), mais bien souvent nous ne saisissons pas les opportunités, nous ne voyons pas ce qui est possible pour nous car nous sommes enfermés dans notre zone de confort.

Aujourd'hui, je voudrais vous inviter à bien considérer votre zone de confort et à être attentif à ce qu'elle ne soit pas en réalité votre zone de médiocrité. En restant dans ce que vous connaissez, ce que vous maîtrisez ou ce qui vous semble confortable (ou raisonnable), vous limitez votre vie et vous vivez peut-être à moitié endormi.

Je me souviens encore d'une de mes clientes, Marie, qui voulait réussir à oser voir grand pour son activité, mais qui ne se l'autorisait pas. Elle se disait qu'elle n'était pas légitime pour développer sa carrière. Elle pensait qu'il lui manquait quelque chose, des connaissances, une expertise, de la bouteille, du bagou, etc., et elle laissait ce sentiment de lacune l'empêcher d'avancer.

Souvenez-vous, c'est en écrivant un livre qu'on devient auteur, en montant sa propre entreprise qu'on devient entrepreneur, en

« L'homme devient souvent ce qu'il croit être. Si je continue à me dire que je ne peux pas faire une certaine chose, il est possible que je puisse finir par devenir vraiment incapable de la faire. Au contraire, si j'ai la conviction que je peux la faire, je vais sûrement acquérir la capacité de la faire, même si je ne peux pas l'avoir dès le début. »

MAHATMA GANDHI

décrochant sa promotion qu'on devient manager... Ne laissons pas les circonstances ou le présent limiter notre devenir. Arrêtons de nous empêcher de voir les possibilités et de saisir les opportunités. Il est temps que nous acceptions que c'est justement en sortant de notre zone de confort que nous pouvons activer nos talents, nous dépasser et révéler la nouvelle version de nous-mêmes.

Activez votre réceptivité et ouvrez-vous aux possibilités ! C'est ainsi que vous pourrez (re)découvrir une partie de vous que vous aviez oubliée.

* Je change mes requêtes

Ces notions de réceptivité et d'ouverture aux possibilités m'ont permis de prendre conscience que, dans ma vie, il fallait aussi que je change mes requêtes et mes questions. C'est le révérend Michael Bernard Beckwith qui m'a le premier initiée à l'idée qu'il fallait que j'arrête de me poser des questions destinées à réparer ou corriger ma vie (*Discover the gift*, voir Bibliographie p. 223). Il fallait que j'arrête de me dire : « Comment je peux ne plus souffrir ? », « Comment je peux avoir plus de choses ? » ou « Comment je peux réussir ? », « Comment je peux gagner plus d'argent ? », etc. Au contraire, il fallait que j'apprenne à me poser d'autres questions bien plus puissantes (et intéressantes) qui pourraient activer ma réceptivité et m'ouvrir aux possibilités, comme par exemple : « Qu'est-ce qui est en train d'émerger et de se révéler à travers moi ? »

J'ai appris à me répéter régulièrement aussi les questions suivantes : « Comment je peux devenir encore plus moi-même ? », « Comment puis-je activer mon potentiel ? » Et surtout j'ai appris à être réceptive pour pouvoir entendre mes réponses sans me fermer aux possibilités qui s'ouvriraient devant moi.

Ces nouvelles questions sont magiques car elles nous permettent d'entendre l'in audible et de voir l'invisible ! Elles transforment notre vie en une merveilleuse aventure où notre plus grande mission n'est

plus de nous corriger, mais de nous révéler tous les jours davantage. Je voudrais vous inviter à les noter dans votre *Carnet de pépites*.

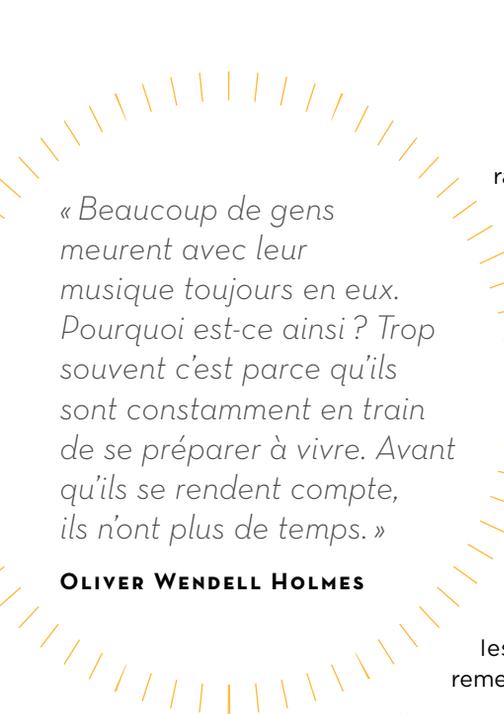
- « Qu'est-ce qui est en train d'émerger et de se révéler à travers moi ? »
- « Comment je peux devenir encore plus moi-même ? »
- « Comment puis-je activer mon potentiel ? »

J'espère dans ce livre réussir à vous donner quelques pistes pour avancer sur ce chemin.

Dans les chapitres qui suivent, je vais développer un à un les quatre principes fondamentaux que je mets tous les jours au cœur de ma vie. Mais avant, je voudrais prendre le temps de vous expliquer d'où viennent ces quatre principes pour que vous puissiez mieux les comprendre.

Si aujourd'hui je prends le temps d'écrire ce livre, c'est parce que plusieurs d'entre vous (et notamment mes proches) sont venus vers moi pour me demander : « Comment fais-tu ? » Comment fais-tu pour te créer une vie aussi (extra)ordinaire et épique, tout en maintenant aussi une vie ordinaire ? Comment fais-tu pour mener de front ta vie d'entrepreneuse, de coach, d'auteure, de femme, tout en allant aussi chercher tes trois jeunes enfants à l'école ? Comment fais-tu pour jongler avec la logistique familiale et tes engagements professionnels ? Et surtout, comment fais-tu pour avoir toujours autant de dynamisme et une vision aussi positive de la vie ? Comment fais-tu pour ne pas te laisser polluer par la morosité ambiante ? Comment fais-tu pour oser voir grand et rêver alors que tout le monde nous dit que c'est l'austérité ? Comment fais-tu pour profiter autant de la vie tout en accomplissant autant ? La réussite et le travail ne sont-ils pas censés être difficiles ? Comment peut-on réussir sans en baver ? Tu as l'air de tellement t'amuser !

Au début, je ne savais pas vraiment comment répondre à ces questions. Je disais : « Je ne sais pas, j'ai arrêté de râler et c'est déjà énorme, ça a changé ma vie. » C'est vrai que de me sevrer de l'habitude de



« Beaucoup de gens meurent avec leur musique toujours en eux. Pourquoi est-ce ainsi ? Trop souvent c'est parce qu'ils sont constamment en train de se préparer à vivre. Avant qu'ils se rendent compte, ils n'ont plus de temps. »

OLIVER WENDELL HOLMES

râler a changé ma vie, et c'est la toute première chose que je vous recommande de faire si vous voulez vivre votre vie pleinement réveillé (nous en reparlerons au Principe n° 3). Et pourtant au fond de moi, je savais que mon challenge pour arrêter de râler n'était pas la seule chose qui contribuait à cette chouette vie que j'avais su me créer.

Alors j'ai commencé à me poser moi-même la question : « Est-ce qu'il y a quelque chose de spécial que je fais dans ma vie et qui me porte ? Est-ce qu'il y a des choses sur lesquelles je m'appuie tout particulièrement ? Quels sont les piliers de ma vie ? »

C'est alors que j'ai commencé à m'observer et à prendre des notes. J'ai fait une collecte de toutes ces choses qui sont au cœur de ma vie et, après un travail de sélection et de regroupement, j'ai pu voir apparaître quatre principes fondamentaux qui gouvernent ma vie. Quatre vérités (pour moi) sur lesquelles je reviens tout le temps et qui sont à la source de tous mes accomplissements, et surtout au cœur de la gestion de mon quotidien. Ces quatre principes ne sont pas forcément valables pour tout le monde, et je ne prétends absolument pas qu'ils sont des clés miraculeuses applicables à toutes les situations. Mais ils ont un tel impact dans ma vie que j'ai eu envie de les partager et de voir ce qui allait se passer.

J'ai alors choisi de réunir un groupe d'une vingtaine de personnes pour un séminaire de trois jours. Mon intention était de leur transmettre ces quatre principes pour voir ce qu'elles pourraient en faire dans leur vie.

Avant d'écrire le livre, c'était en effet important pour moi de valider que ces quatre principes, qui m'aidaient moi, pouvaient aussi s'appliquer à d'autres. Le résultat de ce séminaire fut époustouflant (vous trouverez de nombreux témoignages sur www.christinelewicki.com/wake-up). Les participants ont joué le jeu jusqu'au bout et grâce à leur ouverture et leur authenticité, nous avons pu ensemble co-créer de la magie. À l'issue de ces trois jours, j'ai su qu'il fallait que j'ose mettre tout cela dans un livre pour le rendre plus accessible. Si bien qu'aujourd'hui, je suis en train d'écrire ce livre pour vous et je prépare les nouvelles versions de ce séminaire sur plusieurs continents de notre belle planète !