

Mats Billmark et Susan Billmark

# Ce livre

## va changer votre

# AVI

# LES AUTEURS

## Mats Billmark

Je suis né à Kalmar, en Suède. C'est mon premier emploi qui m'a lancé dans ma carrière. J'ai toujours été un leader et un entrepreneur. Pendant des années, j'ai dissimulé mon anxiété sous mon entrain et mon caractère chaleureux. Je crois que peu de gens se rendaient compte à quel point mon estime de moi était défaillante.

Au cours des quelques dernières années, je me suis plongé dans des recherches sur les troubles psychologiques, un sujet auquel j'ai toujours accordé une énorme importance. En 2011, j'ai donné une première conférence intitulée « Santé intérieure » dans un hôtel de Kalmar. L'accueil du public a été extraordinaire. Après six autres conférences dans la même ville, j'ai parcouru le pays pour m'adresser à d'autres assemblées. En 2013, j'ai sorti une version DVD de la série de conférences « Santé intérieure ». Mon nouvel objectif aujourd'hui est de vivre davantage le moment présent. Je suis tout à fait convaincu que la base d'une vie plus heureuse, plus belle et plus satisfaisante repose dans la conscience du moment présent.

Je continue à être sensible au stress. Pour le pire ou le meilleur, j'ai finalement compris que je n'aurai plus jamais la même énergie et la même vigueur qu'avant mon *burnout* et ma maladie. Mais j'ai appris à me connaître et je sais maintenant quelles sont mes limites.

## Susan Billmark

Je suis née à Ludvika, en Suède. J'étais une enfant très timide, mais j'avais la chance d'être entourée de gens extravertis et créatifs. Ils m'ont appris à oser et à poursuivre mes objectifs. J'ai fini par surmonter ma timidité, je suis sortie de ma zone de confort et ma confiance s'en est trouvée rehaussée. Hélas, toutes sortes de petites tâches se sont accumulées et j'ai fini par me sentir débordée. Il m'était très difficile de dire non ; j'avais trop peur de ne plus être aimée.

Avec le recul, lorsque j'examine les causes de l'épuisement qui a provoqué cet effondrement, je réalise que ce sont les gens très forts qui sont frappés par ce type de dépression. J'avais toujours réprimé mes besoins, je ne connaissais pas ma propre valeur, je ne savais pas qu'il était essentiel que je prenne soin de moi. Au cours des dernières années, j'ai redécouvert ma créativité, j'ai appris à l'écouter et elle occupe à présent une bonne partie de ma vie quotidienne. En fait, j'ai toujours su, intuitivement, que créer améliorerait ma santé. Et c'est ce qui est arrivé ! La créativité m'a aidée à guérir. Je regrette de ne pas l'avoir découverte plus tôt ! Aujourd'hui, la place qu'elle occupe dans ma vie est immense. Je sais que c'est un outil formidable pour améliorer la qualité de vie et la santé. C'est pour cette raison que j'ai ajouté à cet ouvrage un chapitre entier sur le sujet.

Mon plus grand défi est mon poids et mon besoin de sucre. Comme j'ai horreur de transpirer et de faire de l'exercice, perdre des kilos est loin d'être une tâche facile ! Pendant très longtemps, mon corps n'a pas bénéficié du respect qu'il mérite, mais aujourd'hui, je lui donne la priorité. Je sais à quel point c'est important quand on a dépassé les 50 ans !





# À PROPOS DE NOUS

---

Nous nous sommes rencontrés à Kalmar en 1995. Mats préparait une conférence importante et avait besoin d'une décoratrice. Depuis ce temps, nous sommes inséparables et nous travaillons souvent ensemble.

Notre fille Julia est née en mai 1996. En 2011, notre famille s'est agrandie lorsque nous avons accueilli deux enfants chez nous, Elsa (née en 2004) et Martin (né en 2009).

Il est difficile de comparer le concept suédois de « famille d'accueil » avec celui d'autres pays, mais on pourrait résumer ainsi la situation : il y a en Suède des enfants qui, tout en restant sous la responsabilité de leurs parents, passent néanmoins du temps dans ce que l'on appelle des « familles de soutien ». Cette disposition facilite, d'une part, l'existence des parents, et permet d'autre part aux enfants de connaître un mode de vie différent. Ils ont l'occasion de rencontrer d'autres adultes et d'élargir leur cercle d'amis.



# POURQUOI NOUS AVONS ÉCRIT CE LIVRE

Imaginez ce dont nous aurions bénéficié si nous avions eu un tel livre entre les mains quand nous nous sentions si mal en point ! Eh bien, le voici, ce livre ! Nous espérons qu'il viendra en aide à un grand nombre de personnes qui, comme nous, ne savaient pas qu'il était grand temps de changer leurs habitudes et de réfléchir dans le but de donner une nouvelle orientation à leur existence.

Nous n'avions pas ce livre, c'est vrai, mais nous nous soutenions mutuellement. Dans nos pires moments, nous ne nous sentions pas nécessairement aidés l'un par l'autre, mais nous recevions l'appui de quelqu'un de notre entourage qui comprenait à quel point il est difficile de lutter contre l'anxiété et le stress. Notre médecin nous avait conseillé d'écrire au sujet de nos propres ressentis. C'est ce que nous avons fait, mais nous ne comptions pas, à l'époque, partager ces informations avec qui que ce soit - mis à part quelques-uns de nos amis qui ont lu nos journaux intimes et ont été profondément émus. Nous avons alors compris que nos réflexions pouvaient aider d'autres personnes souffrant de problèmes similaires aux nôtres.

Notre espoir est que vous preniez conscience de la nécessité de changer votre vie avant que vos problèmes ne vous entraînent trop loin, comme cela nous est arrivé.

Nous vous recommandons de lire cet ouvrage lentement. Lisez un chapitre, laissez reposer notre message, essayez ensuite de découvrir dans quelle mesure il se rapporte à votre vie. N'hésitez pas à vous attarder sur les chapitres qui vous concernent tout spécialement.

Oui, vous pouvez apporter des changements bénéfiques dans votre vie !





# VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

Lorsqu'on a demandé au dalaï-lama ce qui l'avait le plus étonné au sujet de l'humanité, il a répondu :

*L'homme. Parce qu'il sacrifie sa santé pour gagner de l'argent, puis il sacrifie cet argent pour recouvrer la santé. Ensuite, il vit dans une telle anxiété au sujet de l'avenir qu'il est incapable de jouir du moment présent. Le résultat, c'est qu'il ne vit ni dans le présent ni dans l'avenir ; il vit comme s'il était immortel, et il meurt sans avoir vraiment vécu.*

Nous avons tous, au moins une fois, eu l'impression que tout dans notre vie se trouvait à sa juste place. Pendant un bref moment, nous avons ressenti un calme et une paix intérieure que nous souhaitions conserver à jamais. Voyez-vous de quoi nous parlons ? Quelques secondes de joie totale et intense auprès de notre enfant, de notre compagnon ou de notre compagne, ou même de notre animal familier. Ce genre de moment peut aussi être offert par la nature.

**Si vous savez de quoi nous parlons, vous avez déjà goûté à ce qui caractérise une présence totale au MOMENT !**

Pourquoi, oui, pourquoi nous est-il si difficile de vivre dans le présent ? Notre cerveau est constamment préoccupé par l'avenir : il analyse sans cesse de quelle manière nos actions pourraient avoir une incidence sur lui. Nous étudions notre passé et utilisons les informations recueillies pour concevoir de nouvelles idées, pour être plus créatifs, pour aiguïser notre discernement, pour trouver des solutions. C'est la raison pour laquelle nous sommes beaucoup plus intéressés et préoccupés par l'avenir et le passé que par le présent.

Le passé nous définit et nous donne un sentiment d'identité. L'avenir sous-tend toujours un espoir de réussite et de bonheur. Mais qu'en est-il du présent ?

## CE BAVARDAGE CONSTANT

Nos pensées nous obsèdent. Dès que nous nous levons le matin, **la petite voix dans notre tête se met à discourir**, et elle ne se tait que lorsque nous nous endormons. Quand nous sommes stressés, nous ne pouvons la faire taire que pendant quelques secondes.

**Notre intellect et nos pensées sont nos plus grands atouts**, mais lorsque le bavardage dans notre tête prend le dessus et que nous nous privons ainsi du plaisir de profiter du moment présent, ces pensées deviennent un fardeau. Nous devons nous efforcer de maintenir un équilibre sain entre notre perception et notre conscience du présent, et nos pensées sur le passé et l'avenir.

**Un grand nombre de personnes ne se rendent même pas compte qu'elles pensent sans la moindre interruption.** La voix dans leur tête commente, spéculé, juge, se plaint, fait la liste de ce qu'elle aime et de ce qu'elle déteste. Pour beaucoup de gens, ces pensées sont la cause principale de leur stress, de leur manque d'estime de soi, de leur tristesse et de leurs déceptions.

**Nous vivons certes dans le présent, mais nous lui prêtons rarement attention.**

C'est ce constant bourdonnement dans notre tête qui nous rend la conscience du présent presque impossible.

### ***Mats raconte :***

*Je me souviens d'une anecdote qui m'a fait prendre conscience de l'hyperactivité de mes pensées. Cela s'est passé dans une épicerie. Un homme parcourait les allées en se parlant à lui-même à propos de plusieurs choses - ce qu'il allait manger au souper, ce qu'il dirait lors d'un coup de fil qu'il comptait donner plus tard... Comment réagissaient les autres clients ? Ils s'écartaient pour laisser passer l'homme affligé de cet étrange*

# Votre petit guide pour une vie meilleure

Combien d'entre nous vivent sous l'emprise du stress et de l'anxiété? Mats et Susan Billmark en ont souffert pendant des années. Dans leur combat contre la dépression qui en a résulté, ils ont fait le choix de s'en sortir et de réapprendre à vivre. Sur le ton de la confiance, le couple d'auteurs présente son parcours. Il encourage le lecteur à revoir l'articulation de sa vie et à vivre en pleine conscience. Ce cheminement intérieur passe par l'acceptation des blessures du passé, le détachement de l'emprise des émotions et des pensées négatives, et l'abandon de la quête dogmatique de l'irréel bonheur dit « parfait ». L'abandon de ces éléments nuisibles permet ensuite de faire toute la place à la créativité, à l'amour et à la beauté du monde. Ce petit guide pour une vie meilleure nous invite à revenir à l'essentiel, en toute simplicité et avec bienveillance. Une lecture lumineuse et réconfortante, à savourer ou à offrir à ceux qu'on aime.

**Mats et Susan Billmark** se sont rencontrés en 1995 et ne se sont pas quittés depuis. Après avoir vu leurs vies chamboulées par le stress et l'anxiété, ils ont choisi de partager leur expérience pour redonner espoir à ceux qui vivent une situation similaire. *Ce livre va changer votre vie*, déjà traduit en plus de 12 langues, est leur premier livre.

