

DAVID BERNARD



AIME-TOI ET LA VIE SUIVRA



Les 9 clés pour
une transformation
réussie

CHAPITRE 1 OÙ ES-TU ?

*« Comprendre, c'est honorer la vérité qui se cache sous la surface.
Faire face à ce que nous craignons déclenche notre libération... »*

— DEBBIE FORD

Avant toute chose, as-tu pris un moment pour répondre aux deux questions qui concluaient l'introduction ? Si ce n'est pas le cas, de grâce, retourne en arrière et fais l'exercice. Il est si facile de tourner les pages sans s'impliquer réellement. Tout n'est qu'une question de choix. Allez, fais-le maintenant !

Comment s'est déroulé ton questionnement ? As-tu ressenti des résistances ou as-tu rencontré des difficultés pour clarifier pourquoi tu souhaitais davantage de quelque chose ? Ne t'inquiète pas si la réponse est oui, c'est normal. La plupart des gens rencontrent des difficultés à cette étape. C'est précisément pour cette raison que la question « Que veux-tu de plus dans ta vie ? » est si importante et précieuse.

Le voyage de transformation débute par notre capacité à reconnaître ce que nous désirons vraiment dans notre vie, ce dont nous voulons davantage. Aussi étrange que cela puisse sembler, beaucoup de gens éprouvent des difficultés à admettre leurs véritables désirs. Qu'en est-il de toi, en ce moment ? Qu'as-tu besoin de voir ou d'entendre ? Qu'as-tu besoin de reconnaître ?

Tu connais peut-être un grand succès professionnel, mais tu réalises que ce succès ne te satisfait plus autant qu'auparavant. Accoutumé à l'abondance, tu consommes à présent la vie sans réellement la savourer. Il est temps de revenir à l'essentiel. Peut-être que les 63 disputes récentes avec ton partenaire amoureux sont des messages clairs qu'il est temps de faire face à la réalité et de mettre fin à la relation. Que tu l'assumes ou non, ces signaux – à peine subtils – t'indiquent que tu as une part de responsabilité dans cette situation qui est de 50 %.

Peut-être aussi as-tu besoin d'admettre que tu es bloqué – sur pause depuis un moment – à attendre quelque chose de la vie, sans trop savoir quoi exactement. Cette prise de conscience se veut une opportunité de reconnaître que tu es le créateur maître à bord, que tu PEUX changer les choses...

Risquer l'honnêteté

Où en es-tu aujourd'hui dans ta vie ? Remettre les pendules à l'heure, accueillir et admettre notre situation demande de prendre un risque. Pour un grand nombre de personnes, cela implique de sortir d'une forme de déni vis-à-vis de leur vie. La nature même d'un risque implique la possibilité d'une perte avant un gain. « Perdre quoi ? » me demanderas-tu. Perdre le confort de ton présent, aussi petit ou grand soit-il, au profit d'un meilleur avenir.

La nature d'un risque implique la possibilité de perdre quelque chose en prenant ce risque.

Soyons honnêtes, la plupart des bonnes choses dans nos vies sont le résultat d'une prise de risques, n'est-ce pas ? Que ce soit une opportunité professionnelle, la rencontre d'un partenaire amoureux, l'acquisition d'une nouvelle habitude, même l'action de se regarder honnêtement dans le miroir et de faire un bilan. Le facteur risque est présent partout, et l'un des plus grands

risques qu'un être humain puisse prendre dans sa vie, c'est d'arrêter de se raconter des histoires afin de percevoir la vérité de sa réalité pour ce qu'elle est vraiment.

Lorsque tu termineras ce chapitre, je vais t'inviter à prendre un risque et à relever un défi de taille. Tu vas reconnaître les histoires que tu racontes aux autres et à toi-même. Avant de semer, nous allons nettoyer ensemble le terrain. Ce qui est fascinant dans ce processus, c'est que dès le moment où l'on admet les mensonges que l'on raconte aux autres, ceux que l'on raconte à soi-même émergent naturellement à notre conscience. Tu sais, des faussetés du genre :

- Dire « Je t'aime » à quelqu'un quand, en réalité, c'est plutôt « J'en ai assez ».
- S'exclamer « Tout va bien », quand la vérité est que « Ça ne va pas du tout ».
- Confirmer que « Ça me fait plaisir », mais dans le fond « Ça me fait chier ».
- Y aller d'un sympathique « Pas de problème », quand la finalité sera plutôt « Je vais me retrouver avec le problème dans ma cour ».
- Se dire à soi-même « Une autre fois, plus tard », quand ça devrait être « Maintenant ».

En creusant un peu, on peut mettre de la lumière sur toutes sortes de zones ombragées et des mensonges du genre :

- « Je fais vraiment du mieux que je peux », quand, en réalité, c'est « J'exprime à peine 60% de mon potentiel » (et je suis généreux!).
- « J'ai tout essayé », quand la vérité est plutôt « J'abandonne après seulement trois tentatives infructueuses ».
- « C'est ma génétique », lorsque, dans les faits, « Ce sont mes mauvaises habitudes et comportements quotidiens ».

- « Je n'ai pas le talent », avec honnêteté, se métamorphose en « Je n'ai pas la volonté ».
- « Je me sens bien dans cette relation », quand, en prenant une pause pour ressentir ce que ton être entier te crie, la réalité est « Je suis misérable, mais je choisis le déni parce que j'ai peur de me retrouver seul ».
- « Je quitterais mon emploi, mais je n'ai pas le choix », alors que, en y réfléchissant, ces mots couvrent la vérité que « J'ai le choix, mais je suis paralysé par la peur de faire une erreur et de me retrouver sur la paille ».
- « Je surveille mon alimentation... » sont des mots doux à l'oreille mais masquant la vérité, qui est « ... seulement quand les gens me regardent, pas quand je suis seul à la maison ».
- « Je suis fidèle en amour », jusqu'à ce qu'on fouille dans tes messages privés où on peut voir que « Je flirte avec d'autres personnes en ligne pour pimenter ma vie ».

Je sais, ça commence en force. Mais tant qu'à faire un véritable travail de guérison et de libération, aussi bien se donner à fond ! Il y a donc les mensonges que l'on raconte aux autres et à soi-même, mais plus loin encore, il y a ceux que les autres nous racontent. Tu sais, ces histoires accommodantes que l'on accepte sans question, parfois en désespoir de cause, parce que c'est plus facile que d'admettre la vérité... Sois honnête avec toi-même : y a-t-il des relations ou des situations dans ta vie où c'est plus facile de faire comme si de rien n'était, plutôt que de courir le risque de t'affirmer, de prendre davantage position ?

Es-tu capable d'admettre que, trop souvent, tu juges en premier et tu écoutes en deuxième, si tu prends le temps d'écouter sincèrement tout court ? Pense à ceci : si tu étais en mesure d'admettre plus souvent la vérité, sans juger ou craindre d'être jugé, tu raconterais certainement beaucoup moins d'histoires et tu serais davantage dans l'accueil et l'acceptation de ce qui est, n'est-ce pas ?

Regardons la situation en face, telle qu'elle est, et regardons-nous tels que nous sommes réellement. Pour entamer ton voyage en force, je te propose d'admettre avec honnêteté et humilité où tu en es vraiment. Inutile de tomber dans le mélodrame ; il s'agit seulement de faire preuve de force de caractère pour percevoir les choses telles qu'elles sont et reconnaître ce qui est vrai. Le chemin du véritable amour commence par la vérité... Aime-toi et le ciel t'aidera.

Qu'est-ce qui est vrai en ce moment ?

« [...] vous connaîtrez la vérité et la vérité vous rendra libres¹. » C'est une de mes citations préférées. La vérité, avant de la chercher partout à l'extérieur, il est impératif de la chercher en soi, dans son propre cœur. La chenille, pour construire sa chrysalide, doit se nourrir de vérité. Qui est-elle ? Où est-elle ? Où va-t-elle ? Pour entamer son processus de transformation, il est essentiel qu'elle ait confiance en sa véritable nature. Avant toute chose, elle doit créer un environnement propice à sa transformation. C'est le chemin vers l'avant.

Quand on reconnaît la vérité pour ce qu'elle est, on entame le voyage de la transformation. Lorsque tu identifies les fausses histoires et que tu les retranches de la vérité, tu catalyses exponentiellement tes chances de trouver des réponses et des solutions à tes difficultés. Pour favoriser et faciliter ton ascension, il te faut distinguer les mensonges qui dérobent de la vie à ta vie.

Peut-être dois-tu admettre que tu joues petit, que tu as choisi la facilité et la sécurité au lieu du risque, que tes loisirs ont pris le dessus et te dérobent du temps et de l'énergie vitale pour bâtir ta carrière. Peut-être dois-tu t'avouer que tu as mis en priorité le matériel, l'image, le luxe et le confort, et que cet alignement t'a éloigné de ta véritable priorité dans ta vie : la quête de joie, de sens et de

1. La Bible, Évangile selon saint Jean 8, 32.

contentement profonds. Peut-être dois-tu prendre conscience que tu négliges certains aspects de ta santé en le justifiant d'une myriade d'excuses bidon (auxquelles tu crois jusqu'à un certain point!).

Peut-être dois-tu reconnaître que tu es célibataire par peur du rejet et par paresse de reprendre le contrôle de ta destinée amoureuse en sortant de chez toi, en prenant des risques. Il est plus facile de rester vautré dans ton coin. Peut-être dois-tu admettre que tu dilapides ton temps dans toutes sortes de projets qui t'éparpillent à gauche et à droite et qui font que tu perds de ta puissante concentration. Peut-être est-il temps pour toi de réaligner tes priorités, de te délester de quelques trucs et de concentrer tes efforts.

Sois honnête avec toi-même : est-ce qu'il t'arrive d'hypothéquer ta « meilleure vie » au profit de ton divertissement momentané ? J'inclus là-dedans les médias sociaux en excès. La nourriture en excès. L'alcool en excès. La consommation en excès. Les partenaires amoureux en excès... Je lève la main : « Coupable, votre honneur ! » J'ai parfois abusé de toutes ces bonnes choses. Ce n'est pas une compétition de vertu ici, simplement une reconnaissance des faits pour mieux les transformer.

Pour certains, c'est parfois d'admettre qu'ils ne reconnaissent plus la personne qu'ils sont devenus ; pire, qu'ils ne respectent plus cet individu. En vérité, ils n'auraient même pas envie de passer un moment seuls en compagnie de cette personne s'ils étaient quelqu'un d'autre. Étrangers à eux-mêmes. Parfois, la triste réalité est que nous avons trop abaissé nos standards pour nous conformer et entrer dans le moule de notre entourage. S'oublier au point d'en devenir un tyran pour soi-même...

Dans un monde qui nous enseigne et nous conditionne à consommer encore et encore, la vérité se cache dans le mouvement inverse. Non pas ajouter, mais plutôt retirer, dégager, alléger, éliminer. Sur le chemin de la transformation, le processus d'élimination est une des premières étapes pour comprendre qui nous sommes réellement. Découvrir qui nous sommes et ce que

nous voulons vraiment est souvent plus difficile que de savoir qui nous ne sommes pas...

Retirer l'excès

Pour faciliter le processus et te rapprocher de ta véritable nature – qui tu es vraiment derrière les titres et les noms que tu utilises –, il est essentiel d'identifier d'abord ce que tu n'es pas. Nous allons d'abord tenter de mieux comprendre où tu es pour te réaligner vers où tu veux véritablement aller.

Le premier pas consiste à laisser partir ce que tu n'es pas, la personne que tu ne veux plus être, ce que tu ne veux plus faire, ce que tu ne veux plus vivre ou expérimenter à partir de maintenant. Avoir trop d'options n'est pas toujours la meilleure des choses. Parfois, il est nettement préférable de s'en tenir à une seule option alignée en cohérence avec ce qu'on désire sincèrement. En disant « oui » à tout, tout le temps, tu peux finir par te perdre dans les limbes. Ainsi, ton premier pas sera celui de l'expansion par la soustraction.

Retirer l'excès de ta vie. Soustraire le toxique de ton quotidien. Peut-être est-ce une ou des personnes que tu fréquentes par habitude, mais qui te tirent vers le bas par leur négativité. Peut-être est-ce un endroit que tu visites chaque semaine, mais qui alimente un comportement ou une mauvaise habitude destructrice. Peut-être est-ce de te libérer de ces vêtements griffés qui nourrissent un faux sens d'identité à propos de qui tu es. Comprends-moi, je n'ai absolument rien contre les étiquettes de prestige, mais, reconnaissons-le, ce ne sont que des marques qui reposent sur des perceptions, elles-mêmes conditionnées par d'habiles spécialistes en marketing. Ce ne sont que des ornements. Tu les portes, ce ne sont pas eux qui te portent. Tu comprends la différence ?

En reconnaissant et en admettant les histoires qui reposent sur une fondation de sable, on commence à construire une nouvelle base sur quelque chose de plus stable, de plus robuste et

solide. Une fondation qui passera le test du temps. Tu n'es pas ici seulement pour faire des paiements de voiture de prestige afin de véhiculer l'image de la réussite à tes pairs ! C'est une impasse qui ne t'apportera jamais le véritable contentement.

Qu'y a-t-il en trop dans ta vie en ce moment ? Quels sont les engagements, les expériences ou les émotions que tu ne souhaites plus vivre et ressentir dans ton quotidien ? Quelles personnes veux-tu hors de ta vie désormais ? Qu'est-ce qui crée de la lourdeur, des complications inutiles, des justifications à n'en plus finir, qui t'éloigne de ta paix intérieure ? Pourquoi souhaites-tu te libérer de ces poids ? Le fait de répondre à ces questions cruciales te rapprochera – tranquillement, mais sûrement – de ton objectif véritable, de ton envol au soleil. Lorsque tu investis ton énergie à nettoyer ta réalité, et à en retirer ce qui n'a plus à y être, tu mets en place une stratégie pour manifester ce à quoi tu rêves pour ton futur.

*Si tu veux plus de certaines choses,
tu dois d'abord admettre les mensonges et
les éliminer de ta réalité.*

As-tu l'impression que l'univers entier conspire à te maintenir sur le tapis roulant du statu quo ? Es-tu prêt à te battre pour prendre ta place ? Il arrive souvent que l'on voyage avec des valises remplies à ras bord qui alourdissent notre expérience. Il est temps de nettoyer ton placard et de te débarrasser de ce qui est aujourd'hui inutile, de ce que tu ne veux plus, dont tu n'as plus besoin pour avancer.

Il est maintenant temps de te mettre au boulot et de creuser. La chenille commence à nettoyer et à vider son baluchon pour se préparer à construire son cocon... Nous regarder dans le miroir, reconnaître où nous en sommes et remettre les pendules à l'heure n'est pas chose facile, mais c'est la première étape nécessaire dans le processus pour éliminer qui nous ne sommes pas. Il est temps

de faire l'inventaire de ton bagage afin d'alléger la charge et de voyager plus léger.

Avant de vivre une flamboyante transformation, il est nécessaire de faire le ménage, de laisser aller ce que tu n'es pas pour vrai – ou ne veux plus être – pour mettre davantage ton attention et ton énergie sur ce que tu es et souhaites réellement devenir. Il est temps de te libérer de tout ce qui entrave ton chemin et bloque ton évolution. Tu vas aller voir à l'intérieur de toi et reconnaître avec une désarmante honnêteté ce qui se passe vraiment, où tu en es. Le moment est arrivé d'admettre les histoires que tu te racontes et auxquelles tu crois depuis trop longtemps...

Ton plus grand ennemi dans ce processus est l'habitude, le pilote automatique. En t'habituant à ce fouillis émotionnel et intellectuel, tu t'es laissé emprisonner sans t'en rendre compte. En faisant l'exercice qui suit, tu te libéreras de toutes les histoires et les justifications qui t'alourdissent. Tu percevras où et comment tu te berces d'illusions et de mensonges, sur toi, la vie et ton potentiel. C'est le moment d'arrêter de faire semblant. Je t'invite à te lancer dans un ménage du printemps, à payer tes dettes et à gérer la réalité. Un nouveau départ...

Remettre les pendules à l'heure implique d'admettre que tu te racontes des histoires. C'est la première étape pour investir en ta transformation. C'est un sacrifice aujourd'hui pour une grandiose et méritée récompense demain. Dès le moment où tu vas admettre et accueillir avec humilité les mensonges que tu te racontes pour ce qu'ils sont – des histoires –, tu vivras un magnifique début de libération.

Remettre les pendules à l'heure

Peux-tu te rappeler certains moments où quelqu'un t'a raconté des histoires et que tu y as cru ? Tu sais, les mensonges que nous avons acceptés et qui ont affecté le cours de notre destinée... Peut-être t'a-t-on convaincu plus jeune que tu n'avais pas de talent, ou

que tu n'arriverais jamais à rien dans la vie. Peut-être qu'on a semé en toi l'idée que tu ne méritais pas d'être aimé et que tu resterais seul toute ta vie, mal accompagné, rejeté ou abandonné.

Peut-être aussi t'a-t-on conditionné à croire que tu n'as pas le charisme nécessaire ni le potentiel qu'il faut pour gravir les échelons et te tailler une place enviable au soleil. Ou encore on t'a peut-être dit que de démarrer une entreprise, c'est beaucoup trop risqué et difficile, qu'il est plus raisonnable de miser sur la sécurité. Pire, est-ce que quelqu'un a réussi un jour à te faire croire que tu ne méritais pas d'obtenir ce que tu souhaites vraiment dans la vie, que tu dois te contenter du minimum ?



Quels sont les mensonges et les histoires qui t'ont été racontés par les autres ? Prends un moment, respire profondément, et écris dans ton journal de bord ces mensonges auxquels tu as cru jusqu'à aujourd'hui. Fais-le, MAINTENANT.

Creusons un peu plus profond et regardons les mensonges confortables.



Quelles sont les histoires que tu as décidé d'accepter – même si tu savais pertinemment que c'étaient des mensonges – parce que c'était plus facile et confortable de faire ainsi ?

C'est correct, ça nous est tous déjà arrivé de tomber pour un « beau mensonge sexy ». J'ai vécu cela à plusieurs reprises. Parfois, c'est juste plus attirant qu'une horrible vérité qu'il faut regarder droit dans les yeux... même si nous ne sommes pas fiers de l'avoir accepté ! C'était plus simple – commode – de ne pas s'opposer. Tu savais qu'on te mentait en plein visage, mais au nom de la facilité, tu t'es résigné à accepter ces faussetés comme des vérités. C'était plus facile d'éviter le sujet, de faire comme si de rien n'était et de ne pas faire de vagues, plutôt que de confronter.

Tu te fais accroire que ta relation amoureuse est en santé, mais ça fait des mois que vous êtes des étrangers l'un pour l'autre, que vous n'avez pas eu une conversation sincère à cœur ouvert. Tu as des douleurs à l'estomac après les repas depuis quelques semaines, mais ce n'est certainement pas dû aux doubles portions de dessert constitué de sucre raffiné, mais non voyons ! Tu paies des intérêts exorbitants sur le solde de ta carte de crédit, mais c'est bien plus facile de continuer à commander des gadgets sur Amazon que de gérer tes finances et de faire des choix éclairés comme consommateur.

La chenille doit admettre où elle est, les histoires qu'elle se raconte, sans les juger. Il faut les reconnaître pour s'en libérer. Encore une fois, ça ne sert absolument à rien de te juger dans le processus. On passe tous par là. Mais pour accélérer ce dernier, tu dois admettre ce qui est sans compromis. Les mensonges doivent tomber. Il te faut regarder la vérité en plein visage. Il est temps que tu cesses de te raconter des histoires à propos de ta vie, de ta situation, de ce qui te limite.



À quels mensonges faciles et accommodants as-tu cru jusqu'à aujourd'hui ? Écris, MAINTENANT.

Levons à présent le voile sur ton côté obscur... Mettons de la lumière sur les histoires que tu as racontées aux gens qui t'entourent. Tu sais, ces histoires que tu savais fausses, mais que tu souhaitais tellement être vraies, à un point tel que tu arrivais presque à y croire toi-même pour convaincre tes pairs.

Juste un petit mensonge, pas de mal là-dedans ! Nous vivons aujourd'hui dans un monde affligé d'une épidémie de mensonges. Ils sont partout, si présents que c'est une normalité de les utiliser pour faciliter notre vie. Nous avons tous déjà menti, c'est correct. Crois-moi, je ne m'exclus pas du lot quand je l'affirme. Mais ça ne veut pas dire pour autant qu'il faut continuer de le faire parce que c'est une normalité.

Investis un moment pour ressasser quelques-uns des mensonges que tu as racontés dans les dernières années. Un petit mensonge « anodin » (souvent appelé « mensonge blanc ») pour éviter une situation inconfortable. Une histoire enjolivée pour te sortir d'une impasse en lien avec une action que tu n'aurais pas dû faire. Blâmer quelqu'un ou quelque chose pour ce qui était ta responsabilité. Un mensonge à ton partenaire de vie qui, pernicieusement, a commencé à créer une distance – un mur invisible – entre vous parce que toi, tu savais ! On ne peut changer qu'en admettant la réalité. Pas de blâme, pas de honte, pas de jugement, simplement admettre.



Quels sont les mensonges et les histoires que tu racontes aux autres ? Écris, MAINTENANT.

Dernière étape pour bien remettre les pendules à l'heure : il est temps de reconnaître les histoires fausses que tu te racontes. Quels mensonges te dis-tu ? Sur le coup, ça passe inaperçu. Ce n'est pas menaçant. Une petite histoire que tu te répètes encore et encore, car ça te permet de mieux gérer ta réalité, de justifier tes actions et tes comportements. En répétant ces faussetés, nous perpétons une illusion qui nous empêche d'accéder à notre véritable potentiel, à notre pleine puissance. Insidieusement, l'habitude de nous raconter des histoires nous emprisonne dans un cocon d'illusions... et ce n'est certes pas la chrysalide qui permettra notre transformation.

Souvent, ce sont ces petits mensonges qui nous réveillent la nuit et nuisent à notre sommeil. Ils finissent par nous rattraper et nous empêchent d'avoir ce que nous souhaitons vraiment. Ces mensonges nous dérobent notre paix, notre joie, notre identité. Si nous leur laissons prendre le contrôle trop longtemps et trop souvent, ils peuvent nous voler notre vie. Prisonniers de nos mensonges.

Il est temps de te regarder droit dans les yeux, de cesser le bluff, et de reconnaître toutes les faussetés que tu t'es racontées à travers les années... « Je n'ai pas l'énergie pour faire ça. Je n'ai pas le talent. Je suis trop jeune. Je suis trop vieux. Les hommes sont tous des menteurs. L'abondance financière, c'est pour les autres. C'est trop tard. C'est trop tôt. J'ai amplement le temps. C'est trop difficile... »



Quels mensonges te racontes-tu ? Écris-les, MAINTENANT.

As-tu pris tout le temps nécessaire pour vider ton bagage ? As-tu répondu à toutes les questions que je t'ai proposées dans ce chapitre ? De tout cœur, j'espère que oui. Tu te rappelles, c'est ton engagement envers toi-même et ce processus qui catalysera ta transformation à un niveau exponentiel !

Prends le temps de relire ce que tu as écrit. Comment te sens-tu maintenant que tu as extériorisé tout ça ? Quelles émotions font surface ? Te sens-tu libéré ? Plus léger ? Dégagé ? Peu importe ce qui monte, rassure-toi, tout est parfait. Le processus implique un ménage où il y aura toujours une couche supplémentaire à nettoyer. L'important, c'est d'avancer.

Te libérer de ce que tu n'es pas... c'est le chemin vers ta progression, vers qui tu es vraiment.

Rappelle-toi, pour fonctionner, un GPS a absolument besoin de deux informations : où tu souhaites aller, évidemment, mais également où tu te trouves (ce qui est tout aussi important !). Où es-tu ? Reconnais la vérité en toi... Aime-toi et la vie suivra !

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| PRÉAMBULE – LA SECONDE VIE | 11 |
| INTRODUCTION | 13 |
| Avant de commencer | 14 |
| Elle rampe... | 16 |
| Je souffre, je veux que ça cesse... vite! | 19 |
| La construction de la chrysalide | 21 |
| Toutes ailes dehors | 24 |
| Direction transformation | 24 |
| Pour orienter ton voyage | 25 |
| L'aventure commence | 29 |
| | |
| PREMIÈRE PARTIE – LA CHENILLE ACCUEILLE | |
| LA RÉALITÉ | 31 |
| | |
| CHAPITRE 1 – OÙ ES-TU? | 33 |
| Risquer l'honnêteté | 34 |
| Qu'est-ce qui est vrai en ce moment? | 37 |
| Retirer l'excès | 39 |
| Remettre les pendules à l'heure | 41 |

| | |
|--|------------|
| CHAPITRE 2 – QUI ES-TU ? | 47 |
| La nécessité de la résistance dans ton existence | 52 |
| SKYLAB 4 | 53 |
| Face au miroir | 59 |
| Au-delà du reflet | 62 |
| Le contrat | 65 |
| CHAPITRE 3 – QUE VEUX-TU ? | 69 |
| Qu'est-ce qui est important ? | 72 |
| Le coût des valeurs | 73 |
| Le mythe de la quantité | 77 |
| L'éloge funèbre | 79 |
| Le vrai nord | 81 |
| Recalibrer la balance | 82 |
| L'appel du cocon | 84 |
| DEUXIÈME PARTIE – LA CHENILLE ACCEPTE SA CHRYSALIDE | 87 |
| CHAPITRE 4 – AIMES-TU ? | 89 |
| La puissance de l'amour | 90 |
| L'amour... toujours l'amour! | 93 |
| On s'en va où avec tout ça ? | 95 |
| Les retards de la vie... | 98 |
| Don ou transaction ? | 100 |
| Remettre les compteurs à zéro | 102 |
| Ta nouvelle mission... | 103 |
| CHAPITRE 5 – QUE CHOISIS-TU ? | 105 |
| Locataire ou propriétaire ? | 107 |
| Rien ne se perd... | 109 |
| Les choix effrayants | 113 |
| Faire face à la musique | 116 |
| L'astuce du dilemme vers le meilleur choix | 119 |

| | |
|---|-----|
| CHAPITRE 6 – ES-TU EN ÉQUILIBRE ? | 121 |
| Le yin et le yang du stress | 127 |
| Le poids du stress | 128 |
| L'harmonie... oui, mais comment? | 130 |
| Se débrancher pour se rebrancher | 131 |
| Le grand méchant stress | 134 |
| Effritons les illusions | 135 |
| Illuminer de vérité | 137 |
| L'imminente envolée... | 138 |

| | |
|---|-----|
| TROISIÈME PARTIE – LA CHENILLE SE TRANSFORME EN PAPILLON | 141 |
|---|-----|

| | |
|--------------------------------------|-----|
| CHAPITRE 7 – ES-TU JOYEUX? | 143 |
| Goûter la joie | 143 |
| Ton répertoire de bénédictions | 145 |
| Passé, futur et présent | 148 |
| L'art de <i>disfrutar</i> | 152 |
| Les vacances | 153 |
| Le point optimal | 154 |
| De la joie maintenant... | 155 |
| La joie d'hier | 157 |
| Grattez & sentez! | 158 |
| La joie perce le cocon | 159 |

| | |
|--|-----|
| CHAPITRE 8 – BRILLES-TU? | 163 |
| Briller... | 165 |
| Finissons-en avec la victimite aiguë | 167 |
| Prendre son envol | 168 |
| Briller... c'est aussi suer | 170 |
| Sois toi-même | 173 |
| Le pacte | 177 |
| Cartes sur table | 178 |
| Tes pactes pour briller | 179 |
| Déploie tes ailes | 182 |

| | |
|--|-----|
| CHAPITRE 9 – DONNES-TU? | 185 |
| Une main pour donner... .. | 187 |
| Pense à toi | 191 |
| Charité bien ordonnée... .. | 192 |
| Les actes altruistes | 193 |
| Le papillon s'apprête à vivre sa grande aventure... .. | 197 |
| Tous connectés ensemble | 197 |
| | |
| CONCLUSION | 201 |
| ÉPILOGUE | 205 |
| REMERCIEMENTS | 209 |