Le livre blanc de l'Audace

66 histoires audacieuses
d'auteurs venant de 4 continents !

Coordonné par Jérôme Hoarau et Sêssi Hounkanrin
Préface de Yannick Alain

Le livre blanc de l’Audace

Coordonné par Jérôme Hoarau et Sessi Hounkanrin

Préface de Yannick Alain

Note du Comité de lecture

Chers lecteurs,

Nous vous informons que des différences existent entre les codes de ponctuation France et Canada. Nous avons choisi d’uniformiser le code afin de rendre l’expérience du lecteur plus agréable.

Nous vous remercions de votre compréhension.

L’équipe

Copyright

Le document est offert librement sur le Web et les réseaux sociaux.

Contacts : Jérôme Hoarau et Sêssi Hounkanrin

ISBN : 978-2-9817619-0-3

Table des matières

Préface 8
Editos 11
Histoires d'Audace 14
Quand un éléphant, ça inspire énormément 15
Citation Casimir Codjo Aitchedji 16
Une interview d'embauche très audacieuse .....
Par David JOB 17
Faire le premier pas et tout se déploie… .....
Par Sandrine DUGAS 19
Le jour où elle a arrêté d'attendre .....
Par Lucie MICHAUT 21
Mon surnom devrait être « l'Audacieuse » .....
Par Chantal BRAULT 24
Sortie de Zone .....
Par Soizic BRUNEAU 26
L'audace de vivre ! .....
Par Annie LAUTNER 28
Citation Yannick Alain 30
Avoir l'audace d'être connecté à soi .....
Par Élodie LATREUILLE 31
L'audace éclairante .....
Par Anna YAEVAH 33
L'audace est-elle un joker à jouer lorsque rien ne va plus ? .....
Par Isabelle Poché 36
Quand l'audace frappe à la porte .....
Par Isabelle DUMONT 38
Lettre à ma fille .....
Par Nathalie GOELLER 40
Ne pas tenter, c'est ne rien vivre .....
Par Mathilde POTEAU 42
Citation Annie Lautner 44
Sans filet .....
Par Elodie BORDIER 45
Audace... .....
Par Virginie DELALANDE 47
La souffrance, chemin de l'éveil .....
Par Aline VALADE 49

L'audace de suivre mon cœur .....
Par Emeline LOPEZ 51
Un Mariage audacieux.....
Par David CONTAL 53
Processus d'éveil.....
Par Gratielle DUMAIS.....55
2015 : Une année de *Danse* et *d'Audace* .....
Par Joshua AKUE.....57
Citation Anna Yaevah 59
Audace, mon amour….....
Par Thierry FERRARI 60
L'audace des anges.....
Par Oum SIDKI.....62
Retrouver mon audace ! .....
Par Jennifer BOUCHINET 65
Chute… libre.....
Par Hasina A. CHRISTEN 67
Comment l'audace peut amener à l'alignement ? .....
Par Cindy THEYS.....69
Champion d'échecs .....
Par Jérôme HOARAU.....71
Citation Elodie Latreuille.....73
Quand l'Audace me pousse à devenir Audacieuse .....
Par Anne VAN DEN SANDE.....74
Eh ! AUDACE ! Salut toi !.....
Par Giovanna SAPONARA.....76
Séminaire en Espagne .....
Par Isy CATHALA.....78
Quand l'audace rime avec dépasse.....
Par Saliha Outahar 80
Audace ou folie ?.....
Par Kathy TROPIANO 82
J'ai osé quitter mon emploi .....
Par Marie-Claude MANTHA.....84
Ose !.....
Par Sylvie SOUVART CARESSE 86
Citation Virginie Delalande 88
Mon audace à moi .....
Par Fettouma KHEMACHOU.....89

Mon fils, pour la vie !.....
Par Fabrice BENO.....91
Faire le grand saut !.....
Par Laurence KONIECZNY 93
L'audace de me relever ! .....
Par Merry BA.....95
J'ai eu l'audace de rêver ce qui me paraissait improbable .....
Par Catherine RIEU-MARCOT 97
Citation Aline Vallader.....99
Comment sortir de sa cage ouverte ?.....
Par Marie SARLANGUE.....100
L'audace.....
Par Vanessa RINCK.....102
L'audace en fusion : « Walking on Fire » .....
Par Anick HAMON.....104
De l'audace, un axiome du développement personnel.....
Par Hippolythe AGBLO.....106
Guérir ses blessures d'âme et vibrer comme jamais en libérant son ADN ! .....
Par Claire ZYSMAN YOULOU.....108
Merci l'audacieuse, la rebelle, ma bien-aimée ! .....
Par Caroline ROY.....110
Citation Thierry Ferrari 112
La résilience ! Une autre forme d'audace ! Surpasser ses peurs et passer à l'action ?.....
Par Catherine GODART 113
L'audace « Grandeur Nature » .....
Par Corinne BONNEFIS FAIVRE.....115
Oser : Avoir l'audace d'oser.....
Par Robert PARENT.....117
Ode à Soi .....
Par Pascal PROVOT 119
La couleur de l'audace est vert fluorescent.....
Par Agnès RUAUX 121
L'audace de suivre son intuition !.....
Par Nathalie GEOFFROY.....123
Citation Hasina Christen.....125
Comment l'audace s'est manifestée dans ma vie .....
Par Chantal GIGNAC.....126
Oser agir permet de grandir !.....
Par Jacinthe CAMPEAU 128

Audacieuse ? Avez-vous dit ?.....
Par Frederique TOLDO 130
Mon amie l'Audace .....
Par Sêssi HOUNKANRIN 132
Un simple défi peut changer le cours de votre vie.....
Par Grégory BORELLI 134
L'Écho de mon âme.....
Par Mélissa MALBOEUF 136
Osez vivre vos rêves ! .....
Par Ann Sylvie DUTRY 138
Citation Jérôme Hoarau 140
Princesse audacieuse.....
Par Caroline ALLAIRE 141
Allégorie du faisan doré .....
Par Karine TRUDEL 143
Go… now ! .....
Par Sylvain MALLET.....145
L'audace d'entreprendre dans un environnement difficile .....
Par Casimir AITCHEDJI 147
L'audace m'a libérée.....
Par Christelle LEROY 149
L'Audace en nos cœurs.....
Par Anne-Marie DAVID.....151
Le chemin importe plus que la destination .....
Par Olivier MINGUEZ 153
Citation Anne Van den Sande 155
Oser dépasser ses limites.....
Par Linda SASSI.....156
Les mains de bébé du Dalaï Lama .....
Par Lama Arnaud GUÉTCHEU.....158
CAP ou pas CAP ? .....
Par Maryannick André LE QUILLIEC.....160
L'équipe.....164
Contributeurs.....165
Dans les coulisses.....169

Préface

Par Yannick ALAIN

Nous vivons à une époque sans précédent, régie par l'exigence perpétuelle du progrès. Au fur et à mesure du temps et de l'histoire, nous allons vers plus de confort.

D'un côté, notre monde est de plus en plus sécurisé et, de l'autre, nous grandissons dans une société où les médias réveillent et cultivent en nous des peurs en tout genre.

Cette ambiance tend à rendre l'humain plus craintif et plus prudent. Pris entre l'étau du confort et de la terreur, on peut finir par s'immobiliser et ne plus rien oser.

Pourtant, nous le savons bien, c'est en risquant d'expérimenter de nouveaux comportements et en osant l'inhabituel que nous nous donnons l'occasion de progresser. En cherchant à évoluer, nous gagnons également en confiance et en plaisir de vivre.

C'est dans ce contexte tout particulier du 3e millénaire que la notion d'audace prend toute son importance. D'autant plus que chaque être humain a été confronté un jour ou l'autre à ses peurs. Nous connaissons, tous, très bien cette émotion et avons tenté plus d'une fois d'y faire face.

Il arrive parfois que des événements pénibles se présentent sur notre chemin de vie, sans avoir été invités ou choisis. Dans ces phases particulières, on peut souvent faire preuve de courage et témoigner de cette force de caractère qui permet d'affronter la souffrance, les épreuves et le danger.

L'audace est un proche parent du courage, mais elle possède, à mon sens, sa propre définition.

Le comportement audacieux apparaît lors de situations particulières choisies où nous décidons, en conscience, de provoquer l'inconfort. C'est une sorte de courage contrôlé où l'on décide d'oser aller plus loin et de repousser ses limites pour se dépasser.

C'est aussi le choix d'un état d'esprit qui nous amène à vouloir progresser en dépit de nos doutes ou de nos peurs.

L'audace nous permet de sortir de notre zone de confort et d'aller explorer de nouveaux territoires. Elle nous permet de gagner en confiance, d'ouvrir nos horizons et de grandir.

La notion d'audace est véritablement fascinante puisque, comme toute chose, elle présente des facettes contrastées. Dans un sens plus péjoratif, elle peut également faire référence à une attitude qui méprise les limites imposées par les convenances. Elle peut alors être interprétée comme une forme d'irrespect à l'égard des tiers.

Ce qui nous intéresse ici, c'est de développer une réflexion sur cette première forme d'audace, une sorte d'attitude impertinente saine qui est osée, mais respectueuse. Une expression du dépassement de soi qui prend la forme d'un état d'esprit et d'une attitude posée à l'égard de soi-même. Un acte de bravoure pour faire face à ses propres peurs.

C'est sur cette définition particulière du mot que repose la création de « La Journée de l'Audace »

. L'équipe à l'origine du projet s'est d'ailleurs défiée elle-même en osant créer ce concept unique.

Ce que nous avons vu comme un défi, au départ, s'est finalement avéré profitable à de nombreuses personnes. En organisant cet événement, nous avons pu prendre la mesure de cette notion et réaliser à quel point les gens avaient besoin de faire preuve de davantage d'audace dans leur vie.

L'idée de l'événement est d'ailleurs apparue de manière très simple. Nous étions une bande d'amis coachs ou des gens qui menaient des activités de relations d'aide et nous partagions le même désir de diffuser un message fort en rapport avec la notion d'audace.

À cette époque, il existait très peu d'événements de ce type en France et c'est ce qui nous a donné le désir de créer notre propre scène pour que ce lieu d'expression existe et qu'il permette à l'audace de vivre et de s'exprimer.

Au tout début, seule notre vision portait nos efforts et nous avons alors construit ce projet avec les moyens du bord. Or, 70 personnes sont venues assister à la première scène. Pour le second événement, 300 spectateurs nous ont fait l'honneur de leur présence jusqu'à réunir 400 personnes en avril 2017.

Cette émulsion progressive nous a permis de comprendre que « La Journée de l'Audace » avait une place toute légitime. D'ailleurs, elle s'est imposée comme une sorte de beau mouvement nécessaire. Nous nous sommes rendu compte que les gens avaient besoin d'intégrer cet ingrédient merveilleux à leur quotidien. Mais surtout, qu'ils avaient besoin de se sentir compris dans leurs propres challenges de vie puisque l'audace, ce n'est pas juste réussir à se dépasser, c'est aussi avoir le courage d'échouer et de se relever. Cela nous tenait à cœur de montrer que chaque individu passe par ces difficultés-là en cherchant à se déculpabiliser dans la démarche de dépassement de soi.

> Chercher à se dépasser est une aventure extraordinaire, car ce n'est pas un chemin linéaire ou lisse.
>
> Il est caillouteux et tortueux. Et ce sont les contrastes offerts sur la route qui nous apprennent énormément et nous enrichissent.

J'ai été très agréablement surpris par l'élan impulsé de Sêssi et Jérôme dans la participation collaborative de ce livre blanc. Je les remercie grandement d'avoir réussi à fédérer autant de personnes autour d'eux. Ce type d'initiative est le témoignage vivant du désir de vivre, d'inspirer et de se mettre en mouvement.

Merci à Jérôme d'avoir eu cette belle idée ! Merci à Sêssi d'avoir réuni et fédéré ces beaux talents d'expression. Vous êtes tous des audacieux au sens le plus noble du terme.

Merci à tous les contributeurs d'avoir entrepris le chemin de cette lecture qui, je l'espère, saura vous donner un tas de raisons « d'audacer » votre vie et d'avancer sur votre chemin passionnant de réalisation.

Yannick Alain

Editos

Par Jérôme HOARAU

Quel est le point commun entre les entrepreneurs à succès, les champions olympiques et les artistes qui font bouger les lignes ?

L'audace !

L'audace est la « soft skill » indispensable pour réussir au XXIe siècle. C'est elle qui permet de dépasser les difficultés, de générer des innovations majeures et d'aider son prochain avec compassion.

Vous comprenez pourquoi l'audace est un vrai besoin sociétal ?

J'ai lancé cette idée de livre collectif afin de mettre en lumière comment l'audace change la vie jusqu'au moment où le projet s'est envolé à travers un élan collectif que je n'avais encore jamais vu ! Du moi, nous sommes passés au nous.

Et cela, nous le devons en grande partie à l'audacieuse entrepreneure Sêssi Hounkanrin qui a réussi à fédérer tous ces audacieux et audacieuses pour ce projet. Elle a littéralement donné vie à ce projet. Un grand merci pour cela !

Mille mercis à l'équipe de bénévoles qui a fait un travail incroyable avec des contraintes pourtant très fortes… en seulement quelques jours !

Je remercie également Yannick Alain pour m'avoir inspiré sur cette initiative qui est portée en soutien de « La Journée de l'Audace » dont il est l'organisateur.

Je vous souhaite beaucoup d'inspiration et de mise en action dans le cadre de ce nouvel ouvrage.

Jérôme Hoarau

Auteur (Dunod) / formateur et conférencier sur les « soft skills »

#Apprendre avec La-Semaine.com, LesIntelligences.com et Apac-association.com

Par Sêssi HOUNKANRIN

Je crois en l'Audace avec un grand A.

Je crois aux Audacieux (ses) qui, au quotidien, sont engagés à faire la différence et à impacter le monde.

Lorsque j'ai pris connaissance du projet d'édition de Jérôme, j'ai tout de suite embarqué sans me poser de questions. Je rêvais depuis des années de rassembler des auteurs et de créer un ouvrage collectif. J'avais déjà écrit plusieurs idées sur papier. Et voilà que ce projet sur l'AUDACE s'est présenté et s'est imposé comme une évidence !

L'audace rend créatif, inspire, stimule, dynamise, donne de l'élan et pousse à l'action. Elle nous permet de déployer des forces que nous n'aurions pas crues imaginables auparavant. Elle favorise le dépassement de soi, fédère et mobilise.

Ensemble, en unissant nos forces, nous avons réussi un défi de taille; le pari audacieux de monter un livre blanc en moins de 15 jours ! Près de 100 auteurs audacieux se sont proposés pour participer à ce projet d'écriture collective et collaborative.

Dans ce livre blanc de l'Audace, 66 contributeurs issus de 4 continents : l'Europe, l'Amérique du Nord, l'Afrique et l'Asie partagent avec générosité leurs plus belles histoires d'Audace.

Vous allez découvrir des témoignages riches, inspirants, touchants, émouvants, surprenants et parfois même poignants. Chaque texte a sa couleur, chaque histoire a sa saveur unique. C'est un véritable voyage au cœur de l'Audace !

Merci à Yannick ALAIN d'être un si bon ambassadeur international de « l'Audace ! »

Merci à Jérôme HOARAU d'avoir semé cette belle graine « d'Audace ! ».

Merci infiniment à tous les auteurs d'avoir accepté de jouer le jeu de « l'Audace » et d'en être aussi ses fiers ambassadeurs ! Merci pour votre enthousiasme et votre énergie !

Merci à notre formidable comité de révision pour le merveilleux travail effectué en un temps record ! Suzie Champagne, Stéphanie Cot, Ann Sylvie Dutry, Maryannick Andre Le Quilliec, Laurence Konieczny, Élodie Latreuille, Marie-Claude Mantha, Nathalie Guillemette, Diane Hébert et Sylvain Mallet.

Merci à Stéphanie Cot pour la page couverture et à Laurence Konieczny pour la superbe mise en page de notre livre blanc ! Nous avons formé une équipe de feu !

Merci également à mon partenaire de « Vie et d'Audace », Joshua Akue !

Sêssi Hounkanrin, PCC, M.A, M.Sc.

Coach-mentor, auteure et conférencière

www.generation-coaching.com

Page Facebook : SessiCoachPro

Histoires d’Audace

Quand un éléphant, ça inspire énormément

« Un éléphant qui se balançait sur une toile, toile, toile... toile d'araignée

Et qui trouvait ce jeu tellement amusant…

Que bientôt vint un deuxième éléphant Bedou, badoum, bidou Bedou, badoum, bidou !

Deux éléphants qui se balançaient…

Sur une toile, toile, toile... toile d'araignée… »

Et si cet éléphant se balançait sur une TOILE, la grande TOILE DU WEB, et qu'il trouvait ce jeu TELLEMENT AMUSANT qu'il demandait à un autre ÉLÉPHANT de venir jouer avec lui, puis cet éléphant trouvait ce jeu TELLEMENT amusant qu'il demandait à tous ses amis de venir jouer avec eux...

Alors, il y eut une centaine d'éléphants qui les rejoignirent pour JOUER ENSEMBLE et, sur un fil, ils jouèrent aux équilibristes du cœur et aux jongleurs de mots pour créer une magnifique ŒUVRE COLLECTIVE AUDACIEUSE en un temps record !

Quel beau symbole que cette image de l'éléphant sur un fil !

La puissance du collectif réunie et rassemblée sur le FIL de la TOILE du WEB...

La force de « l'Audace » et de la « Création » en train de jouer les équilibristes pour oser réaliser une ŒUVRE pleine de sens et d'inspiration en un temps record !

Je crois vraiment qu'il faut garder ce symbole qui est venu inspirer magnifiquement Stéphanie Cot lors de la création de son visuel.

Je suis heureuse de faire partie de cette belle aventure collective en tant qu'auteure et d'y œuvrer dans les coulisses, pour réaliser la maquette du PDF qui sera prête pour le 17 Juin !

Merci Sêssi Hounkanrin et Jérôme Hoarau pour ce tremplin d'audace !

Merci Stéphanie Cot pour ces très belles propositions visuelles pour la couverture !

Merci à vous TOUS pour votre enthousiasme et vos textes inspirants !

Pour avoir lu tous les textes proposés, je peux vous dire que c'est du LOURD…comme l'éléphant ! Ah ! Ah !

Allez, on chante tous ensemble ? Et surtout, on reste en équilibre, sans tomber !

Laurence KONIECZNY, La Plume Sauvage Éditions

www.laplumesauvage.com

Quand on est courageux, c'est difficile de dire que quelque chose est impossible parce que le rêve d'hier est l'espoir d'aujourd'hui et la réalité de demain.

Casimir Codjo Aitchedji

Une interview d'embauche très audacieuse

Par David JOB

Il me fallait absolument ce job !

À l'issue de mon mastère spécialisé, j'avais réussi à décrocher une interview avec le boss de la société H. La boîte de mes rêves : siège local d'un grand groupe, dimensions humaines, mais moyens considérables, un poste à responsabilités… le tout à 15 minutes de chez moi. Le paradis, quoi !

J'avais rendez-vous à 10 heures… il me restait un peu de temps.

Je me resservis un café, me rassis et, tout en buvant, je jetai à nouveau un œil à l'offre d'emploi. Et puis tout d'un coup, le syndrome de l'imposteur ! Vous savez, cette petite voix intérieure qui vous donne toutes les bonnes raisons de retourner dans votre lit et d'attendre que quelqu'un d'autre prenne votre place ? !

« Allez, arrête, ce n'est pas pour toi ! »

« Regarde-toi, tu es trop jeune ! »

« Tu n'as pas les qualités requises. Et en plus, tu n'as même pas d'expérience ! »

Le reflet que me renvoyait mon café n'était effectivement pas très flatteur… acné résiduelle, nez difforme, sourire forcé… Mon Dieu que j'étais laid !

Et voici que la tasse me parlait à présent. Elle avait la voix de ma mère : « Toi ? Là-bas ? M'enfin mon fils… c'est beaucoup trop grand pour toi ! »

Et pourtant quelque chose au fond de moi me disait que c'était l'opportunité de ma carrière et que si j'avais fait ce deuxième mastère, c'était pour donner un élan à ma vie professionnelle et que jamais je n'en avais été si proche !

Il me fallait me ressaisir ! D'un revers de la main, je balançai ma tasse de café par terre, me levai brutalement et me dirigeai vers le miroir de l'entrée… Je me regardai au fond des yeux, comme pour tenter de retrouver une petite étincelle d'énergie…

Après une minute d'introspection, je souriais…Ça y est, j'étais beau !

En sortant, je crois que je n'avais jamais claqué la porte aussi fort !

« M. Fox va vous recevoir dans quelques instants, M. Job, mais vous êtes en avance ! »

La secrétaire de direction m'avait installé dans le bureau du directeur. Il arrivait 2 minutes plus tard.

Après une brève introduction, il m'expliqua qu'il avait besoin d'un chef de projets pour réaménager tout son atelier en utilisant la méthode 5S…

« Vous connaissez cette méthode, n'est-ce pas ? »

Je pris une profonde respiration. Avant que mon cerveau n'ait le temps de répondre à ma place, je répondis d'une voix ferme et d'un geste posé :

« Bien sûr ! »

« Espèce de menteur ! », me dit ma tasse de café de ce matin… « Tu n'as même pas idée de ce que c'est ! »

« C'est parfait ! », me répondit M. Fox. « Passez chez ma secrétaire pour signer les papiers. »

Pendant notre poignée de main, je jetai un œil à la tasse de café de mon nouveau patron, mais elle n'osa pas me regarder !

Arrivé chez moi, j'ouvris mon PC et commençai à surfer sur Google, YouTube, Wikipédia et autres pour m'inspirer de ce qui avait été fait dans le domaine. Je surfais d'un site à l'autre et n'arrêtais pas de prendre des notes… Vers minuit, je m'étais imprégné complètement de la méthode et de la méthodologie et je me projetais tout à fait dans ce nouveau costume que je m'étais taillé.

Au petit matin, j'étais sur les « starting-blocks » pour le démarrage du projet qui allait s'avérer être le plus payant de ma vie.

Non seulement je le menai brillamment à terme, mais en plus notre maison mère américaine me récompensa pour le projet d'amélioration le plus efficace de l'année.

J'avais hérité du titre de M. 5S dans l'entreprise, ce qui m'avait mené à occuper d'autres postes plus élevés.

Quelques années plus tard, je publiais même mon premier livre sur le sujet.

Ce « Bien sûr ! » qui résonne encore dans ma tête aujourd'hui, s'avère avoir été ma plus belle formule magique d'audace.

Ah ! Au fait ! J'ai arrêté le café !

David Job

Auteur, consultant et formateur en gestion de la qualité et en excellence opérationnelle.

Coach de vie en mode « Qualité et Excellence Personnelle »

Faire le premier pas et tout se déploie…

Par Sandrine DUGAS

En 2012, j'assistais au spectacle *Kiss and Cry* de mon meilleur réalisateur, Jaco Van Dormael, unique et grandiose. À la fin, les applaudissements retentissaient : nous étions tous ébahis par l'événement qui venait de se produire devant nos yeux.

Mon amie Rachel, sachant que j'éprouvais une très grande admiration pour son génie, m'invita à aller lui parler. Je lui répondis que non, car, de toute façon, je savais que j'allais le rencontrer un jour. Cette réponse lui provoqua un : « commence donc tout de suite... ». Je pris mon courage et allai rejoindre ce grand homme que personne dans la salle n'osait aller saluer de près.

Je lui ai mentionné que je savais, qu'un jour, j'allais travailler avec lui. Il me laissa son courriel personnel et autographia mon carton du spectacle en écrivant : « Fais de beaux films ! »

Plus tard, il m'invita à passer la soirée en sa compagnie avec sa femme. J'ose à peine y croire, je suis là avec eux, à discuter avec enthousiasme. La vie est belle !

En 2013, je commençai mon premier film documentaire que je terminai en 2016. C'était un beau film ! J'avais ce rêve de faire des films depuis l'adolescence, mais je me bloquais. Mon audace a fait en sorte que mon meilleur réalisateur m'écrive la consigne de faire de beaux films et cela m'a motivée à oser, enfin !

Par la suite, je décide d'aller plus loin et de créer mon site Internet, puis d'offrir des outils de développement personnel. La créativité bat son plein et je crée des formations et j'écris des livres. Wow ! Je vis mes rêves ! Enfin !

Ensuite, j'ai le goût de débuter une série documentaire qui mettra en vedette des personnalités connues à propos d'un sujet plutôt délicat : la spiritualité et le succès.

Juste avant le début du tournage, j'assiste au spectacle de mon meilleur chanteur au monde entier : Shawn Phillips. Je me dis que ce serait vraiment génial si je pouvais l'inclure parmi les vedettes de mon film. Cette idée me rend très heureuse pendant que j'imagine le déroulement du projet que j'ai décidé d'entamer.

À l'entracte, d'une durée de plusieurs minutes, je vais me promener à l'extérieur afin de profiter du groupe de musique qui joue gratuitement sur la scène extérieure du festival de musique folk de la ville de Saint-Jérôme.

En marchant, je me mets à penser... si j'osais demander à Shawn Phillips de faire partie de mon film. Au même moment, j'arrive près de la scène et on entend les dernières paroles de la chanson du groupe de musique :

« Love life, trust, give ! »

Et la chanteuse répète plusieurs fois cela. Le message est très clair pour moi.

« Aime la vie, fais confiance et donne ! »

Shawn Phillips a accepté lorsque j'ai eu l'audace de lui demander de faire partie de mon film et mon tournage de la série a débuté en sa compagnie. Ça commençait très bien !

La seule personne qui peut réaliser ses rêves, c'est nous-même ! On a tous des intérêts particuliers et mettre nos aspirations les plus profondes de côté, c’est une erreur que j'ai trop longtemps faite.

L'audace ! C'est la peur de l'inconnu qui souvent nous freine, mais la bonne nouvelle, c’est que dès que le premier pas est fait, on est dans l'action. Cette action engendre une telle fierté et un tel sentiment d'accomplissement personnel qu'il n'est plus possible de faire marche arrière.

Et notre cœur s’ouvre tellement qu'on devient un exemple à suivre. Vive l'audace !

Sandrine Dugas

Réalisatrice, formatrice, auteure, conférencière, grande voyageuse, créatrice de grandistavie.com, bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel.

www.grandistavie.com

Le jour où elle a arrêté d'attendre

Par Lucie MICHAUT

Depuis qu'elle était petite, elle attendait.

Elle attendait l'amour de ses parents, de ses amis.

Elle attendait le bon moment, la bonne personne.

Elle attendait les signes pour prendre des décisions.

Elle attendait que les autres se servent en premier.

Elle attendait des choses en retour.

Et elle en souffrait.

Elle a toujours tout fait, tout réussi.

Elle faisait au mieux.

Mais elle n'était jamais contente.

Elle était plongée dans un idéal meilleur.

Un idéal plus haut, plus loin, plus beau.

La vie était une compétition sans fin.

Plus ses envies étaient satisfaites, plus ses besoins grandissaient.

Au point d'en être dépassée. Toujours.

Au point d'en être épuisée. Encore.

La vie fait ce qu'elle veut.

Alors, elle lui a remis les pieds sur Terre. Violemment !

Ce jour-là, elle a tout perdu. C'était le 27 mai 2015 à 19 h 07.

Elle a compris que sa réalité n'était pas celle des autres.

Que le bon moment n'existait pas.

Que rien n'était acquis.

Tout n'était qu'illusion.

D'abord, elle a haï la vie.

Elle a cru que l'enfer était les autres.

Puis, à bout de pleurs et de souffle, elle a compris que le problème, c'était elle et sa façon de penser.

Elle a compris qu'elle n'avait pas à « contrôler l'incontrôlable ».

Alors, elle décida de reprendre les rênes de sa vie…

…et de profiter de chaque instant comme si c'était le dernier.

Parce que c'est de ça qu'elle se souviendrait.

Attendre était (donc) un prétexte pour ne pas prendre de risques.

Attendre cachait des peurs. Ses peurs.

Attendre cachait la peur de « gagner », de « réussir », de « briller ».

Une rencontre changea sa vie.

Un homme lui dit :

« Et si l'audace, c'était être soi pour ce que l'on est vraiment ?

...Et non pas pour ce que les autres veulent que l'on soit ?

Si l'audace, c'était de faire tomber le masque ?

S'accepter.

Sans attendre la permission des autres.

Se donner l'autorisation.

L'autorisation de se servir en premier.

Qu'est-ce que cela changerait à ta vie ? »

L'audace, en voilà un mot qui lui faisait peur.

C'était quoi ce mot ?

Était-ce sauter d'une falaise sans filet…

… ou bien nager dans une mer infestée de requins ?

Audacieux.

Ou était-ce d'écouter ses envies ?

Rire à minuit quand tout le monde dort ?

Et se lever en dansant ?

Ou tenir tête aux gens et affirmer ses positions avec affront même (et surtout) si les autres ne sont pas d'accord ?

Aimer les autres pour leurs différences ?

… de façon inconditionnelle, sans rien attendre en retour ?

Et si l'audace, c'était aussi de s'excuser pour toutes les fois où nous n'avons pas été reconnaissant ?

Et si l'audace était de « vivre sa vie comme on l'entend » ?

Allait-elle devenir une effrontée ? Elle en avait marre de pleurer sur son sort.

C'est alors qu'elle s'est autorisée les erreurs, l'accès au bonheur… et à tout recommencer.

Elle a tout quitté.

Elle voulait faire (enfin) ce qu'elle voulait vraiment – rire, danser sur les tables, créer et même entreprendre - même si elle prenait le risque jouissif de déplaire et de tenter l'inconnu.

En s'autorisant, elle a permis à d'autres d'en faire de même.

À croire en eux. En leurs projets. En leurs combats.

À sortir de la conformité pour devenir excellent à « leur » façon.

Puisque le bonheur n'est pas une norme.

Le jour où elle a arrêté d'attendre est aussi le jour où elle a décidé d'arrêter de stresser pour rien. Et depuis, tout est OK.

Parce que le jour où elle a arrêté d'attendre, tout est venu à elle.

Cette fille qui a changé sa perception, c'est moi.

Espiègle, subtile, tête de mule « ouverte », réfléchie et spontanée à la fois.

Faite de qualités, de défauts, de failles, d'émotions et de contradictions.

Un peu comme vous finalement.

Oui, j'étais celle qui passait sa vie à attendre alors que chaque moment est compté et chaque jour décompté.

Quand vous êtes dans l'attente, posez-vous cette question :

« Suis-je si riche en temps pour m'offrir le luxe d'attendre ? »

Lucie Michaut

Branding et Copywriting

www.mindsetetmatch.com

Pensez-vous (vraiment) vous différencier en imitant les autres ?

Mon surnom devrait être « l'Audacieuse »

Par Chantal BRAULT

L'année de mes 25 ans, après avoir passé quatre ans à la maison avec les enfants, je décide de partir en affaires et d'ouvrir un commerce, une boutique. Lorsque l'on me propose d'ouvrir une boutique érotique (sex-shop), je réagis violemment intérieurement. Je sens que le malaise est profond et cela me secoue beaucoup.

Pas étonnant pour une fille qui, à 15 ans, a songé sérieusement à devenir religieuse ! C'est pourquoi, je dis « oui » et je me lance dans cette aventure tout à fait inconnue, curieuse de savoir ce que cela cache.

J'ai toujours été audacieuse dans ma vie ! Lorsque je prenais conscience que quelque chose avait provoqué un malaise chez moi, je m'arrangeais pour me mettre dans des situations qui recréeraient ce malaise afin de l'apprivoiser et de me permettre de passer à travers.

J'étais cependant loin de me douter de tout ce que je trouverais en me lançant dans cette aventure. Non seulement, j'y ai découvert ma mission de vie et ma passion, mais j'ai pu ainsi nettoyer plusieurs blessures du passé tout en aidant plusieurs autres à en faire autant. Au fil des années, suite à plusieurs recherches et à de multiples discussions, j'ai inventé un métier, une approche et un travail qui n'existait pas.

Ce fut le début d'une longue thérapie sexuelle pour moi et pour ma clientèle. J'ai beaucoup lu, fait des recherches et communiqué avec des spécialistes afin de parfaire mes connaissances. J'ai fait plus de trois ans de radio, j'ai participé à des émissions télévisées, j'ai monté et donné des formations et j'ai écrit des livres, et ce, toujours dans le but de trouver la paix des sens, du cœur et de l'âme.

Dernièrement, soit un peu plus de 25 ans plus tard, c'est en écrivant mon dixième livre que j'ai fait une prise de conscience majeure qui aura un impact hyper important sur ma vie et mon avenir. Dans ce livre, j'ai partagé, avec audace, non seulement toute ma vie amoureuse (37 ans), mes pensées, mes déclencheurs, mes solutions, mes erreurs et autres, mais j'ai aussi demandé à une thérapeute en qui j'ai une grande confiance, de faire l'analyse de chacun des chapitres afin d'en faire ressortir la responsabilité, soit là où j'ai perdu mon pouvoir sur moi-même et sur ma vie à chacune des étapes afin d'aider les gens à cheminer.

Cette expérience des plus éprouvantes, où je me livre dans toute ma vulnérabilité, m'a donné le plus beau des cadeaux. Cette analyse a démontré que j'avais le syndrome d'autocastration acquise. Ce qui veut dire que, lorsque je suis déclenchée dans la non-importance, l'impuissance et la déception, je m'empêche d'agir par peur de vivre ou de faire vivre aux autres de la violence ou de l'humiliation. En refoulant ma colère, je perds mon pouvoir personnel et me laisse envahir. Je suis comme ce chien maltraité que l'on aurait mis en cage et qui n'ose plus sortir même si la porte est grand ouverte.

Lorsque j'étais enfant, afin de briser mon caractère et de m'obliger à me soumettre, j'ai été violentée, humiliée et attachée sur une chaise pendant des heures. Ma colère était telle que je tombais dans des crises de rage extrême. Un jour, j'ai compris que si je voulais que cela cesse, je devais jouer le jeu et leur faire croire qu'ils avaient réussi à me briser en devenant docile en apparence afin d'avoir enfin la paix. Je croyais avoir gagné cette bataille et les avoir bernés puisque les coups avaient cessé, mais la réalité était qu'ils avaient réussi à me briser

et à me faire céder. Je savais que je ne voulais pas faire subir ce genre de choses aux autres autour de moi et pour cela, j'avais étouffé ma rage.

Cependant, en étouffant ma rage et ma colère, j'avais aussi étouffé cette capacité à me faire respecter lorsque j'éprouvais un sentiment de non-importance.

Malgré tout, cette découverte m'a fait prendre conscience de tout ce que j'avais réussi à accomplir tout au long de ma vie en dépit du syndrome d'autocastration inconscient et cela me rend très fière de moi et beaucoup plus forte pour l'avenir.

Chantal Brault, l'audacieuse !

Blogueuse, conférencière, formatrice, chroniqueuse et auteure spécialisée en savoir-faire et savoir-être sexuel

http://chantalbrault.com

Sortie de Zone

Par Soizic BRUNEAU

Certains décident de gravir le Mont Blanc, d'autres se jettent dans le vide, élastiques aux pieds ou parachute sur le dos et d'autres encore osent aborder la plus belle fille du lycée malgré leur timidité.

Moi, l'audace dont j'ai fait preuve n'a pas fait les grands titres. Je n'ai pas cramé de pneus. Je n'ai pas affronté le dragon. Je n'ai pas triché sur un CV pour obtenir le poste de mes rêves.

Mon sursaut d'audace à moi, je l'ai vécu de l'intérieur, comme un défi à moi-même. Une nécessité de décoller de mes tripes un inconfort qui m'habitait depuis mon enfance et dans lequel je m'étais enfermée.

Mais revenons sur le jour où cela s'est produit.

Je vous plante le décor. Je vis seule avec mes deux petits garçons. Leur papa quitte subitement la maison quelques semaines plus tôt. Je perds mes repères. Ma cellule familiale et tout ce qui la constitue volent en éclats. Je traverse aussi une période de forte turbulence dans ma vie professionnelle. Je suis physiquement et psychologiquement épuisée. J'ai beaucoup de colère et de tristesse en moi et je ne sais pas quoi en faire.

Ça m'encombre, mais ça me remplit en même temps.

Ce soir-là, il ne se passe sans doute pas grand-chose de spécial. Juste ce mal-être qui me pèse, ce tunnel dont je ne vois pas le bout et mes enfants qui chahutent un peu trop fort…

Ce soir-là, j'explose. Je fais sortir tout ce que je gardais à l'intérieur. Je me mets dans une colère terrible. Et surtout, je leur hurle qu'à cause d'eux, je terminerai à l'hôpital. Je me souviens d'être tombée à genoux sur le palier de leurs chambres et du regard d'incompréhension qu'ils m'ont jeté alors…. Ils avaient 4 et 6 ans. Des bébés… Je me suis tellement détestée…

Alors, j'ai décidé qu'il fallait que ça change, que je devais me débarrasser de ce qui m'encombrait et de prendre ma responsabilité pour cesser d'accuser les autres ou les circonstances. J'ai soulevé le tapis de mes comportements et découvert la poussière qui s'y était accumulée. Les croyances fortement ancrées, les émotions délaissées, les reproductions de schémas… À ce stade, beaucoup de gens s'arrêtent. Mais voilà, moi, j'avais fait un choix. Quand je décide de faire quelque chose, j'y vais... jusqu'au bout. Prête à affronter les dommages collatéraux, à mordre la poussière, à vivre l'inconfortable et à avoir l'audace d'y aller, simplement.

Tu la vois ta zone de confort, celle dans laquelle tu tournicotes depuis ton enfance. Tu en connais les règles, les recoins. Les rôles qu'on veut te faire jouer. Les situations que tu fuis. Et ton audace, c'est d'oser repousser les barrières de ta zone. Pour aller chercher les nouvelles clés de fonctionnement de ta vie parce que tu les vois maintenant. Elles sont là, derrière la clôture que tu t'es construite et qui t'oppresse aujourd'hui. Tu sais, les clés de l'estime de soi, le baume apaisant anti-peurs, la notice pour poser tes limites, le mode d'emploi de l'affirmation et puis, toutes ces pommades apaisantes que tu pourrais appliquer sur tes vieilles blessures, ces désinfectants de l'âme, ces pilules du bonheur…

Pour avoir tout ça, j'ai eu l'audace de sauter la barrière. J'y suis allée à découvert et en mode expérimental. J'ai traversé des terrains marécageux, vécu des climats hostiles, affronté des

tempêtes. Parfois, j'ai opté pour des solutions de repli, le temps de reprendre mon souffle, puis d'attendre que les choses et les circonstances s'apaisent. J'ai été figée sur place, attendant que l'orage passe. Mais je n'ai rien lâché. Doucement, j'ai reconstruit ma clôture sur un nouveau terrain avec toutes mes ressources à l'intérieur. Au début, leur matériau était fragile, cassant, puis il s'est renforcé à force de les utiliser. Parfois, j'ai dû relire la notice. Il m'arrive de les égarer, d'oublier où je les ai rangées, puis je finis par les retrouver. Toujours.

Mon audace m'a sauvée. Elle m'a aidée à reprendre les rênes de ma vie.

Aujourd'hui, mon aventure se poursuit. D'autres trésors m'attendent sur de nouveaux territoires et j'irai les chercher, armée de cette même audace.

Soizic BRUNEAU

Coach en Communication Relationnelle et Développement Personnel

www.soizicbruneau.com

FB : Soizic Bruneau Coaching

L'audace de vivre !

Par Annie LAUTNER

Je n'aurais pas dû vivre !

Les médecins avaient préparé mes parents à cette éventualité de ne pas me revoir et cette sentence s'était prolongée durant plus de trois mois après ma naissance.

Hospitalisée, ils ne pouvaient me voir qu'une fois par semaine, à travers une vitre épaisse, sans possibilité de me prendre dans leurs bras pour me rassurer… me toucher… m'embrasser… mettre des mots sur les maux… Ils me regardaient, impuissants, cette fragile petite âme emmaillotée dans les bras d'une infirmière, puis repartaient la boule au ventre, sans savoir si la fois suivante, je serais encore au rendez-vous.

Je vous laisse imaginer…

C'est sans doute de cette période-là que je tiens ma soif de vivre et que j'ai eu, très tôt, le goût des mots afin de les poser sur des actes et des situations pour dénouer… alléger… libérer… essayer de comprendre.

Ma vie de thérapeute les a beaucoup sollicités, ma vie d'écrivaine les laisse venir à moi…

Je n'ai jamais cessé d'apprendre, de me former et d'être au service. Avec le recul, je sais que rien n'est hasard et que tout conspire à aller à la rencontre de notre Soi. Qui nous sommes vraiment ! Au-delà des apparences, car nous sommes bien plus que ce que nous pouvons imaginer. Nous ne l'apprenons pas sur les bancs de l'école, mais confrontés aux épreuves de la vie qui sont de formidables tremplins pour retrouver notre lumière intérieure et la faire briller.

Une des clés essentielles qui me permet de rester debout quoiqu'il advienne est de m'inscrire pleinement dans l'instant présent et de ne pas m'identifier à ce qui vient, mais de l'accueillir pour en comprendre le message caché.

Ainsi, je demeure dans une sérénité constante qui me permet d'avoir l'attitude juste face à une situation difficile.

En comprenant que ce ne sont pas les circonstances qui créent la souffrance, mais bien notre résistance à ce qui est, nous pouvons lâcher prise. Face au chagrin, au désespoir, à la peur, à tout ce qui nous empêche d'être nous.

Alors, élargissons notre regard ! Acceptons de nous élever et de voir de plus haut ! Soyons audacieux et voyons la vie en « OSE » !

Et c'est sur une note poétique que je vous invite à le faire :

« Je ne sais d'où me vient cette capacité à traduire ce que je ressens,

mais je m'applique à dire la sagesse dans la ride profonde,

à conter l'histoire des hommes qui aiment la Terre,

à trouver la voix qui habillera le silence.

Je prends le temps.

Je ne suis pas pressée.

Je ne cherche qu'à transmettre le beau et, pour cela,

il me faut rejoindre le cortège des étoiles qui traversent la nuit.

Trouver ma place. Sans faire de bruit.

Laisser une trace qui répandra son parfum dans l'écho de vos rires

quand je ne serai plus…

Comme l'araignée tissant sa toile

qu'une pluie trop violente lavera

jusqu'à la dissoudre

ou qu'un coup de vent soulèvera pour l'éparpiller au loin.

Tisser le frêle et le fragile pour défaire l'angoisse et le tragique…

La tâche paraît vaine et ardue,

mais petite goutte d'eau,

je ne désespère pas de rejoindre un jour l'océan… »

4 juin 2018

Annie LAUTNER

Auteure, poète spirituelle

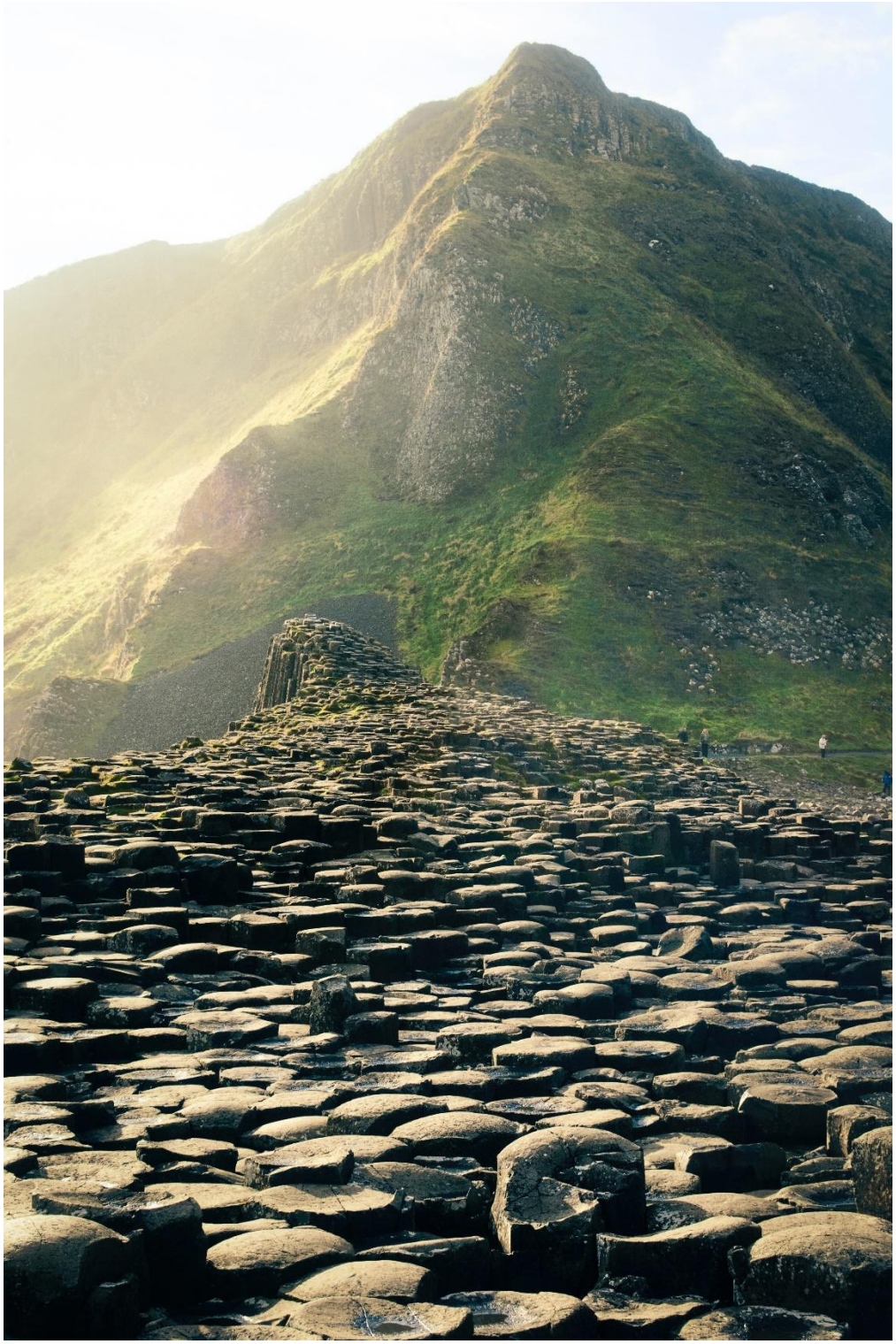
Ses mots touchent, portent, ressourcent, ouvrent, invitent, rassurent et relèvent.

À chacun d'y trouver une porte pour aller plus loin.

www.annie-lautner.com

« Chercher à se dépasser est une aventure extraordinaire, car ce n'est pas un chemin linéaire ou lisse. Il est caillouteux. Il est tortueux. Et ce sont les contrastes offerts sur la route qui nous apprennent énormément et nous enrichissent. »

Yannick Alain



Avoir l'audace d'être connecté à soi

Par Élodie LATREUILLE

C'est un long cheminement, mais Ô combien enrichissant…

J'en ai fait des sauts et des prises de décisions qui demandaient de **l'AUDACE** :

- faire des activités et prendre ma place dans des activités destinées plutôt aux hommes, notamment la voile et le domaine de la construction;
- occuper des postes à responsabilités sur des chantiers de construction d'envergure;
- déménager de l'autre côté de l'Atlantique et fonder une famille nombreuse tout en voulant continuer à travailler…

Mais, depuis une dizaine d'années, j'ai surtout l'**AUDACE de vouloir me connecter à moi-même**, d'être intrinsèquement connectée à mes valeurs, à l'enfant que j'étais, à Élodie, à ma raison d'être, à mon « pourquoi ».

J'ai **l'AUDACE de suivre mon Cœur**, de croire vraiment en mes rêves et surtout de me donner les moyens de les ressentir et de les réaliser, de rayonner, d'être qui je suis sans façade et sans vouloir faire plaisir aux autres tout en étant et en restant moi-même.

Je suis maman de trois jeunes filles extraordinaires et épouse d'un entrepreneur sportif qui a la bougeotte alors il en faut de **l'AUDACE pour surfer la vague de la vie** et pour **accueillir ce qui est**.

Il y a un an, j'ai choisi de m'écouter et de suivre ma voie pleinement alors j'ai pris la grande décision de quitter un emploi stable qui offrait des avantages sociaux pour accompagner les jeunes à mieux se connaître et à construire leur chemin. Et depuis, je ressens ce que cela veut dire d'être connectée à soi, aux autres et aussi à sa passion en ayant des étoiles dans les yeux.

J'aimais beaucoup ce que je faisais avant, mais le temps était venu pour moi de poursuivre mon chemin. À première vue, cela pouvait ne pas sembler le choix le plus logique pour mon intellect, mais ce fut de loin le choix le plus cher à mon cœur.

J'ai l'AUDACE d'accompagner les jeunes pour leur permettre de trouver l'AUDACE de se découvrir et de se connaître pour rayonner.

Comme diraient mes filles : « On brille de bonheur ! ». N'est-ce pas la chose la plus importante dans la vie ?

Ne croyez pas que cela est facile tous les jours ! Il y a des hauts et des bas, mais, pour moi, l'important est d'avoir **l'AUDACE de continuer à me connecter à moi-même**, à ressentir ce qui m'anime chaque jour, à contribuer à un monde meilleur, à partager mes connaissances et mon expérience afin de me permettre aussi de cheminer et de rester fidèle à moi-même.

L'AUDACE de croire en moi est un défi de tous les jours pour raviver ma « bougie intérieure », rester connectée à moi-même, briller et partager.

L'AUDACE de continuer à apprendre à me connaître, à me comprendre, à m'observer, à ressentir et à m'exprimer.

L'AUDACE de continuer à cheminer pour : moi, mes filles, mon mari, mes amis et toute personne gravitant autour de moi.

Et vous ?

Avez-vous l'AUDACE de croire en vous ?

Avez-vous l'AUDACE d'être vraiment connecté à vous-même ?

Élodie Latreuille

Coach spécialisée dans l'accompagnement des jeunes à être les fiers bâtisseurs de leur vie

www.elodielatreuille.com

L'audace éclairante

Par Anna YAEVAH

Ce texte est inspiré du jour !

Il traduit une singularité que j'ai l'audace d'accueillir et d'accepter : ma spiritualité et ma connexion à des dimensions, des plans de conscience différents du monde terrestre. J'ai l'audace de vous partager ce contenu « live » inspiré par mes enseignants célestes !

Il existe, dans l'esprit des gens, la perception illusoire de « zones d'inconfort » dans lesquelles les humains ont du mal à aller dès lors qu'ils doivent sortir de leurs habitudes. Or, ces zones perçues comme des zones d'inconfort sont en réalité de la stagnation, de la platitude et du confort habituel.

Pensez-vous que celles-ci soutiennent votre propre évolution ?

L'audace demande de sortir des sentiers battus et de la facilité.

Dans quels buts ?

- se permettre d'approfondir un sujet à commencer par SOI ;
- s'orienter différemment dans sa vie, prendre un nouvel élan ;
- rebondir vers une situation nouvelle et plonger dans l'inconnu pour s'élever en conscience et se réaliser.

Mais encore ?

L'AUDACE est un LEVIER, un CADEAU D'AMOUR

Elle offre la possibilité de s'autoriser à aller au-delà de ses croyances limitatives.

Elle offre la permission de se relier à sa fantaisie, sa graine de folie et sa joie de créer.

Elle ouvre une porte d'Amour sur Soi en libérant l'être Sacré en chacun !

L'AUDACE - METTRE DE L'AVENTURE DANS SA VIE

La capacité à s'ouvrir à un ou à des aspects nouveaux de SOI est une AVENTURE.

La vie est faite de rebondissements. Elle n'est pas faite de résistances limitantes, mais d'accomplissements. Chacun a le pouvoir de provoquer ces rebondissements !

Cet accomplissement passe par :

- la possibilité intérieure de s'extraire de son confort ;
- le dépassement d'un sentiment inférieur d'incapacité ;
- la rupture des brides ;
- le lâcher prise et la fin des retenues ;
- l'évacuation progressive des peurs…

ÊTRE AUDACIEUX DEMANDE D'OSER ÊTRE

Oser être pour franchir le pas, les pas…

Être audacieux demande de s'abandonner, d'un point de vue spirituel, à cette conscience supérieure dans laquelle existe une confiance inouïe fondamentale.

Chacun est capable d'aborder et de braver l'inconnu, de se lancer avec force et conviction vers de nouvelles perspectives et de nouveaux choix en ouvrant les bras.

Cette prise de conscience élevée est formidable pour s'accomplir, croître et avancer sur un chemin aventureux rempli de richesses insoupçonnées.

C'est en allant au-delà de toute croyance limitative que nous découvrons qui nous sommes. Nous en savons davantage sur nos ressources, nos talents et nos aptitudes.

En poussant vers l'infinie grandeur que nous sommes, en allant à la rencontre aventurière du Soi, nous savons davantage ce qui nous habite et ce que nous pouvons développer et déployer sur Terre.

L'AUDACE EST UNE FORCE ET UNE PUISSANCE INTÉRIEURE

Que voulons-nous accomplir dans notre vie ?

Cette puissance audacieuse pousse vers l'avant, elle expulse les limitations, les croyances de faiblesses, les sentiments illusoires d'infériorité ou d'incapacité et les perturbations psychiques qui répètent les mêmes situations non évolutives.

L'AUDACE EST UNE GRÂCE, UNE SOURCE INFINIE POUR GRANDIR

Dans cet élan présent, de nouveaux aspects de nous-même fructifient et les perspectives s'ouvrent.

Quelle aventure prodigieuse d'où jaillissent de magnifiques richesses intérieures à activer, à mettre en œuvre !

A chacun de saisir cette opportunité, de l'explorer pour manifester, matérialiser dans le monde physique !

Soyons audacieux, soyons les conquérants de notre propre lumière ! Cette lumière qui porte et soutient tout…Soyons audacieux pour notre réussite éloquente !

RECONNECTER À SES TALENTS INNÉS

Déployer ses ailes par l'audace reconnecte avec ses talents innés, enfouis et oubliés. Ceux-ci siègent dans notre mémoire vibratoire et ne demandent qu'à refaire surface pour soutenir notre réalisation. Les retrouvailles aux talents d'antan sont une source de joies immenses et de sens utile dans sa mission de vie. Vous l'avez compris, ces talents ne demandent qu'à sortir et à être investis…

SA DÉCOUVERTE – SON MOTEUR

Notre découverte passe par ce voyage fabuleux où L'AUDACE EN EST LE MOTEUR

Nous sommes de puissants créateurs dans l'éternel.

L'audace est le courant électrique et alchimique qui permet d'avancer, de se transformer et donc de progresser.

L'audace est un accès à la libération de ses richesses.

Soyons des êtres volontaires à notre évolution !

Soyons audacieux pour aborder la vie à travers ce voyage exquis !

Texte Inspiré.

Anna Yaevah

Auteure, conférencière, formatrice et praticienne holistique, medium-channel, énergéticienne, coach spirituelle

http://www.elan-de-conscience.com

L'audace est-elle un joker à jouer lorsque rien ne va plus ?

Par Isabelle Poché

Cela aurait pu être un sujet de philosophie et j'aurais adoré répondre à cela en terminale même si, à cette époque, j'en rêvais simplement.

J'ai rêvé cette audace en secret pendant plus de 20 ans… et c'est parce que je suis arrivée à un point de non-retour (sens propre et figuré à la fois) que j'ai réagi !

Alors, OUI, j'ai décidé de vivre ! J'ai décidé de quitter, un « job de rêve » comme diraient certains, bien assise dans un poste de cadre, bras droit de la direction.

Oui. j'ai quitté un salaire régulier …

Pour me mettre en danger ?

Pour simplement vivre d'Audace !

L'audace de me prouver que je pouvais impacter le monde positivement.

L'audace de me lancer en affaires alors que je n'y connaissais rien.

L'audace de choisir un concept inconnu car j'aime les challenges loin des sentiers battus.

L'audace de tout miser sur quelque chose en quoi je croyais plus que tout, et ce, même si à l'époque tout le monde me mettait en garde… presque 10 ans après, il s'avère que tout le monde se trompait … SAUF MOI !

L'audace de sentir que tout vibre à l'intérieur de moi, et de sentir que je suis dans le vrai.

L'audace de me faire confiance en ayant la famille contre moi.

L'audace de vouloir faire confiance aux signes, aux synchronicités.

L'audace d'aimer cette vibration unique que l'on sent lorsqu'on fait quelque chose pour la première fois.

L'audace d'imaginer que tout est possible.

L'audace de croire en sa lumière intérieure, et de croire en la lumière des autres, et de les aider à s'épanouir.

L'audace d'enseigner des choses qui vont à contre-courant de la société mais qui sont juste du bon sens et une question de timing.

L'audace de ne pas écouter ce qui se dit derrière moi et de ne pas entendre que ce n'est pas possible.

L'audace d'imaginer avant tout le monde, la manière dont tout va évoluer demain, et de toujours être précurseur.

L'audace de vouloir gagner en équipe car je crois en la puissance de la mutualisation des compétences, des savoirs, des motivations et de l'amour.

L'audace de ne jamais être déçue par qui que ce soit, puisqu'il y a un timing pour chacun, il y en a eu un pour moi, bientôt ce sera son tour.

L'audace d'enseigner cette philosophie de vie à ses enfants et de voir avec émotion qu'ils apprennent plus vite et qu'ils vont plus loin.

Et aujourd'hui, je suis fière de dire que cette Audace m'a sauvé la vie, physiquement, spirituellement, et financièrement parlant.

Mon Audace me porte à aider les personnes dans le monde entier, à s'épanouir physiquement, spirituellement et financièrement en ayant un impact hors norme sur la planète et sur le monde entier…

Et ma plus grande fierté est de voir mes partenaires, avec qui j'évolue, suivre le même chemin avec parfois encore plus de réussite que moi… mais avec autant d'Amour, de Passion et d'Audace.

En conclusion, je dirai que l'Audace est la petite lumière qui guide notre épanouissement.

Et comment savoir que nous pouvons être audacieux ?

Il suffit d'écouter son enfant intérieur, son envie profonde, sa petite voix intérieure et d'y aller.

Débuter à faire du vélo, c'est être audacieux… Commencer à marcher, c'est audacieux …

Sauter dans une piscine pour la première fois, c'est audacieux…

Qui regrette aujourd'hui de marcher, faire du vélo ou nager ?

Depuis 2010, je participe à cette audacieuse envie de préserver la planète et les humains et j'ai l'audace de dire que cela impacte positivement des milliers de personnes autour de moi. J'aide mes clients et partenaires à en faire de même, ceci est devenu une mission pour moi, sous fond d'économie du partage.

L'audace, c'est de voir, de faire et de réussir autrement…

Isabelle Poché

Entrepreneur depuis 2010, j'aide les personnes à mettre du sens dans leur vie en accédant à la santé physique, spirituelle et financière.

Quand l'audace frappe à la porte

Par Isabelle DUMONT

« Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le.

L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie. »

Goethe

L'audace pour moi, c'est quand ça pétille dans le cœur et qu'il y a quelque chose qui te dit d'y aller même si tu ne sais pas pourquoi, ni ce que ça va donner.

Voilà ce qui m'a guidée tout au long de mon parcours.

Déjà plus jeune, on m'appelait la « fille du facteur », c'est tout dire. À 16 ans, je quitte l'école pour devenir professionnelle au tennis, la seule chose, c'est qu'on a oublié de me donner le mode d'emploi pour le devenir. Cinq ans plus tard, je suis au TOP 5 belge, la pression monte et je la gère de moins en moins.

Mais **l'audace** est là et je décide de retourner sur les bancs d'école au risque de décevoir mon père. La kinésithérapie et me voilà au bord des terrains de sport, prête à bondir à la moindre blessure d'un athlète, tantôt au hockey, tantôt en athlétisme ou encore en cabinet privé.

Au bout d'un moment, je m'essouffle un peu, j'ai envie d'évoluer, d'élargir mon champ d'action et **l'audace frappe à nouveau à ma porte**.

Un rêve refait surface. Ah ! Oui ! Je l'avais oublié celui-là ! Celui de voyager. Voyager ?

Oui, mais pas en train ou en avion pour se rendre à Haïti, au Pérou ou au Costa Rica, du moins pas encore. Non, non, voyager dans le monde de l'au-delà, celui de l'invisible, celui qu'on ne voit pas à l'œil nu, le monde « non ordinaire ». À ce moment-là, je ne sais pas encore pourquoi mais c'est un domaine qui me fait vibrer et qui me passionne.

J'ai **l'audace** de suivre ce qui m'appelle et de me faire confiance.

Je vous passe un peu les étapes, me voilà thérapeute. Un jour, une amie et collègue me propose de suivre un stage de chamanisme. Voilà encore une idée saugrenue. Je ne sais pas de quoi il s'agit, si ce n'est que cela me rappelle un de mes rêves.

L'audace est là et me souffle à l'oreille, **« vas-y »**. Et je me dis : pourquoi pas ? Me voilà embarquée dans un véritable parcours du combattant, tout aussi passionnant qu'éprouvant et bouleversant.

Quand l'appel est plus fort que les peurs, **l'audace est toujours au rendez-vous**. Je reçois tout un enseignement de pratiques chamaniques que j'applique et propose comme service mais surtout je touche à quelque chose qui m'est étrangement **« familier »**.

Prendre le temps de comprendre ce parcours et ce que cela voulait dire pour moi, le vivre et en intégrer chaque étape, l'une après l'autre, m'a permis d'être pleinement moi-même, de renouer avec mes racines, ma terre, mes ancêtres et de savoir d'où je viens.

Comme le dit le proverbe : **« Pour savoir où tu vas, il faut savoir d'où tu viens »**.

Alors merci **l'AUDACE** de m'avoir fait voyager au-delà des frontières, sans toi, je ne me serais jamais lancée dans cette aventure, sans toi, je ne serais pas là où je suis aujourd'hui.

Suivre **cet élan d'audace**, surmonter les obstacles et me dépasser, m'a fait découvrir pourquoi j'ai bien fait d'avoir eu l'audace d'y aller et de persévérer : **l'audace d'être soi**, l'audace d'être ce qu'il y a de plus vrai en soi, voilà ce que l'audace m'apprend tous les jours et qui continue de conduire mes actions pour devenir **« l'athlète de ma propre vie »**...et poursuivre mes rêves les plus ... audacieux.

Isabelle Dumont

Coach Thérapeute, préparateur mental des sportifs, développement personnel et professionnel, pré-natalité.
www.isabelle-dumont.com

Lettre à ma fille

Par Nathalie GOELLER

Il a fallu quatre années pour que j'aie l'audace d'écrire à ma fille.

Par un printemps fleuri de douces couleurs, il y a 4 ans, ma fille partait avec son fils pour ne plus revenir.

C'est une histoire de vie comme il en existe beaucoup lorsque la communication n'existe plus et que les émotions seules prennent le pas.

Une histoire sans fin, de colère, d'incompréhension, de souffrance intense, de justice des hommes alors que seul l'univers peut entendre tes pleurs et te venir en aide, si tu le lui demandes.

Puis vient le temps de l'apaisement, le temps du pardon.

En avril 2018, je décidais de prendre mon courage à deux mains et d'écrire cette lettre à ma fille :

Bonjour Vanessa,

J'espère que vous allez bien en ce printemps qui voit éclore ces superbes fleurs.

L'autre jour, je suis passée devant le centre aéré où tu allais avec ta sœur. Cela m'a rappelé votre enfance. Je te vois encore petite, toujours souriante. J'ai pensé « quel bonheur perdu ! ».

Si j'avais imaginé qu'un jour, j'écrirais une lettre de pardon à ma fille, je ne l'aurais pas cru.

Je t'écris pour te remercier d'être là dans cette vie. Que, grâce à toi, je vis aujourd'hui une vie tout à fait différente de celle dans laquelle tu m'as connue.

La décision que tu as prise a été pour moi une renaissance. J'ai dû repartir à zéro et comprendre pourquoi nous en étions arrivées là et surtout pourquoi, moi, j'en étais là.

Depuis 4 ans, j'ai appris à me connaître, à comprendre mes émotions, à apprendre l'amour, à créer une nouvelle vie avec des images positives. Je suis en paix et sereine.

Je ne comprenais pas pourquoi mes enfants me voyaient comme une personne dure, le cœur sec. Je ne savais pas dire « je t'aime ». Je vous aime tellement maintenant, j'ose le dire sans crainte. Je suis une autre, une âme aimante vis-à-vis de moi et des autres.

J'ai beaucoup de gratitude pour toi. Tu as laissé le choix à Manuel de venir me voir, alors je t'en remercie car, pour moi, tu as fait un grand pas vers toi, vers ton cœur de mère.

« Ce qui est sera ».

Rien de ce que nous pouvons penser ne se passe exactement comme nous l'avions imaginé. Il y a toujours quelque chose de différent. Alors je vis dans le moment présent, pas de passé, pas d'avenir, juste ce moment en appréciant ce que l'on me donne.

Tu nous manques beaucoup. Je te demande pardon si je t'ai blessée car cela n'a jamais été mon intention.

Je comprends ta décision. Tu as bien fait de prendre ta vie en main. Tu dois être fière de toi, comme je le suis également.

Je te souhaite le meilleur pour ta vie et pour ton fils aussi.

Maman qui t'aime et ne t'oubliera jamais.

Nathalie Goeller

Femme, la vie fait d'elle un roc portant un masque de tristesse. Après un drame familial, elle se relève plus combative que jamais, une amazone, de la survie à l'amour.

Ne pas tenter, c'est ne rien vivre

Par Mathilde POTEAU

Je n'ai jamais vraiment pensé à la façon dont j'aimerais mourir.

Cependant, je me pose très souvent cette question : vais-je regretter de ne pas faire ou vivre « cette chose » lorsque je serai sur mon lit de mort ?

L'une des phrases prononcées par certains patients sur leur lit de mort est :

« Quand les gens se rendent compte que leur vie est presque terminée et qu'ils la regardent avec clarté, c'est facile de voir le nombre de rêves qu'ils avaient et qu'ils n'ont pas réalisés. »

En effet, nous passons la majeure partie de notre temps à analyser les risques qu'une décision comporte. Pourtant, la vie reste une expérience à vivre et non à mentaliser. La vie est une aventure, un jeu et nous l'oublions tellement souvent. Le mental prend le dessus. La peur nous submerge. Nous restons figés ou en retrait face à la situation.

Nous n'osons pas, par peur… Nous n'osons pas passer un cap, vivre une relation, faire naître un projet, réaliser le grand saut… Par peur… Et par limitation. Pire encore, parfois nous n'osons pas dire « je t'aime ».

C'est pourquoi il faut toujours un peu de courage pour briser nos peurs et aller au-delà de nos limitations. Mieux encore, il nous faut de l'audace…

L'audace d'y croire quand tout semble aller mal. L'audace de se lancer même quand personne ne croit en notre projet. L'audace de faire la différence en faisant abstraction du regard des autres.

J'ai souvent fait preuve d'audace dans ma vie, malgré les risques que cela comporte. L'audace de suivre ma propre voie. L'audace de vivre des expériences insolites. L'audace de croire en mes rêves. L'audace de vivre ma légende personnelle. Récemment, j'ai eu l'audace de tout quitter pour me réaliser, l'audace d'ouvrir mon cœur à un inconnu ou encore l'audace de monter sur scène pour la première fois devant 300 personnes.

Je souhaite à chaque être humain de faire preuve d'audace au moins une fois dans sa vie. Ayez l'audace de croire en cette histoire d'amour même quand votre passé vous rappelle vos blessures, l'audace de réaliser vos projets même quand cela semble fou aux yeux des autres. Ayez l'audace de vous montrer et d'être visible. Ayez l'audace de porter votre message au monde. Ayez l'audace de tout reprendre à zéro et de tout recommencer. Ayez l'audace de suivre votre cœur plutôt que la peur. Ayez l'audace de sortir de votre zone de confort aussi souvent que vous le pouvez…

Ayez l'audace de vivre pleinement votre vie. Vous ne savez jamais le moment où vous allez partir de ce monde… Une chose que nous sommes certains, c'est que nous allons tous mourir un jour…

Alors, osez !

Mathilde Poteau

Déculpabilisatrice de l'être, coach, naturopathe et femme chamane

YouTube : Mathilde Poteau

FB : MathilePoteaudeculpabilise

Élargissons notre regard !

Acceptons de nous élever et de voir de plus haut !

Soyons audacieux et voyons la vie en OSE !

Annie Lautner

Sans filet…

Par Elodie BORDIER

« Le premier pas pour avoir ce que vous voulez,

c'est d'avoir le courage de quitter ce que vous ne voulez plus. »

Inconnu

Il y a ces périodes où notre hésitation intérieure nous fait dire « Non, mais... Tu ne peux pas changer de vie comme ça ! Tu étais en sécurité dans cette vie d'avant ! » Où notre cœur lui répond : « Oui, j'étais en sécurité, mais je n'étais pas heureuse ».

Il y a 4 ans, j'ai dû venir me réinstaller dans cet appartement en région parisienne.

Prise dans une vie morne métro-boulot-apéro (seule en rentrant du boulot), je pleure cet appart qui très vite ne me convient pas.

Cette vie m'emmerde, en fait !

Chaque soir après le boulot, rincée par les bouchons, je prends une gorgée de vin en me disant : « Est-ce que c'est ça la vie ? La vie, c'est de se taper les bouchons, enfiler un costume dans lequel je ne me reconnais pas, pour ne gagner trois fois rien, pour ne pas m'exprimer, rentrer chez moi à 22 h et recommencer ! »

Ce n'est pas la vie que JE veux !

Puis, comme une condamnée, j'y reste, dans cet appart, dans cette vie, enchaînée à mes peurs, à mes croyances, à mes doutes où je me dis que, peut-être, si je reste ici pour Brian, James ou Steven (mes tentatives de relations amoureuses) je serai heureuse.

Peut-être…

Comme si j'attendais de trouver « le bon » pour m'envoler.

Mais en attendant, c'est moi qui reste clouée au sol…

On garde toujours quelques chaînes au pied, « au cas où »... Hein ?

Vous savez ce « au cas où », qui fait qu'on garde tout, par peur de perdre, peur de ne pas être capable de développer ses capacités pour s'autoriser à vivre une vie qui nous inspire vraiment.

Mais, où est-elle ma petite Elo intérieure, celle qui, depuis toute petite, rêve de parcourir le monde pour transmettre ?

Alors, je pars en voyage et je réalise que je veux être coach, je rentre et je me forme.

Je m'aperçois au fur et à mesure des années que cet appart n'épouse définitivement plus les formes de la femme que j'ai été.

Je grandis dans mon être et maintenant c'est CLAIR !

Cette façon de penser, ces craintes qui m'enchaînaient par peur d'être véritablement moi-même, cette sécurité que je croyais uniquement viable dans cet appartement, des relations amoureuses étroites dans lesquelles j'étouffais par espoir que le couple m'apporte quelque chose dont moi-même avais la clé.

NON !

Je reprends mes rêves en main, ceux que j'ai depuis l'enfance : voyager et aider les autres.

Je veux transmettre, enseigner le développement personnel dans les établissements francophones à travers le monde. J'ai besoin de liberté, de parcourir le monde et d'aller à la rencontre des gens. J'ai un métier à honorer ! Je veux accompagner les personnes qui sont prêtes à passer au niveau supérieur dans leur vie, prêtes à assumer leurs rêves et à les vivre.

Ados, jeunes adultes. Ce sont eux qui m'appellent !

J'ai alors pris mon papier et mon stylo et j'ai écrit cette lettre de préavis. J'ai pleuré, comme pour laisser le passé derrière et mes tripes dansaient, comme pour accueillir l'avenir.

Oui, cela fait peur d'incarner le changement. C'est terrifiant même !

Mais, c'est lorsqu'on lâche prise que le filet apparaît !

Et, je peux vous le dire, cet adage est VRAI !

La sécurité est en soi et non dans le matériel que l'on accumule « parce que »et « au cas où »... Alors, je vends tout !

Je ne sais pas où tout cela va m'emmener très exactement…

Une chose est certaine, je ne peux pas me contenter de me cantonner à la région parisienne.

L'appel du cœur est bien plus grand !

C'est une confiance intérieure qui me dit que tout est OK.

Et c'est la petite Elo qui me dit : « Vas-y ! FONCE ! ».

J'ai vendu mon appartement.

Je pars à Bali !

Elodie Bordier

Coach, formatrice spécialisée en Neurosciences appliquées, Conférencière, artiste et voyageuse.

« Crée la vie qui t'inspire ! »

Audace…

Par Virginie DELALANDE

AUDACE… Ce mot qui se termine dans un souffle m'inspire profondément ! Il résumerait presque l'histoire de ma vie…

Sourde de naissance, je suis régulièrement confrontée à des obstacles de taille… Et, avec un handicap, on a toujours le choix : laisser tomber ou trouver un moyen de les surmonter… Et, c'est là où l'audace fait des merveilles…

Observe ce que cela déclenche en toi…

Tu es face à un tournant dans ta vie et tu te dis : « *Allez chiche ! Bon, est-ce que je saute ou pas ? J'ose ! Purée, c'est chaud là… Ça passe ou ça casse… Et merde, je fonce !* »

Tu as parfois seulement une fraction de seconde pour prendre ta décision… Mais, crois-moi, tu ne te sens jamais aussi vivant qu'en ces instants-là…

Pour illustrer ce propos, voici une petite histoire qui a changé le cours de ma vie :

À la fin de ma 4e année de droit, il nous fallait choisir un DESS. J'étais alors une étudiante moyenne, sans mention. Or, en faisant des recherches, je tombe sur LE DESS parfait, celui que tous les étudiants s'arrachaient et rêvaient d'avoir. Parmi les conditions demandées pour y accéder, il fallait avoir au moins deux mentions bien ou très bien… Sur un coup de tête, j'y postule en me disant : « *Merde ! Moi aussi, j'y ai droit. De l'audace ! Encore de l'audace ! Toujours de l'audace ! Rahh !* ».

À ma grande surprise, j'ai été convoquée pour un entretien…

Le jour « J », on me fait patienter dans une grande salle avec tous les autres convoqués. C'est à mon tour... J'ouvre la porte, je m'assieds sur ma chaise et je sens confusément que je ne serai pas bien accueillie. En effet, j'ai à peine le temps d'articuler un bonjour que je me fais emporter par un flot de fureur : « *Non, mais je rêve ! Avez-vous vu le dossier que vous avez ? C'est une honte de postuler avec des résultats pareils ! N'avez-vous aucune mention ? Franchement, vous nous faites perdre notre temps. Au revoir ! Au suivant* ! ». Et là, je me retrouve liquéfiée sur place, incapable d'articuler un mot… Je respire difficilement…

Puis, d'un coup, le mot « AUDACE » me vient à l'esprit.

Je me dis : « *Attends ! Tu en as bavé pour en arriver là et pour te retrouver face à cette bonne femme qui hurle après toi. Ça ne va pas s'arrêter là quand même ?* » Sans réfléchir, je lui réponds d'une traite : « *Bon ! Ok, je m'en vais, mais avant de partir, j'ai quelque chose à vous dire. Je suis sourde de naissance et je VEUX être avocate ! Effectivement, je n'ai pas les mentions que vous demandez et je suis la première à le regretter. En revanche, vous, vous avez déjà eu des centaines d'étudiants brillants devant vous, mais permettez-moi de vous demander si, de toute votre carrière, vous en avez eu un seul avec un handicap de naissance, qui en bave au quotidien et qui est avocat aujourd'hui ? ».*

La directrice du DESS se calme, me regarde et me répond : « *Je vais réfléchir, mais ne vous faites pas trop d'illusions ! Au revoir, mademoiselle* ! ». Je me lève, me dirige vers la porte et la main à la poignée, je lui lance : « *Eh bien ! Si vous me prenez, je vous promets que moi, qui*

n'ai pas de mentions, je ne finirai PAS la dernière de la promotion ! Merci infiniment pour ce temps que vous avez bien voulu me consacrer ! » La dame regarde dans ma direction et articule un « *Au revoir ! »…* en me balayant du revers de la main. Je sors dépitée en pensant « C*'est mort !* ».

Tu devines la suite… Non seulement j'ai été prise, mais en plus j'ai terminé… AVANT-DERNIÈRE de la promo ! C'était d'autant moins gagné puisque, entre temps, je suis tombée enceinte par surprise et j'ai accouché d'un magnifique bébé un mois avant les partiels…

Lors de la remise des diplômes, la directrice m'a glissé avec un sourire : « *Bravo ! Je me souviendrai longtemps de vous…* ».

L'audace, c'est cet instant où ta vie peut basculer parce que tu as OSÉ… Tu as mis tes tripes sur la table et remis ton destin entre d'autres mains avec toute la FORCE de tes convictions, la RAGE du désespoir, l'ESPOIR FOU d'atteindre l'impensable...

Vis avec audace et n'aie pas peur ! C'est ainsi que le monde t'ouvrira ses bras…

Virginie Delalande

Fondatrice du « Handicapower »

Handicapée, on ne croyait pas en moi. Pourtant, j'ai rendu l'impossible possible !

www.handicapower.com

FB : Handicapower

La souffrance, chemin de l'éveil

Par Aline VALADE

Souffrir n'est pas vain.

Il permet à celui qui le transcende de renaître à l'amour de soi.

La souffrance a été pour moi le plus grand vecteur de changements dans ma vie, car c'est de la souffrance que j'ai cherché à comprendre d'où elle venait et c'est aussi par elle que j'ai osé m'en libérer.

J'ai grandi au sein d'une famille typiquement toxique, c'est-à-dire d'un père alcoolique et violent et d'une mère tolérant l'intolérable.

Du plus loin que je me souvienne, mon âme a toujours refusé de tolérer la violence, quelle qu'en soit la forme.

Par contre, enfant, étant née au sein d'une famille qui la vivait, je ne pouvais la comprendre, ni la reconnaître, ni la nommer et encore moins refuser de la subir. Elle faisait partie de mon quotidien familial, j'étais une enfant et je n'avais donc pas le choix.

Les émotions et les réactions qu'elle engendrait dans mon cœur d'enfant à cette époque ont été le début chez moi d'une quête de sens de la vie. Tout cela a débuté par un besoin de vouloir mourir.

Dès l'âge de neuf ans, j'imaginais un scénario dans lequel mes parents me retrouveraient morte dans mon lit après que je me sois enlevée la vie. Je voulais mourir à cette violence familiale parce que je ne savais pas comment me sortir de cette réalité.

Incapable de me suicider, je me suis donc enfermée dans un silence, m'isolant des autres par le rêve, la lecture, l'écriture, la poésie et la peinture. Je rêvais d'être un jour une grande actrice ou encore une grande pianiste de concert.

Comme la violence est une escalade, à l'adolescence, et sous la pression de mes frères et sœurs, mes parents se sont séparés. Enfin, nous pouvions désormais vivre en paix à la maison et commencer à préparer nos vies d'adultes chacun de notre côté. Mais, mon père en a fait autrement.

C'est ainsi que ce dernier assassina sa nouvelle conjointe, en ma présence, à la maison de campagne où je passais tous mes étés avec ma famille depuis mon enfance. J'avais alors 23 ans.

Après ce jour-là, il s'est écoulé quelques années avant que je commence à saisir l'impact de cette violence dans ma vie. Bien sûr, à mon tour, j'ai rencontré des conjoints violents et j'ai toléré cette violence, sans savoir que je reproduisais inconsciemment le même modèle familial dans lequel j'avais grandi.

Alors est né en moi un besoin immense de comprendre et de me libérer de cette violence et de cette souffrance.

En osant aller chercher de l'aide, prendre le téléphone, appeler le service d'aide pour les victimes de violence conjugale, j'ai dès lors commencé à prendre conscience du lien qui existait entre cette violence familiale et la souffrance que je portais en moi depuis mon enfance.

En osant écouter les différents intervenants qui m'ont tendu la main pour m'aider, j'ai pu retrouver le chemin de la dignité et reprendre mon pouvoir sur ma vie.

En osant être vulnérable et en exprimant toute cette douleur intérieure que je portais en moi auprès de personnes qualifiées et aptes à m'aider, la guérison de la souffrance a pu tracer son chemin dans mon âme blessée.

En prenant conscience que cette violence ne m'appartenait pas, j'ai appris à m'aimer suffisamment pour ne plus la tolérer.

En lâchant prise et en acceptant d'avoir vécu cette violence, j'ai enfin fait la paix avec ma souffrance.

Oser emprunter le chemin difficile de la libération de la souffrance est le plus beau cadeau de vie qu'un être puisse se donner, car ainsi il choisit délibérément le chemin de l'Amour de soi et de la Liberté.

Aline Valade

Animatrice, artiste multidisciplinaire

Auteure, conférencière, coach

Formatrice en alimentation

L'audace de suivre mon cœur

Par Emeline LOPEZ

Nous sommes le 30 octobre 2016.

La date limite pour trouver une alternance dans mon école de commerce vient d'arriver. Je n'ai plus vraiment le choix : partir ou rester.

Partir est la solution qui serait peut-être la plus facile, surtout financièrement. En effet, j'ai déjà fait un prêt, mais je n'ai plus l'argent nécessaire pour me payer la 3e année. C'est une option qui me vient en tête, mais ce n'est pas envisageable, je n'ai pas fait deux années pour partir aussi près du but sans mon diplôme. Oui, je sais maintenant que je n'ai pas forcément besoin d'un diplôme pour réussir dans la vie, mais étant déjà dans un processus, ce serait vraiment bête d'arrêter là. J'ai alors une deuxième option, celle que je choisis : rester. Rester implique alors que je trouve au sein de mon école, un stage alterné.

Quel stage pourrais-je alors faire ?

Je fais mes recherches, envoie quelques candidatures, mais ce que je trouve me fait vraiment vibrer. En novembre, j'assiste au spectacle des Magiciennes d'Ose et je commence à m'intéresser au milieu de l'entrepreneuriat. Les semaines passent, j'assiste à une conférence de Lilou Macé, puis d'Arnaud Riou, je continue à me chercher malgré mon entourage (mise à part ma mère) qui ne comprend pas du tout mes démarches. J'ai le droit de la part de personnes de ma classe à des critiques dans mon dos, de l'incompréhension de la part de professeurs ou encore même d'amis. « J'ai l'impression que tu ne fais rien », me dit même l'un d'eux. Je les comprends, en réalité ils ne sont que le reflet de mes propres peurs. J'ai des doutes, beaucoup de doutes, pourtant mon intuition me dit que ce n'est pas encore le timing, que mon stage n'est pas encore arrivé à destination.

Est-ce vraiment juste que je continue à chercher mon stage idéal ?

Malgré les peurs que j'ai et les remarques d'autrui, je continue à croire en moi ! Je refuse même d'aller passer un entretien chez EDF. Certes, ce stage est pour s'occuper du bien-être des employés, mais je sens que le secteur ne m'est pas adapté. Moi, je veux faire un stage en lien avec le développement personnel ou la spiritualité et je veux un stage, le fun ! Après un stage précédent que j'ai vraiment mal vécu, il est inconcevable pour moi d'en faire un dans un environnement qui ne me convient pas.

Qu'ai-je donc envie de faire ?

En retombant récemment sur une vidéo faite en octobre 2016, je me rends compte que j'avais déjà l'idée d'interviewer des personnes inspirantes, graine qui avait dû être semée dans ma tête, mais qui n'avait pas encore poussé... Et c'est en février 2017, après une soirée désastreuse, que je me réveille le lendemain avec le besoin de me faire une méditation. Ce matin-là, j'ai entendu une phrase dans ma tête : « Ce soir, à 21 heures, tu vas rencontrer une personne qui va changer ta vie. » En même temps, mon téléphone vibre pour m'annoncer que Nicolas de Vicq sera ce soir en direct avec le fameux… Martin Latulippe ! C'est une évidence totale, je dois acheter cette formation. Étudiante à petit budget, je ne sais pas comment ça va

se passer financièrement, mais je sens au fond de mon cœur cet appel qui me dit de m'inscrire. Et j'ai alors l'audace de m'inscrire ! Quelques jours plus tard, à la suite d'une des vidéos de Martin, mon cœur se met à vibrer. « Je veux interviewer des personnes inspirantes, oui c'est ce que je veux ! » J'écris alors à Lilou Macé qui me répond le soir même que c'est OK ; pareil avec Philippe Croizon qui m'accordera ma première interview. Et quelques jours après cette vidéo, devinez quoi ? Je la trouve, mon offre idéale ! Interviewer des personnes dans le milieu de l'éducation bienveillante au sein de l'Agence Neo-bienêtre.

Alors, si je peux vous inviter à quelque chose en lisant mon témoignage, c'est vraiment de croire en VOUS, en VOTRE IDÉAL, en VOS rêves, peu importe ce que l'on peut dire autour de vous. VOUS méritez le meilleur dans la vie ! Ne l'oubliez jamais…

Emeline Lopez

Auteure – Conférencière – Intervieweuse

A 23 ans, je me sens appelée à partager au monde un message d'amour !

FB : Dans le cœur d'Aimeline

Un Mariage audacieux

Par David CONTAL

Le lundi 3 février 1992, j'accompagne une amie chez ses parents. Et là, dans la cuisine, j'aperçois une magnifique jeune femme en train de regarder une série à la télé et qui n'est autre que la sœur de mon amie.

Mon cœur se met à battre la chamade et je me dis que c'est la femme de ma vie. Je prends mon courage à deux mains et me présente timidement, quand j'entends une petite voix qui me dit de l'inviter au restaurant, ce que je fais sans réfléchir. Elle refuse bien entendu, c'est alors que, dicté par mon instinct, je lui prédis un certain événement dans la série qu'elle regardait.

Delphine, c'est son prénom, me rétorque que je ne peux connaître l'histoire car c'est la première diffusion, c'est alors que je lui lance le pari que si j'ai raison, elle accepte mon invitation. Elle accepte, persuadée de gagner, mais heureusement pour moi, je gagne. Je lui propose comme date le 5 février.

Le mercredi 5 février arrive, garé devant chez les parents de Delphine, j'attends fébrilement qu'elle arrive. Une fois arrivés au restaurant, je me mets à lui faire la cour, mais elle me remet en place illico presto en me disant que sa priorité est ses études et qu'elle n'est pas intéressée de fréquenter quelqu'un (elle n'a pas encore 20 ans).

Je la raccompagne chez ses parents tout en me disant que c'était mort ! !

Le samedi 8 février, je reçois un appel de mon amie qui me convie à un repas de famille ce dimanche.

Le jour du repas arrive, je me joins à toute la famille, il y a mon amie, Delphine, ses deux sœurs dont une avec son mari et les parents. Le repas se passe, quand arrive le dessert, j'ai l'audace de me lever, de me tourner vers le père de Delphine et de lui dire ceci. « M. X, m'autorisez-vous à prendre la main de votre fille, Delphine ? ». Toute la famille reste sans voix, je me tourne vers Delphine et lui demande « Delphine, veux-tu devenir ma femme ? ». Elle se met à pleurer en me disant qu'elle n'en savait rien et que j'étais fou ! ! Après le repas, je pars en me disant que plus jamais je ne reverrai Delphine.

La semaine passe quand, le samedi 15 février, je reçois un appel de Delphine pour m'inviter à manger le dimanche midi afin d'avoir une discussion avec moi ! Je ne vous dis pas la nuit que j'ai passée !

Le dimanche 16 février, j'arrive chez les parents de Delphine, le repas se passe dans une atmosphère assez bizarre quand, au moment du dessert, je vois mes parents arriver ! Je ne vous dis pas mon étonnement !

C'est alors que Delphine se lève, regarde mes parents et leur dit : « M. et Mme Contal, je vous annonce que je vais devenir la femme de votre fils ». Je ne vous dis pas ma tête et celle de mes parents ! ! !

Tout le monde se met à pleurer…

Nous nous sommes mariés le 6 juin 1992.

David Contal, **éveilleur de conscience**

David se forme pour devenir conférencier, auteur et coach pour inspirer, semer des graines de bonheur dans chaque cœur d'être humain qui croise sa route.

FB : DavidContalEveilleurDeCOnscience

Processus d'éveil

Par Gratielle DUMAIS

Nous avons tous un jour ou l'autre eu à sortir de notre zone de confort dans notre vie, pour certaines personnes, ça leur a paru plus difficile que pour d'autres. Tout dépend de notre capacité à surmonter, à transcender ou à contourner l'épreuve.

Pour ma part, *LA* plus audacieuse a été de dire : « OUI, je le veux ». D'accepter de risquer ma vie entière et de peut-être perdre la « vie » dont je croyais posséder le plus important que tout au monde. Mais, c'était une « illusion », car j'ai accueilli en moi le fait de mourir et je me suis lancée en me disant : « À LA GRÂCE DE DIEU ! »

Je n'ai pas été déçue. Ah ! Ça NON… parce qu'au lieu de mourir, j'ai vécu une expérience mystique de *Lumière* qui transcende tout ce qu'on peut imaginer à l'échelle de notre compréhension humaine. Je me suis retrouvée face à face sur un plan de conscience différent et j'ai vu mon vrai « visage », celui que l'on « EST » tous au-delà de la forme physiologique et psychologique. J'étais en Pleine Conscience de mon identité réelle et surtout de l'amour qui donne LA VIE et réunit.

J'ai eu droit à recevoir la GRÂCE, car j'ai eu « l'AUDACE » de dépasser mes peurs et mes limites. On m'a dit ensuite que j'avais reçu ce DON, que les grands chercheurs de ce monde en quête de vérités veulent découvrir, ce fameux trésor, durant toute leur vie parfois.

Cette AUDACE me permet d'admettre que j'ai réussi à faire un parallèle avec les grandes théories sur la vie et l'Univers qui nous entourent et nous habitent. C'est d'ailleurs suite à cette corrélation que je me suis rendue à l'évidence que j'étais sur la voie du retour vers la source en toute conscience tel le saumon qui retourne vers sa Source, d'où il est né, de l'endroit de sa provenance.

Le but du jeu n'est-ce pas de faire le trajet du retour en toute conscience en prenant en considération l'amour qui nous a mis au monde et la reconnaissance de celui-ci dans la Gratitude infinie ? Merci mon Dieu pour cette « GRÂCE » et merci de pouvoir la partager à tous pour enfin être en mesure de créer l'effet « CATALYSEUR », celui-là même dont j'ai été imprégnée tel un sceau en mon cœur, mon âme et ma conscience qui a illuminé toutes les cellules et les fibres de mon être.

Ça prend déjà beaucoup d'AUDACE de décider de s'incarner dans un corps de chair et, d'autant plus, d'incarner et d'avouer ensuite sa propre lumière et divinité dans un monde en transformation d'une version améliorée plus consciente des valeurs que la nature du vivant et l'univers nous enseigne. Mais encore faut-il être vraiment à l'écoute avec une attention particulière d'ouverture et d'intelligence du cœur à de nouvelles possibilités grandissantes et sans cesse renouvelées.

L'Expérience d'Éveil s'est produite en 1990, à l'âge de 23 ans, et j'ai aujourd'hui 50 ans. On m'a demandé de donner des ateliers sur le sujet, j'ai accepté de participer à ces expériences et j'ai reçu de beaux témoignages. J'ai aussi fait quelques conférences, articles et un livre sur le processus. Je suis présentement à l'écriture d'un autre livre qui va plus en profondeur sur les liens qu'on peut faire du « réel à la réalité vivante », de jour comme de nuit. Qui est le vrai RÊVEUR de ce rêve qu'on fait tous ICI ?

Je chemine encore, en dépassant mes limites et j'apprends à faire confiance à la vie, à l'Univers. Je reçois mes réponses lorsque j'en ai besoin et je rends GRÂCE pour TOUT, car c'est par l'ACTION au travers de cette mise en scène que nous y sommes. ICI et maintenant, « le voile EST levé ». Merci de m'avoir lue et je vous BÉNIS !

Gratielle Dumais

Écrivaine, conférencière, accompagnement et formation (Québec, CANADA)

processusdeveil@gmail.com

FB : Experiencemystique

2015 : Une année de *Danse* et *d'Audace*

Par Joshua AKUE

Février 2015, je viens à peine de mettre fin à une relation de couple dans laquelle je m'étais pleinement engagé depuis deux ans et je ressens un nouvel élan qui m'amène à me reconnecter à mes passions.

Mars 2015, je décide de participer à un concours de danse, de manière spontanée, sans aucune préparation, et ce, le jour même de l'événement. Je ne gagne pas le concours, mais les organisateurs décident par surprise de faire gagner tous les participants ! Le prix à gagner est une participation à un festival de danse Kizomba/Semba à Montréal. À ce festival, j'y rencontre ma future partenaire de danse qui, par la suite, deviendra ma partenaire de vie !

Quelques jours après, je fais la connaissance d'un nouveau collègue de travail qui me partage ses expériences à Vancouver. Suite à nos échanges, je décide, sur un véritable coup de tête, d'aller visiter cette belle ville, qui m'a toujours inspiré depuis mon adolescence. Je sens à travers cette rencontre un appel pour concrétiser mon projet.

Juillet 2015, je suis dans l'avion qui m'amène à Vancouver et je suis tout sourire : je regarde, à travers le hublot, les paysages à couper le souffle de l'Alberta et de la Colombie-Britannique. À mon arrivée à l'aéroport de Vancouver, j'ai la sensation intérieure d'avoir déjà visité cette ville et je me sens tout à fait à l'aise dès les premiers instants. Je passe 10 jours à Vancouver, c'est un séjour incroyable. Je savoure chaque moment en ma compagnie et j'apprécie pleinement mes marches au centre-ville, balades en vélo, baignade dans l'Océan Pacifique et la montée d'une des plus hautes montagnes de Vancouver : le « Grouse Mountain ». Je savoure également mes repas faits maison et mes sorties dans quelques restaurants du coin à forte dominance asiatique. Les danses en plein air…

Août 2015, de retour à Montréal, je vois une annonce sur les réseaux sociaux pour participer à un autre concours de danse Kizomba/Semba. La peur au ventre, nous décidons, ma partenaire et moi, de participer à ce concours et entamons une série de pratiques intensives. La récompense est une participation à un Congrès International de danse de grande envergure avec la possibilité d'apprendre des meilleurs.

Septembre 2015, je reçois une nouvelle opportunité d'avancement au travail. Depuis quelques mois déjà, je ne me sens pas à la bonne place et j'ai beaucoup de difficultés à me projeter dans l'entreprise. Suite à une rencontre avec mon manager, je décline l'offre et quitte deux semaines après mon emploi qui m'apportait une bonne sécurité financière.

Le samedi de la semaine de mon départ, c'est le jour du concours. Nous émettons, ma partenaire et moi, l'intention puissante et audacieuse de gagner ce concours, de participer au Congrès et, dans la foulée, de nous offrir un voyage en Afrique. Le jour du concours, un membre proche de ma famille se retrouve aux urgences, je passe toute la journée à l'hôpital, mais, malgré tout, je décide de participer au concours pour honorer notre intention commune. Au terme de la soirée, nous sommes annoncés comme les heureux gagnants ! Nous participons au Congrès de danse et réalisons notre voyage en Côte d'Ivoire et au Togo : exactement comme nous l'avions imaginé et même au-delà !

Octobre 2015, nous posons l’intention d’animer deux ateliers de danse : un en Côte d'Ivoire et un au Togo. Au final, ce sont douze cours et ateliers livrés sur le terrain que nous proposons, avec une satisfaction optimale des participants. Suite à cette expérience mémorable pleine d’audace, nous revenons à Montréal, le cœur rempli de joie et de gratitude.

Décembre 2015, nous célébrons l'année entre amis et en famille. Je retiens comme apprentissage que l'audace porte en elle quelque chose de MAGIQUE, surtout quand on choisit avec conviction d'aller jusqu'au bout de son ressenti profond.

Au final, 2015 aura été une année de *DANSE* et *D’AUDACE* !

Joshua Akue

Cofondateur d'une académie de coaching par la danse, j'accompagne les individus avec un focus sur la pleine expression de soi.

FB: Golden Tribe Academy

« L'audace est le courant électrique et alchimique qui permet d'avancer, de se transformer et donc de progresser.

L'audace est un levier, un cadeau d'amour.

Elle offre la possibilité de s'autoriser à aller au-delà de ses croyances limitatives.

Elle offre donc la permission de se relier à sa fantaisie, sa graine de folie, sa joie de créer.

Elle ouvre une porte d'Amour sur Soi en libérant l'être Sacré en chacun ! »

Anna Yaevah

Audace, mon amour…

Par Thierry FERRARI

L'audace n'appartiendrait-elle qu'aux audacieux ? Sommes-nous forcément audacieux lorsque nous avons fait preuve d'audace ?

Mais d'abord, qu'est-ce que l'audace ?

Pour une meilleure compréhension, j'ai regardé une définition dans le dictionnaire. Puisqu'il existe plusieurs dictionnaires, j'ai obtenu plusieurs définitions :

« Disposition qui porte à des actions difficiles, dangereuses, au mépris des obstacles. »

« Action, procédé qui brave les habitudes, les goûts dominants »

« L'audace est le contraire de la peur. Être audacieux implique une volonté de faire les choses malgré les risques »

Alors je me suis fait mon intime définition :

« L'audace, c'est exécuter un acte qui me met en danger et qui fait appel à mon courage »

Oui, audace et courage sont comme ces oiseaux que l'on appelle « les inséparables ». Pouvons-nous parler de l'un sans l'autre ? Je ne le pense pas, et au plus ancré de moi-même, je ressens être dans ma juste définition. Et d'ailleurs, en y réfléchissant un peu plus intensément, j'ajouterai même que c'est une vraie qualité, une pure force que l'on a en soi et qui nécessitera à un instant présent (l'instant « T »), le dépassement de soi.

Maintenant que j'ai défini la nature réelle de mon sujet, suis-je audacieux ? Et comment ai-je fait preuve d'audace ?

Nous sommes dans les années ' 80, je suis un étudiant, un adolescent, à la recherche d'une confiance en moi perdue quelques années plus tôt, et qui ne sait vraiment pas comment se réaliser pour vivre pleinement. Bien entendu, j'ai des copains, des copines mais en dehors de ceux-ci, ce sont régulièrement des recrudescences de « fards » que je ressens (le fait de rougir à la moindre expression), de cœur qui s'emballe à la moindre question que l'on me pose, de peur de m'exprimer, ou de poser la moindre question à un inconnu, fusse-t-il un adulte.

Un beau jour, afin de fuir un peu la réalité, je décide de rentrer dans la classe « théâtre » de mon collège. Je ne sais pas trop à ce moment-là ce que signifie faire du théâtre, mais une force en moi me dit qu'il y a moins de monde que dans la classe musique : et rapidement je prends conscience de ce qu'est le théâtre : parler devant un public, se montrer en répétition devant les copains, se mettre en représentation, se faire reprendre, corriger constamment pour devenir non pas la meilleure version de soi-même mais la meilleure version du personnage à incarner, se mettre au service d'un texte.

Bref, a priori, je ne peux pas affirmer que cette action fut de l'audace consciente mais ce fut une action qui changea ma vie. Ce fut le début d'une passion qui me suit depuis des années et me fait vivre non seulement des moments magiques mais renforce mon courage au fur et à mesure que le comédien que je suis, grandit. Alors certes, je ne savais pas où je m'embarquais

en poussant la porte de mon premier cours de théâtre, mais par cette action, je suis devenu un audacieux à jamais.

Avec le recul nécessaire, je constate que ce jour-là, mon audace a été de rester dans ce cours chahuté par maintes craintes, maintes peurs, maintes angoisses que demande la discipline du comédien. Ceci a contribué à construire l'homme que je suis. Alors, je pense à ce que disait notre célèbre homme de théâtre français, Louis Jouvet et qui guide ma vie personnelle et ma carrière de comédien :

« LE COMÉDIEN VAUT L'HOMME, TANT VAUT L'HOMME, TANT VAUT LE COMÉDIEN ».

En conclusion, je dis oui, l'audace appartient aux audacieux, et à tout être qui exécute un acte qui le met en danger et qui fait appel à son courage.

Ainsi, le comédien deviendra aussi le conférencier afin de laisser l'homme s'exprimer pleinement sur un plateau en vertu de *l'audace de l'audacieux* qu'il a su devenir ….

Thierry Ferrari

Homme de scène, Créateur

Dans la confiance et la sérénité, élève-toi chaque jour vers ton succès.

www.thierry-ferrari.com

FB : Thierryferrariacteur

L'audace des anges

Par Oum SIDKI

J'ai 19 ans.

Insouciante ou insensée, j'ai l'audace de croire que tout est possible….

Nous sommes au Ghana, petit pays d'Afrique de l'Ouest, Bosumtwi Lake…

Un lac immense, perché dans la montagne, en pleine nature…

Le pays subit la famine. L'immense étendue d'eau attire autant le moustique que l'humain, tous deux se partagent le territoire… Et, Dame Malaria joue l'arbitre…

MAIS, nous sommes là, heureux et fiers comme des coqs en pâtes…

Sous les yeux éberlués des habitants !

Les gens nous entourent rapidement, accueillants, joyeux et curieux…

Certains sont épatés par les poils poussant sur notre peau et d'autres ébahis devant la forme de nos nez…

Gentiment, on nous offre de séjourner dans une ancienne école abandonnée…

La hauteur du paysage est grandiose, majestueuse…

Si tu avais été avec moi ce jour-là, tu aurais, comme moi, été charmé par la joie et l'allégresse des gens de ce village. Tu aurais entendu retentir en toi, les rires sincères et courageux des enfants autour de nous et tu aurais sûrement été époustouflé par tant de beauté environnante…

La réalité ne réside-t-elle pas dans le moment présent ?

Cet instant réel et décisif où seules tes actions et ton intuition définissent la suite des événements, comme si chaque décision déterminait la tournure que prendra ta vie : un pas de vie ?

Ou… Un pas de mort... ?

Chaque instant, chaque minute s'imprègne alors d'un goût suave et délicieux…

Se sentir en vie…

Et, le matin…

Se sentir en vie …CERTES… mais, aussi…. Affamée !

« Adaptation » et « faire comme tout le monde » sont désormais nos maîtres-mots

Justement !

Que fait tout le monde ici ?

Le but ultime, l'action commune dans ce village est limpide de simplicité : il s'agit de chercher et surtout de trouver LE repas du jour…

Les denrées alimentaires sont si rares qu'il s'agit de faire des kilomètres pour trouver et rapporter chaque partie de l'unique repas. Nous décidons de nous séparer pour augmenter nos chances de succès.

En ce qui me concerne, ma mission, si je l'accepte, est de gravir la montagne pour trouver des bananes ; à cette idée, mon ventre me donne des ailes et l'immense montagne se transforme soudain, en vulgaire colline…

À cette période, du haut de mes 19 ans, je commence à fumer des cigarettes…. Mes guides, sont deux enfants d'une dizaine d'années. Agiles, intrépides et rapides, ils m'ouvrent la voie.

Essoufflée, affamée et déjà fatiguée, je les suis…

Le paysage est splendide…

L'odeur d'une flore sauvage, fantastique…

Le chant incessant et envoûtant des oiseaux…

D'un vert comme plus coloré, plus teinté, plus vif, presque magique… féérique…

De grands arbres immenses et magnifiques…

Et, enfin… une hutte…

Nous entrons dans la maisonnée, comme dans une église. L'ambiance est solennelle, austère. Quelques mots et la dame se dirige vers une boîte, comme un banquier vers son coffre-fort, en sort un morceau de tissu emballé… qu'elle ouvre doucement…

Nos yeux ébahis admirent son trésor…

Ces MINUSCULES bananes sont à nos yeux un butin encore inaccessible. Nos ventres gargouillent, nos papilles dégoulinent, mon esprit s'échauffe. J'ai dans ma poche des Sidi, la monnaie locale, que je sors avec autant d'intensité, dévoilant à mon tour, mon propre trésor.

Implicite duel…

Je suis debout, droite, fière, audacieuse. Mes billets à la main…

Ma leçon commence lorsque je vois les yeux de la dame s'écarquiller de surprise…

« Du papier ? ! », dit-elle en remballant rapidement sa marchandise.

« Trouve-moi du savon, des allumettes… »

Abattue, je redescends, ressassant ma leçon. Enrichie d'allumettes et de savon, je remonte…

Sur le retour, je me sens comme Moïse descendant de sa montagne avec ses tablettes sacrées ! Telle une prophétesse, accompagnée par ses deux anges, j'apporte la bonne parole aux hommes.*

Le repas de ce soir-là est un repas digne des meilleures tables du monde.

Cette leçon est une des plus puissantes que la vie m'ait donnée.

J'en éprouve encore une profonde gratitude…

Ah ! J'oubliais…

Depuis ce jour-là, je ne fume plus…

Oum Sidki

Très souvent, un simple pas suffit pour votre bonheur.

http://lechoducoeur.fr

Retrouver mon audace !

Par Jennifer BOUCHINET

Tout a commencé par un projet de bébé n°2 qui n'a pas réussi. C'est la première onde de choc de mon existence qui me révèle à quel point les certitudes que j'avais sur la vie allaient vaciller petit à petit.

J'étais convaincue, et surtout chez les autres, que si ce projet n'aboutissait pas, c'est que le problème de couple était plus profond qu'il en avait l'air.

Alors évidemment, le fait de le vivre m'a confrontée à mes propres convictions et croyances et je me suis lancée dans un combat perdu d'avance… si la conviction que l'on met dans celui-ci est marquée par les doutes, les incertitudes et les peut-être que oui ou que non. Parallèlement, j'allais de déception en déception dans mon travail.

J'avais juste envie d'évoluer au sein de mon entreprise, mais je n'étais pas consciente à ce moment-là que c'était aux antipodes de ce que j'avais vraiment envie de vivre et de réaliser. J'ai vécu une vraie accumulation négative qui m'a conduite à un épuisement professionnel. Il y a 8 ans, je ne pouvais plus aller au travail : je n'avais plus envie de rien. À l'époque, je ressentais une grande colère dirigée principalement vers mon environnement de travail, mais aussi envers mon conjoint, puis finalement envers moi-même.

Mais, c'est l'année où je préparais mon mariage que je me suis entièrement dévouée à l'événement, car finalement la famille, c'est sacré. J'ai décidé de suivre des cours de chant pour chanter *en live* à mon mariage : « C'est le temps de l'amour », reprise en acoustique par Vanessa Paradis. Ma professeure de chant a joué un rôle essentiel dans ma vie. Elle est à l'origine de tous les changements que j'ai entrepris depuis notre rencontre. Je n'ai d'ailleurs jamais eu l'opportunité de le lui dire, mais je la remercie vraiment de ce qu'elle m'a donné : le chemin vers moi-même. J'ai répété et répété mon chant pendant des heures.

J'avais sollicité mon cousin pour m'accompagner à la guitare pour le jour « J ». J'ai vécu mon premier *flop*, on ne s'était pas réellement accordés et la motivation a chuté au cours de la soirée. J'ai senti à ce moment-là que je n'étais pas vraiment prête et j'ai gardé secrètement cette chanson et mon envie de chanter pour mon mari. Quatre ans après, notre famille était de nouveau réunie ; cette fois-ci pour fêter mes 40 ans. Je n'avais pas prévu de chanter, mais mes amis s'en étaient chargés et mon fils avait joué « joyeux anniversaire » à la guitare en chantant. Ça m'avait donné des ailes et j'avais pris le micro en annonçant devant tout le monde que j'allais interpréter « Le temps de l'amour », une chanson que j'avais apprise par cœur pour mon mariage.

Tout s'est passé très vite et, comme ce n'était pas prémédité, j'ai fait une action inspirante et imparfaite. Et, vous savez quoi ? J'ai ressenti une grande satisfaction d'avoir osé montrer ma vulnérabilité et mon amour pour mon mari et ma famille. J'ai senti des ailes me pousser dans le dos et c'est cette sensation que j'ai envie de retrouver aujourd'hui.

Jennifer Bouchinet

Ma contribution à un monde meilleur : accompagner avec bienveillance et inspirer positivement avec le coaching, l'EFT et la kinésiologie.

FB : Jennifer Bouchinet

Chute… libre

Par Hasina A. CHRISTEN

Quand est-ce la dernière fois que vous avez fait quelque chose pour la première fois ?

J'entends mon nom dans le haut-parleur. Et là, j'entends aussi LA voix dans ma tête : « *T'es vraiment sûre que tu veux faire ça ?* » « *C'est pas toi ça…* »

Trop souvent, j'ai entendu ces phrases-là.

Mais trop tard, j'ai déjà dit « OUI ! ».

Nous avançons sur la piste, silencieux. Toujours un ou deux pour blaguer, ça détend l'atmosphère. Je me retrouve la première devant la porte coulissante. Celle-ci s'ouvre et dévoile deux rangées de bancs en bois. Décor minimaliste. Ni hôtesse de l'air, ni magazine, ni fauteuil !

Mon instructeur s'engouffre au fond, je le suis et m'installe devant lui. Les autres s'installent aussi rapidement. Prêts pour le décollage !

Environ 15 minutes… le temps pour l'avion de monter à 4 000 mètres. Admirer la vue et voir des moments de ma vie défiler dans ma tête pendant que mon instructeur fait les derniers réglages et accroche les harnais pour nous attacher ensemble.

L'avion s'immobilise, on entend un BIP ! La porte s'ouvre ! LA voix : « C'est quoi ce truc ? Je suis dans un avion et la porte est ouverte ! »

Mais trop tard, j'ai déjà dit « OUI ! ».

Les premiers tandems s'avancent vers la porte… et disparaissent dans le vide. LA voix : » Ils sont complètement malades ! ».

C'est notre tour… Avancer comme un robot, avec un homme de 80 kg accroché dans mon dos. S'asseoir les pieds dans le vide. La tête en arrière sur mon instructeur. Il nous pousse en avant et là WOWWWW ! C'est le grand saut !

Je prends le vent en pleine figure. Petit coup de lifting ! Et, je reprends mes esprits.

Je pense à mon mari, à mes enfants, à mes amis... à ce que je vais bien pouvoir leur raconter. Je pense à LA voix. Et, puis mince… je pense à MOI ! !

Je vole et je suis en VIE ! Je suis LIBRE !

Et là, vous vous dites : « Mais, pourquoi vous n'avez pas fait ça plus tôt ? ».

Car oui, c'est beaucoup moins effrayant que tout ce que vous avez pu imaginer. Vous êtes là, face à vous-même, face à la vie, face à la vôtre. Et, tout le reste n'a plus vraiment d'importance. YOU DID IT ! !

L'audace commence à l'instant où vous vous dites : « OUI ! ».

« OUI, je veux le faire. » « OUI, j'ai peur et j'avance quand même. »

À chaque instant, vous avez le droit d'avoir peur. *Est-ce que j'y vais ? Est-ce que j'écoute LA voix ? Quelle voie je prends ?* Et, à chaque instant, vous avez le choix. Le choix de faire un pas en direction de la vie ou de rester en arrière avec vos peurs.

Et, le choix est plus facile quand vous avez déjà dit : « OUI ! ».

Kierkegaard disait : « Oser, c'est perdre pied momentanément, ne pas oser, c'est se perdre soi-même ».

L'inconnu nous fait peur alors on va tenter de contrôler les choses pour maintenir une réalité conforme à nos repères. Vos certitudes vous rassurent autant qu'elles vous empêchent de vous ouvrir à des points de vue différents.

Accepter de ne pas tout comprendre, accepter de ne pas tout savoir, accepter de lâcher le contrôle, c'est aussi accepter de s'émerveiller et de s'ouvrir à l'infinie richesse de la vie et de l'expérience humaine. Oui, c'est accepter de coopérer avec l'incertitude de la VIE !

C'est en faisant un pas dans cet espace d'incertitude que se trouvent pour vous différents points de bascule. C'est en faisant un pas à la fois que vous créez simultanément une petite passerelle vers une autre réalité et une autre identité avec de nouvelles capacités.

C'est parce qu'on tombe que le parachute peut s'ouvrir. Et, si on se focalise sur la chute, on ne profite pas du paysage !

Quand est-ce la prochaine fois que vous allez faire quelque chose pour la première fois ?

Hasina Christen

Coach holistique en pétillance personnelle et professionnelle, intuitive, visionnaire et créative. Je vis en Suisse.

http://www.feminincoaching.com

Comment l'audace peut amener à l'alignement ?

Par Cindy THEYS

Nous sommes en décembre 2009. On entend beaucoup parler de la crise financière. C'est la grande panique dans l'entreprise dans laquelle je travaille. Des rumeurs courent. On va licencier 35 personnes.

Cela fait plus de 9 ans que je travaille dans cette entreprise et je me suis toujours dit qu'après 10 ans je me lancerais comme indépendante. J'aime mon job de formatrice mais, ces derniers mois, je commence à ne plus vraiment m'y retrouver dans les changements. Et si c'était le moment de partir ? Et si c'était l'opportunité que j'attendais ?

Mon projet d'activité indépendante n'est pas encore concret, mais je prends mon courage à deux mains et je demande une entrevue avec la DRH.

« J'ai entendu dire que tu devais licencier 35 personnes. J'aimerais être licenciée. Les personnes sont très stressées et cela me donne l'impression d'aider une personne qui a peut-être besoin de son salaire et d'une place stable. Pour moi, cela me permettrait de lancer mon projet. »

Réponse : « Hors de question ! Ce n'est pas le personnel qui choisit qui part ou qui reste. »

Je fais preuve d'encore plus d'audace et je lui dis : « Réfléchis bien ! Veux-tu garder quelqu'un qui n'est plus très motivé et finira quand même par partir dans quelques années ? »

J'avais lu le livre « Le pouvoir de l'intention » de Wayne Dyer l'année précédente et j'y croyais à fond. J'avais déjà pu constater que cela fonctionnait. Alors, j'ai décidé de faire comme si elle m'avait dit « oui ». J'ai commencé à faire du nettoyage dans mon bureau et j'ai pris quelques jours de congé.

Un matin, on m'appelle à la maison. C'est le service du personnel qui m'annonce que je suis licenciée. « Merci, merci ! Je suis super contente ! Est-ce que je peux passer demain pour vous dire au revoir ? » Il y a eu un silence à l'autre bout du fil. Elle ne devait pas s'attendre à cette réaction.

La grande aventure de l'entrepreneuriat commençait pour moi. J'ai eu l'audace de demander ce que je voulais. Et, c'est un grand défi pour moi parce que demander m'a toujours semblé difficile. Il ne faut surtout pas déranger les autres. Mais ne dit-on pas : « demande et tu recevras ? ».

Ça fait maintenant huit ans que j'ai créé « Nomadity » avec mon mari, Xavier, et que j'ai la joie de vivre ma mission de vie, d'inspirer des milliers de personnes à être davantage elles-mêmes et à réaliser leurs rêves. Je n'aurais pas pu vivre mon aspiration profonde si je n'avais pas fait preuve d'audace ce jour-là en osant demander.

Cindy Theys

Co-fondatrice Nomadity, j'accompagne les personnes à réaliser leurs aspirations profondes et à retrouver la paix intérieure.

Champion d'échecs

Par Jérôme HOARAU

Connaissez-vous la Plaine des Palmistes ? C'est la plus petite commune de l'Ile de La Réunion.

C'est un village très beau entouré de montagnes et de verdures. C'est vraiment reposant… peut-être trop reposant pour moi.

J'y ai grandi, ai fait ma scolarité en ZEP et franchement, quand on me demandait ce que je voulais faire quand je serai plus grand, je ne savais pas vraiment quoi répondre. Mais comme la vie est bien faite, j'ai eu la chance d'avoir les bons échecs aux bons moments !

Comme je n'avais aucune idée de ce que je voulais faire de ma vie, j'ai postulé à toutes les "prépas" possibles. J'ai été recalé de prépa math sup, à mon grand bonheur ! Ce qui m'a permis d'atterrir en prépa HEC, je n'avais aucune idée de quoi il s'agissait mais j'avais un bon feeling. Et quand je vois ce que cet "accident de parcours" m'a apporté par la suite, je me rends compte d'une chose : un échec n'est qu'un carrefour dans lequel il faut choisir une autre direction que celle prévue à l'origine. L'important est de choisir une voie et d'avancer afin de déclencher de nouvelles rencontres et de nouvelles opportunités !

Enseignement no 1 : l'échec n'est qu'une nouvelle direction à prendre.

« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. » - Nelson Mandela

Savoir pivoter dans ces moments de difficulté demande de l'audace. Dépasser un échec pour le transformer en enseignement demande du courage. Dans les deux cas, il y a du dépassement de soi, ce qui nous fait grandir et évoluer.

Je m'en suis rendu compte après une rupture amoureuse très douloureuse. Grâce à ce gros échec sentimental, j'ai fait une prise de conscience qui a changé ma vie : j'étais une victime. Le premier râleur, c'était moi, la vie était injuste et de toute façon, je ne serais jamais heureux… Oui, c'était mon état d'esprit de l'époque ! Mais, grâce à cet électrochoc que m'a apporté cet échec personnel, j'ai décidé de me transformer : fini la victimisation, l'heure était maintenant à la responsabilisation. Depuis, je ne laisse plus les événements dicter ma vie : je m'adapte et j'ose.

Enseignement no 2 : les échecs nous permettent de mieux nous connaître.

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde. » - Gandhi

Cultiver cet état d'esprit orienté vers les solutions, toujours chercher à avoir le comportement et l'attitude adaptés à la situation, vouloir s'améliorer et améliorer les choses : c'est difficile, ça demande de la volonté et de la persévérance, mais ça en vaut l'investissement ! Depuis cet électrochoc sentimental, je me suis forgé ce « mindset », cet état d'esprit, en créant de nouveaux réflexes comportementaux. La chimie de mon cerveau a même changé, je le sens ! J'ai beaucoup plus d'énergie et d'enthousiasme, mon cerveau est plus vif et j'ai plus de

confiance en moi. Dans un certain sens, j'ai cultivé un état d'esprit de champion : je me fixe des objectifs, je dépasse les difficultés, j'ose et je sors de ma zone de confort. Vous comprenez maintenant pourquoi je parle de « champion d'échecs » ? Ce sont les échecs qui m'ont inspiré à évoluer et à devenir la personne que je voulais être.

Enseignement no 3 : les échecs nous aident à devenir la personne que l'on veut être.

Vous l'aurez compris, les échecs vous rendent audacieux, vous invitent à vous dépasser et à évoluer. Faites-en vos alliés et reposez-vous sur eux pour incarner la personne que vous voulez être. Avec un peu d'audace, de la volonté et une vision, vous pouvez devenir qui vous voulez !

Jérôme Hoarau

Auteur (Dunod), formateur et conférencier sur les « soft skills »

#Apprendre avec La-Semaine.com, LesIntelligences.com et Apac-association.com

L'audace de croire en moi est mon défi de tous les jours qui ravive ma « bougie intérieure » pour me connecter à moi-même, briller et partager.

Élodie Latreuille

Quand l'Audace me pousse à devenir Audacieuse

Par Anne VAN DEN SANDE

Audace… Voici un joli mot à prononcer tant le son est doux.

Avoir de l'Audace n'est pas toujours facile.

À l'âge de 4 ans, j'ai eu l'Audace de vouloir plaire, comme beaucoup de petites filles ! Et vous savez quoi ? J'ai réussi à plaire. Un homme a eu l'Audace de me faire quitter mon enfance. Je suis devenue grande à l'âge où on aime regarder la vie avec innocence. On a eu l'Audace, de me demander de me taire sous peine de mort. J'ai eu la force et l'Audace de le faire ! Je me suis tue. J'ai laissé mon cœur partir en fumée. La vie a eu l'Audace de me faire pleurer, de me priver de mes mots et de mes envies…

Alors, j'ai eu l'Audace de créer un clown, celui qui porterait le masque afin de cacher mes cicatrices. Durant des années, j'ai eu l'Audace de rire de moi, de mon enfant intérieur et de l'oublier… J'ai eu l'Audace de me trouver laide, grosse et inintéressante… J'ai eu l'Audace de passer à côté de ma Vie, puis l'Univers m'a conduite, avec Audace, vers une Guide. Elle m'aura conduite, avec Audace, vers une liberté. Avec AUDACE, force et courage, je vais dévoiler ce secret et je n'attends rien !

Je ne veux qu'offrir à ma petite fille intérieure, recroquevillée dans le noir, recouverte de larmes et de sang, l'apaisement de son cœur d'enfant pour lui redonner le goût de croire en elle, de se trouver jolie, intelligente et surtout lui offrir l'Audace de sortir et de croire en la Vie. J'y suis arrivée.

Quelle Audace de croire que je pouvais enfin vivre pleinement ! Je n'avais pas encore tout compris… J'ai l'Audace de ne pas vous donner tous les détails… des coups de pied, des coups de poings, des bleus au cœur, des bleus sur le corps, des bleus à l'âme ! Sous les yeux de ma fille, son père a eu l'Audace de jouer du tam-tam sur mon corps.

Devant ma fille, j'ai eu l'Audace de me relever. Devant ma fille, j'ai eu l'Audace de lui dire qu'elle n'était pas responsable. Devant ma fille, j'ai eu l'Audace de lui dire que je m'excusais pour ce qu'elle venait de voir. Devant ma fille, j'ai eu l'Audace de pleurer et de lui dire que son père l'aimait.

J'ai regardé au plus profond de moi la raison pour laquelle j'avais choisi ce chemin-là. Avec Audace, j'ai assumé ma part de responsabilité. Nous, adultes, nous pouvons le comprendre. Avec Audace, mon cœur est encore fragile ! Avec Audace, je me suis regardée dans le miroir et j'ai aimé chacune de mes cicatrices. Avec Audace, j'ai appris à m'aimer. Avec Audace, j'ai appris à croire en moi. Avec Audace, je me suis lancée des défis. Avec Audace, j'ai osé montrer ma grande sensibilité, ma douceur, mes larmes et mes éclats de rire. Avec Audace, j'ai osé prendre quelqu'un dans les bras, j'ai osé dire des « je t'aime ». Avec Audace, j'ai choisi mon chemin.

Merci la Vie ! Tu es parfois cruelle mais, avec Audace, tu sais que c'est pour m'éveiller. Avec Audace, j'ai choisi d'attendre que cela fasse mal pour comprendre que la Vie est un merveilleux cadeau.

Sans ce chemin, je ne pourrais aimer les enfants, les adolescents, les adultes et la vie sur Terre. Avec Audace, j'ai appris à vivre seule. Avec Audace, je garde confiance en moi. Avec Audace, je vais oser vous dire que je vous aime.

Une dernière chose... Et vous, êtes-vous Audacieux ?

Soyons les Audacieux de demain !

Anne Van den Sande

Professeur de théâtre et metteur en scène

Ateliers de réinsertion sociale et professionnelle

Film-documentaire en cours de réalisation

Eh ! AUDACE ! Salut toi !

Par Giovanna SAPONARA

Tu sais quoi ? Il faut que je te mette en valeur ! Voilà ! Oui, c'est le moment, ma belle copine ! Tu te souviens tout ce qu'on a fait ensemble ? Non, ne t'inquiète pas, je ne vais pas tout raconter parce qu'ici on est limité. Juste évoquer une liste de souvenirs avec toi parce que c'était chouette !

Eh ! AUDACE ! Tu te souviens quand j'étais petite ? J'avais tellement envie de découvrir le monde que je me suis enfuie dès que mon père a eu le dos tourné pour rejoindre un pont à proximité qui m'attirait ? Le cœur battant, pleine d'appréhension, je me suis sentie libre. Seulement, j'ai vite été rattrapée par mon père qui me cherchait partout et j'ai pris une raclée par ta faute !

Ah bon ! C'était ma faute ? T'es sûre ? Mais bon, merci d'avoir été déjà présente à ce moment-là, car toute seule, je n'aurais pas pu faire ça !

Et puis tu te souviens, AUDACE, lorsqu'on a poussé la porte des cours de danse alors que j'avais déjà 18 ans ? Tout le monde nous disait : « C'est déjà trop tard maintenant ! À ton âge, on devient déjà étoile ! ». D'accord, mais on voulait juste danser et s'éclater alors on l'a fait et, en plus, ça nous a bien fait rigoler parce que, quelques années plus tard, on a fait le spectacle avec les autres !

Et le théâtre, AUDACE ? Ça aussi, c'était bien ! On a poussé la porte suite à une annonce d'un professeur assez fou pour donner des cours comme Sacha Guitry. Moi, j'avais envie d'y aller, mais bon, j'étais super timide alors j'ai rebroussé chemin. Mais toi, tu m'as poussée tellement fort que je me suis retrouvée là à faire des exercices de diction que je n'avais pas envie de faire. Heureusement que tu m'as dit : « Patiente, tu vas voir... ce sera intéressant ! ».

Tu sais ! Tu avais raison. Parce que, jouer des personnages, j'ai bien aimé et surtout les personnages qui ne me ressemblaient absolument pas ! Et puis, intégrer une troupe de théâtre amateur, faire tout le montage et le démontage, bricoler avec 3 sous et rouler dans une camionnette super « vintage », c'était top ! Et les spectateurs, tu te souviens de leurs rires ? On s'est regardé et on s'est dit : « On a bien fait d'être amies ! »

AUDACE, tu te souviens de nos voyages ? Ici, je retiendrai juste le bateau du capitaine. Là encore, tu m'avais poussée à poser des questions et je me souviens que tu me disais à l'oreille : « Vas-y ! Pose-lui des questions pertinentes ! ».

C'est ce que j'ai fait. Le capitaine était tellement surpris qu'il nous a invitées le lendemain à refaire le même trajet, mais cette fois sans payer et, en plus, on a mangé avec l'équipage ! On a balancé les assiettes par la fenêtre comme font les marins ! Trop bien !

Eh ! AUDACE ! Il n'y a pas si longtemps que tu m'as fait quitter mon boulot pour faire une activité qui n'a absolument rien à voir avec ce que j'ai fait jusqu'ici. Alors là, AUDACE, tu as fait fort ! Tu sais, je vais te faire une confidence devant tout le monde : je sais, j'avance, mais je dois encore pousser beaucoup de portes et il y a des jours où c'est l'inconnu total. Alors, reste bien à côté de moi, car j'ai besoin de toi. Moi qui n'ai pas l'habitude de me retourner, tu m'as rappelé tout le chemin parcouru et j'en ai la larme à l'œil.

Ah ! AUDACE ! Une dernière chose, car je dois être brève ! Dis à Yannick Alain, créateur de « La Journée de l'Audace », de se reposer ! Sois gentille avec lui et éclipse-toi ! AUDACE, ne fais pas semblant de ne pas savoir, je sais que tu le connais aussi.

Et puis, AUDACE, comme tu le verras avant moi, dis-lui qu'un jour je rêve de faire un duo avec lui, mais ça va ! On a le temps ! AUDACE, tu seras là aussi !

Ah ! AUDACE ! Une dernière chose : « Je t'adore ! ».

Giovanna Saponara

Je suis coach formatrice et conférencière. J'aide les gens à transformer leur mode de vie et à se réaliser pleinement.

https://voyageenalimentationsaine.com/

Séminaire en Espagne

Par Isy CATHALA

Je ne me suis pas mariée à 30 ans et 5 mois (moyenne nationale pour une femme). Je n'ai pas eu 2,1 enfants avec cet homme et nous n'avons pas fini notre vie ensemble.

Il y a 2 ans maintenant, je travaillais dans une agence immobilière avec un patron fantastique et des collègues absolument merveilleux.

Je ne vous dis pas ça pour me vanter, mais c'est vrai que j'avais beaucoup de « chance ».

Bien que je ne gagnais pas extraordinairement bien ma vie, selon ma famille et mon entourage, j'avais beaucoup de chance d'avoir trouvé un emploi avec ce salaire en étant mère célibataire de deux filles.

À écouter tout le monde, j'avais également de la « chance » d'avoir pu acheter une maison grâce à ce travail. Malgré des fins de mois difficiles et sans vacances, je devais me réjouir de cette situation et, très sincèrement, j'étais heureuse de ma vie.

En août 2016, mon patron nous emmenait en séminaire à Sitges, en Espagne, dans une villa absolument fantastique et à la vue incroyable ! J'avais déjà en projet à l'époque de créer une société en parallèle de mon travail de salariée pour gagner un peu d'argent supplémentaire.

Lors de ce séjour, je me suis dit que je voulais plus et que je méritais plus. Moi aussi, je voulais pouvoir aller dans des lieux magiques, des maisons de luxe, des yachts, des restaurants et des terrasses avec piscine…

Alors, j'ai regardé comment mon patron en était arrivé là !

Eh bien ! C'est simple ! Il y avait consacré toute son énergie et toutes ses journées en plus de s'être créé une super équipe ! D'ailleurs, pour nous remercier, il nous avait tous invités pour ce merveilleux voyage.

C'est là que j'ai compris que si, moi aussi, je voulais un jour avoir les moyens d'offrir ce type de vacances à mes filles en plus de pouvoir aller au restaurant quand je le voulais sans compter tous les mois à partir du 10, je devais consacrer tout mon temps et toute mon énergie à MON PROJET !

Je peux vous assurer que lorsque vous êtes mère célibataire et qu'un seul salaire rentre à la maison, vous passez bon nombre de nuits blanches à vous demander si réellement vous devez lâcher un travail que vous adorez et des collègues merveilleux pour pouvoir enfin réaliser tous vos rêves. C'est en finissant cette phrase…

« Réaliser tous mes rêves… mes rêves ? »

J'ai demandé un rendez-vous avec mon patron et je lui ai dit que je voulais démissionner parce que j'avais des rêves et que je ne voulais plus perdre de temps à l'aider à réaliser les siens.

Je suis partie avec une fête de départ, des cadeaux et bien des larmes de tout le monde en quittant ces gens qui avaient constitué chaque jour de ma vie depuis des années.

Aujourd'hui, je me rappelle… Il y a deux ans, en juillet, avant Sitges, je suis allée à Paris avec une de mes amies pour participer à un séminaire de développement personnel. Nous avions pris une petite chambre dans un hôtel Ibis budget dans un quartier qui craint un peu, mais pas cher. Nous avons mangé le moins cher possible.

Il y a 3 mois, je suis allée à un séminaire de développement personnel et j'ai loué une suite dans un magnifique Hôtel Novotel. Je ne me suis ni posé la question d'où je prendrais mon petit-déjeuner, ni combien me coûterait le trajet… J'ai juste profité de l'événement, rencontré des gens merveilleux en plus de quelques nouveaux clients.

Tout ça parce que, un jour, j'ai eu l'audace de me dire que j'avais le droit de réaliser mes rêves et que j'ai eu l'audace de le dire à mon patron.

PS : Par contre, quand j'ai appelé papa pour lui dire que je démissionnais, j'avais l'impression d'avoir 14 ans et de devoir lui avouer la plus grosse bêtise de ma vie… MDR !

Isy Cathala

Stratégiste en personal branding

On la surnomme aussi « geek à talons hauts », car elle porte toujours minimum 15cm de talons et un sourire à toutes épreuves.

Quand l'audace rime avec dépasse

Par Saliha Outahar

Pendant environ quatre ans, j'ai vécu une situation professionnelle des plus difficiles. En effet, après cinq ans de travail avec passion et dévouement dans la même entreprise, mon engagement a été remis en cause dès l'arrivée de la nouvelle Directrice Gérante.

Cette mise au placard m'a profondément affectée au point de démissionner deux mois après l'installation de la Directrice Gérante... avec le risque, non seulement de perdre ma formation en management RH, que je n'avais pas encore terminée, mais aussi de devoir rembourser l'intégralité des frais engagés, si je partais avant la fin de la période de fidélité fixée à deux ans.

Le refus de mon responsable hiérarchique de transmettre ma démission m'a contrainte de revoir ma position en pesant le pour et le contre. J'ai donc pris une feuille et j'ai commencé à dresser une liste des avantages et des inconvénients de ma situation. Au final, je suis arrivée à relativiser les événements sans pour autant me laisser faire.

Tout salarié qui intègre une entreprise nourrit le souhait de grimper dans la hiérarchie et de décrocher un poste à responsabilités. Les difficultés vécues m'ont fait prendre conscience que cela ne peut pas arriver même si je change d'entreprise. Il a fallu donc trouver une autre manière pour évoluer et mettre en place une stratégie pour m'en sortir avec le moins de pertes possible. Un changement de direction s'imposait.

J'ai repris les choses en main et mis en place un plan d'actions pour pouvoir vivre encore deux années de plus au sein d'un environnement hostile. J'ai commencé par finaliser et déposer mon mémoire DESS management RH. Après ma soutenance, j'ai décidé de préparer un MBA afin de pouvoir exploiter le temps libre que j'avais et de continuer à faire évoluer mon niveau de connaissances. En faisant cette formation, j'ai rencontré des personnes merveilleuses qui m'ont beaucoup inspirée. Le déclic a eu lieu quant à la voie que je devais prendre en m'intéressant davantage aux activités susceptibles de m'offrir un épanouissement et une évolution constante et permanente, en l'occurrence le développement personnel et l'entreprenariat. J'ai donc démissionné à l'issue de ma période de fidélité durant laquelle j'ai suivi deux autres formations (MBA et master en coaching).

Arriver à redresser la barre en ma faveur m'a permis de prendre conscience ô combien c'est important de savoir relativiser et de ne pas voir toujours le verre à moitié vide. Le plus important, ce n'était pas de comprendre pourquoi cela m'était arrivé, bien que je me sois posé la question afin d'en tirer les leçons qu'il fallait. Se focaliser sur comment je dois tirer profit de cette situation était la clé pour dépasser cette situation critique et difficile à vivre.

Depuis plus d'un an, j'ai quitté définitivement le monde salarial pour embrasser une nouvelle vie comme coach d'affaires et de vie. Je développe également deux entreprises avec un groupe d'amis : une dédiée au Network Marketing et une autre orientée vers l'entreprise en proposant des solutions RH et développement personnel, sans oublier l'élaboration d'un programme d'accompagnement des individus en collaboration avec une école de commerce afin de les aider à trouver leur voie professionnelle (entrepreneurs ou salariés).

Aujourd'hui, je me dis que si je n'avais pas pris les choses en main, je serais peut-être en train de subir encore cette situation. Grâce à ma détermination et au soutien de mon entourage, j'ai pu aller de l'avant.

Pour conclure, je dirais que si je n'avais pas été positive dans mes actes, je n'aurais probablement pas pu dépasser les contraintes que j'ai vécues. Démissionner après 15 ans de salariat et démarrer une carrière d'entrepreneur, pour moi, c'est audacieux.

Saliha Outahar (Algérie)

Coach d'affaires et de vie. Cofondatrice de « Business Manager » dédié au Network Marketing et de « Teamconnect » dédié au développement personnel au sein des entreprises.

Audace ou folie ?

Par Kathy TROPIANO

Audacieuse, qui ? Moi ?

En réalité, lorsque je repense aux moments audacieux de ma vie, je dois admettre qu'ils s'apparentent étrangement à des moments de pure folie !

Il faut de la naïveté, de la détermination, du culot et de la folie pour jouer d'audace !

Une journée banale, presque identique à celle de la veille. Une routine bien ancrée, où le train-train quotidien se fait en mode pilote automatique. Je travaille en comptabilité au même endroit depuis plus de 20 ans.

Cette journée-là, j'ai une idée. Une idée qui allait changer ma vie…

Je veux mettre en place un salon. Un endroit où seront réunis divers intervenants dans le domaine de la santé, du mieux-être et du développement personnel. J'aimerais que l'on y retrouve des personnalités publiques connues et aussi des conférenciers qui ne le sont pas et qui ont des histoires inspirantes à partager.

Le dernier salon que j'avais visité était celui de la mariée, 20 ans plus tôt ! Je ne connais aucune personnalité publique et je n'ai pas de réseau ni d'expertise. J'ai à peine 30 amis et parents sur Facebook.

Ça s'appelle naïveté.

Ce soir-là, j'entre à la maison en chantant : « *Moi, Kathy Tropiano, je vais présenter « Le Salon de l'Éveil ! ».*

Vous imaginez le visage de mon conjoint et la réaction de mes sœurs, de mes parents et de mon entourage ! C'est pire encore ! Faites fois mille !

J'ai entendu toutes sortes de commentaires : « Kathy est tombée sur la tête ! » « Kathy fait sa crise de la quarantaine ! ». Il y en a sûrement d'autres que je n'ai pas voulu entendre.

Cette fois-ci, j'allais jouer d'audace et personne n'allait m'arrêter.

Les soirs de semaine, je partais à la rencontre de dirigeants de salles, avec ce projet encore au stade embryonnaire, sans connaître la moitié des réponses aux questions qu'ils me posaient.

Ça s'appelle culot.

« Un salon sur la santé, vous dites ? »

« Combien de kiosques ? » « Environ 100 ? »

« Combien de visiteurs ? » « Environ 1 000 ? »

« Vous travaillez dans quel domaine déjà ? » « Euh ? Je travaille en comptabilité. »

Je me souviens de l'expression sur leurs visages et des longs moments de silence où je pouvais les imaginer crier : *« Je n'ai pas de temps à perdre ! ».*

Puis, un soir, j'entre dans **LA** salle. Cette fois-là, j'étais préparée et décidée. On a fixé la date, signé le contrat et autorisé sur ma carte de crédit une transaction de 5 000 $, en guise de dépôt.

Ça s'appelle folie.

Seule dans ma voiture, le reçu de la transaction et mon contrat en main, le temps s'est figé. Je n'ai jamais vendu quoi que ce soit de toute ma vie et je me retrouve maintenant à devoir vendre 100 kiosques en moins de 8 mois. Sans réseau, sans cartes d'affaires, sans site Web ni la moindre idée de comment j'allais y parvenir.

Ça s'appelle détermination.

Le jour, je travaille en comptabilité et le soir je pars à la rencontre d'intervenants : des professionnels diplômés en naturopathie, en ostéopathie, en hypnose, en nutrition, etc. Je leur parle du Salon. Je n'ai pas de photos, pas de références, pas de crédibilité et je n'ai que des étoiles dans les yeux.

Le week-end du salon arrive et je n'ai pas réussi à trouver 100 exposants, mais j'en ai trouvé 99 ! Pour quatre-vingt-dix-neuf intervenants qui ont accepté d'y croire, il y en a eu plus de trois cents qui m'ont dit : « *NON ! ».*

En février 2015, j'ai présenté le « Salon de L'Éveil » pour la toute première fois. Deux journées phénoménales où les visiteurs sont venus par milliers. Diverses personnalités publiques et plusieurs intervenants étaient présents pour partager leurs connaissances et inspirer les visiteurs.

J'avais enfin créé un endroit où il était possible de retrouver, sous un même toit, tous les outils nécessaires pour vivre une vie saine et sereine.

Depuis 2015, le salon revient chaque année. Il s'est transporté jusqu'à Québec et, en moins de trois ans, il s'est hissé parmi les plus réputés.

Folie ou audace, je l'ignore encore !

J'ai osé croire à ce qui vibrait fort en moi et cela a propulsé ma vie à un autre niveau. Ayez la ***naïveté*** de croire que vous le pouvez aussi. Ayez le ***culot*** et la ***détermination*** qu'il faut pour y parvenir et rappelez-vous surtout que, pour jouer d'audace, il vous faut un brin de ***folie*** !

Kathy Tropiano

Femme d'affaires, auteure, coach et conférencière, diplômée en PNL et en hypnose. Fondatrice du « *Salon de l'Éveil* » et de la journée « *We Are More/Infiniment Plus ».*

www.kathytropiano.com

J'ai osé quitter mon emploi

Par Marie-Claude MANTHA

L'année de mes 40 ans, je me suis offert un mois de congé en septembre pendant lequel je suis partie dix jours seule à Paris. Il fallait bien souligner le fait que j'avais 40 ans ! Et que quelque chose en moi changeait. Réellement. Drastiquement.

À mon retour de Paris, la première chose que j'ai dite est : « Je ne suis pas en harmonie avec moi-même. » Quand j'ai repris le travail, j'ai senti un poids énorme s'abattre sur moi, une grande détresse et un immense vide. Je me suis dit que c'était le « choc » du retour au travail après un mois de congé et que cela allait passer. Effectivement, les choses se sont replacées. J'ai repris ma routine.

À Paris, j'ai compris qu'il y avait deux formes d'énergie : une naturelle et une qui nous permet de fournir des efforts. Les deux sont présentes dans notre vie. On n'y échappe pas. Il doit, par contre, y avoir un équilibre entre les deux. Moi, je voulais utiliser davantage mon énergie naturelle.

Au mois d'octobre, j'ai lu un article concernant Julie Snyder. Elle est passionnée par ce qu'elle fait. Elle peut travailler pendant des heures sans être fatiguée. Et si elle est fatiguée, c'est une bonne fatigue parce qu'elle l'a accumulée en faisant ce qu'elle aime. Un peu plus tard, j'ai eu la même réflexion concernant Céline Dion, après avoir écouté le documentaire « Il était une fois … Céline Dion ». *Si je suis passionnée par ce que je fais, je ne serai plus brûlée tout le temps. Mais quelles sont mes passions ? Est-il possible de ne pas en avoir ?* Moment de panique !

À mon 41e anniversaire, j'ai dit à mes amies que je voulais trouver ma passion et en vivre. Je voulais me dire : « Wow ! Je ne peux pas croire qu'on me paie pour faire ça ! » La réponse que j'ai reçue a été : « Tu sais, Marie, très peu de gens vivent de leur passion. » On doit se débarrasser de ce genre de pensées, mais je n'allais pas m'arrêter là !

Je roulais sur le pilote automatique depuis combien de temps ? J'avais besoin de me sentir vivante. Je devais sortir de ma zone de confort.

Le coup final, c'est ma très chère amie qui me l'a donné en m'envoyant une citation de Steve Jobs : « Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir. Le reste est secondaire. » Je ne savais pas encore ce que je voulais devenir, mais mon cœur et mon intuition me disaient et me criaient que je devais quitter mon emploi.

J'avais la réponse depuis longtemps, mais cela m'aura pris huit mois pour rassembler mon courage. Je travaillais pour une bonne compagnie depuis dix ans, j'étais très bien rémunérée, j'avais une bonne crédibilité et des collègues et des clients que j'aimais. J'ai remis ma démission en avril. J'ai quitté en mai. Mon départ a eu l'effet d'une bombe. Quand j'y repense ! Cela en prenait, du courage. Je n'avais pas de conjoint pour me supporter financièrement et je n'avais rien devant moi.

Mon père, qui a travaillé pour la même compagnie pendant trente ans, était sous le choc et m'a envoyé un courriel pour me faire part de son insécurité. Je lui ai répondu : « Envoie-moi de l'énergie positive et garde-moi une place dans tes prières au lieu de t'inquiéter. » J'étais convaincue que j'avais pris la bonne décision et je le suis encore aujourd'hui.

Ce que je fais maintenant ?

J'ai choisi de vivre MA vie !

J'ai écrit un recueil de chroniques à travers lesquelles je parle des principes fondamentaux que j'applique dans ma vie pour être heureuse au quotidien, puis j'ai mis mon site Web en ligne. Depuis, j'accompagne les gens afin qu'ils vivent, eux aussi, une vie qui leur ressemble vraiment parce que... oui, c'est possible !

Marie-Claude Mantha

Consultante en gestion RH, coach, conférencière et auteure

J'accompagne les gens à OSER vivre une vie qui leur ressemble vraiment.

www.marieclaudemantha.com

Ose !

Par Sylvie SOUVART CARESSE

À force de chercher à vouloir faire parfait
De n'pas lancer la flèche de peur de mal viser
De ne pas décoller de peur de retomber
De n'surtout pas bouger de peur d'être jugée…
Eh bien ! J'ai attrapé l'virus de l'inertie
La camisole de force qui étouffe les cris
La pire des maladies, de celles qui clouent au lit
De celles qui pétrifient, qui justifient aussi…

À force de m'assaillir de « J'y arriv'rai pas,
J'suis trop nulle, à quoi bon, c'est trop tard, je sais pas,
C'est trop dur, j'connais rien, faut changer ? Sûr'ment pas !
À force de pleurer, de rager… pourquoi moi ? »

STOOOOP ! ! !

Alors je suis tombée en silence tout au fond
Et là une petit' voix m'a dit : « Y'a pas d'démon
Et si tu acceptais de lâcher pour de bon ?
Car là où tu te trouves est ton salut profond ».

La vie en toi est plus fort' que tous tes défis
Laisse ton cœur te guider, sois joyeuse et puis ris !
Souviens-toi du message de la petit' souris
« Tu vas tout déchirer, ça c'est sûr mon amie !
Déploie tes ailes et vole vers ton nouveau « Je suis »
Ose te dépasser, ouvre ton infini !
Vas-y, vas-y, vaz-a ! Laisse-toi tomber du nid !
Les causes que tu as plantées vont t'offrir tous leurs fruits. »

Je tomberai sans doute mais je sais me rel'ver

Si tout est juste en moi, ma vie s'alignera

La vraie victoire est là, c'est ça le grand secret

Zéro limites ! Maint'nant il faut vraiment oser !

Faire sauter les verrous, la porte débarrée !

La vraie victoire est là, c'est ça le grand secret !

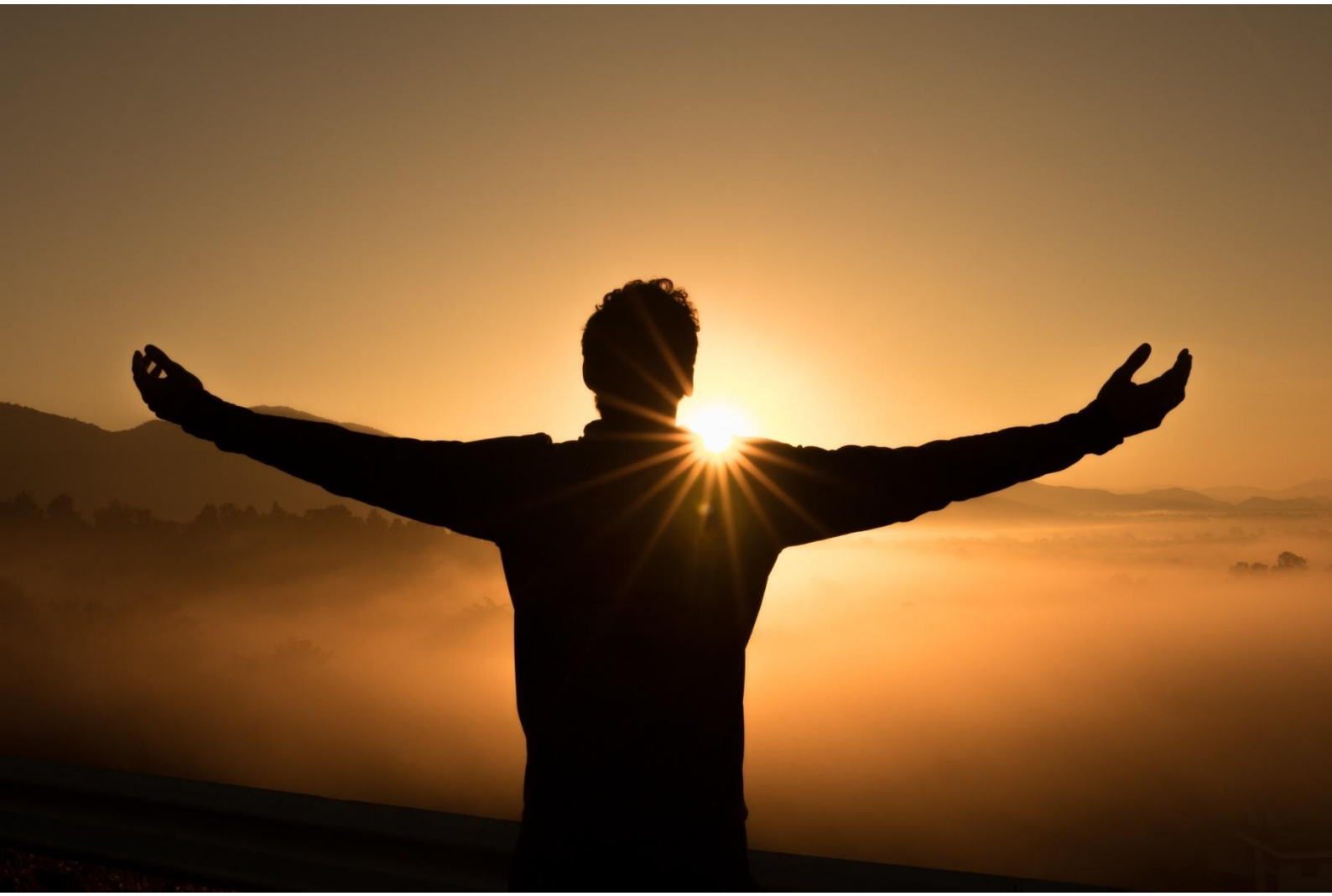
La vraie victoire est là, c'est ça le grand secret !

Oser… oser… oser… OSER !

Sylvie Souvart

À partir d'aujourd'hui, malgré mes peurs, je me lance dans l'aventure avec confiance, gratitude et audace !

carressesylvie@gmail.com



Vis avec audace…

Et n'aies pas peur…

C'est ainsi que le monde t'ouvrira ses … bras

Virginie Delalande

Mon audace à moi

Par Fettouma KHEMACHOU

Des moments d'audace ? Je crois que je n'ai eu que ça jusqu'à présent !

***L'Audace*, pour moi, ce n'est pas *l'Héroïsme* et encore moins *la Témérité*… Ça vient de l'intérieur de soi… Quelque chose de profond… Une sorte de conviction… Une logique implacable qui s'installe, petit à petit, dans votre esprit et vous donne envie d'être différent…**

Pas pour créer la controverse ou pour être dans l'opposition… Se démarquer et sortir du moule… Pourquoi ? À quoi bon ? Eh bien ! Pour se sentir mieux dans sa peau, pour exister, pour mieux respirer et pour beaucoup mieux se respecter…

Je venais de décrocher mon Baccalauréat, il y a plus de 25 ans aujourd'hui, quand mon père a décidé que je devais m'arrêter là ! L'année universitaire avait commencé et je ne comprenais pas ce qui m'arrivait… L'audace de mon père, dans sa forme la plus réductrice, avait fait en sorte de m'étouffer. Mon audace, à moi, avait été de me révolter !

Coup de destin en ma faveur, j'ai pu intégrer l'université cinq mois après ! Là, il fallait faire preuve de beaucoup *d'Audace* pour affronter les yeux étonnés des étudiants et des professeurs. Oui, j'avais besoin de beaucoup *d'Audace* pour dissuader les plus curieux voulant à tout prix connaître le pourquoi des choses… *L'Audace* pour me dire : « Tout n'est pas perdu… Fonce ! ». *L'Audace* pour continuer à être *LA* seule à y croire !

Commença alors, pour moi, une course contre la montre : les examens avaient lieu un mois après et il fallait que je sois prête. Je commençai par récolter tous les cours, les photocopier et les intégrer, puis j'étais prête. Tellement prête que j'ai terminé l'année comme *Major de promotion* !

Un autre moment *d'Audace* s'est produit dans ma vie lorsque j'ai été sélectionnée par une ONG pour suivre une formation très importante pour ma carrière. Ma demande d'être libérée trois jours par mois sur deux années pour la formation a été rejetée par mon employeur.

Le jour du démarrage de la formation, j'ai appelé les organisateurs et j'ai essayé de négocier même si je devais rater le premier module. La réponse résonne encore aujourd'hui à mes oreilles : » Si vous ne venez pas aujourd'hui, vous serez rayée de la liste des participants. »

Sans trop réfléchir, je sors de mon bureau pour me diriger vers la sortie. Une collègue et amie qui connaissait l'histoire m'interpelle et me dit : « Qu'est-ce que je leur dis s'ils me posent la question ? » Je réponds alors d'un air déterminé : « Dis n'importe quoi ! Elle a eu un malaise, par exemple ! »

Oui, ce jour-là, j'ai vraiment eu un malaise, car il fallait que j'arrive sur le lieu de la formation en seulement… 15 minutes ! Ce qui était de l'ordre de l'exploit !

Quelle est la suite ? Comment ai-je pu continuer ma formation ? Eh bien ! Il fallait avoir *l'Audace* de faire des choix…

Quelques années plus tard, lorsque j'ai accepté de travailler dans le secteur correctionnel, c'était également *Audacieux* parce que je croyais dur comme fer que le contact avec les personnes incarcérées serait, pour moi, une expérience humaine formidable.

De plus, j'ai fait preuve *d'Audace* quand j'ai continué à travailler dans la plus grande prison d'Alger durant la décennie noire et que je me suis dit : « Oui, je continue, car à l'intérieur, ils ont besoin de moi ! ».

J'ai été *Audacieuse* également quand j'ai pris en charge des femmes victimes de violence et des familles victimes du terrorisme et lorsque j'ai été présente sur le terrain lors de catastrophes naturelles.

Mon *Audace* est présente quand je sors de l'égoïsme, du mouvement collectif et des croyances partagées pour raisonner autrement, pour avoir une opinion et une attitude différentes, pour m'assumer pleinement, et ce, toujours dans le respect de l'autre.

Je fais preuve *d'Audace* aujourd'hui en quittant mon travail pour être plus libre et pour pouvoir me réaliser pleinement.

Fettouma Khemachou

Psychologue clinicienne, thérapeute de famille, coach et formatrice en développement personnel, RH et Management

Je suis née en Algérie et j'y habite.

Mon fils, pour la vie !

Par Fabrice BENO

En cette nuit du 2 novembre 2000, ma femme était prise de contractions. Enfin, le grand jour était arrivé ! Elle portait notre premier enfant et le stress était au maximum.

Arrivée à la maternité, ma conjointe est tout de suite prise en charge, mais après une heure d'attente, une sage-femme vient me voir pour me dire de rentrer à la maison me reposer un peu, car l'accouchement n'aurait pas lieu avant au moins 12 heures. Elle me dit aussi que ma femme était sur le point de s'endormir.

Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit et, tôt le matin, j'ai reçu un coup de fil : c'était la maternité !

Mon interlocutrice me demanda de venir assez vite, car des complications avaient eu lieu lors de l'accouchement qui était arrivé plus tôt que prévu.

Mes jambes se mirent à trembler et j'eus du mal à respirer, mais, en un éclair, je montai dans mon véhicule et fonçai vers la maternité.

Une infirmière m'accompagna jusqu'à la chambre de ma femme, elle allait bien… enfin pas trop, mais elle était vivante et c'était le principal.

Je posai la question à une infirmière qui venait d'entrer dans la chambre : « Et mon fils, Adam, comment va-t-il ? ».

L'infirmière, un peu gênée, me répondit que notre enfant avait beaucoup souffert et que l'accouchement avait été extrêmement difficile.

Je lui demandai : « Oui, mais maintenant... il va mieux ? Il n'est pas en danger ? »

Elle me répondit qu'il était trop tôt pour se prononcer et qu'un médecin allait venir nous voir.

J'essayais de ne pas montrer ce que je ressentais à ma femme encore bien trop fatiguée. Pourtant, j'étais dévasté et craignais le pire pour la suite.

Après une attente interminable, le médecin entra dans la chambre.

L'expression dessinée sur son visage nous donnait l'impression qu'une mauvaise nouvelle nous attendait.

Après quelques minutes à tourner autour du pot, le verdict tomba :

« Votre enfant a manqué de beaucoup d'oxygène, nous pensons qu'il sera porteur d'un handicap important durant toute sa vie ».

Adam est tétraplégique depuis sa naissance, il ne peut se servir ni de ses jambes ni de ses bras et il a du mal à se faire comprendre lorsqu'il parle.

Il a eu l'audace de nous réclamer une tablette tactile alors qu'il savait que ce serait une mission impossible pour lui de l'utiliser vu son handicap.

Après un mois d'essais infructueux, son envie de communiquer avec le monde était si grande qu'il a décidé de l'utiliser non pas avec la main, mais AVEC LE PIED.

Après avoir essayé pendant plusieurs semaines, il a réussi à cliquer sur quelques lettres et à écrire quelques mots, puis aujourd'hui, il arrive à écrire des phrases entières.

Mais, son audace ne s'est pas arrêtée là ! Il a ouvert un compte Twitter et a décidé de passer à la télé dans l'émission « TPMP » (Touche pas à mon poste) de Cyril Hanouna.

Après plus de six mois à écrire des tweets sans réponse et, sans l'aide de personne, il m'a annoncé qu'il avait été invité sur le plateau de l'émission. Grande a été ma surprise lorsque la production m'a contacté pour accompagner Adam à l'émission.

Oui, Adam est audacieux et c'est grâce à cette audace dont il fait preuve chaque jour qu'il réussit à atteindre ses objectifs sans l'aide de personne.

Je peux même dire qu'il est le plus audacieux de notre petite famille et nous donne des leçons de vie chaque jour.

Il a l'audace de sourire dans les moments difficiles.

Il a l'audace de faire le premier pas pour se faire des amis.

Il a l'audace de s'affirmer malgré son handicap.

Il a l'audace de s'imposer lorsque cela est nécessaire.

Il a l'audace d'avoir une si grande envie de vivre, de communiquer et de partager.

Il a l'audace de faire passer son MOI avant son handicap et j'avoue que ça lui réussit.

Aujourd'hui, si je suis audacieux et n'hésite pas à relever les défis qui se présentent, c'est grâce à lui.

Merci Adam pour tout ce que tu nous apportes au quotidien !

Fabrice Beno

Auteur et coach, passionné par le développement personnel, la PNL et l'hypnose.

Auteur best-seller du livre : le guide pratique du jeûne intermittent

Faire le grand saut !

Par Laurence KONIECZNY

« La cave dans laquelle vous avez le plus peur d'entrer

est celle qui détient le trésor que vous recherchez. »

Joseph Campbell

La dernière peur vraiment profonde et tenace que j'ai eu à affronter a été celle de l'insécurité financière. Cette peur m'a vraiment empêchée durant des années de me lancer dans les projets de mon cœur. Ce n'est pas la peur de l'inconnu, car j'adore me lancer dans de nouveaux projets, inventer, innover, me laisser porter par ma créativité et les synchronicités. J'ai été confrontée à la peur viscérale de ne pas avoir de quoi payer mes charges à la fin du mois. La peur de ne pas pouvoir subvenir aux besoins de mes enfants que j'élève seule. La peur d'être endettée comme je l'ai déjà été plusieurs fois dans ma vie.

Cette peur, je l'ai traversée il y a presque neuf mois. Au moment où j'écris ces mots, je vis cet accouchement psychique vers une autre étape de ma vie qui est encore plus alignée à ce que je suis et qui prend sa source 5 ans en arrière.

*

À l'époque, je travaillais en psychiatrie en tant qu'art thérapeute. Peu à peu, j'ai pris conscience que j'étais devenue une « enfermée » volontaire dans cette institution, pire un « zombie » qui sombrait dans un profond ennui et ne trouvait plus de sens à son travail ni à sa vie. Je vivais le « burnout du soignant ».

Pour me sortir de cette lente agonie de mon être, j'ai décidé de faire une retraite spirituelle dans un monastère. C'est au plus profond de la forêt qui l'entourait que j'ai entendu une Voix profonde intérieure me dicter la Voie à suivre : « Tu es écrivaine thérapeute ! ». Je suis sortie alors de cette retraite régénérée, avec une nouvelle vision à réaliser dans ma vie : m'engager dans un profond travail thérapeutique transpersonnel, oser vivre de ma passion de l'écriture et faire le grand saut de la création d'entreprise en créant une maison d'édition et en ouvrant mon travail d'accompagnement de l'Être à la dimension intuitive et spirituelle de l'écriture, pour mieux se connaître et guérir de ses blessures.

*

En vivant cette expérience « lumineuse » dans la forêt de ce monastère qui a réveillé ma Foi au sens Universel, j'ai réellement goûté au nectar de mon âme. J'ai franchi ce point de non-retour et je ne lâcherai rien.

Aujourd'hui, LE TRÉSOR de cette peur, je l'ai trouvé ! C'est le TRÉSOR de ma lumière, le courage de m'exposer et de montrer qui je suis. Il y a 9 mois, après avoir continué mon activité salariale à temps partiel pendant 2 ans, j'ai décidé de faire LE GRAND SAUT : prendre une disponibilité, sans aucun parachute financier, sans aucune aide de l'État ou du chômage. C'est la plus audacieuse décision que j'ai prise de ma Vie : affronter ma plus grande peur de l'insécurité financière, avec pour seule et unique intention : RÉVÉLER QUI JE SUIS, avec pour seul parachute : MA FOI !

Depuis neuf mois, je n'ai jamais autant vécu de tsunamis émotionnels liés à l'Argent et l'Abondance. À chaque fois que je tombais dans des abysses vertigineux, je me laissais inspirer par ma VISION et ce que je voulais accomplir ! VOIS ! REGARDE ! Et je sentais son soutien profond, inextinguible et puissant. Alors, je priais de tout mon Cœur pour avoir un dénouement de la situation et cela arrivait avec du soutien ou des situations inespérées.

*

Aujourd'hui, je savoure chaque instant de cette liberté d'être enfin moi-même. Je suis étonnée de la facilité déconcertante que j'ai à suivre le flux de la vie. Si vous avez peur, je veux vous dire que je sais combien les peurs et angoisses sont tenaces, pour ne pas quitter « une vie confortable » ou « un boulot rassurant », mais si vous faites le grand saut, je vous assure que c'est le plus beau et magnifique cadeau que vous puissiez vous offrir, car votre GAIN financier, émotionnel et spirituel vous reviendra au centuple !

Alors, GARDEZ LA FOI ! Ne lâchez pas vos RÊVES, plantez profondément vos INTENTIONS en votre cœur pour les faire fleurir dans toute leur SPLENDEUR et MAGNIFICENCE !

OSEZ !

Laurence Konieczny

Auteure, éditrice, coaching en écriture créative.

Art-thérapeute énergéticienne, j'anime des retraites d'écriture spirituelle.

www.laplumesauvage.com

FB : laplumesauvageeditions

L'audace de me relever !

Par Merry BA

Savez-vous quels sont les mobiles des gens qui ont du mal à atteindre leurs objectifs dans la vie ?

LES EXCUSES ET LE MANQUE D'AUDACE !

Je vais vous raconter mon histoire.

À deux ans, j'ai perdu ma tendre et très chère maman… j'avais à mes côtés un papa magnifique qui a tout fait pour moi… vraiment TOUT. Pendant des années, je me suis accrochée à l'excuse que je ne suis pas bien… ma mère est partie… je manque d'affection... quand on n'a pas sa maman, la vie n'a pas de sens et patati et patata… À jouer à la victime !

Pourtant, j'avais toutes les conditions réunies pour réussir, mais non… c'était confortable de rester à pleurer et à ne rien faire, à rester dans ma zone de confort.

Et, en même temps, je voyais que rien n'avançait. Plus je restais assise à pleurer sur mon sort, plus les choses étaient compliquées. Je pensais qu'en pleurant, j'aurais une main tendue... Une marque d'affection ou d'attention… Et j'en voulais de plus en plus à mon entourage… Je les pointais du doigt… C'est la faute d'Untel qui ne m'a pas aidée... Untel ne m'aime pas, sinon il ne me laisserait pas comme ça... Et pourtant, cet entourage était là pour moi, mais je ne le voyais pas… tellement concentrée à me sentir victime.

Puis un jour, en pointant du doigt pour accuser et me trouver encore une excuse pour ne rien faire, j'ai eu la plus grosse surprise de ma vie.

J'ai vu ma propre main m'accuser...

Cette main m'a dit : « Eh toi ! La pleurnicheuse… Tu accuses les autres ? Et toi ! Quelle est ta responsabilité dans cette situation ? Tu es valide, en bonne santé, en vie, saine d'esprit et en pleine capacité. Qu'est-ce que tu fais pour toi-même au lieu d'attendre que cela vienne des autres ? Si tu restes assise, tu vas croupir toute seule... Lève-toi et va construire ta vie ! Tu es seule responsable de ta vie et de tes actes. Si tu veux que les choses changent dans ta vie, il faut changer des choses dans ta vie. »

Je venais de faire une prise de conscience et de me réveiller.

Je me suis dit : « Waouh ! C'est tellement vrai ! Qu'est-ce que je gagne en restant assise ? ».

J'ai alors décidé d'avoir l'audace de prendre ma vie en main et de quitter mon boulot dans les finances pour suivre la lumière qui est en moi. Cette lumière qui brille et qui a envie d'aider et d'éclairer d'autres personnes à briller.

Depuis ce jour, j'ai appris à avoir l'audace de vivre !

L'audace de me mettre en action !

L'audace de faire face à mes propres peurs et faiblesses !

L'audace de croire en moi et en mes capacités !

L'audace de croire que ma très chère maman, qui me voit de là-haut, doit être très fière que je relève ce défi, qu'elle a eu elle-même à relever en me mettant au monde.

Et depuis, je suis responsable de ma vie... Je suis actrice et non spectatrice de ma vie !

Cette audace est devenue mon défi de tous les jours, c'est ce que j'apprends à d'autres personnes : L'AUDACE DE SE RELEVER ET DE CONSTRUIRE SA VIE.

Toi, qui me lis, engage-toi à avoir l'AUDACE DE CONSTRUIRE TA VIE ! PRENDS TA VIE EN MAIN ! TU EN ES CAPABLE ! SI TU NE LE FAIS PAS, PERSONNE NE LE FERA POUR TOI.

Merry Ba

Coach et enseignante certifiée PNL

Praticienne, Hypnose Ericksonienne

Propulseur de potentiel

FB : Merry Ba

J'ai eu l'audace de rêver ce qui me paraissait improbable

Par Catherine RIEU-MARCOT

J'enseigne un métier d'art et je forme des chapeliers modistes. Nous ne sommes pas nombreux en France, car le port du chapeau reste « sporadique ». Je transmets à mes élèves toutes les techniques de fabrication des chapeaux, avec l'utilisation d'un maximum de matériaux.

De mon côté, dans mes temps libres, j'aime relever des défis techniques et artistiques. Il y a trois ans, je me suis mise à créer des parures de têtes pour expérimenter des techniques et de nouveaux matériaux, tout en lâchant complètement ma créativité.

Une petite voix en moi disait : « Mais, on ne peut pas porter cela ! » Et d'un seul coup, un vent d'audace balayait cette phrase avec : « Eh bien justement ! Ce n'est pas portable, car il s'agit d'œuvres que je vais exposer dans une galerie d'art ! ». Cette idée était encore plus farfelue que ce que j'étais en train de créer et cela m'amusait.

Alors, un peu comme un jeu, je me suis lancé le défi d'exposer dans une galerie d'art. Comme tous les défis que je me lance, j'ai commencé à en parler à quelques personnes autour de moi pour poser l'acte et ne plus reculer. Il faut quand même que je vous dise : c'est que je ne connais aucune galerie d'art et personne dans ce milieu. Pour moi, c'était quelque chose de complètement improbable, mais justement, tellement improbable que je me suis mise à imaginer cela, sans me mettre de date butoir.

Je commençais donc ma première pièce, avec de la recherche, de l'expérimentation et je ne comptais pas mes heures. Une fois celle-ci terminée, j'en commençai une seconde encore plus volumineuse et extravagante. J'avais pour objectif de réaliser trois pièces d'exception. Lorsque je travaillais sur mes créations, j'en imaginais la scénographie d'exposition ainsi que les supports. En parallèle, je commençais à me renseigner sur les galeries d'art de ma ville et, comme le coût d'un tel espace d'exposition n'était pas encore dans mes moyens, je planifiais pour économiser pendant quelques mois pour y parvenir. Je ne lâchais pas l'idée. Une fois ma deuxième pièce terminée, j'entamais alors la troisième. Plusieurs semaines s'étaient écoulées...

Et comme tout est toujours parfait, un jour, je rencontre un collègue à la retraite depuis plusieurs années. Nous allons boire un verre pour discuter du bon vieux temps, de nos projets et je finis par lui montrer quelques photos de mes réalisations que j'avais sur mon téléphone en lui expliquant que j'avais ce défi un peu fou de vouloir exposer dans une galerie d'art. Pas du tout choqué par ma fantaisie et très pragmatique, il me demande si j'avais déjà une galerie en vue. Je lui réponds qu'à ce jour, pas encore, mais que j'étais en recherche. Et là, il me dit : « Est-ce que tu m'autorises à demander à quelqu'un pour toi ? J'ai la femme d'un ami qui tient une galerie d'art alors je lui demande et je te tiens au courant ».

Quelques jours après, je prends rendez-vous avec cette femme pour lui présenter mon travail. J'ai avec moi une de mes pièces et quelques photos. Ma troisième pièce n'était encore qu'une ébauche. Lors de notre rendez-vous, alors qu'elle allait simplement me proposer un espace dans sa galerie, au regard de mon travail, elle va me planifier une date d'inauguration qui va correspondre à une manifestation de toutes les galeries d'art du quartier pour amener du public, elle prévoit de changer toute l'exposition de sa galerie en proposant les œuvres d'un photographe renommé en lien avec le style de mes œuvres. Tout se précise et je n'ai plus que quelques semaines pour finir ma dernière pièce.

C'était juste quelque chose d'incroyable pour moi. J'ai ainsi vécu l'inauguration et deux semaines d'exposition dans une galerie d'art alors que j'avais seulement eu l'audace de le rêver très fort.

Ayez l'audace de rêver grand ! Imaginez, travaillez dans cette direction et laissez-vous surprendre par le résultat !

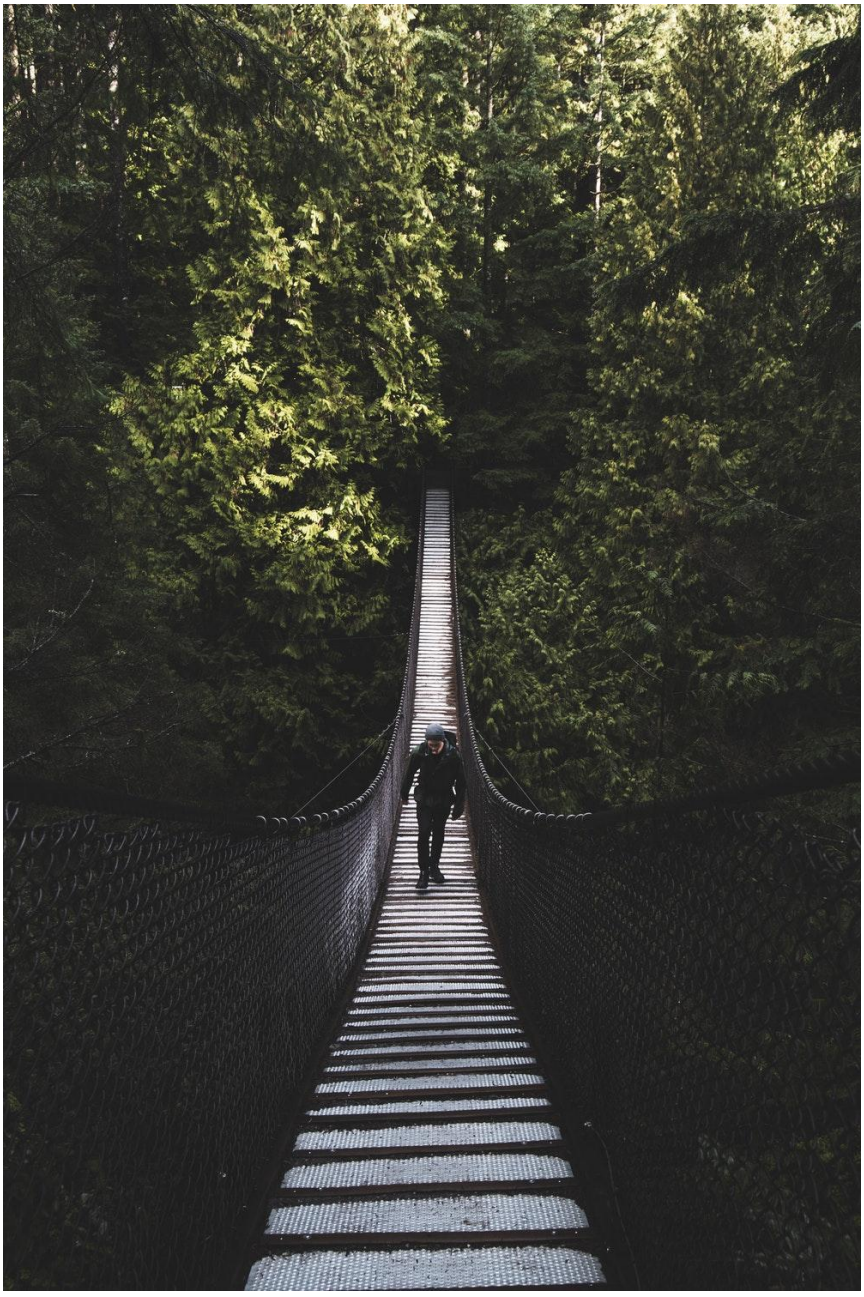
Catherine Rieu Marcot

Enseignante, artiste, coach et conférencière

J'accompagne les personnes à se libérer de leur douleur en leur permettant de trouver le meilleur d'elles-mêmes.

Oser emprunter le chemin difficile de la libération de la souffrance est le plus beau cadeau de vie qu'un être peut se donner, car ainsi il choisit délibérément le chemin de l'Amour de soi et de la Liberté.

Aline Vallader



Comment sortir de sa cage ouverte ?

Par Marie SARLANGUE

« Fais pas ci, fais pas ça ! Arrête de sauter partout ! Attention ! Tu vas te faire mal ! Je te l'avais dit… » C'est ce qui m'est arrivé : j'ai eu l'arcade ouverte, la langue coupée, le bras cassé, ma tête et mes bras ont traversé une vitre…

Vous savez quoi ? Je me sentais LIBRE, j'étais ZEBULON !

Les années passent, je fais ce qu'on attend de moi : mon master 2 en marketing en poche, j'intègre une grande entreprise pour pouvoir y faire carrière. Je travaille dur pour gagner ma vie, mon corps m'envoie des signes de détresse, mais je suis forte, je résiste ! Jusqu'au 15 février 2016 où je m'effondre, je n'arrive plus à cacher mon état de… DÉTRESSE. Je me sens vide et inutile. J'ai enfermé mon ZEBULON.

Quelques mois passent, je lâche prise sur ma vie, j'ose écouter mon ZEBULON et beaucoup moins mon entourage. Je quitte mon boulot en faisant une rupture conventionnelle… Je retrouve ma LIBERTÉ.

Ce premier chapitre de ma vie m'a appris que ce n'est pas ce qu'on te dit de faire qui va te rendre heureuse.

Je commence le deuxième chapitre de ma vie en quête de savoir comment être heureuse dans ma vie. Je décide de vivre un rêve : partir seule à l'aventure pendant deux mois direction « Les Cités d'Or », alias le Mexique.

Voici une anecdote où j'ai complètement lâché prise.

Je suis avec un ami israélien qui veut faire de la tyrolienne à 25 mètres de hauteur : 3 câbles de 100 mètres de long et un de 400 mètres de long. Je l'accompagne et lui certifie que jamais de la vie je ne pourrai sauter dans le vide, même attachée.

J'arrive là-bas. Le cadre est exceptionnel et j'ai le trac ! Je paye mon ticket pour voir si je suis cap…

Arrivée sur la première plateforme : je me jette dans le vide, face au vent, et je lance un cri de libération. Je revis.

Arrivée au deuxième câble : je me lance sans réticence et j'ai confiance : YOUHOUH ! Mes mains sont l'une sur l'autre et je vais vite, de plus en plus vite, trop vite… Comment freiner ? L'arbre est de plus en plus proche, je demande de l'aide au groupe. Ils arrivent à me ralentir un peu. J'arrive en mode fusée sur la plateforme, je fais un demi-tour et, en m'arrêtant, mon bras touche le câble : ça brûle ! Le guide m'explique qu'il faut laisser une main derrière l'autre pour pouvoir freiner.

Maintenant, au troisième câble : je crois que je peux le faire, puis non je ne peux pas. J'ai peur et je bloque. Je respire et pense à la sensation de liberté que j'ai ressentie plus tôt. Allez, je me lance ! Je suis libre, je teste le frein et il fonctionne. Oups ! J'ai freiné trop tôt.

Je suis à l'arrêt et suspendue à 30 m de hauteur. Pas de panique ! Ça ne sert à rien alors je choisis d'apprécier ce moment, puis le guide vient me chercher.

Finalement, arrivée au dernier câble : il est plus long et je ne vois pas l'arrivée. Que faire ? Je ressens des émotions intenses ascendantes et descendantes. Je respire et pense au fait que c'est le dernier.

Alors, je me dis : surmonte ta peur et profite à fond de cette liberté... YOUHOUH !

La morale de cette histoire : j'avais peur de me jeter dans le vide, car je n'avais pas confiance en moi. J'ai osé surmonter cette peur et j'ai écouté mon ZEBULON. Je me suis autorisée à demander de l'aide. Je ne retiens que ce moment de dépassement, de liberté et de fierté qui est ancré dans ma tête et dans mon cœur.

Nous avons tous un ZEBULON, un enfant intérieur en nous, alors laissons-le s'exprimer et il nous rendra heureux (se).

Marie Sarlangue

Bâtisseuse de bien-être et globetrotteuse

L’audace

Par Vanessa RINCK

« Audace », nom commun à la portée de chacun,

du petit au plus grand,

du misérable au nanti,

du sans-papiers au bien établi.

« Audace », un mot qui claque, fascine et déchire, qu'on associe volontiers à courage qui est le contraire de lâche, qui suscite des émotions contradictoires, tantôt met de la joie, fait vibrer, tantôt tétanise et paralyse.

« Audace », un mot vaillant qui, sans logique évidente, montre une voie...

La voie de quoi ?

- d'un nouvel inconnu à découvrir ;
- d'une liberté à conquérir ;
- d'une vie nouvelle à oser entreprendre ;
- d'une voix à laisser vivre, sans plus la retenir.

« Audace », un aplomb vers lequel je tends, quand la peur me prend, me stresse et m’angoisse.

« Audace », un mot rêvé que j'ai prononcé, maintes fois, sans oser me l'apprivoiser.

L'audace nécessite un déclic, une prise de conscience qui, quand on la fait sienne, nous fait traverser des ponts, franchir des étapes et rend possible, l'impossible.

Cette audace, je l'ai eue quand Sêssi, mon amie canadienne, m’a contactée pour écrire quelques pages dans son livre. J’ai dit OUI, sans hésiter, sans savoir comment remplir ni alimenter cette page blanche.

Cette audace m'a également portée vers les États-Unis à l’âge de 23 ans pour mettre un espace de 50 000 km entre un lieu connu pour aller vers l'inconnu, tout quitter pour mieux se retrouver, tout quitter pour transformer sa vie et lui donner un sens.

C'était devenu une évidence, je devais le faire, une part de moi le savait, une part de moi le sentait...

Cette fois, je l'ai écoutée, cette fois j’ai suivi sa trace...

Mais, l'expérience m'a apprise que, pour réussir, il faut non seulement avoir de l'audace une fois, mais bien mille fois...

C'est la répétition qui amène le succès !

Celui qui est téméraire, déterminé et ambitieux, est souvent un audacieux.

Celui qui devient innovant pour un projet, y apporte son savoir et sa bravoure, est un audacieux.

Celui qui refuse d'abandonner, ce pourquoi il s'est engagé, refuse de mettre genoux à terre à la moindre difficulté, est un audacieux.

Celui qui s'engage pour faire éclater la vérité à la place du mensonge, est un audacieux.

Celui qui se regarde dans un miroir sans complaisance, pour peser le pour et le contre de ses actions, est un audacieux.

Quand la persévérance devient notre moteur, notre discipline et que l'audace n'est plus un simple mot qui nous fascine, quand nous transformons notre vie pour la mettre aussi au service des autres, quand le « je » devient « nous », quand nous sortons de la planète « taire » pour la planète « faire » en apportant notre lumière alors tous les petits pas que nous faisons aujourd'hui, si minuscules soient-ils, feront une différence demain.

Et vous ? Quel pas allez-vous faire aujourd’hui pour faire la différence demain ?

Napoléon Bonaparte a dit :

« L'art d'être tantôt très audacieux et, tantôt très prudent, est l'art de réussir. »

Vanessa Rinck

Fondatrice de « Vivre sa voie »

« Oser grand et se réaliser petit à petit »

https://vanessa-rinck.fr

L'audace en fusion : « Walking on Fire »

Par Anick HAMON

19 avril 2018 – Séminaire à Londres : « Unleash the Power Within » avec Tony Robbins.

Il déplace les foules : 13 000 personnes sont là pour vibrer ensemble une énergie de transformation incroyable pendant trois jours de folie.

Au soir de la première journée, je vais vivre « l'Épreuve du Feu » : traverser une ligne de six mètres de braises incandescentes, allumées et attisées spécialement pour mes petits pieds douillets. J'admets que là, un brin d'*Audace* me sera utile…

Lui ? C'est Tony Robbins ! Un de mes mentors de la première heure quand j'avais 20 ans et que je cherchais la force de croire en moi pour être moi, tout simplement.

LE « BEFORE »

Imaginez une blondinette, aux yeux clairs, silencieuse et d'une timidité maladive. Une enfant solitaire, toujours un livre en mains pour s'envoler vers d'autres rivages ou un stylo au creux des doigts pour coucher sur le papier ses rêves d'extraordinaire. Cette fillette qui rêvait d'OSER, un jour, trouver l'*Audace* de découvrir, de tester, de sortir de sa vie et de son cadre pour transformer ses limites en *challenges* libérateurs, encore et toujours.

D'année en année, mon *Audace* s'est affirmée me permettant, entre autres, de :

- Partir découvrir d'autres mondes, d'autres continents ;
- Sortir de ma zone de confort en permanence pour me prouver encore et toujours que j'étais capable d'y arriver ;
- Faire de la radio pendant des années, cachée derrière mon micro ;
- Participer à des concours de danse de salon aux États-Unis ;
- Atterrir sur un glacier en hélico malgré mon vertige des sommets ;
- Surmonter mes peurs, mes fantômes, dépasser mes limites, tant et tant de fois…

19 AVRIL 2018 : « WALKING ON FIRE »

J'attends ce moment depuis si longtemps, depuis presque 40 ans… rencontrer Tony, celui qui a révélé l'étincelle de la folie douce en moi, du rêve réalisé, d'aller au-delà… toujours, encore et encore.

Aujourd'hui, mon rêve se réalise en compagnie de mon double qui s'est laissé contaminer par l'envie de découvrir et d'expérimenter l'improbable !

Durant toute cette première journée, Tony et son équipe contribuent à construire cette bulle d'assurance et de confiance qui me permettra de vaincre ma peur de marcher sur les braises. Petit à petit, se crée cette énergie incroyable qui aide à soulever les montagnes, dans une vibration de confiance et de dépassement de soi.

À 19 h, 13 000 personnes se mettent en route pieds nus vers les 40 lignes de braise dressées à l'extérieur pour l'occasion.

En quelques minutes, j'y suis, debout, calme, devant ma ligne, attendant cette preuve que tout est possible ! Devant moi, se dresse un géant qui me demande : « Are you ready ? ». Je ne vois rien derrière lui, mais je sens la chaleur des braises fraîchement retournées et rougeoyantes… mon mari, lui, les a bien vues. Le géant s'écrie : « Eyes up ! ». Il s'écarte pour me laisser passer et là… j'y vais ! C'est juste incroyable, excitant, ressourçant, rassurant, évident, fou et extraordinaire !

Traversée hors de tout : du temps, des limites, de mes croyances et du cadre pour le coup !

La suite ? Je vous laisse le soin un jour de découvrir ce que cette expérience – ou une autre similaire – éveillera en vous, comme un déclic qui permet d'accéder à un autre niveau.

AND NOW ! Ladies and Gentlemen !

Au fil des ans, d'autres mentors que Tony ont alimenté ma soif de vibrer autrement : Socrate et sa Maïeutique, Alain et ses Pensées, Prince, Oprah, Deepak et, plus récemment, Martin, puis aujourd'hui le créateur de la JDA, Yannick, sans qui cet écrit n'existerait probablement pas.

À présent, je sais que ma Vie, c'est moi qui la porte, qui la crée et la transforme.

Ma clé, mon secret ? L'*Audace*, sans nul doute. Ça vous tente ? On y va !

« Il est temps de vivre la Vie que tu t'es imaginée. » - Henry James

Anick Hamon – *Beyond ExcellAnce®*

Leadership Coach, facilitatrice d'excellence, révélatrice de pépites et conférencière.

Linkedin : Anikhamon

De l'audace, un axiome du développement personnel

Par Hippolythe AGBLO

QUI PEUT-ON APPELER AUDACIEUX ?

L'audace est la qualité d'une personne qui séduit, influence, voire fascine les autres par ses discours, ses attitudes, son tempérament, ses actions, son courage et sa bravoure. Une audace puissante, c'est-à-dire fascinante, trouble et neutralise le jugement d'autrui.

Nous avons tous rencontré ou vu des gens audacieux dans notre vie. Ces gens sont « fascinants », mais d'où provient leur audace ? En analysant précisément leurs attitudes, pensées, croyances et leur déterminisme, nous avons constaté un certain nombre de points communs à toutes ces personnes :

L'audace est indépendante de notre physique. Nul besoin d'être grand, géant, séduisant pour être audacieux. Nous avons tous croisé des gens « rayonnants » qui avaient un physique « quelconque » ;

Nul besoin d'être riche pour avoir de l'audace ;

Pas besoin d'avoir des responsabilités de gestion d'un groupe humain ou d'une entreprise pour être audacieux. Le modeste berger peut être bien plus audacieux ;

L'audace n'est pas innée. Elle s'apprend, se découvre et se développe au fil du temps, du travail personnel et de notre évolution. Bref, il faut aller à l'école de la vie pour la découvrir.

C'est donc une grande qualité d'être et de faire que cette capacité à séduire, à fasciner ou à créer l'adhésion d'autrui. Je peux affirmer sans aucun risque de me tromper que l'audace n'est pas un « don naturel », mais un ensemble de savoir, de savoir-être, de savoir-vivre, de savoir-faire et de savoir faire faire, soit des attitudes et des comportements qui peuvent s'apprendre. Un travail assidu, qui constitue la base fondamentale du développement personnel, peut nous permettre d'avoir de l'audace et de vivre dans l'audace.

LES CARACTÉRISTIQUES D'UNE PERSONNE AUDACIEUSE

On sent chez elle une grande force intérieure, elle ne doute pas et parvient à susciter l'adhésion ou à fasciner, d'abord avec une grande conviction personnelle.

Elle a une attitude posée, des gestes mesurés, on la sent totalement congruente. Son regard est chargé d'humour et d'intelligence, elle lève le menton, tête haute pour faire face et s'imposer.

Elle s'exprime de manière posée, tranquille, avec une voix douce et ferme, elle pèse soigneusement ses mots et dépasse ses limites ontologiques.

Cette personne fascine par sa force intérieure, son calme et sa conviction. On dit d'elle qu'elle a une « aura » brillante et qu'elle rayonne. On la regarde, l'admire et la suit.

Il faut donc se rappeler qu'on ne naît pas audacieux, on le devient. L'audace peut se travailler, se renforcer, notamment à l'aide d'outils de coaching de vie.

LES DIFFÉRENTS DOMAINES QUI REQUIÈRENT DE L'AUDACE

La confiance en soi, indispensable pour développer l'attitude et la capacité à oser et à entreprendre.

L'estime de soi, comment faire quoi que ce soit, sans s'aimer soi-même ?

Développer des pensées positives sur soi-même, ses capacités, ses possibilités et la vie.

Apprendre à vivre au présent. Rien de pire que quelqu'un qui a le regard dans le vide et semble se ficher de la conversation ou de ce qui se passe alentour.

Une attitude audacieuse requiert une ouverture du corps, des gestes souples et une disposition à attirer l'attention et à inspirer confiance.

Développer une paix intérieure que chacun va « percevoir » dans le regard.

Conserver la joie de vivre en toutes circonstances. On sent cette personne « paisible », tranquille et capable de gérer ce qui se présente en jouissant de tous les moments de la Vie.

Une grande audace a forcément des bienfaits dans la vie personnelle et professionnelle. Tous ceux qui ont rencontré des personnes fortement audacieuses ont été séduits, parfois même manipulés.

Une personne audacieuse va recueillir l'adhésion, charmer et fasciner son auditoire. Elle attirera l'attention et « séduira » les gens, s'ouvrira des portes, aura un grand succès auprès du sexe opposé et de l'opinion publique.

Il est évident qu'il est important de développer notre audace afin de mieux évoluer et de réussir dans notre vie. C'est aujourd'hui possible, relativement facile, notamment à l'aide des techniques mentales. Elles sont le résultat d'expériences et de milliers de séances individuelles. Elles peuvent vous permettre, à vous aussi, de changer et de devenir la personne que vous n'osiez même pas rêver d'être. Le changement est maintenant possible pour toi, moi et nous tous grâce à l'audace.

Hippolyte AGBLO

"Coach Hippolyte"

Directeur Général du Cabinet AKOMHA-Coaching au Togo

Coach de vie, auteur et psychothérapeute

Guérir ses blessures d'âme et vibrer comme jamais en libérant son ADN !

Par Claire ZYSMAN YOULOU

L'audace est une douce amie qui m'accompagne depuis l'adolescence, elle s'exprime avec la maturité et s'amplifiera lors de la JDA.

C'est grâce à la profondeur de mes blessures d'âme et de schémas limitants que j'ai toujours eu la soif de me libérer de valises qui ne m'appartiennent pas.

Ma vie d'enfance fut heureuse mais aussi très fade, car j'étais en quête de rencontres, de repères et de sensations fortes.

À 15 ans, je suis montée sur scène pour faire un playback de Madonna sur la chanson « Who's that girl ? » avec une danse appréciée et un final osé.

À 23 ans, l'audace de répondre à « l'appel de la forêt » se confirma. Je n'ai pas reçu d'éducation religieuse, mes parents m'ont laissé le choix. Et quelle opportunité et chance d'éveiller les sens de la « femme sauvage ». J'ai vécu neuf mois loin de la civilisation à la rencontre de mon harmonie intérieure. Je n'ai jamais été aussi bien alignée avec l'Univers qu'à cette époque, ce fut riche d'enseignements.

À 28 ans, j'ai dansé sur la scène de l'opéra de Vichy. Étant petite fille de déportés, cette danse fut remplie de libération, de sens et de pleine conscience. Sous le régime autoritaire de Pétain, qui abolit la république et les libertés, il aurait été impossible de le faire dans cette ville. J'ai dansé pour ma grand-mère paternelle transportée dans les derniers wagons en destination du camp d'Auschwitz.

Le 1er septembre 2015, j'ai aidé mon papa à passer de l'autre côté avec un accompagnement sur mesure. Il était dans le coma, il m'attendait ! C'était incroyable ! Il répondait par des mouvements de mains, des froncements de sourcils… des coups de téléphone pour régler les anciennes querelles. Massages bien-être des pieds à la tête, de la musique classique, une chanson juive alors qu'il ne m'avait jamais entendu chanter. Tout a été personnalisé ! Depuis, tant de choses m'arrivent… il est encore plus présent que lorsqu'il était vivant !

Oh ! J'allais oublier de vous le présenter. Il s'appelait David : il était juif et passionné de psychologie en faisant du développement personnel, sans le savoir. Alors, vous comprendrez que lorsque j'ai découvert David Lefrançois sur YouTube, il était clair que c'était un cadeau de la Vie, une sorte de clin d'œil de Papa pour m'aider à avancer.

Avant qu'il tombe dans le coma, Papa a eu beaucoup de souffrances physiques et des terreurs nocturnes. Depuis, il m'enseigne que les blessures qui ne sont pas cicatrisées interfèrent pour un doux passage dans l'au-delà et l'élévation de l'âme. J'ai pu voir, dans ses yeux, les peurs, les angoisses de l'enfant blessé et bien plus encore... les blessures d'âmes imprimées encore dans la mémoire corporelle et cellulaire.

Lors d'une vidéo du défi #impactant en 30 jours, j'ai eu l'audace de pardonner malgré tout à Hitler d'avoir occasionné autant de souffrances à ma famille, car je devais le faire pour avancer.

Lors du « Live de Paris », l'audace de prendre le micro devant 1 200 personnes pour rentrer en contact avec David LEFRANÇOIS était évidente alors j'ai saisi la première occasion. Ce jour-là, j'ai guéri ma blessure d'âme du rejet. Le rejet, c'est le seul mot que David Lefrançois m'a adressé. Un seul mot, mais le bon !

Depuis l'audace ne cesse de grandir en moi pour :

- Incarner la meilleure version de moi-même ;
- Écrire un livre ;
- Livrer une conférence.

J'ai l'audace de vous dire que je suis connectée au niveau quantique à vous tous, je suis riche, vous êtes ma famille. Je baigne dans l'abondance, l'amour, la paix, la confiance et l'espoir.

Sachez-le et faites-le savoir ! Derrière l'audace se cache un cadeau !

Avec David Lefrançois au « Live », je ne suis pas là par hasard !

Claire Zysman Youlou

Au cœur de l'humain !

Praticienne de massage « Hypnose »

Experte en langage émotionnel

Ambassadrice des rêves et de l'enfant intérieur

Merci l'audacieuse, la rebelle, ma bien-aimée !

Par Caroline ROY

Mon audace est née de mon besoin de reconnaissance, d'amour et d'appartenance, de la peur d'être mise de côté et d'être jugée.

J'ai grandi dans un quartier ouvrier, Hochelaga-Maisonneuve.

Quand je pense à mon enfance, je vois la ruelle derrière chez moi en été. La poussière danse dans les rayons de soleil, j'entends les cris et les rires d'enfants. Une odeur de gazon frais et de gâteau qui vient de chez le voisin. Je cours avec mes amies, je sens mon cœur battre et je ris aux éclats.

Le pur bonheur, la chaleur, mes amies et un terrain de jeux extraordinaire. Je me sens en sécurité. La cour des voisins est une extension à ma propre cour.

On est là, les uns pour les autres. Une belle grande famille.

Madame Blanchette et ses cornets. La piscine à France, les bons légumes de Monsieur Bujole, puis les peppermints de Madame Minier. J'ai eu une super enfance et j'ai adoré vivre dans ce quartier rempli de vie.

Mais hier, quand mon ami m'a dit : « Mais Caro, tu es une fille d'Hochelaga. Ça s'entend ! ».

J'ai eu honte, je ne voulais pas de cette étiquette. Je me suis fâchée et j'ai levé le ton. Pourquoi j'avais honte de venir de ce quartier d'ouvriers, du petit peuple ? Pourquoi je ne voulais plus m'identifier à ces gens, à cette famille ?

Mais d'où m'est venue cette honte ? Pourquoi, l'espace d'un moment, je me suis sentie comme une moins que rien parce que je venais de ce milieu ? L'influence de la société, la peur du jugement, la peur que l'on m'étiquette comme étant moins que l'autre qui s'exprime avec de grands mots.

Toute ma vie, cette peur du jugement de l'autre m'a poussée à me dépasser. Je me suis souvent dit : « Je vais vous montrer ce que la petite fille du peuple peut faire ».

Par peur d'être jugée, j'ai osé.

Par besoin de reconnaissance, j'ai foncé.

Par besoin d'amour, je me suis rebellée.

L'audace m'a permis de sortir de ce moule que l'on m'avait imposé et que j'avais revêtu.

Quand la rebelle, l'audacieuse s'est pointé le bout du nez dans ma vie, j'ai enfin découvert toute la beauté, la puissance que je possédais et je me suis libérée.

Je suis une fille, une femme de ce milieu. J'y ai grandi, j'y ai vécu. J'ai gardé la simplicité, le vrai et l'altruisme.

Je suis une fille du peuple. Je suis une audacieuse. Je suis une rebelle.

Ma curiosité, ma soif de connaissances m'a permis et me permet d'étudier et d'apprendre tellement de choses.

J'ai bûché pour comprendre des théories complexes et les rendre simples pour moi et ensuite les transmettre aux autres. Apprendre m'a permis de comprendre que la réalité n'existe pas. Il y a ta réalité et ma réalité. Nous voyons tous la vie avec notre propre paire de lunettes.

Je suis une rebelle audacieuse.

Je suis une femme du peuple et fière de l'être. Donnons-nous le droit d'être libre et de vivre pleinement qui nous sommes. Utilisons nos peurs comme levier pour oser.

Je revois cette petite fille, son visage souriant. Son rire me remplit de lumière. Elle court et se retourne pour me regarder. Je vois la joie et la vie dans ses yeux brillants. Un regard qui dit : « Tout est possible ! Suis ton cœur, suis tes rêves ! ». Le principal est que tu aies du plaisir et que tu sois heureuse.

Oui ma belle, je t'honore à chaque seconde de ma vie.

Caroline Roy

La coach rebelle. Je permets aux femmes d'être libres, puissantes et rayonnantes.

Formatrice et conférencière depuis 20 ans !

https://lacoachrebelle.com/

L'audace, c'est exécuter un acte qui me met en danger
et qui fait appel à mon courage.
Oui, audace et courage sont
comme ces oiseaux que l'on appelle « les inséparables ».

Thierry Ferrari

La résilience ! Une autre forme d'audace ! Surpasser ses peurs et passer à l'action ?

Par Catherine GODART

Tu me demandes à moi, l'enfant sage, timide, obéissante, solitaire et peureuse de témoigner des moments audacieux qui ont traversé ma vie.

À moi, la petite gauchère, dyslexique, la godiche élevée avec les valeurs stabilité, sécurité, discrétion, travail, effort et honte de te raconter comment faire preuve d'audace… de t'expliquer comment je suis sortie de cette zone d'inconfort ?

Attends ! Si l'AUDACE représente pour toi, la liberté, l'ouverture, l'aventure, la curiosité, la légèreté, l'improvisation et le plaisir… on est « Ok » pour dire qu'avoir de l'audace, c'est être suffisamment en confiance pour oser passer à l'action !

Je relève ce challenge ! Ne t'attends pas à de l'exceptionnel... mais plutôt à de l'extraORDINAIRE. L'audace au quotidien dans ma vie de Madame Tout le monde s'appelle RÉSILIENCE. On peut parler de l'audace de l'intelligence émotionnelle ?

Apprendre chaque jour à mieux me connaître, à m'aimer, à m'écouter, à me respecter, à comprendre mon fonctionnement, à me faire confiance sans auto-sabotage, sans honte, sans culpabilité, c'est choisir de changer d'état d'esprit et de devenir qui je désire être vraiment.

C'est aussi assumer et cultiver son unicité, son identité, sa légitimité, sa différence…

La résilience, pour apprivoiser les peurs, comprendre les freins, changer les messages contraignants qui nous construisent et apprendre à cultiver au quotidien l'estime, la confiance, le respect et l'amour de soi. C'est courageux et audacieux ! Non ?

Depuis que je m'accepte et que je m'aime comme je suis, je n'ai plus peur du regard de l'autre ! Jour après jour, j'ai l'audace de sourire, de regarder les personnes autour, d'engager une conversation, de m'intéresser, d'interpeller, de complimenter… Pourquoi ? Parce que j'ai fait l'expérience une fois, puis une autre fois et encore une fois et souvent après un instant de surprise, je vois les visages qui s'illuminent…

En s'ouvrant à l'autre, je suis souvent récompensée par la chaleur d'un regard, d'un moment de partage, d'un sourire timide, puis chaleureux, d'un clin d'œil complice ou taquin… C'est une forme d'audace que d'être attentif à l'autre, de le mettre en lumière, de lui permettre d'exister tel qu'il est sans jugement…

Des exemples de mon extraORDINAIRE AUDACE...

* Partager ma table avec trois étudiant(e)s Erasmus dans un restaurant parisien alors que j'étais seule à table au départ… une soirée inoubliable à rigoler en anglais.

* Échanger des astuces et les enseignements qui m'ont permis d'avancer dans mon développement personnel avec le veilleur de nuit de l'hôtel… quelques jours plus tard, il me remercie par SMS.

* Me faire offrir un dessert dans un restau par une personne seule à qui j'ai fait un compliment et échangé quelques mots anodins au cours du déjeuner.

Je pourrais vous en raconter tellement d'autres des rencontres improbables et éphémères, des « parenthèses suspendues », toutes de jolis cadeaux !

J'allais oublier… Dernièrement, j'ai eu l'audace de monter furtivement sur la scène lors du « LIVE NBS », en mars 2018, pour offrir un tee-shirt « spécialement personnalisé » à David Lefrançois, une de mes références du développement personnel. Un cadeau en référence à son amitié avec François Lemay, une autre pointure du développement personnel. C'était ma première participation à ce genre d'événement et j'avais envie de montrer et partager une attention particulière à ces belles personnes qui m'inspirent. Yannick n'a pas été en reste… Il a eu son « Iron Man » !

Tous ces apprentissages me permettent, aujourd'hui, de passer au niveau supérieur en posant les actions nécessaires pour réaliser quelque chose de plus grand… ma mission de vie ! Transmettre ce vent de liberté, de légèreté en participant à un changement de mentalité qui est en marche. L'AUDACE, ça s'apprend et ça se cultive chaque jour !

Je ne suis pas aux « Journées de l'Audace » par hasard ! Rien ne vaut une immersion dans l'univers des AUDACIEUX pour s'inspirer de tous ces beaux témoignages et parcours impressionnants.

Toute ma tendresse et ma gratitude aux initiateurs de ce recueil, à Yannick, à son équipe et à tous les intervenants qui nous inspirent.

Catherine Godart

Future Copilote de vos projets de vie AUDACIEUX !

Certification de coach en cours à l'Institut des Neurosciences Appliquées

www.choisistadestination@gmail.com

L'audace « Grandeur Nature »

Par Corinne BONNEFIS FAIVRE

L'élan

Bien au chaud, auprès du feu de cheminée, nous finissons un délicieux repas de lentilles aux épices. Je bois une gorgée de vin et je me lance :

- Amour, je crois que c'est le moment.

- Le moment de quoi ?

- De réaliser ton rêve et le mien : créer une maison d'hôtes avec un élevage de chevaux.

- Mais nous venons à peine de finir cette maison, notre Clémentine commence juste à parler et notre petit bout n'est pas né encore et, déjà, tu penses à une autre vie ? !

- Oui, comme une chaise à 4 pieds, nous sommes 4 maintenant et on est d'aplomb pour se lancer !

- Mais où ? Combien ça coûte ? Comment changer de vie ? Est-ce raisonnable de quitter nos deux bons salaires ? On prend de sacrés risques avec deux jeunes enfants et, moi, j'ai déjà 50 ans…

- Et bien, justement, c'est simple : on vend la maison, ça nous fait un apport, on fait un crédit avec nos références professionnelles et notre projet. Les enfants seront avec nous pendant qu'on lance l'affaire, on pourra les voir grandir avec une petite école à côté et plein d'espace avec les chevaux et elles qui gambadent !

- Vu comme ça …

- Écoute, on a la forme physique, la stabilité financière et familiale, l'enthousiasme de notre rêve et notre amour, on a vraiment toutes les conditions réunies !

L'action

Assise sur le bord de mon lit à la clinique, un petit berceau près de moi, un casque sur les oreilles et l'ordinateur sur la table, je souris. J'écris l'annonce pour trouver notre maison de charme avec 10 à 30 hectares et les infirmières s'amusent de me voir ainsi. Oui, je suis si heureuse de suivre mes envies et ivre de plaisir à vivre chaque instant de cette folie !

Ensuite, tout s'enchaîne avec simplicité. La conviction du bon chemin encourage la persévérance devant chaque obstacle, la joie balaie les craintes et les interrogations. Trois visites et notre maison vendue, deux appels et un mas trouvé, un rendez-vous chacun et nos jobs quittées, un rendez-vous à la banque et le prêt accepté. De nombreuses heures de travail et les premiers hôtes devant le portail avant d'être ouvert !

Inauguré le 6 juin 2000, le Domaine de la Cavalière est né il y a tout juste 18 ans, avec nos filles de 1 et 4 ans, 2 poulinières et un poulain, 3 chambres et la table d'hôtes sur 15 hectares devant un panorama du Ventoux au Luberon ! Le plus beau compliment de nos amis a été : « Vous l'avez dit, vous l'avez fait ! » et celui de nos hôtes heureux de leur séjour : « Quand le rêve rejoint la réalité, c'est la magie, l'âme agit… ne changez rien ! »

La voix-e

Triple effet kiss-cool pour passer du rêve à la réalité !

Il a fallu que j'accouche 3 fois : de Louana, du projet et des travaux.

Il a fallu offrir au monde 3 vibrations : un enfant, un rêve et une réalisation.

Il a fallu 3 gestations de 9 mois.

Il a fallu oser !

En fait, quand cela ne semble pas le moment, C'EST le bon moment !

Vu de l'extérieur, nos proches s'inquiètent ou admirent en silence notre audace de quitter postes et salaires confortables, lieu de vie, amis et relations chaleureuses. À l'intérieur pourtant, tout est vibration palpitante dans cette voix vers la voie de l'évidence d'aller vers cela, maintenant !

Au travers de mon histoire, je t'offre, avec sincérité, trois clés précieuses pour faciliter l'audace dans ton quotidien et gagner du temps pour te réaliser pleinement, dans la grandeur de ton être et de ta nature :

Être authentique et suivre tes élans naturels : l'audace d'être toi.

Être acteur de la belle aventure de ta vie : l'audace d'ouvrir des possibles.

Être à l'écoute et en confiance avec tes ressentis : l'audace de dépasser tes croyances.

Si le doute, les peurs, la perplexité te freinent parfois pour suivre ton « audace grandeur nature », je te propose de répéter ma phrase magique : « Chaque jour, à ma façon, avec ce que je suis, j'ajoute mon rayon de lumière ! »

Corinne Bonnefis-Faivre

Créatrice des Rencontres du Sourire, conférencière et auteure

Aventurière des relations, avec tout un programme pour épanouir tes élans !

www.SourirePourReussir.com

Oser : Avoir l'audace d'oser

Par Robert PARENT

Je viens d'une famille modeste et j'ai la chance d'avoir des parents en or qui, sans avoir beaucoup d'argent, ont donné tout ce que leur cœur a pu donner.

J'ai vu mes parents travailler fort pour que l'on puisse y arriver, sans jamais se plaindre. Ils faisaient cela pour nous et ça me brisait le cœur de les voir travailler autant pour si peu.

Je souhaitais pouvoir, un jour, les supporter à mon tour pour les voir en profiter.

J'ai commencé à étudier, de façon autodidacte, l'immobilier et les finances. Je voulais comprendre comment faire pour améliorer notre sort.

J'ai voulu comprendre ce qu'était l'argent, ce qui m'a amené à croiser l'histoire de la famille Rothschild. Je me disais qu'un jour, moi aussi, je pourrais mettre les pieds dans la mythique banque privée Edmond de Rothschild au Luxembourg.

Quand j'ai raconté mon objectif à mon comptable, il m'a traité de fou. C'était normal, car je n'avais vraiment pas d'argent, mais j'avais un rêve et de l'ambition. J'ai continué ma quête pour gravir la montagne de la connaissance. Sur mon chemin, je questionnais les conseillers, les comptables et les fiscalistes jusqu'au directeur de la banque qui m'a dit un jour : « Robert, je ne peux plus répondre à tes questions, tu dois tenter de trouver quelqu'un de plus qualifié, car tes questions sont devenues beaucoup trop pointues ».

Un jour, j'ai eu l'opportunité de rencontrer un apporteur d'affaires de la famille Rothschild. Il m'a dit que pour avoir un compte à la banque, je devais avoir un minimum de 20 M€ en plus d'être invité et accepté par un comité de sélection.

Évidemment, je n'avais pas cette somme. J'en ai parlé au comptable qui m'a dit : « Voyons Robert, jamais tu ne pourras y aller, laisse tomber ! ». Je lui ai répondu : « Tu peux continuer à te dire non en restant ici, moi, je vais aller me faire dire oui là-bas ! ». Pour moi, cette banque représentait le paradis et l'accès à l'abondance ultime.

J'ai eu l'audace de dire à l'apporteur d'affaires : « Si c'est vrai, je demande une entrevue avec le directeur de la banque ». Il m'a rappelé en proposant une date et j'ai pris mon billet d'avion pour le Luxembourg !

Quand les portes de la mythique banque se sont ouvertes, escorté par le major d'homme, je ne touchais plus par terre ; le tapis rouge flamboyant, les œuvres d'art et mon comptable qui avait accepté de m'accompagner n'en croyait pas ses yeux !

Arrivé devant le directeur, j'étais comme un enfant au magasin de jouets. Nous avons longuement discuté et au moment d'ouvrir le compte, j'ai osé et fait preuve d'audace comme jamais en lui remettant une traite bancaire de… 50 000 $. C'était tout ce que j'avais… Il a regardé la somme et j'ai vu un petit sourire dans son visage. Je me demandais s'il allait me jeter dehors à coup de balai… Il m'a regardé et m'a dit : « Monsieur Parent, ce n'est clairement pas avec vos capitaux que je peux vous accepter, mais je vais quand même oser le faire en misant sur le potentiel de l'homme que je vois devant moi ».

Je flottais et le comptable a pratiquement perdu connaissance ; j'étais rendu au paradis.

Ma rencontre avec le directeur de la banque a eu lieu en 2004 et, en 2006, l'apporteur d'affaires nous a fraudés et j'ai tout perdu. J'avais visiblement des choses à apprendre.

C'est grâce à cette épreuve que j'ai réalisé ce que j'avais de plus précieux… que l'abondance et la richesse sont ici, à l'intérieur de nous, et que nous sommes notre actif le plus précieux.

Robert Parent

Entrepreneur, coach professionnel, formateur et conférencier

www.robertparent.coach

Instagram : rparentcoach

FB : rparentcoach

Ode à Soi

Par Pascal PROVOT

Audace…

Quel mot étrange, car le simple fait de l'évoquer,

Disloque toute volonté, jusqu'à en finir estomaqué...

Et si faire preuve d'audace… n'était qu'une Ode à Soi ?

Et si faire preuve d'audace… n'était qu'une reconnexion à son enfant d'autrefois ?

Sais-tu pourquoi au fond de toi, ta voix fait de l'esbroufe ?

Parce qu'en cherchant l'approbation des autres, elle sait que tu l'étouffes !

À force de la faire taire, comme moi, tu finiras par croire,

Que le mot bonheur ne fait pas partie de ton répertoire.

Eh oui, je me suis construit en pensant que pour être aimé

Je devais garder mon Être…à double tour enfermé.

Je pensais combler un vide, pourtant je restais abîmé,

Jusqu'au jour où j'ai compris que je m'auto-trahissais.

J'ai eu intimement mal en comprenant que pendant 37 ans,

J'ai cherché à combler un vide qui était inexistant.

Je me suis d'abord écroulé sous le poids de cette douleur,

Putain c'que ça fait mal de ne pas écouter son cœur !

Ensuite, j'ai remercié, tout ce qui m'a permis de reconnaître,

Qu'en fait, je suis complet, j'ai nul besoin de permission pour Être.

Il me manquait encore une chose pour ne plus faire la sourde oreille,

Consacrer à mon cœur, un amour sans pareil.

Lorsque celui-ci te parle, ce n'est qu'une Ode à soi,

Un doux message du cœur de ton enfant d'autrefois.

Et, s'il t'invite à vivre libre, emmène-le en courant,

Il te mènera dans ce voyage, au-delà de l'espace et du temps.

L'audace, pour moi, n'est pas de faire preuve de courage…

L'audace, c'est de croire que ton cœur t'envoie un mauvais message…

Tu veux connaître ton chemin… Tout est en Soi…

Écoute… C'est le murmure de l'Ode à Soi…

Cette photo montre le moment qui précède l'instant où je m'apprête à aller voir David Lefrançois. Ce jour où je tremblais tellement à l'idée d'aller lui parler parce que je savais, au fond, que cela correspondait à un tournant décisif dans ma vie. Quelque chose que je n'avais pas l'intention de faire ce jour-là, consciemment en tout cas. Mais tout disparut dès l'instant où je me suis retrouvé face à lui au moment des photos. Comme si tout était « évident », que c'était LA voie à suivre… J'écoutais ce que me dictait mon cœur : lui demander d'intégrer son école de coaching « l'Institut des neurosciences appliquées » risquant de… rien finalement… à part de réussir… Lors de ma demande, j'avais en apparence beaucoup de freins : argent, légitimité, peur du rejet, diplôme, peur de déranger et j'en passe… Mais, j'avais surtout une foi qui était plus grande que n'importe laquelle de mes peurs. Et, vous savez quoi ? Il m'a écouté avec bienveillance et amour malgré le fait que je tremblais et bégayais, parce que je suis aussi un peu hypersensible, pour finalement me serrer dans les bras en me disant : « Bienvenue dans la famille, Pascal… ».

Pascal PROVOT

Futur Coach, conférencier, écrivain, auteur, dessinateur, musicien, businessman et ce que mon cœur me dictera…

« You have to keep dreaming »

La couleur de l'audace est vert fluorescent

Par Agnès RUAUX

Valeurs et croyances des gens de mer à travers la Programmation Neuro Linguistique, tel était le sujet imaginé pour mon mémoire de Maître Praticienne en PNL.

Lancée dans un sondage auprès de « voileux » peu coopérants dans les allées du salon nautique de Paris, je désespérais de trouver des loups de mer pour m'aider dans mon projet. Je voulais savoir comment fonctionnait le cerveau des gens qui prennent la mer, je me disais qu'il fallait être dingue pour partir comme ça sans se soucier des profondeurs.

Au bord du désespoir, je reçois un coup de fil de mon cousin Arnaud, fraîchement certifié Capitaine 200 :

« Agnès, je pars convoyer un Helia 44 la semaine prochaine, le skipper a besoin d'un second et, moi, j'ai besoin d'heures de nav' pour valider mon brevet. Toi qui veux étudier les valeurs des marins en PNL, ça te dit d'embarquer ? »

« Ouiii ! »

Dimanche 22 septembre à 9 h 10 : nous quittons le port ! Très vite, je sympathise avec le skipper. Philippe m'explique un tas de choses et comprend que j'ai déjà navigué. C'est alors qu'il me dit :

« Agnès, tu serais ok pour participer aux navigations de nuit ? Arnaud et moi, on aurait ainsi pas mal de sommeil en plus ! ».

Voici ce qui se passe alors dans ma tête :

« ? ? ? ? ? ? ! ! ! !bèxbtedeudUHDIQwiuaeuYUSXHSDGYhudhdndneynjçé'çébxj,dia§§%%%%%%****µUBXzzzzzz91844618&¡EYAUNYES ? ? ! ! ! GLUPS ! RESTER EN VIE ! ».

Puis, mon cerveau reptilien laisse place aux émotions et « rester en vie » devient « J'EN CRÈVE D'ENVIE ! ».

« Ok, je participerai aux navigations de nuit ! ».

Réveillée comme convenu par Arnaud à 1 h 25, je prends mon premier quart à 1 h 30 du matin.

La navigation de nuit se fait toutes sources de lumières coupées à bord, seule une lampe frontale de lumière rouge éclaire mes gestes afin de ne pas perturber mon acuité visuelle. Aucun détail sur la surface de la mer ne doit m'échapper.

Philippe m'a tout expliqué… En gros, je sais comment évaluer si oui ou non on va se farcir le gros cargo là-bas qui, selon le GPS, va nous couper la route…idem pour ces deux pêcheurs qui travaillent tous feux éteints, idem pour ce filet de pêche qui se pointe à l'avant du bateau ! ! Ouf, bien évité ! Je voyais déjà le machin coincé dans un des safrans et l'obligation pour un des deux qui roupillent de plonger pour dégager le machin coincé dans le truc…

Surtout, bien tout regarder… l'audace ! Je-kiffe-mais-je-flippe !

L'immensité qui m'entoure, le silence absolu hormis le frappement incessant des vagues sur nos coques, la voûte céleste qui s'étire au-dessus de ma tête, me font sentir si petite et vulnérable parmi les étoiles… Je me rappelle que « j'ai charge d'âmes », dans les cabines, deux hommes sommeillent en toute confiance alors je redeviens grande, je fais corps avec ce Système Infini… Je relève la tête, j'accueille les embruns sur mon visage, je savoure ma délicieuse audace.

Soudain, quelque chose de dément se produit : plusieurs torpilles vert fluorescent foncent droit sur le flanc tribord du bateau ! Bon sang, des dauphins ! En jouant, ils laissent dans leur sillage un indescriptible nuage de plancton luminescent.

À 3 h 30, Philippe prend la relève.

JE L'AI FAIT ! Mon premier quart de nuit en solo s'est bien passé ! !

La définition usuelle de l'audace est : « Disposition qui porte à des actions difficiles, dangereuses, au mépris des obstacles. »

Que fut l'audace pour moi en pleine mer ?

- être la gardienne d'un sloop flambant neuf voguant avec à son bord trois vies humaines ;
- m'autoriser à élever mon niveau de conscience de mes capacités et booster ainsi ma confiance en moi ;
- savoir qui j'étais AVANT et qui je suis devenue APRÈS cette expérience.

En échange de mes peurs et de mes souffrances physiques, mon audace m'a fait le plus beau des cadeaux : découvrir mon système de valeurs et de croyances dans un milieu insécurisant.

Et, à travers le prisme de la PNL, observer sa couleur vert fluorescent d'une infinie beauté.

Agnès Ruaux

Hypnothéracoach et Inspiratrice

J'accompagne et inspire les personnes désireuses de changement et les reconnecte à ce qui les rend libres et heureuses.

L'audace de suivre son intuition !

Par Nathalie GEOFFROY

Il y a plusieurs années, à la suite d'une grande introspection, je me suis rendu compte que j'avais fermé la porte à ma forte intuition d'adolescence pour différentes raisons et, là, je voulais retrouver cette faculté qui était très présente naturellement en moi étant plus jeune.

Une quête débute. Partant à la découverte de moi-même, je pratique des exercices de toutes sortes afin de recommencer à écouter cette intuition, consciemment.

Il s'en est suivi une panoplie d'expériences et de tests de la vie comme j'aime les appeler, m'invitant à mettre en application les leçons apprises…

C'était un début de semaine en mi-novembre lors d'un rendez-vous chez la coiffeuse. Elle me demande :

- *« Vas-tu dans le Sud bientôt ? »* {Étrange, elle n'a pas l'habitude de me poser cette question !}
- *« Euh non ! C'est drôle que tu me poses cette question, car j'ai regardé il y a quelques jours des sites de forfait vacances dans le Sud alors que cela faisait des années que je n'avais pas fait cela ! Malheureusement, je n'ai pas le budget pour partir cette année. »*

Lors de ces recherches de vacances, je m'étais dit que si je trouvais un « *deal* », je partirais… peut-être.

Dans le fond, ce n'était pas vrai. Je n'avais pas le budget, mon conjoint ne serait pas venu avec moi, j'avais peur de prendre l'avion et j'avais besoin de me sentir en sécurité. Je n'étais pas aventureuse pour partir seule dans le Sud et je ne voyais vraiment pas avec qui je pourrais partir ! Même si j'avais besoin de vacances et du soleil du Sud, je me suis dit :

- *« Oublie ça ! »,* puis je me suis couchée…

Le samedi matin, sur mon fil d'actualités de Facebook, je vois la publication d'une *connaissance,* ressemblant à ceci :

- *« Quelqu'un a besoin de soleil ? J'ai un « deal » pour Cuba en partageant une chambre. Départ fin novembre. Tu es une femme positive ? Reviens-moi ! ».*

Ça a fait tout drôle en moi en lisant ça ! J'avais envie de partir avec elle. *Vraiment !* J'avais le *sentiment* que je devais partir ! Je lui ai écrit :

- *« Ça me titille pas mal ton message ! As-tu trouvé quelqu'un ? Je ne sais pas si je peux, mais le cœur dit oui ! Je te reviens. »*

Je ne me reconnaissais pas ! Outre le fait que nous avions une bonne amie en commun, je ne connaissais pas beaucoup cette fille.

- *{Allô sécurité !}*

De plus, j'ai besoin d'être seule dans la chambre quand mon conjoint n'est pas là. Même lors des voyages précédents faits avec ma famille où il n'y était pas, il n'était pas question que je partage ma chambre avec qui que ce soit, et là j'étais prête à le faire avec une quasi inconnue !

- {*Allô ! La fille non aventureuse, ayant besoin de moments de solitude !*}

La tête ne comprenait pas trop ce qui se passait et, pourtant, le cœur disait « *présent » !*

Cela vous est déjà arrivé ?

On *sait* que le « *move* » doit être fait. On hésite et la peur de l'inconnu est présente.

Et pour d'autres, c'est une joie de partir à l'aventure... Question de perception et de personnalité.

Il y a eu une série de *synchronicités et de sentiments intenses* qui m'ont convaincue. J'ai fait fi des peurs présentes, j'ai plongé dans cette aventure et je suis partie à Cuba avec elle. À mon grand étonnement ! ! !

En moins de deux semaines, tout était réglé et on décollait !

Qu'est-ce que l'audace m'a apporté ici ?

Outre une belle semaine passée sur la plage au soleil à me reposer et à partager en agréable compagnie, cela m'a permis de développer une amitié et de découvrir une collègue, une collaboratrice et une cliente, par surcroît !

Je ne savais pas pourquoi à l'époque je « *devais* » faire ce voyage. Je l'ai découvert ensuite, il y avait plusieurs raisons.

À long terme, cette aventure m'a permis d'apprivoiser à nouveau mon intuition.

Parfois, et même souvent, ça prend beaucoup de courage pour l'écouter et agir malgré les peurs. Apprendre à écouter son intuition est un art qui s'apprend et se développe !

Et vous, à quel moment choisirez-vous d'ajouter un peu d'audace dans votre vie ?

Nathalie Geoffroy

J'accompagne les femmes désirant augmenter leur leadership personnel, avoir un meilleur équilibre de vie et être plus heureuse au travail.

https://nathaliegeoffroy.com/

Accepter de ne pas tout comprendre, accepter de ne pas tout savoir, accepter de lâcher le contrôle, c'est aussi accepter de s'émerveiller et de s'ouvrir à l'infinie richesse de la vie et de l'expérience humaine.

Oui, c'est accepter de coopérer avec l'incertitude de la VIE !

C'est parce qu'on tombe que le parachute peut s'ouvrir. Et si on se focalise sur la chute, on ne profite pas du paysage !

Hasina Christen

Comment l'audace s'est manifestée dans ma vie

Par Chantal GIGNAC

L'audace et le courage n'étaient pas des mots qui faisaient partie de mon vocabulaire et pourtant…

Ma famille et moi avons vécu à Québec dans le quartier de Limoilou, qui était, à cette époque, considéré comme un secteur défavorable. Je dirais même un quartier « tough ». Disons qu'il n'y avait probablement pas de médecins ni d'avocats dans mon coin.

Quand je repense à mon enfance, je me souviens de situations dont j'ai été témoin, mais qu'en si bas âge, je n'aurais jamais dû vivre. Qu'il s'agisse de drogues, de voleurs de voitures ou de prostitution… la liste est longue. Je vous épargne les détails.

J'adore mes parents. Je sais qu'ils ont fait de leur mieux avec ce qu'ils avaient à cette époque-là. Je les en remercie aujourd'hui, car je suis fière de la personne que je suis devenue.

Lorsque j'ai obtenu mon diplôme d'études secondaires, je me suis posé la question suivante : **« De quelle façon puis-je me démarquer des autres candidates pour trouver un emploi ? »**. J'ai alors pensé que si j'apprenais l'anglais cela me donnerait plus de chances pour trouver un emploi. Après une courte réflexion, *allez up !* J'ai eu l'audace et le courage de quitter la maison pour aller apprendre l'anglais à Toronto.

Après plusieurs mois, je me suis posé une autre question : **« De quelle façon puis-je améliorer rapidement mon vocabulaire pour discuter avec des adultes ? »**. La réponse consistait à me trouver un « chum » anglophone… ce que j'ai fait !

Il semblait être un homme de classe comparé aux hommes de mon entourage à Limoilou. Il avait un diplôme universitaire, ne fumait pas et ne prenait pas de drogues. Après quelques mois, nous habitions ensemble. Tout allait bien.

Un soir, nous regardions la télévision et il me dit : **« Pourquoi ne te fais-tu pas couper les cheveux courts comme cela, ça t'irait bien ? ».** Je ne comprenais pas pourquoi il me disait cela puisque je n'aimais pas du tout les cheveux courts.

Quelque temps après, alors que nous regardions la télévision, il me dit : **« Pourquoi ne portes-tu pas des jupes comme cela ? »**. J'ai trouvé ça étrange, car j'étais une fille très sportive et je portais régulièrement des vêtements de sport et des espadrilles.

Ses commentaires sont devenus de plus en plus fréquents : **« Pourquoi as-tu dit ça ? Qu'est-ce que mes amis vont penser ? Pourquoi penses-tu cela, ce n'est pas ce que je voulais dire ? Pourquoi te sens-tu comme ça, tu ne le devrais pas ? »** À l'époque, je ne pensais pas que ses commentaires m'affecteraient, mais au contraire, ça m'a détruit. Je n'avais plus aucune confiance en moi ni estime de moi. **J'étais certaine de mourir sans lui**. Je me suis alors posé *LA* bonne question : **« Si je suis certaine de mourir, est-ce que je**

veux mourir avec lui ou sans lui ? » et la réponse a été : sans lui. J'ai alors pris mon courage à deux mains et, après quatre ans et demi, je l'ai quitté.

Lorsque j'ai annoncé ma décision à mon amie, elle a été vraiment surprise, mais sans plus.

Quelques jours plus tard, c'est elle qui m'a annoncé qu'elle allait quitter son chum. Elle m'a alors dit : **« Tu m'inspires, tu as beaucoup de courage d'avoir quitté ton chum. Je ne pensais pas que c'était possible. J'ai décidé de quitter mon chum, car il m'a agressée »**. J'étais bouche bée, je ne savais pas quoi dire. Je l'ai accompagnée et heureusement tout s'est bien déroulé.

En conclusion, ne vous laissez pas influencer par les autres et prenez vos propres décisions en fonction de vos objectifs. Faites confiance à votre subconscient qui sait que vous possédez toutes les ressources nécessaires, et ce, même si votre côté rationnel ne le croit pas.

Chantal Gignac, CHRL, ACC

Conférencière | Coach professionnelle certifiée | Consultante en RH

22 ans d'expérience dans le domaine des RH et en accompagnement individuel

www.chantalgignac.ca

Oser agir permet de grandir !

Par Jacinthe CAMPEAU

Tôt dans ma vie, j'ai réalisé à quel point les fêtes dans ma famille étaient tout simplement « extraordinaires ». Il y avait toujours de la musique et des chansons. Plusieurs personnes, autant du côté de ma mère que de mon père, étaient très douées au niveau musical et je trouvais cela fantastique.

À titre d'exemple, lorsqu'on se mettait à chanter, ma mère pouvait s'installer au piano et nous accompagner, puis pouvaient venir s'ajouter la guitare, l'accordéon, le violon, la musique à bouche… Ça nourrissait mon cœur et mon âme d'enfant passionnés par la musique. C'est donc dans ce contexte que j'ai commencé à suivre des cours de piano. Or, force fut de constater rapidement que la musique n'était pas innée chez moi, loin de là. Il m'a fallu travailler fort. Je n'avais pas l'oreille musicale. Le rythme était aussi problématique. Il a même fallu que ma mère m'achète un « métronome » pour marquer la mesure et m'aider dans mon apprentissage. Je trouvais triste de ne pas avoir de don ni de facilité dans ce domaine.

Puis, à l'aube de mes 15 ans, alors que j'en étais à ma cinquième année d'étude du piano, j'ai appris qu'un concours était organisé par les Jeunesses Musicales du Canada. Malgré mes difficultés, j'avais vraiment le goût d'y participer et je rêvais même de gagner le premier prix, consciente que ce serait un défi énorme. Certains auraient même pu dire « une utopie », car d'autres participants beaucoup plus talentueux y prendraient part. Mais, j'avais une pulsion à l'intérieur de moi qui me disait d'y aller tout de même ! J'ai donc suivi cette pulsion. J'ai doublé d'ardeur dans mes pratiques, j'ai prié et j'ai commencé à m'imaginer que j'exécutais ma pièce musicale à la perfection et que je gagnais ! Je me déplaçais vers le piano, je m'asseyais, je jouais parfaitement, le public applaudissait, je saluais et je quittais la scène. Tout était parfait !

Les jours qui ont précédé l'événement ont été mouvementés. J'ai eu droit à une robe neuve que j'ai choisie moi-même. Il s'agissait d'une magnifique robe blanche qui me donnait beaucoup d'assurance. J'avais même l'impression d'être une princesse !

Finalement, le « grand jour » est arrivé ! Je réalisais soudainement tout le travail accompli et tous les efforts que j'avais faits. Je maîtrisais très bien mon morceau. J'étais très contente de moi et du chemin parcouru. Le plus difficile restait tout de même à venir. Je savais qu'il me fallait garder ma foi et mon focus pour avoir une chance de gagner.

À la salle de spectacle, je me revois assise en attendant mon tour. Lorsqu'on a appelé mon nom, j'ai tout simplement joué la scène que j'avais déroulée dans ma tête à répétition. Une fois terminée, je suis revenue attendre les résultats à ma place. J'étais relativement calme. Avec du recul, j'ai réalisé que j'avais fait abstraction des autres participants. Dans ma tête et dans mon cœur, c'est comme si j'étais seule à participer. En fait, c'est extraordinaire car je n'étais pas vraiment en compétition avec les autres, mais plutôt en train de relever un défi personnel.

Le jury a délibéré et le responsable a annoncé les gagnants. Comble du bonheur, j'ai gagné le premier prix ! Ce prix que la vie m'offrait a été un cadeau inestimable. Il m'a donné encore plus confiance en moi et m'a fait prendre conscience que, malgré le fait que je n'avais pas les talents musicaux de ma famille, j'avais des aptitudes précieuses qui me seraient utiles pour réaliser ma vie ! Aussi, je prenais conscience que peu importe les difficultés, en osant agir et en travaillant avec détermination pour atteindre un objectif ou pour relever un défi, l'expérience

et les connaissances acquises me seraient bénéfiques, quel que soit le résultat. Par la suite, j'ai décidé d'arrêter mes cours de piano afin d'expérimenter d'autres choses. Aujourd'hui encore, je continue à relever des défis, ce qui me permet d'apprendre constamment, de grandir et de contribuer de plus en plus.

La morale de cette belle histoire : *Agissez ! Quel que soit le résultat, vous pourrez apprendre quelque chose sur vous qui vous servira pour le reste de votre vie.*

Bonne route !

Jacinthe Campeau, MBA

Coach certifiée

C'est avec bienveillance que j'accompagne les gens à agir au niveau personnel et/ou professionnel.

www.coachingajc.com

Audacieuse ? Avez-vous dit ?

Par Frederique TOLDO

Une vie n'est pas suffisante à mon sens pour comprendre véritablement ce qu'apporte l'audace au quotidien !

Mais en attendant les prochaines... C'est cette VIE-CI, ICI et maintenant, que je dévore !

Ma vie n'est qu'audace : oser faire, oser dire, oser voir, oser sentir et OSER VIVRE tout simplement !

Tous les chemins mènent à Rome, dit-on. Eh bien ! S'il y a un chemin qui mène au cœur de l'amour, c'est bien celui de l'audace !

Quand ta vie ne te correspond pas et que TOUT est tristesse, peur et doutes ; il n'y a qu'un seul remède : être audacieuse !

Un bout de papier, cherché dans une poubelle, est peut-être un premier acte d'audace !

Toute petite, j'ai toujours été attirée par l'inconnu et l'étranger sans jamais vraiment comprendre pourquoi.

Une envie de découverte exacerbée d'autres mondes, de rencontres plus enrichissantes les unes que les autres... TOUT bascule lorsque je décide d'aller chercher « le bout de papier » dans la poubelle de mon amie chez qui je mangeais ce midi-là !

Ce bout de papier ? Une brochure pour un voyage dans le sud de la Turquie...

Je dis à mon amie : « Voyage pas cher ! On n'a rien à perdre à ce prix-là ! La pire des situations serait de se retrouver à dormir sur un tapis dans un hôtel pourri ! ». Ne connaissant absolument rien à ce magnifique pays qu'est la Turquie…

Nous voilà à en parler autour de nous et à organiser notre départ à une date tardive...

Huit mois plus tard, je descends donc de l'avion. Plantée devant une trentaine de bus, mon amie me dit : « Hum ! Nous allons passer une bonne semaine ! »… en me montrant l'homme qui était posté à côté de notre bus.

Effectivement, le guide qui faisait l'appel à l'entrée était tout à fait charmant !

En pleine remise en question affective, à cette époque-là, même le plus sexy des hommes ne m'aurait pas interpellée (Brad Pitt, Leonardo… whoever ?)

Mon unique but à cet instant était de pouvoir me reposer et de déconnecter de ma routine française le temps d'une semaine !

Premier soir : arrivée à l'hôtel après une longue journée de visite et distribution de clefs pour chaque chambre… je ne descends même pas dîner avec mes amis.

J'en profite pour prendre un bon bain !

Deuxième soir : distribution de clefs… je ne vais toujours pas dîner (en mode introspection totale). Je vais direct au spa pour un massage oriental de rêve !

Troisième soir : accepter de se faire confiance et laissez l'audace de la vie vous porter vers l'inconnu…

Monsieur le guide distribue les clefs à tout le monde sauf à MOI ? ! Fait-il preuve d'audace ?

Il m'invite à boire un verre avec ses collègues guides hispanophones, anglophones et francophones.

Pourquoi pas ? De toute façon, je suis en voyage pour la découverte et les belles rencontres font partie intégrante de cette aventure.

Cette soirée fut magique... un moment inoubliable ! À cet instant, je me dis : « Éveille l'amazone qui est en toi ! ». La passion, le lâcher prise et la liberté prennent le dessus dans tout mon être… je sais que ma vie et en train de basculer. Le déclic opère !

Être audacieuse, à ce moment-là, prend tout son sens, ne pas avoir d'a priori, de croyances limitantes ou de principes. Se laisser emporter par la puissante audacieuse qui est en moi !

J'ai trouvé mon guide !

Ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants ... Eh bien ! Nous n'en sommes pas loin ! Au retour de cette semaine de vacances, j'ai l'audace et le courage de changer radicalement ma vie...

Six ans après cette rencontre, autant exceptionnelle qu'inattendue, nous avons maintenant deux beaux garçons et partons vivre en Espagne cet été.

J'ai toujours su me faire confiance, écouter mon instinct et cru en la magie des rencontres et de la vie ! De cette expérience, je retiens deux leçons :

Pour moi, il n'y avait aucune entrave à envisager de revoir cet homme, là où les craintes de beaucoup de personnes les auraient empêchées de profiter pleinement de l'instant (un guide turc, en plus !).

J'ai su faire preuve de libre-arbitre et d'audace, là où beaucoup seraient restés sur le cliché touriste/guide.

Sans audace, je n'aurais jamais eu la vie que j'ai toujours souhaité… avoir des enfants et voyager !

Lorsque tu as plusieurs choix et que tu n'arrives pas à te décider, prends toujours le chemin qui te demande le plus d'audace. - Ronald Wright

Ce bout de papier, cherché dans la poubelle, a fait basculer ma vie !

Frédérique Toldo, *l'Amazone*

Fondatrice d'Esprit Amazone

Apporte Force et Fluidité à ton corps, ton Esprit et tes finances !

Coach wellness, praticienne PNL et guérisseuse du cœur

Mon amie l'Audace

Par Sêssi HOUNKANRIN

Ah ! L'Audace ! Cette frénétique aventurière qui nous emporte dans ses élans avant même que nous n'ayons pu nous en rendre compte ! Délicieuse complice, partenaire irrésistible, magicienne de la Vie qui nous guide par l'intuition et nous permet de réaliser des exploits extraordinaires !

Cette alliée qui nous inspire, nous surprend et nous remplit de joie ! Cette amie précieuse qui nous fait vivre des émotions intenses, nous donne des palpitations et parfois même rire jusqu'aux larmes ! Cette pulsion intérieure qui nous fait prendre des risques et qui nous dit : « Vas-y ! Fonce ! Tu peux le faire ! ».

Mon amie l'Audace m'a tout d'abord fait naître fille alors que ma mère et tous ses proches étaient certains, sans exception, que j'allais être un garçon ! Ils avaient même déjà choisi mon prénom !

Mon amie l'Audace m'a fait faire de la danse classique, en France, à l'âge de 5 ans dans un tutu rose alors que ma cambrure d'Africaine était déjà hors norme. Ma professeure, une dame de la vieille école, se baladait avec sa canne et me frappait le derrière en me disant de rentrer les fesses. Je lui répondais, le sourire en coin : « Mais, mais...elles sont rentrées ! ».

Mon amie l'Audace m'a fait me présenter à mon baccalauréat français, en France et non pas au Québec, en n'apprenant qu'un seul texte sur 25… J'étais certaine à l'intérieur de moi de tomber dessus ! Le jour de l'examen, en piochant le texte que je devais présenter, j'ai réalisé que ce n'était ni celui que j'avais préparé ni celui sur lequel, selon mes prévisions, j'étais censée tomber. J'ai fait la moue, puis j'ai dit à l'examinateur que ce texte ne m'inspirait pas et que j'en voulais un autre ! Il me l'a finalement laissé choisir en me disant avec fracas que j'avais un sacré CULOT ! J'ai décroché un 18 sur 20 et cumulé des points d'avance pour mon prochain examen.

Mon amie l'Audace m'a fait voyager dans plusieurs pays du monde, découvrir de nouvelles cultures et m'a même emmenée à laisser famille et amis pour immigrer au Canada. Elle m'a poussée à quitter une relation qui ne me convenait plus et à refuser des offres alléchantes. Mon amie l'Audace m'a fait trouver du soutien au moment où je m'y en attendais le moins. Elle m'a permis de me lancer dans l'univers du coaching professionnel en 2008 alors que plusieurs doutaient de mon choix. Elle m'a emmenée à quitter emploi, sécurité et avantages sociaux pour me lancer à temps plein dans ma carrière de coach-entrepreneure.

Mais, ma plus belle histoire d'Audace, celle qui aura eu et a encore un grand impact sur ma vie, aura été de gagner le Concours de Coach d'Exception en 2013 en enregistrant une vidéo, puis en la publiant sur le Web le 30 octobre à 23 h 59 alors que le délai était fixé à minuit ! À ce moment-là, j'avais une peur paralysante de m'exposer sur le Web, en vidéo ! Cette expérience m'a permis d'apprendre des meilleurs, de faire des rencontres extraordinaires, d'augmenter ma clientèle, de reconnecter à mon essence profonde et de vivre des synchronicités incroyables et, même, de collaborer aujourd'hui à un projet d'émission de télé en tant que chroniqueuse.

Mon amie l'Audace a fait de moi une *Coach 3 continents (Afrique, Europe et Amérique)* qui connecte, crée des liens et voyage !

Mon amie l'Audace m'invite à rester une éternelle étudiante, à continuer à grandir et à faire grandir les autres !

Chaque année, je m'autorise à aller plus loin dans mon développement. Je choisis de réaliser entre un et trois projets audacieux qui me permettent de sortir encore plus de ma zone de confort ! Aujourd'hui, je suis convaincue que derrière chacune de nos peurs se cache un désir intense qui cherche à s'exprimer. En bonne adepte du dépassement de soi, j'ai fait de l'Audace une incontournable !

Qui fait ce que personne n'a jamais fait, verra ce que personne n'a jamais vu ! Proverbe africain

J'en ai fait une de mes devises, car j'ai réalisé que je ne pouvais pas vivre la vie passionnante à laquelle j'aspirais sans mon Amie l'Audace !

Sêssi HOUNKANRIN, PCC

Révélez le Coach qui est Vous !

J'accompagne les coachs et les professionnels à déployer leurs talents pour maximiser leur impact sur la scène internationale.

www.generation-coaching.com

Page FB : SessiCoach Pro

Un simple défi peut changer le cours de votre vie

Par Grégory BORELLI

Avoir de l'audace ?

Quand je pose la question à mon entourage si je suis une personne audacieuse, la réponse est toujours « OUI », alors pourquoi ne pas apporter ma contribution à un livre sur l'audace ?

J'ai appris, il y a un certain temps, que la peur de parler en public était l'une des plus grandes peurs de l'humain, arrivant très proche de la peur de mourir. Je comprends mieux pourquoi il m'arrivait fréquemment d'avoir des bouffées de chaleur, des sueurs, des palpitations et, finalement, une perte de contrôle importante juste à l'idée de poser une question en public.

Depuis toujours, je suis une personne plutôt réservée et introvertie. Pourtant, aujourd'hui même, j'ai donné une conférence devant une centaine d'entrepreneurs et j'ai reçu de très bons commentaires, tant sur la forme que sur le fond que j'ai livré, et personne ne croyait que c'était la première conférence de ce genre que je donnais. Alors, comment expliquer un tel changement ? J'étais, en effet, très *groundé*, calme et avec très peu de signes de nervosité et, surtout, pas de sueurs !

Je travaille sur la prise de parole depuis plusieurs années et je pense qu'un des facteurs les plus déterminants dans ce changement a été de prendre des risques et de relever le défi que je me suis imposé seul et pour lequel j'ai pris moins de 30 secondes à me décider.

Au-delà de la prise de parole, accepter son image et sa voix ont toujours été de gros enjeux pour moi. Se mettre à nu devant des inconnus est inconfortable, mais le faire devant sa famille, ses amis et d'autres relations l'est d'autant plus, en tout cas, pour moi.

Pour toutes ces raisons et, avec une réelle volonté de contribuer, j'ai simplement décidé de réaliser un défi de 100 vidéos inspirantes en 100 jours. Je ne peux lister tous les obstacles que j'ai dû surmonter pour réussir ce défi. Je pense que je pourrais écrire un livre complet là-dessus. Aujourd'hui, avec le recul, je suis persuadé que les répercussions positives sont aussi très nombreuses et vont bien au-delà de ce que j'aurais pu imaginer. Pour bien comprendre mon défi, j'ai donc réalisé 100 vidéos, toutes avec une intention de toucher des personnes, en 100 jours consécutifs et je les ai publiées sur ma page perso Facebook. La plupart du temps, je n'étais même pas capable de les regarder avant de les publier, car mon jugement trop critique m'aurait fait abandonner. Le simple fait que ma femme, ma mère, mes enfants, mes collègues et amis et autres personnes puissent voir ces vidéos complètement imparfaites m'a, à plusieurs reprises, très fortement dérangé et j'ai dû faire preuve d'un grand courage pour continuer. Recevoir un jugement d'un inconnu peut être dérangeant, mais en recevoir un de nos proches peut anéantir. Parfois, j'avais le syndrome d'être le sujet de conversation pour rire de moi ou devrais-je dire de se moquer de moi.

Pour faire une histoire courte, ces 100 jours m'ont permis de travailler plusieurs compétences, celles de faire des vidéos, de m'exposer, de parler en public, etc. Et surtout,

comme on dit souvent, un défi peut être transformationnel. Je vous assure que celui-là m'a fait faire un virage à 360 degrés !

Depuis, je peux mieux assumer qui je suis et ce que je souhaite dans la vie. Au final, j'ai reçu aussi beaucoup d'encouragements de la part d'inconnus et de proches, avec une constance, que j'étais une personne inspirante ! Au-delà de m'exposer avec vulnérabilité, j'ai fait un cheminement personnel qui m'a amené à décider et à annoncer publiquement un changement de carrière le 101e jour du défi avec une vidéo en bonus. Et depuis, tout s'accélère et je me sens capable de relever de plus en plus de défis comme, par exemple, cumuler de l'information en moins d'une semaine pour produire une émission de radio d'une heure et expliquer mon parcours entrepreneurial et ma conférence dont je vous parlais au début.

Aujourd'hui, je veux être un levier de changement pour contribuer à faire de ce monde un monde meilleur et je suis de plus en plus persuadé que cette vision peut devenir une réalité !

Et vous, quel défi allez-vous vous lancer pour vous permettre de vous rapprocher de vos rêves ?

Gregory Borelli, Catalyseur Numérique

Passionné, désireux de contribuer à changer le monde, j'aide à exploiter le levier du numérique pour plus de résultats et plus d'impact.

https://gregoryborelli.com

L'Écho de mon âme

Par Mélissa MALBOEUF

Le seul bruit que tu entends est celui du moteur qui gronde sous ton siège. Entre le ciel et la terre, la descente sifflait comme une fusée. La peur au ventre, tu grouillais de tous les sens en ton intérieur. Ta seule préoccupation était de savoir comment tu allais être capable de respirer. Les poumons remplis d'air, ton corps s'accoutumait à vivre cette sensation d'oppression.

Devant toi, un photographe s'animait de tous les sens afin de te faire vivre l'expérience de TA vie. Tu acquiesçais en lui démontrant ton angoisse qui s'entremêlait avec ton excitation exaltante du moment. Tu vivais dès lors les 30 secondes les plus intenses de toute ton histoire. Pour la première fois, tu t'envoyais en l'air avec un inconnu dans le vide qui allait t'ouvrir aux infinies possibilités. En dualité constante, le calme plat s'ensuivit tout juste après l'ouverture de ce parachute jaune et blanc. Devant toi, la vue en 360 degrés t'offrait les plus majestueux paysages. Avoir l'audace de se lancer du haut de 13 500 pieds dans les airs, c'est simple pour certains et épeurant pour d'autres. Un mois auparavant, tu avais appuyé sur la touche « enter » sans savoir pourquoi afin de confirmer ta réservation. Il t'a fallu qu'un seul coup de tête pour prendre cette décision sans y réfléchir... tu avais envie d'aventure !

Et pourtant, tu écrivais ton deuxième roman, tu faisais un travail que tu aimais et tu avais une vie remplie de rencontres aussi palpitantes les unes que les autres. Pour le plaisir que tu te dis que tu as fait ça, c'est possible ! C'était aussi pour te prouver que tu étais capable, encore une fois, d'aller plus loin dans des expériences extrêmes. En atterrissant, tu voulais déjà y retourner ! ! !

Un mois plus tard, tu avais l'occasion de descendre l'équivalent de trois étages en décalade en étant seulement munie d'un harnais et d'une corde de fer. Toi seule allais avoir le contrôle de la vitesse de cette descente. En parachute, tu avais un instructeur, accroché après toi, tu étais en sécurité de savoir que tu n'étais pas seule. À présent, pas loin de 300 pieds se dessinaient sous tes yeux, tu allais descendre sans trop comprendre le pourquoi du comment. Et, 1..2..3...GO ! Ça y est ! Tu sers tellement la corde que tu ne peux pas descendre, tu lui donnes du lousse et hop la descente commence à se faire tranquillement. Tu vas aller jusqu'à arrêter, rire, faire un 360 sur toi-même en observant tous ces gens qui te regardent puis reprendre ta descente. Arrivée en bas, tu as le corps qui tremble, les jambes qui claquent l'une sur l'autre ne sachant pas trop si tu allais être capable de marcher.

Vous allez me dire, quelle est la différence entre ces deux histoires ? Ce sont toutes les deux des aventures extrêmes qui ne peuvent pas être accomplies par n'importe qui. Je vous dirais que j'en conviens, cependant voilà où je veux en venir.

Prenez un projet/situation qui vous tient à cœur et demandez-vous comment vous allez le surmonter ? Passer au travers ? Vivre les étapes une à une ? Eh bien, parfois, nous ne le savons pas et vous faites comme ce saut en décalade. Vous décidez d'y aller sans trop savoir

comment, toutefois vous savez qu'à l'intérieur votre corps connaît le pourquoi. Par la suite, vous continuez dans cette veine et vous rencontrez des gens qui vous mettent en contact en lien avec ce qui vous pousse à le faire. On appelle cela suivre le sens de sa vie en obtempérant à son intuition. Vous faites ce que vous avez à faire en vous faisant confiance.

Et tantôt, vous vous propulserez vers une situation en sachant très bien que vous avez un ami, un parent et/ou un mentor qui vous supportent. Vous le faites en sachant que vous détenez cette précieuse aide.

Sachez saisir les différentes opportunités de vous jeter en parachute ou en décalade en apprenant à se lancer dans ce vide pour se trouver. Vous découvrirez alors une partie de vous qui vous était inconnue, devenant votre alliée. Derrière chaque peur se cache un grand rêve !

Et, si aujourd'hui, vous commenciez à bondir dans votre vie avec audace ? !

Mélissa Malboeuf

Auteure, conférencière, coach en structure organisationnelle, Mélissa est une femme qui frappe avec amour le cœur des gens par son audace et sa joie pétillante !

Osez vivre vos rêves !

Par Ann Sylvie DUTRY

La première fois que j'ai foulé la scène d'un théâtre, j'avais 14 ans. Je m'en souviens comme si c'était hier !

Une troupe, un projet fou et 80 ados sur scène ! Les Misérables en comédie musicale, c'était en 1987. Lors des premiers castings, le stress était palpable pour les apprentis comédiens que nous étions. Répartir les rôles ne fut pas chose aisée pour le metteur en scène.

Je serai Eponine…

L'année scolaire fut rythmée par les répétitions et les heures d'apprentissage, de nouvelles amitiés se sont créées, des vocations sont nées. Nous avons joué deux représentations devant un public familial, amical, bienveillant et conquis. Cette expérience fut inoubliable et fit naître un rêve en moi.

Avril 2017, 30 ans se sont écoulés. Responsable communication dans un grand groupe événementiel, n°5 français, depuis deux ans suite à un dépôt de bilan, je m'ennuie, je ne me sens pas à ma place et je ne trouve plus de sens à ce que je fais. Je deviens l'ombre de moi-même. Oh ! J'en ai vu d'autres : un divorce, un burnout, un dépôt de bilan, de la ressource j'en ai… Mais en aurai-je encore ?

Consciente de mon mal-être naissant, je prends le temps de faire une introspection. Une petite voix me parvient et me dit : « Et si tu osais vivre ton rêve ? » Vivre mon rêve ! ! ! ! Waouh, je sens en moi, comme un tsunami d'émotions. Cette idée me ravit et m'enchante…

Oui, mais comment ?

Mon premier pas fut de m'autoriser à y croire pour pouvoir lui donner vie, ensuite tout s'est enchaîné. J'ai commencé à en parler autour de moi : amis, famille et collègues. Ce n'était pas tout d'en parler, il fallait concrétiser tout ça.

J'étais décidée à faire du « stand-up », élève d'un atelier d'impro depuis plusieurs années, je n'avais pas de texte, ni de fil conducteur. Bien décidée à réaliser mon rêve, je suis partie à l'aventure : j'ai osé contacter des comédiens émérites et expérimentés pour bénéficier de leur expérience et de leurs conseils, j'ai contacté un théâtre près de chez moi et me suis inscrite à une scène ouverte. La date était calée, mais toujours pas de texte, ni de méthode. En moi s'animait mon feu sacré et des ailes me poussaient dans le dos. Et pourquoi ne pas partir de moi, de mon expérience, de mon vécu ? J'ai commencé à écrire mon histoire, pourquoi ce rêve complètement fou de monter sur scène résonnait en moi et me mettait des étoiles plein les yeux.

Chaque personne autour de moi s'est emparée de mon projet et tel un soufflet chacun est venu raviver la flamme de mon feu sacré qui prenait de plus en plus de place au fil des mois. J'ai fait appel à différentes ressources internes (mon parcours de vie) et externes pour donner vie à mon rêve. Mon prof d'impro m'a gracieusement donné de son temps pour mes

répétitions, des amies m'ont aidé pour les sketchs et j'ai même osé rappeler mon metteur en scène d'il y a 30 ans pour lui dire que je donnais vie à mon rêve grâce à lui, qui avait planté une graine dans mon cœur.

Les mois ont passé, j'ai mis tout en œuvre pour impulser ce rêve, c'était tellement fort et présent en moi, que j'ai décidé de faire une rupture conventionnelle en septembre 2017 pour me donner les moyens d'y arriver.

Le jour tant attendu est arrivé : le 21 octobre 2017, entourée des miens, je suis montée sur scène, la salle était comble.... Et l'émotion était palpable… Waouh quel bonheur, quelle fierté, je me remercie chaque jour d'avoir osé !

Vivez vos rêves, partagez-les.

« Lorsque tu veux quelque chose,

tout l'Univers conspire à te permettre de réaliser ton désir. »

Paolo Coelho

Ann Sylvie Dutry

Artiste et coach en développement personnel

J'accompagne toute personne à reconnecter avec leur enfant intérieur pour permettre à chacun d'oser réaliser ses rêves.

www.becomandlead.com

Avec un peu d'audace, de la force de volonté et une vision, vous pouvez devenir qui vous voulez !

Jérôme Hoarau

Princesse audacieuse

Par Caroline ALLAIRE

Sachez que je n'ai jamais rien écrit de ma vie, ce sera la première fois. Vive l'audace !

Triste éducation tueuse d'audace

« Tourne 7 fois ta langue dans ta bouche avant de parler ! Occupe-toi de tes fesses ! Ne te mêle pas des conversations des grandes personnes ! Ne fais pas ci, ne fais pas ça ! Que vont dire les voisins ? Comment peux-tu avoir l'audace de me contredire ? Tu mériterais que je te punisse. Vivons caché pour être heureux. Chacun à sa place et les moutons seront bien gardés… » Voici toutes les phrases répétées par ma grand-mère durant mon enfance. Cela donna une petite fille peureuse et timide.

L'audace à l'école de coiffure

Je venais d'avoir mes 18 ans. Ce jour-là, pendant le cours d'esthétique, une apprentie coiffeuse surnommée Barbie, très belle fille à la langue bien acérée, s'adressa à moi avec un ton mielleux.

« Dis-moi, c'est quoi ton nom, la rouquine ? » À cette époque, je me teignais souvent les cheveux en acajou/cuivré.

« Caroline ! »

- Ah ? ! Comme la tortue de Boule et Bill ! Et ton nom de famille ?

- ALLAIRE, pourquoi ?

- Comme ça ! »

Je vis passer une étincelle moqueuse dans son regard, ce qui ne présageait rien de bon. Depuis le début de l'année, elle n'hésitait pas à rabaisser les filles. Vingt minutes plus tard, de l'autre bout de la pièce, elle lança bien fort : « Je cherche un modèle pour une décoloration cet après-midi. Qui se propose ? ».

Enchaînant rapidement en s'adressant à moi : « Eh toi ! La tortue rouquine qui n'ALLAIRE de rien avec cette couleur, tu veux me servir de modèle ? ».

Eh bien, nous y voilà ! Elle avait besoin de moi et me le demandait en m'humiliant comme à son habitude. Mais cette fois-ci, la timide n'allait pas se laisser faire.

« Petite Barbie, je pense que tu te trompes de Caroline. Moi, c'est Caroline comme la princesse de Monaco à part que celle-ci est de Bretagne. Je me présente : Caroline Anne princesse de Bretagne ! ».

- « Ah ! Parce qu'en plus tu t'appelles Anne ? De mieux en mieux ! », ricana-t-elle.

Je la voyais venir avec ses gros sabots sur de futures vannes. Ne lui laissant pas prendre le dessus, je lui répliquai :

« Effectivement, mon deuxième prénom est Anne. J'espère que petite Barbie a suffisamment de culture générale pour savoir qui était Anne de Bretagne, non ? Ha ! Et tant qu'on y est, je décline ta proposition concernant la décoloration, car j'adore ma couleur, ne t'en déplaise. »

Soudain une voix masculine se fit entendre derrière mon dos :

« Anne de Bretagne fut deux fois reine de France, je préfère te le dire Barbie avant que tu ne prononces d'autres bêtises. » Puis, il m'applaudit en me faisant un clin d’œil. La salle le suivit dans ses applaudissements. Barbie furax commençait déjà à ranger ses affaires d'esthétique dans son sac. Le jeune coiffeur continua sans quitter Barbie des yeux.

« Princesse Caroline, Anne de Bretagne, je suis à votre disposition. Si vous deviez avoir le moindre problème, je vous prie humblement de me le faire savoir au plus vite », me dit-il aimablement. C’était le seul beau garçon de notre section que Barbie n'arrivait pas à séduire. Les copines passèrent une à une près de moi, me remerciant de les avoir vengées.

Le reste de l'année se passa calmement. De ce jour-là, ma timidité commença à fondre et je me sentis bien plus audacieuse.

Leçon

Nous sommes tous égaux. Ne jamais se sentir inférieur ou supérieur aux autres.

Apprenez à vous aimer tel que vous êtes en continuant à vous améliorer ! Traitez-vous en prince ou princesse audacieusement, car vous êtes précieux.

Prière

Merci à vous « Dame l'Audace » pour toutes les fois où j'ai eu besoin de votre aide pour mon évolution de vie. Je vous promets de ne faire appel à vous que pour un acte bienveillant et respectueux dans la mesure du possible. Amen **!**

Ma dernière audace : J'ai porté une coiffe bigoudène fabriquée artisanalement durant le « Live » de L'AZ à Paris.

Caroline ALLAIRE

Coach en développement personnel et professionnel

Formatrice et conférencière

Allégorie du faisan doré

Par Karine TRUDEL

Rose et Joachim avaient trois fils qu'ils ont élevés dans une maison et une ville modestes avec des moyens financiers restreints. Joachim travaillait à l'extérieur et partait tout l'hiver, ne revenant qu'au printemps avec quelques dollars.

Pour nourrir sa famille, Rose faisait de l'entretien ménager de restaurants la nuit et, le jour, elle gardait des enfants. Il lui arrivait d'aller voir le curé pour boucler ses fins de mois.

La vie était dure, mais tous les jours, elle se levait sans se plaindre. À l'école, les garçons réussissaient péniblement et avaient la réputation d'être des bagarreurs. Adolescents, ils piquaient des colères et se révoltaient contre les règles strictes de leur mère en la défiant.

Lorsque les trois garçons ont atteint l'âge de travailler, ils se sont mis à l'ouvrage de manière acharnée pour encaisser du temps supplémentaire. Ils ont réussi à gravir les échelons et à obtenir des postes enviables au sein de leur entreprise respective. Ils gagnaient si bien leur vie, qu'au début de la trentaine, ils auraient pu cesser de travailler.

C'était l'anniversaire de Rose ; elle allait avoir 75 ans. Joachim était décédé quelques années auparavant. En raison du travail, ses fils ne pouvaient être présents pour son anniversaire, mais chacun avait à cœur de l'impressionner pour lui démontrer son amour en lui faisant parvenir un présent grandiose. L'aîné lui envoya une jolie bague sertie d'un diamant ; le plus gros que Rose ait pu voir de toute sa vie. Le cadet, voulant faire plaisir à sa vieille mère, qui avait lavé à la main le linge de la famille toute sa vie, lui acheta une machine qui lave, sèche et plie le linge. Quant au benjamin, il lui fit envoyer l'un des plus beaux oiseaux : un faisan doré apprivoisé qui plus est, pouvait même converser !

Lorsqu'ils purent tous se réunir quelques jours plus tard pour souligner son anniversaire, Rose avait, comme à son habitude, préparé un festin de roi.

L'aîné demanda à sa mère si elle avait apprécié la bague de diamant. Elle lui répondit qu'à son âge, elle ne portait plus aucun bijou par peur de se faire voler. C'est pourquoi elle avait vendu la bague à un bijoutier peu scrupuleux. Le fils se tut et ravala sa colère constatant qu'elle n'avait aucune idée de la valeur des choses.

Le cadet lui demanda si elle trouvait pratique sa nouvelle laveuse-sécheuse-plieuse à linge. Elle lui confia qu'à son âge, le seul exercice qu'elle faisait était de laver son linge à la main et de l'étendre sur la corde pour le sécher puisqu'elle avait fait ça toute sa vie avec le linge de ses trois enfants. C'était, pour elle, un moment de méditation qui la gardait connectée à eux. Le cadet ravala ses larmes et se sentit quelque peu coupable de ne pas être plus présent pour elle.

À son tour, le benjamin lui demanda si elle était heureuse de son oiseau. Les yeux de sa mère s'illuminèrent de joie et, avec un grand sourire, elle lui dit :

« Ton père et moi, avant d'avoir des enfants, nous passions beaucoup de temps à la chasse au faisan. C'était des moments magiques ! Main dans la main, nous marchions des heures à la recherche de faisans. C'est d'ailleurs lors d'une partie de chasse que votre père m'a dit « Je t'aime » pour la première fois tout en me regardant tendrement dans les yeux ! C'est lors d'une sortie de chasse qu'il a mis un genou au sol et m'a demandé ma main. C'est pendant une

sortie en forêt que je suis tombée enceinte la première fois. Alors, quand j'ai vu ce magnifique faisan doré, mon cœur s'est rempli de bonheur repensant au premier « Je t'aime » de votre père. »

Le benjamin était gonflé d'orgueil, car il avait su toucher le cœur de sa mère.

Elle conclut : « Assez parlé de cela ! Délectons-nous de ce copieux repas ! J'espère que vous allez l'apprécier. C'était le repas préféré de votre père : du faisan doré aux canneberges. »

Ce qui est le plus important dans la vie familiale, ce ne sont pas les présents de grande valeur monétaire…

Osez être présent-présent !

Osez communiquer clairement !

Osez questionner et cerner les besoins !

Osez partager votre histoire avec vos enfants !

Et surtout, osez dire « Je t'aime » en regardant l'autre dans les yeux tendrement.

Karine Trudel

Coach parentale québécoise

Formatrice et conférencière internationale

www.KarineTrudel.com

Go… now !

Par Sylvain MALLET

Lorsque la proposition s'est présentée à moi, je me suis dit : « Non, pas pour toi, tu n'es pas doué pour ça ».

Souviens-toi la dernière fois, tu l'avais aussi pris comme un challenge, une tentative. Tu avais envie de partager tes idées. Tu y avais travaillé, tu avais réfléchi, cherché, creusé. Tu avais donné ce que tu pouvais.

Souviens-toi la dernière fois, on n'a pas cherché, on a ri et on s'est moqué. Les mots mal tournés, les phrases alambiquées. En bref, les idées mal placées.

Et puis, penses-y ! 500 mots… une immensité ! Comment pourrais-tu ? Déjà 100, pas facile, mais 500 ! Remémore-toi ces rédactions lycéennes où tu comptais fébrilement le nombre de mots, ces dissertations où la 4e page était comme le mont Ventoux pour un cycliste. À rajouter des « et », des « ou », des « cependant » à droite et à gauche entre les mots pour arriver au nombre suffisant ou la tentative d'écrire plus gros pour faire croire...

T'en souviens-tu ? +1, +2, +3… chaque mot rajouté, une perle de sueur supplémentaire qui coulait sur ton front. Et toi, enfermé entre le tic-tac de l'horloge et cet insupportable impératif numéraire.

Tu en prenais du plaisir à écrire ? Avec un sujet qui ne t'inspirait rien, des idées qui se faisaient curieusement très discrètes et la page blanche qui, elle, s'affichait ouvertement provocante. Tu t'amusais ?

Après tout, pourquoi ça serait différent aujourd'hui ? C'est vrai ça, pourquoi ?

…

Et pourquoi pas ?

La fois où tu as annoncé à tes parents qu'après un an de travail en tant qu'ingénieur, tu arrêtais, puis celle où tu as décidé de faire ta première conférence et celle où tu t'es présenté seul devant 30 élèves de collège fatigués d'une année complète de travail, attirés par les vacances plus que par ton cours. Celle aussi où tu t'es donné le challenge de faire une vidéo par jour pendant 50 jours.

Ces fois-là, en as-tu eu de l'audace ?

Marre après tout de craindre, d'avoir peur de rater. Et… si j'essayais ? Peu importe le nombre de mots et les idées. Juste « m'écrire ». Une « anecdote personnelle », on m'a dit, mais quelle anecdote ? Celle peut-être que je vis maintenant, en face de mon clavier et de mon écran.

Peut-être que toi, lecteur, tu te diras que c'est petit, c'est simple. Pour moi, il n'y a pas de petite ou de grande audace, il y a surtout cette victoire que l'on gagne sur soi-même. Pour certains, ce sera de dire « bonjour » à la boulangère, pour d'autres ce sera de faire un pas de

danse. Pour d'autres encore, ce sera de braver un interdit ou d'oser affronter les critiques et les moqueries. Pour moi, c'est écrire : parler est une chose, écrire en est une autre. Tout un passé ressurgit.

Dans tous les cas, il y a aura cette peur présente au fond de nous qui nous fera hésiter : « Et si… ». Ce courant d'air rempli d'idées malvenues qui peut à tout moment anéantir le château de cartes, encore instable.

Mais, il suffit d'un instant, d'une pensée constructive pour refermer la porte et continuer à faire grandir cet édifice qui nous fera voir la vie d'un autre point de vue, encore plus riche.

Et l'audace ce soir, m'a fait gagner une victoire : ce chiffre 591... Une victoire sur moi.

Et surtout, surtout : le bonheur retrouvé d'écrire sans me soucier de quoi que ce soit, en suivant mon cœur quoi qu'il arrive.

Sylvain Mallet

Coach certifié, formateur et conférencier, Sylvain aide chacun à donner le meilleur de soi-même.

www.sylvain-mallet.com

FB : sylvainmalletofficiel

L'audace d'entreprendre dans un environnement difficile

Par Casimir AITCHEDJI

L'esprit d'entreprendre, les qualités et les réflexes de l'entrepreneur s'acquièrent avec le temps par le travail assidu, acharné, discipliné, ordonné, focalisé et permanent. Beaucoup de sacrifices et de challenges s'imposent aux entrepreneurs dans leur marché vers la création de la richesse.

Phyllis Bottome a dit : « Il y a deux façons de faire face aux difficultés, soit tu grossis les difficultés, soit tu te prépares à les affronter. » Te préparer veut dire devenir plus courageux face à la difficulté ! Par exemple, Albert Einstein est souvent considéré comme l'un des hommes les plus intelligents. Sauf qu'il ne s'est jamais considéré ainsi lui-même comme tel. Il se voyait au contraire comme quelqu'un de déterminé, travaillant jusqu'à atteindre son but. Il n'abandonnait pas. Ainsi, son secret était dans la persévérance, pas seulement dans son intelligence !

Après douze années d'expériences professionnelles dans une institution internationale de recherche scientifique au sein d'une équipe pluridisciplinaire, l'ambition d'entreprendre, de créer et d'innover m'a saisi, vu l'environnement socio-professionnel difficile des pays africains. Me lancer dans l'entrepreneuriat a été une décision audacieuse qui a complètement changé ma vie, ma perception des choses, des événements et des circonstances. C'est une longue aventure jonchée d'obstacles de toutes sortes, mais riche en expériences qui font grandir et mûrir.

Moi-même, j'étais le premier obstacle. Il fallait changer de mentalité : passer de la mentalité de salarié à celle de l'entrepreneur. Il y avait un pont à bâtir. Il fallait se donner le temps d'apprendre à entreprendre progressivement. Je devrais aussi accepter de perdre temporairement de mon confort habituel de salarié et vivre sobrement. En résumé, je devrais accepter et gérer, avec endurance, la période des grands sacrifices d'un jeune entrepreneur. Trois principales clés m'ont aidé et forgé : la Foi en Dieu, le Courage d'aller jusqu'au bout et l'Apprentissage de façon continue.

La Foi en Dieu a bâti en moi de nouveaux caractères très essentiels tels que la confiance en soi, la patience, la persévérance, la détermination et la vision. Le Courage m'a permis de prendre beaucoup d'initiatives et des risques calculés, de me relever à chaque échec sur mon chemin et de continuer d'essayer toujours de nouvelles choses, méthodes et stratégies. J'ai beaucoup appris en peu de temps de mes propres erreurs et mauvais choix. Et l'Apprentissage continu m'a orienté vers la reprise des études universitaires, la vie associative et le partenariat avec plusieurs organisations de bénévolat/volontariat et entrepreneurs.

Je suis allé à l'école des meilleurs dans différents domaines au travers de mes lectures, recherches, formations suivies, applications et pratiques quotidiennes, choix et décisions. Mon leitmotiv est simple : « Investir et S'investir » « Réussir ou Réussir ». Toutes ces expériences ont renforcé petit à petit ma capacité à entreprendre à partir de rien. Mes efforts de croissance personnelle tournent autour des 3 « C » : Connaissances (Savoir), Comportements (Attitudes/Savoir-Être) et Compétences (Savoir-Faire).

J'ai donc compris que : « Quand on est courageux, c'est difficile de dire que quelque chose est impossible, parce que le rêve d'hier est l'espoir d'aujourd'hui et la réalité de demain ». J'ai beaucoup gagné en confiance en soi. Et, retenez ceci : « Lorsque la confiance est établie en vous, le potentiel se libère. Il se libère plus aisément et richement ». J'en suis un exemple vivant.

Enfin, encore loin des résultats escomptés de mes initiatives actuelles, je reste convaincu qu'un grand pas est fait. Un pas qui ne reviendra plus jamais en arrière et qui a eu un impact positif sur ma vie et celle de mon entourage. Il n'y a pas de retour en arrière, j'ai traversé le Rubicon. Je vais être patient et me donner à fond ! Le travail sincère, méthodique, discipliné et focalisé se poursuit inlassablement dans une vision claire et entretenue avec passion et persévérance. Et, je suis persuadé que mon Dieu qui a commencé en moi cette bonne œuvre la rendra parfaite… Je sais que mon rédempteur est vivant.

Peu importe les difficultés et les obstacles, le meilleur reste à venir.

Ne jamais abandonner ! Oser rêver grand ! Oser élargir ses plans ! Oser agir maintenant ! Oser échouer grandement ! Oser tomber et se relever encore et encore jusqu'à atteindre son but.

Casimir Codjo AITCHEDJI

Formateur International de la Jeune Chambre Internationale (JCI)

Formateur chez C.C.A. Consultancy, Coaching & Advisory

FB: CCA-ConsultancyCoachingAdvisory

L'audace m'a libérée

Par Christelle LEROY

Est-ce que tu te rappelles de l'allégorie de la caverne de Platon ?

Tu sais, c'est l'histoire de ces hommes enchaînés au fond de la grotte qui ne perçoivent de ce monde que les illusions projetées par d'autres hommes qui vivent plus haut dans la caverne. Ils sont manipulés et ne voient la Vie qu'à travers le filtre qui leur est proposé depuis des millénaires.

Être dans la norme, se marier, avoir des enfants et travailler dur pour payer le crédit de sa maison sur 25 ans.

Cette grotte, elle est à l'image de notre mental, de notre ego et de nos conditionnements ; elle nous emprisonne. À 26 ans, je me sentais un peu tarte de ne plus rentrer dans le moule et je ne trouvais plus le sens à cette vie de métro-boulot-dodo. Je cherchais où était mon fabuleux destin. J'ai traversé une période de chaos où j'ai essuyé des échecs et des épreuves. Je souffrais terriblement en dedans et j'étais en dépression.

Mais, j'ai toujours gardé la foi. En suivant les signes et les synchronicités envoyés par l'univers, j'ai pris la décision la plus audacieuse de ma vie de sortir de ma grotte et de partir au bout du monde, soit au Mexique, seule, pendant cinq mois. Un premier voyage qui sera le début d'une longue série puisque, l'année suivante, c'est un voyage en Amérique du Sud, plus particulièrement, en Amazonie brésilienne. Ce voyage a littéralement transformé ma vie puisque, sur le chemin, j'ai croisé le chamanisme à travers les plantes sacrées et les traditions ancestrales. Une expérience qui a totalement bouleversé mon existence et ma vision de ce monde. Un aller-retour dans la grande bibliothèque des annales akashiques de l'univers, là où est enregistrée toute la connaissance universelle. J'avais ouvert la boîte de Pandore et j'ai compris que je ne serais plus jamais la même.

Puis, le chemin m'a amenée en Inde où j'ai découvert la sagesse ancestrale à travers la méditation Vipassana et la pleine conscience. J'ai appris le Kundalini yoga et j'ai été initiée au monde des énergies et à la santé holistique par un maître guérisseur indien.

Mais, c'est bien le Brésil et l'Amazonie qui ont touché le plus mon cœur et mon âme, j'y ai trouvé mon paradis terrestre, l'endroit où j'ai envie de vivre et de créer mes projets autour de mes valeurs.

Grâce à l'audace d'être sortie hors des sentiers battus, c'est un réel parcours initiatique qu'il m'a été donné de vivre, un véritable chemin de guérison et de libération de mon cœur, de mon corps, de mon âme et de mon esprit. Sortir de ma grotte et explorer le monde m'ont permis la rencontre de mon monde intérieur pour y découvrir ses trésors cachés. J'ai compris l'essence-ciel de la vie qui m'a reconnectée à ma Terre, à la nature même.

Cette quête de sens m'a amenée sur des chemins que je n'aurais pu imaginer, mais toutes les étapes, parfois même inconfortables, sont des apprentis-sages vers notre mission de vie. Ne dit-on pas que l'important, c'est le voyage et non la destination ? Wow ! Quel voyage incroyable qui me remplit de joie, de gratitude et d'amour. Alchimiste de ma vie, je me sens… libérée, délivrée et je ne me mentirai plus jamais !

Et tout ça, parce qu'un jour, j'ai osé ! J'ai osé suivre mon intuition, la voix de mon cœur et l'appel de mon âme malgré la peur et les doutes.

C'est ça l'audace, se libérer de ses chaînes et décider d'accomplir ses rêves.

Christelle Leroy

Globe-trotteur alchimiste, guide holistique et femme médecine

Les voyages alchimiques sur Facebook, Instagram et YouTube

L'Audace en nos cœurs

Par Anne-Marie DAVID

L'**audace** prend place
lorsque, dans notre miroir,
l'on se regarde et se permet de croire
que l'on est parfait, tel que l'on est.

L'**audace** jaillit en nous
d'une intuition, d'une envie de fou !
Mais, il faut l'encourager, tel un enfant
frêle au départ, à devenir grand.

L'**audace**, sœur du courage,
est espiègle, vivante et sage.
Elle nous donne à suivre notre cœur
contre vents, marées et malheurs.

L'**audace** est pleine de gratitude.
Elle nous récompense avec ce sentiment de plénitude
qui émerge de la fierté de l'avoir suivie
et d'avoir atteint nos rêves enfouis.

L'**audace** est belle, forte et élégante.
Portons-la haut, éclatante !

Elle nous le rendra toujours
en nourrissant notre Moi profond d'amour.

Anne-Marie David du blog *L’Art de la parentalité*

Fondatrice du mouvement « Parents inspirants » pour un monde meilleur, car nos enfants sont les leaders de demain !

Le chemin importe plus que la destination

Par Olivier MINGUEZ

En 2014, j'ai fait une introspection importante et travaillé sur la confiance en moi suite à une rupture amoureuse particulièrement douloureuse. Cette reconstruction salutaire m'a permis de devenir davantage celui que je suis.

Un soir de mars 2015, je décide de regarder le film intitulé « Wild » avec l'actrice Reese Witherspoon. C'est l'histoire d'une femme qui traverse les États-Unis à pied. Je sens qu'elle se cherche et que ce voyage lui permet de se reconstruire. Cette histoire m'a particulièrement touché puisque je venais de traverser une « reconstruction personnelle ».

Au milieu du film, j'ai comme une vision de moi allant à Marseille, seul, à pied afin de gagner en alignement. J'habite à Vienne, à 30 km de Lyon.

J'interromps la lecture du film et me mets à rechercher, sur Internet, toutes les informations utiles susceptibles de concrétiser cette idée un peu folle. Plus je trouve d'informations, plus l'envie, le désir et la vision de l'accomplissement de ce défi prennent vie en moi.

Courant mai 2015, je décide donc d'aller, à pied, au magasin de sport le plus proche, soit à 9 km, afin d'acheter de l'équipement et de m'entraîner à la marche. Sur le chemin du retour, c'est un retour à la réalité… Je souffre des pieds, j'attrape des ampoules, je suis fatigué, je transpire énormément et je prends conscience que je n'y arriverais pas.

Pour information, je ne suis pas un grand sportif et 18 km de marche pour un non sportif, ça picote.

Je parle de cette expérience autour de moi et un collègue de travail me dit : « Plutôt que d'y aller à pied, vas-y en vélo, j'ai un pote qui fait ce genre de chose ».

Malgré le fait que je n'étais pas monté sur un vélo depuis 15 ans, j'opte pour cette proposition et découvre ainsi, avec joie, l'existence d'une piste cyclable entre Vienne et Fos sur Mer.

Je fais un test et réussis en deux jours, sur le vélo d'un ami, à faire l'aller-retour Vienne-Lyon, soit 60 km, et je me dis alors : « C'est bon, ce sera en vélo ».

Je continue à me préparer, m'entraîner, mais également à me renseigner sur le bivouac, l'hébergement, la survie et plein d'informations très utiles. En passant, le site Web warmshowers.org est une perle pour les cyclistes qui voyagent.

Une amie me prête une tente et un sac d'une place et beaucoup d'équipement. Merci encore à toi !

Certains de mes amis, même très proches, m'ont dit : « Le lendemain de ton départ, on va devoir venir te chercher à Valence, tu n'y arriveras pas ». D'autres m'ont dit : « Il faut que tu prennes des cours de *self-defense*, tu risques de te faire agresser. Attention, c'est dangereux ! ».

La vision de moi-même arrivant sur la plage des catalans à Marseille, en vélo, était tellement forte que je ne les ai pas écoutés. Même si, forcément, j'avais de l'appréhension.

Il faut savoir que jusqu'à ce fameux 9 juillet 2015 où je suis bel et bien parti à vélo, à Marseille, je n'étais jamais parti seul en vacances.

Toujours motivé à proposer des sorties, si personne ne me suivait, je ne faisais rien.

Cette expérience m'a fortement enrichi. L'audace, comme me l'a dit Yannick Alain, c'est poser une action même quand on a peur.

Depuis ce voyage me sert de ressource. Quand un projet pour mon entreprise prend du retard, quand j'ai le sentiment que je ne vais pas y arriver, je me rappelle simplement Marseille et me focalise sur le résultat que je veux obtenir… Et vous, que pouvez-vous utiliser comme expérience ressource lors de laquelle vous avez fait preuve d'audace ?

Olivier Minguez

Formateur en informatique et bureautique

Passionné par son métier et l'univers du développement personnel, j'ai à cœur de transmettre mon savoir au plus grand nombre.

Avec Audace, j'ai appris à vivre seule.

Avec Audace, je garde confiance en moi.

Avec Audace, je vais oser vous dire que je vous aime.

Anne Van den Sande

Oser dépasser ses limites

Par Linda SASSI

Oseriez-vous me lire et aller jusqu'au bout de chaque phrase ?

Oseriez-vous en rire ou en pleurer sans me juger si les mots me dépassent ?

Sans pour autant me laisser seule face au silence qui me glace,

Je souhaite rendre hommage aux milliers d'hommes et de femmes qui ont eu l'audace

De croire et d'espérer en un rêve vieux comme l'humanité,

De répondre à un désir instinctif au plus profond de leur ADN ancré :

La liberté.

Vous est-il déjà arrivé de juger une personne et de découvrir par la suite que vos « à priori » étaient infondés ?

Que votre jugement était injuste et déplacé ?

Quelles pensées ont alors traversé votre esprit ?

Quelles émotions vous ont ensuite envahi ?

Eh bien ! Moi, je ne me sens pas très fière !

Et le regret contre-attaque à coups de lance-pierre.

Je me souviens de cette patiente à laquelle je donne un rendez-vous, en fin de matinée, pour une séance d'hypnose.

C'est le genre de patiente à désespérer chaque thérapeute qu'elle consulte, à vous renvoyer votre impuissance comme une claque au visage et à vous démontrer que l'espoir n'est qu'un gouffre noir.

Je vous avoue qu'à la simple vue de son nom sur mon agenda, mes poils s'électrisent, se redressent subitement et retombent raides morts.

Mademoiselle Kangourou, comme je la surnommerais, m'était antipathique.

Du fond de mes tripes, mon âme, me hurlait pathétique, de chasser cette malheureuse complètement folle à lier…

Et possédée par des démons contre lesquels je ne pouvais lutter.

Vous l'aurez compris, elle était une véritable psychopathe

À laquelle personne, croyez-moi, n'oserait lui serrer la patte.

Elle refusait tous les traitements que je lui proposais à bon escient.

Et multipliait les demandes d'examens inutilement.

Pourtant, Dieu seul sait pourquoi, j'osai lui proposer cette fameuse séance.

Peut-être afin de me libérer de mes frustrations face à ses doléances...

Cinq...Vous êtes installée confortablement sur ce fauteuil et vous sentez chaque muscle se détendre...

Quatre... Trois... De plus en plus lourd... Deux... Vos yeux clignent et vos paupières papillonnent et se ferment lentement d'elles-mêmes parfois... Un... Vous dormez...

Mademoiselle Kangourou put faire l'expérience de la transe hypnotique

Et offrir à ma connaissance les causes de sa dissociation pathologique.

Elle put vomir l'horreur de son enfance

Où elle troqua sa pudeur et son innocence

Pour assouvir le sale plaisir animal,

Son corps écrasé par des brutes bestiales

Qui en échange lui promirent la liberté.

En vain, elle sera le symbole d'un rêve avorté.

Abandonnée par sa mère dans la toute petite enfance,

Elle osa croire en la force des liens du sang.

Et eut l'audace de se laisser pénétrer dans la cour des grands,

Guidée par son ultime quête de retrouver celle qui lui a donné naissance.

Ce jour-là fut, pour elle, un jour de libération vers une vraie thérapie.

Ainsi, elle accepta son hospitalisation en psychiatrie.

Avoir osé lui proposer de sonder son inconscient,

M'a permis de mettre au grand jour ses traumatismes profonds.

Et, désormais, je lui ouvre ma porte avec plus d'empathie...

Ne faisant plus de l'échec dans les soins mon pire ennemi.

Linda Sassi

Médecin, praticienne en thérapie comportementale et cognitive et en hypnose ericksonienne

J'aide les personnes à comprendre et à gérer leurs émotions pour améliorer leur santé et leur bien-être.

Les mains de bébé du Dalaï Lama

Par Lama Arnaud GUÉTCHEU

Entre le moment où je me suis fait virer de mon premier emploi de responsable qualité à 24 ans et ces moments passés avec des maîtres majeurs tibétains pour leur partager un projet innovant en méditation, je suis passé de la peur à l'audace.

Ces situations sont comme un grand écart émotionnel, une succession de moments stratégiques difficiles mais merveilleux qui démontrent que l'audace est une clé importante pour dépasser nos limitations. Voici des moments de mon cheminement : ils sont tous liés à l'audace ou au manque d'audace.

Viré de mon bocal

À 24 ans, je n'étais pas prêt à vivre au cœur d'une pme de 60 personnes (dont 7 hommes uniquement) où les émotions perturbatrices étaient le quotidien. Je venais de découvrir le monde du travail : l'humain. Le contact avec cet environnement m'a paralysé et je me suis réfugié dans mon bureau-bocal pour mettre en place d'urgence un système d'assurance qualité. J'ai manqué de lâcher prise et d'audace. Après trois mois : viré par manque de communication avec mon entourage.

Je cachais les livres des sages

A l'époque où j'ai découvert la sagesse himalayenne, en 1991, la méditation et le Dalaï Lama n'avaient pas encore tout le crédit qu'on leur accorde aujourd'hui dans les médias et mon entourage familial n'était pas versé dans la spiritualité : je cachais mes livres de méditation ! Quand j'ai commencé à suivre quelques stages sur le sujet, j'y allais en cachette. Le poids du regard de l'entourage était très pesant.

Un rouleau compresseur sur les épaules

De fil en aiguille, j'ai exploré cette prodigieuse science de l'esprit et me suis investi intensément dans les pratiques méditatives. Ce sont les encouragements bienveillants de mes maîtres qui m'ont permis de faire abstraction de la peur du regard des autres. Puis, j'ai décidé de m'engager dans une retraite traditionnelle d'une année coupée du monde dans un centre de retraite avec une dizaine d'hommes dirigés par un maître bhoutanais.

Les enjeux d'une telle retraite dépassaient mes peurs et le regard d'autrui. En 2000, j'avais acquis un peu d'audace et de non-peur, mes amis et mon entourage savaient que je me rendais régulièrement à des retraites dans un temple désormais très médiatisé.

Mais à chaque fois que je rendais visite à mon frère pour lui annoncer ma retraite d'un an programmée pour novembre 2000, juste avant d'arriver chez lui, un rouleau compresseur atterrissait sur mes épaules. Réellement ! Physiquement ! J'étais sous le poids du regard de l'autre et de la peur de déplaire ou d'attrister. Le peu d'audace développée en de paisibles méditations s'effondrait comme un château de cartes.

Les mains de bébé du Dalaï Lama

Puis, durant l'été 2000, j'ai assisté à des enseignements du Dalaï Lama dans le sud de la France. Je me suis organisé pour obtenir un badge Presse et je me suis glissé au milieu des photographes officiels à la fin de la dernière session de la retraite. Après avoir pris quelques photos, j'ai trompé la vigilance des gardes du corps, qui s'étaient alors retournés vers la scène et le Dalaï Lama, pour en recevoir les bénédictions. Je me suis alors rapproché de lui en lui tendant les mains pour qu'il me bénisse. On s'est alors enserré les mains. Ce fut les secondes les plus intenses et les plus longues de ma vie. Il avait des mains de bébé, toutes potelées et d'une douceur insondable.

Ce moment fut une puissante douche de joie que j'ai reçue comme un profond élan pour accomplir cette retraite d'un an.

Les jours suivants, je suis allé voir mon frère pour lui annoncer mon départ pour une année. J'y suis allé le cœur léger et plein d'affection pour lui.

Oser prendre son envol

Cette retraite d'un an, coupé du monde, a été un régal et j'en ai fait une seconde de quatre ans qui s'est achevée en novembre 2007. Les onze années écoulées depuis ont permis de faire mûrir une audace (presque) inconditionnelle pour enfin oser assumer cette belle mission : partager des Trésors pour faire une différence dans le cœur de Pionniers.

Lama Arnaud Guétcheu a réalisé cinq années de stricte retraite dans la tradition himalayenne.

Vous pouvez le retrouver sur TERRES DE REPOS et sur Facebook.

L'École des Soleils, président

CAP ou pas CAP ?

Par Maryannick André LE QUILLIEC

À lire et à relire, tous ces textes sur l'audace !

Une voix chez moi se fait de plus en plus tenace.

« Allez, vas-y, toi aussi tu as le droit.
Laisse parler cette voix en toi. »
Oser, oser, oser …
Vais-je me lancer ?
L'envie est là.
Je le vois.

De l'audace, je n'en ai jamais eu.
Du moins, c'est ce que j'ai toujours cru.
Une enfant sage,
Adolescente, une vraie image !
Une élève modèle !
Pas un battement d'ailes.
Des études de commerce, puis d'expertise-comptable.
Rien d'incroyable !

Être la femme de l'ombre.
Travailler de manière acharnée dans la pénombre.
Ne pas m'écouter.
Ne pas me laisser aller.
Éviter la lumière.
Savoir se taire.

Mais non, l'audace, je l'ai vécue !
Elle ne m'est pas inconnue.
Il y a plus de 20 ans…

Quand, par un amour insouciant,
Je prenais l'avion
Pour aller vivre à La Réunion.
Étincelle, intuition.
Ce jour-là, je n'ai pas écouté ma raison.

Et, 20 ans plus tard…
Où est l'audace dans mon histoire ?
Je me suis conformée.
Je me suis « contentée »
D'être une épouse, une mère, une professionnelle parfaite.
Mais où avais-je la tête ?
Aucune spontanéité.
Aucune once de gaieté.

Plus aucune lumière.
Bref, pas de quoi être fière !
Plus aucune voix en moi.
Pas d'issue, pas de choix.
Continuer encore et encore...
Ça me dévore.
Je fais un métier pour lequel j'ai été formée.
Pas assez d'humain, c'est ça, je le sais.

Au « hasard » d'une rencontre, un ange sur mon chemin
M'a pris la main.
« Écoute cette voix en toi !
Ne te résigne pas !
Fais briller ta lumière !
Crois, espère ! »
Et, l'audace est revenue !
Qui l'aurait cru ?

L'audace d'ouvrir mon cœur
Vers ce qui donne du bonheur.
Me former au reiki, au coaching,
C'était ça mon feeling.
Sortir de ma zone de confort
Pour aller vers ce qui vibre si fort.
Aider autour de moi,
En s'appuyant sur mes compétences parfois,
Mais surtout laisser parler mon cœur
Pour apporter du bonheur.

L'audace, il y a deux ans,
C'était oser le changement.
M'embarquer dans une nouvelle voie.
Y aller avec foi.
Me voilà lancée sur ce nouveau projet.
Cette semaine, je l'ai réaffirmé.
Tout changera d'ici la fin de l'année.
J'ose tourner cette page du passé.

Je serai expert-comptable et coach.
Une nouvelle approche.
Quoi ? Cela n'existe pas ?
Si, c'est tout moi !
CAP, un nom tout trouvé pour mon projet !
CAP ou pas CAP ? L'audace y est !
Je veux faire la différence.
J'y vais en confiance.

Et l'audace, c'est bien sûr,
La synchronicité de cette belle aventure !
Un livre blanc de l'audace ?
Je pourrais y avoir ma place !
J'ai proposé mon aide.

Avec une super équipe, un grand raid !

Une lumière s’est allumée en moi.

Et si l’audace était aussi pour moi ?

Et vous ? Vous les équipiers de l’audace ?

Je ne vous remercierai jamais assez en face

D’avoir rouvert cette porte

Et de tout ce qu’elle m’apporte.

Et comme moi,

Avancez tout droit

Entourés de la bienveillance et de la générosité

De tous ceux que vous croisez !

Maryannick André Le Quilliec

Expert-comptable et coach

L’expertise, l’humain en plus !

J’accompagne les entrepreneurs à avancer en confiance dans leurs projets.

maryannick@cap.expert - www.cap.expert

L’équipe

Contributeurs

AGBLO Hippolyte (Togo)

AITCHEDJI Casimir (Bénin)

AKUE Joshua (Canada, Québec)

ALLAIRE Caroline (France)

ANDRÉ LE QUILLIEC Maryannick (France, île de la Réunion)

BA Merry (Canada, Québec)

BENO Fabrice (France)

BONNEFIS-FAIVRE Corinne (France)

BORDIER Élodie (France)

BORELLI Gregory (Canada, Québec)

BOUCHINET Jenny (France)

BRAULT Chantal (Canada, Québec)

BRUNEAU Soizic (France)

CAMPEAU Jacinthe (Canada, Québec)

CATHALA Isy (France)

CHRISTEN Hasina (Suisse)

CONTAL David (France)

DAVID Anne-Marie (Luxembourg)

DELALANDE Virginie (France)

DUGAS Sandrine (Canada, Québec)

DUMAIS Gratielle (Canada, Québec)

DUMONT Isabelle (Belgique)

DUTRY Ann Sylvie (France)

FERRARI Thierry (France)

GEOFFROY Nathalie (Canada, Québec)

GIGNAC Chantal (Canada, Québec)

GODART Catherine (France)

GOELLER Nathalie (France)

HAMON Anick (France)

HOARAU Jérôme (France)

HOUNKANRIN Sêssi (Canada, Québec)

JOB David (Israël)

KHEMACHOU Fettouma (Algérie)

KONIECZNY Laurence (France)

LAMA Arnaud Guetcheu (France)

LATREUILLE Élodie (Canada, Québec)

LAUTNER Annie (France)

LEROY Christelle (France)

LOPEZ Emeline (France)

MALBOEUF Melissa (Canada, Québec)

MALLET Sylvain (France)

MANTHA Marie-Claude (Canada, Québec)

MICHAUT Lucie (France)

MINGUEZ Olivier (France)

OUTAHAR Saliha (Algérie)

PARENT Robert (Canada, Québec)

POCHÉ Isabelle (France)

POTEAU Mathilde (France)

PROVOT Pascal (France)

RIEU MARCOT Catherine (France)

RINCK Vanessa (Belgique)

ROY Caroline (Canada, Québec)

RUAUX Agnès (France)

SAPONARA Giovanna (France)

SARLANGUE Marie (France)

SASSI Linda (France)

SIDKI Oum (France)

SOUVART CARRESSE Sylvie (France)

THEYS Cindy (Belgique)

TOLDO Frédérique (France)

TROPIANO Kathy (Canada, Québec)

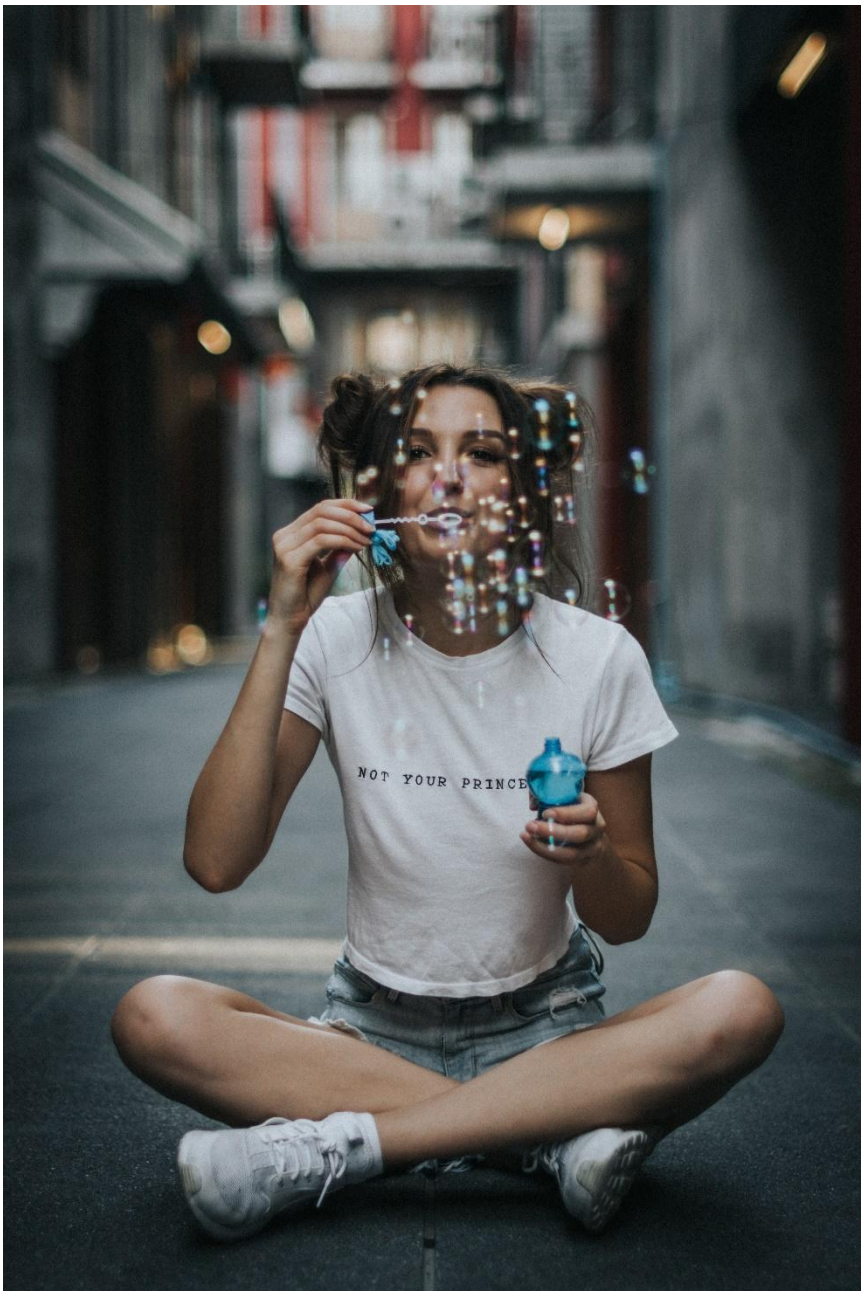
TRUDEL Karine (Canada, Québec)

VALADE Aline (Canada, Québec)

VAN DEN SANDE Anne (Belgique)

YAEVAH Anna (France)

ZYSMAN YOULOU Claire (France)



Il faut de la naïveté, de la détermination, du culot et de la folie pour jouer d'audace !

Ayez la naïveté de croire que vous le pouvez aussi ! Ayez le culot et la détermination qu'il faut pour y parvenir et rappelez-vous surtout que pour jouer d'audace, il vous faut un brin de folie !

Kathy Tropiano

Dans les coulisses

Préface

Yannick Alain

Coordination

Jérôme Hoarau

Sêssi Hounkanrin

Édition

Jérôme Hoarau

Sêssi Hounkanrin

Coordination technique

Cédric Halenria

Jérôme Hoarau

Communication

Sêssi Hounkanrin

Conception et mise en page

Laurence Konieczny, La Plume Sauvage Éditions

Réalisation de la page de couverture

Stéphanie Cot

Coordination de l'équipe de révision

Sêssi Hounkanrin

Révision

Maryannick André Le Quilliec

Suzie Champagne, Escapade Répit Bonheur

Stéphanie Cot

Ann Sylvie Dutry

Nathalie Guillemette

Laurence Konieczny, La Plume Sauvage Éditions

Élodie Latreuille

Sylvain Mallet

Marie-Claude Mantha

Diane Hébert, 100 Fautes

Recherche de photos

David Job

Fettouma Khemachou

Maryannick André Le Quilliec

Oum Sidki

Crédits photos

UNSPLASH: Nicolas Sampso, Rawpixel, Helena Lopes, Ian Dooley, Patrick Metzdorf, Cathal Mac A n Beatha, Kristopher Roller, Zac Durant, Liam Simpson, Aaron Burden, Thomas Sobek, Andreas Fidler, Erik Witsoe, Joshua Rawson Harris, Mantas Hesthaven et Adriana Aceves (www.unsplash.com).

C'est ça, l'audace, se libérer de ses chaînes et décider d'accomplir ses rêves.

Christelle LEROY