Partager avec vous, pourquoi ?

Cher lecteur,

Que peut vous transmettre aujourd'hui la femme, la maman, le professeur que je suis devenue ? Moi qui aime m'engager et agir intensément dans mon métier, dans des associations, auprès des gens, je souhaite vous livrer une méthode.

Je vous invite à un renouvellement régulier du plaisir de vivre grâce à un rapport harmonieux avec vous-même et avec les autres.

Ce carnet de cheminement est le résultat d'une quête de simplicité. Il est né de deux envies.

- D'une part, l'envie de refuser la course contre la montre que la société moderne nous impose tous les jours.

- D'autre part, l'envie de ne plus ressentir en permanence une impression de frustration.

Je partage le même défaut que beaucoup de personnes actives, qu'elles se sentent débordées ou qu'elles souhaitent en faire toujours plus : être soumis à l'idée fausse que le temps passe, nous échappe et nous manque.

Cette vision est renforcée par le système actuel : de nos jours, le citoyen, le travailleur n'a plus l'impression d'exprimer sa personnalité mais de subir un effet de masse. Nous semblons n'être qu'un rouage dans un monde d'efficacité.

Pour mieux vivre, j'ai donc mis au point une méthode parce que je n'en trouvais aucune qui me convienne dans les livres sur le bien-être, la méditation, les démarches spirituelles ou la psychologie vulgarisée.

Au début, j'ai mis à l'écrit cette démarche pour moi uniquement. Je voulais faire le point sur mes efforts de progression personnelle. Puis, j'ai partagé mes idées sur un blog, pour m'obliger à penser clairement et à agir vraiment tous les jours.

Peu à peu, des amis ont noté des changements, des collègues m'ont posé des questions, des lecteurs de mon blog ont suivi ma démarche.

Plusieurs personnes se sont adressées à moi pour me demander comment j'avais pu tourner le dos à l'agacement et à la fatigue, malgré un rythme professionnel et personnel très soutenu. À travers nos échanges écrits ou oraux, aujourd'hui encore, ils trouvent dans ma démarche une source d'apaisement, de sérénité.

Finalement, dans cet ouvrage, je vous propose « une petite méthode pratique » pour s'engager sur un chemin d'amélioration accessible à tous. Ou comment, en neuf étapes, enraciner la sérénité dans votre vie.

Je rassemble ici mes trouvailles et espère vous apprendre à nourrir quotidiennement une pensée positive pour rester serein, c'est-à-dire pour être capable de résister aux pressions de la société moderne et aux angoisses qui y sont liées.

Ces trouvailles sont indissociables de ma foi chrétienne simple et profonde. Ne soyez donc pas étonné de trouver quelques références aux textes bibliques et à des penseurs inspirés. J'apporte aussi des exemples et anecdotes d'autres cultures, en espérant que vous en ressortirez enrichi.

Table des matières

Partie 1 : Introduction « méthodo-logique »

- Partager avec vous, pourquoi ? 7
- Au départ,
  un constat, une question, un conseil 11
- En route, avec une petite histoire 17

Partie 2 : Le cheminement

- Étape 1 : Lâchez prise ? 21
- Étape 2 : Pensez clair ? 29
- Étape 3 : Parlez juste ? 35
- Étape 4 : Trouvez votre essentiel ! 43
- Étape 5 : Trouvez votre reconnaissance ! 53
- Étape 6 : Trouvez votre temps ! 63
- Étape 7 : Soyez simple 71
- Étape 8 : Aimez en vérité 77
- Étape 9 : Progressez avec les autres 85

- Pour aller plus loin 93