

Eric Gourdon

Comment tomber en amour avec sa vie en 21 jours !

*Pour retrouver le chemin
qui mène vers soi...*



Le calendrier...

Le calendrier.....	3
La veille du Jour 1	5
Jour 1 : Au temps pour moi !.....	7
Jour 2 : À votre santé !	19
Jour 3 : En toute simplicité !	33
Jour 4 : Restons Zen !.....	41
Jour 5 : Pour le meilleur et pour le pire.....	53
Jour 6 : Ces chers petits anges... !	63
Jour 7 : Tout moche ou Too much !	73
Jour 8 : La philosophie d'Épicure !	83
Jour 9 : Faites de beaux rêves !	93
Jour 10 : C'est moi qui l'ai fait !	101
Jour 11 : Métro-Boulot-Dodo !	109
Jour 12 : Prendre pour argent comptant !	117
Jour 13 : Les limites du raisonnable !.....	125

Jour 14 : Vivre au présent !.....	133
Jour 15 : Vaut mieux en rire !.....	141
Jour 16 : Savoir-vieillir !.....	149
Jour 17 : Vrai ou faux !.....	157
Jour 18 : Moment de solitude !.....	165
Jour 19 : Le droit à la différence !	173
Jour 20 : S'aimer pour être aimé !	181
Jour 21 : Quel bonheur !	189

La veille du Jour 1

*C'est ma vie
C'est ma vie
Je n'y peux rien
C'est elle qui m'a choisi
C'est ma vie
C'est pas l'enfer
C'est pas l'paradis
C'est ma vie !*

(Salvatore Adamo)

Aujourd'hui est un grand jour, un jour important. C'est le premier jour du reste de votre vie. Vous êtes à l'aube de votre avenir. C'est un commencement. Il n'en tient qu'à vous de partir du bon pied vers ce qui vous attend afin d'en tirer le maximum et de ressentir ce bien-être, cette paix intérieure, cette sérénité qui rend la vie encore plus belle.

Inutile de faire l'autruche. Nous avons tous une vie à vivre. Qui ne s'est jamais fait dire : « si tu n'aimes pas ta vie, tu n'as qu'à en changer » ? Plus facile à dire qu'à faire. Ce n'est pas si simple de tout balancer

et de tout recommencer à zéro même si parfois ce n'est pas l'envie qui manque. Des contraintes familiales, financières, temporelles, nous gardent pieds et poings liés. Si, au lieu de tout changer, vous vous mettiez plutôt à tirer profit de cette vie qui est la vôtre ? Tout n'est pas bon pour la poubelle. Il y a sûrement des parcelles de vie auxquelles vous tenez plus que tout. En fait, tout est une question de point de vue. Prenez, par exemple, l'endroit où vous vivez, votre ville, votre quartier, les alentours, etc. Ce milieu peut vous sembler banal alors que pour d'autres ce sont des paysages de cartes postales, certains rêvent de s'installer dans votre coin de pays pour une vie simple et heureuse.

À travers ce livre, vous apprendrez à regarder la vie différemment pour en exploiter tout ce qui vous fait vibrer. Vous apprendrez dans les 21 prochains jours à réfléchir sur votre vie ce qui vous aidera à trouver vous-même le chemin qui mène vers un bonheur vrai, durable et surtout partageable avec tous ceux et celles qui vous entourent.

Bonne lecture !

Jour 1

Au temps pour moi !

*Je n'ai rien contre le temps,
mais par moments,
j'ai très envie de le tuer !*

William Blake

Nous avons conscience que le temps ne se déroule pas de façon régulière, qu'on ne peut ni l'arrêter, ni le ralentir ou l'accélérer. Il semble même que plus nous vieillissons, plus le temps passe de plus en plus vite. Mais comment renouer avec le temps ? Comment saisir le présent ?

Depuis plusieurs années, j'observe les gens de tous âges vivre leur vie. Je constate que pour beaucoup trop d'enfants, et de grands, il manque une lumière dans leurs yeux. Cette lumière est nécessaire pour développer la confiance et la passion pour la vie. Or, depuis quelques temps, la peur, la division et la rigidité éteignent ces petites lueurs qui brillaient dans leurs yeux sans oublier toutes les joies et les amours que les vents de solitude éteignent.

Je me suis donné pour mission de comprendre pourquoi ces êtres sont tristes et esclaves d'un quotidien qui a pourtant tant à leur offrir.

J'ai donc commencé par observer ce monde. J'ai découvert que les principales valeurs sont le divertissement, la quête de l'argent facile et rapide, les signes apparents de richesse et de réussite et bien sûr la consommation. Je réalise que beaucoup vivent la tête dans le sable en mettant au premier plan de leurs priorités, leur petit confort. Nous avons tous tendance à nous enfermer dans une société qui nous déçoit, qui nous démotive, freine les initiatives, en nous rendant fragiles et vulnérables face aux changements et à l'évolution.

Je trouve très bizarre de voir tous ces gens qui utilisent tant de technologies de communication et de gestion par ordinateur, pour gagner du temps, courir autant après le temps. Nous sommes prisonniers d'une seule dimension du temps. Il faut maintenant reprendre le contrôle de tout ça.

Je me suis aussi demandé pourquoi chacun porte autant d'attention à son passé ? Nous semblons être entraînés malgré nous dans la spirale infernale des regrets ce qui nous rend beaucoup plus amers devant l'avenir qui nous préoccupe autant que le passé. En vivant de la sorte, il ne reste plus de temps pour le présent. Nous devenons obsédés par le temps qui passe. En essayant de le ralentir, nous passons à côté. Nous devrions plutôt nous laisser porter par la grande spirale de vie sans se battre avec les secondes, les minutes et les heures qui s'égrènent effrontément tout en narguant notre impuissance.

Comment pouvons-nous espérer aider une jeunesse à se construire alors que nous avons du mal à croire

en notre société ? Si la peur et l'inquiétude sont dans nos yeux, elles le seront aussi dans les yeux des enfants. Nous construisons les enfants avec ce que nous sommes réellement.

Comment vous faire comprendre que chacun porte en lui tout ce dont il a besoin pour vivre une vie unique et heureuse ? Nous devrions tous savoir que ce que nous cherchons se trouve en nous. Il nous faut des projets. Les projets sont essentiels à condition de ne pas vivre à travers eux.

Pour mieux vous faire réaliser votre lien avec le temps, il est impératif de bien comprendre le passé, l'avenir et le présent.

Comment se fait-il qu'autant de gens restent ancrés à leur passé comme un bateau qui aurait peur de prendre la mer ? J'ai entendu une foule de gens parler des rêves qu'ils ont dû abandonner, des désirs mis de côté, des trains qu'ils ont regardés partir avec regrets, des relations qu'ils ont laissées s'affaiblir par manque de présence ou d'attention, etc. Mais qui prend toutes les décisions ?

Chacun a pris toutes ses décisions. Le passé n'est qu'un grand écrivain, il écrit votre histoire. Je crois que le problème vient du fait que vous ne prenez pas le temps de relire l'histoire de votre vie de temps en temps. Le passé est éphémère, il naît du présent pour mourir aussitôt. Mais trop de gens font rarement le deuil de ce temps qui s'enfuit avec lui. Le passé garde en mémoire chaque instant de votre vie. Lorsque la mort nous prend un être cher, chacun garde en souvenir les meilleurs moments. Lorsque le Présent devient Passé, les bons moments ont la couleur du regret alors qu'ils devraient plutôt laisser la place à de meilleurs moments inspirés des précédents. Les

blessures, quant à elle, constituent la richesse, la force et la marque indélébile de la différence de chaque être.

Vous avez tout pour tracer le plus beau des chemins vers l'avenir tout en vous donnant le droit de faire une pause dans le présent pour l'apprécier pleinement. Mais ce temps que vous regrettez continue de vous filer entre les doigts, c'est pourquoi les regrets s'intensifient au fur et à mesure que les années passent.

Dans la quête incessante de l'avenir, les instants présents ont une espérance de vie réduite et laissent trop rapidement la place aux frustrations issues du Passé.

Pour un trop grand nombre de gens, le Présent est difficile à saisir puisqu'il se cache entre les « j'aurai dû... » qui restent accrochés aux actions du Passé envolées et les soucis des lendemains.

Si nous passions tout notre temps avec le Présent afin d'offrir les plus belles histoires au Passé, l'Avenir saurait développer sa patience pour apprendre à attendre que chacun en ait réellement fini avec son Présent avant de se présenter à sa porte.

Comment se fait-il que les gens portent si peu d'attention au Présent ? Le Présent est pourtant synonyme de cadeau alors pourquoi ne pas le recevoir comme tel avec les remerciements qui s'imposent ? Peu de gens prennent le temps de vivre de beaux moments afin d'étoffer l'histoire de leur vie. Résultat : nous sommes souvent déçus du récit écrit par le Passé et nous accélérons la course pour rattraper le temps perdu. Or, du temps perdu, ça reste du temps perdu !

Depuis plusieurs années, voire des décennies, on se soucie de moins en moins du Présent. Plus les années passent, plus nous cherchons à savoir, et à contrôler, de quoi demain sera fait avant de vivre et de construire le Présent.

Depuis des siècles, chacun est conscient qu'il y a un début et une fin à la vie ce qui nous emmène à avoir une vision linéaire de la vie. Entre le début et la fin, nous avons appris à ne pas gaspiller le temps, donc nous devons le remplir le plus possible. Nous sommes tous conscients que notre temps sur Terre est limité. Nous passons rapidement par-dessus de nombreux moments offerts par le Présent pensant prendre de l'avance sur notre vie.

Le plus grand paradoxe du Présent est que nous vivons à l'heure de l'immédiat sans pour autant en profiter. Nous sommes à l'ère du « Tout, tout de suite... ! ». Il n'est plus question d'attendre, de désirer. Nous sommes devenus intolérant à la frustration et incapables d'attendre pour satisfaire nos désirs. Cela ne concerne plus seulement les enfants. Les adultes sont maintenant parfois plus puériles que leurs propres enfants en agissant comme des enfants gâtés face à leur quotidien.

En agissant ainsi, nous perdons notre temps. À vouloir en gagner, nous en perdons. Cette époque du « Tout, tout de suite... » a ses dangers. Combien de parents, par peur de vivre le rejet, de faire l'objet d'une réflexion, d'être moins aimés, se laissent prendre par le « Tout, tout de suite... » ? Ce sont toutes les bases des relations qui s'effritent. Grandir ou vivre sans se heurter à un « non » fragilise l'autorité et la fait reculer ce qui a pour effet de générer des êtres convaincus d'être très puissants,

invincibles, mieux que les autres. Mais n'a-t-on jamais autant observé de vulnérabilité et de fragilité dans un monde qui tente de convaincre que tout est facile et accessible à tous ?

Nous devons réaliser tristement que tous ceux qui ont fait de ce monde celui de l'individualisme et de la réalisation personnelle font souffrir des sociétés entières. Nous voulons tous suivre des cours de ceci ou de cela, faire des voyages, nous distraire, etc. Nous avons de plus en plus de besoins et surtout d'envies mais le temps n'est pas élastique. Nous nous créons des emplois du temps surchargés. Ce qui est vrai pour les adultes, l'est malheureusement pour les enfants. Ils sont, eux aussi, entraînés, dès leur plus jeune âge, dans ce tourbillon en ayant un horaire trop chargé. Comment peut-on leur apprendre à profiter du temps qui passe si nous ne leur laissons pas le temps nécessaire pour en prendre conscience ?

L'ennui est le meilleur moyen de prendre conscience du temps qui passe et de faire une pause en compagnie du Présent. Il suffit bien souvent de s'autoriser à fermer les yeux, sans raison, pour que nos pensées se réconcilient avec le temps et prennent goût peu à peu à la paresse.

Malheureusement, aujourd'hui, la paresse est mal vue, voire même méprisée. Il faut produire et encore produire, en faire toujours plus. Si chacun savait que c'est en s'arrêtant qu'il est possible de voir le temps passer, de profiter du Présent. C'est en ne faisant rien qu'on finit par faire tout un tas de choses. Il est enfin possible d'écouter, d'observer, de sentir, de ressentir, de rêver. Les rêves ne sont-ils pas les ponts qui nous promettent à d'autres vies ?

Nous souhaitons tous, sans exception, renouer avec cette part d'enfance enfouie au fond de nous en s'ennuyant. C'est avec nostalgie que nous nous rappelons souvent ces vacances où l'on s'ennuyait, nos amis ou encore ce temps où nous écoutions nos profs les yeux rivés au plafond en regardant l'horloge sur le mur qui ralentissait toujours son rythme dans ces moments-là.

Souvenez-vous que c'est en rêvassant sous un pommier que Newton comprit la gravitation, et c'est en se prélassant dans un bon bain qu'Archimède comprit l'action de l'eau sur les corps solides. En ralentissant, nous profitons davantage du Présent et nous devenons impérativement plus riches et surtout plus réceptifs à tout ce qui nous entoure. Si chacun se gardait un peu de Présent pour communiquer simplement avec tous ceux qui nous entourent. En perdant le lien avec les autres, on finit par le perdre avec soi-même.

Le passé reste là toute la vie alors que le Présent est de passage. Il est le plus éphémère et pourtant le plus négligé. Trop peu comprennent que c'est en négligeant le Présent que naissent les regrets. Comment revenir au temps où l'on savait prendre le temps ? En acceptant de s'ennuyer, on comprend rapidement à quel point cela est bénéfique. La lenteur est le secret pour profiter du Présent. Il suffit de penser à ces instants de partage de l'amour pour comprendre l'importance de la lenteur.

En ralentissant le rythme, le Présent nous rend plus disponible pour développer cette complicité si importante avec ceux qu'on aime. Ainsi, il sera possible de partager des instants présents si précieux. Je pense souvent à la pensée de Pascal, « tout le

malheur des hommes vient d'une seule chose qui est de ne pas savoir demeurer en repos dans une chambre ». Il faut savoir se poser quelques instants et arrêter de courir après l'inatteignable.

Attention ! Prendre son temps ne veut surtout pas dire de remettre à plus tard. En agissant ainsi, vous serez en retard, vous aurez besoin de plus de temps, vous devrez accélérer le rythme pour le rattraper sans jamais y arriver.

Qu'en est-il de l'Avenir ? Une distance infranchissable semble nous en séparer. Cette distance à franchir est le Présent. Le Présent sera toujours entre vous et l'Avenir. L'Avenir n'existe pas, il n'est qu'illusion. Tout le monde le rêve, le désire, l'imagine, compte sur lui mais ne l'atteint jamais. On place en lui des espoirs qui naissent du regret enfoui dans le Passé. La course contre le temps qui laisse un goût amer à tous ces gens dans le Présent à laquelle s'ajoute des insatisfactions grandissantes font de l'Avenir un sauveur potentiel. Mais il n'y peut pas grand-chose. Le Passé démontre que chacun prend ses décisions. L'Avenir ne peut pas changer le cours des choses sans que chacun n'y fasse rien. Il n'est que l'espoir d'un meilleur présent.

De tous les chemins que nous traçons vers l'Avenir, le seul qui offre le plus beau paysage est celui que l'on parcourt avec les yeux du cœur. Sur ce long chemin, en se retournant vers le Passé, on sourit souvent à la vue des cailloux dont on s'était fait des montagnes. Plus les gens courent vers l'Avenir, moins il existe et le Présent meurt avant d'exister. Il ne reste qu'un Passé rempli de vides à combler.

Trop de gens ont du mal à se situer sur leur chemin de vie souvent trop angoissés par le Temps qui passe.

Il est difficile de concevoir le Temps à chacune des étapes de la vie. Chacun semble courir après le temps, mais personne ne le rattrape. Certains le laissent fuir sans raison alors que d'autres tentent, par tous les moyens, de camoufler ses effets comme s'ils lui en voulaient d'avoir rythmé leur vie.

Le Temps bat la mesure depuis que ce monde est monde. Dans des temps lointains, personne ne se souciait de sa présence. Un jour, les hommes ont pris conscience des cycles de la vie, des planètes, des étoiles, etc. Comme ce n'était pas suffisant de comprendre ces phénomènes, l'homme a voulu les contrôler et c'est bien là la source de bien des maux.

Combien ont tenté de se mesurer au Temps en tentant de le vaincre ? Personne n'a encore réussi. De toutes les inventions pour défier le Temps, le stress est la plus dommageable. Nous en sommes aujourd'hui prisonniers. Plus nous nous laissons envahir par le stress, plus le Temps nous abandonne et se fait discret. Nous en voulons alors au Temps qui passe et nos frustrations grandissent. Nous avons toujours peur de ne pas avoir de temps alors qu'il est là tout près, se renouvelant sans cesse pour accomplir nos moindres désirs. Mais comment se réconcilier avec le Temps ?

C'est très simple ! Il suffit d'arriver à se sevrer de tout ce stress pour pouvoir profiter davantage du temps qui passe. Tout ce stress nous aveugle. Et c'est aussi ce qui fait de l'ombre à cette lumière qui devrait briller dans les yeux de chacun. Mais comment se débarrasser de tout ce stress ?

C'est assez simple. Il suffit tout d'abord d'identifier les priorités, s'organiser et entretenir la motivation. Il faut savoir que la motivation est le

moteur de tout être. C'est bien beau me direz-vous, mais qu'est-ce qui alimente le moteur ?

Pour alimenter ce moteur qu'est la motivation il faut réellement s'intéresser à ce que l'on fait. Confucius ne croyait pas si bien dire en affirmant : « choisissez un travail que vous aimez, et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie ». Le quotidien est une source intarissable d'instantanés rares et uniques. Tous ceux qui sauront garder, pour seul héritage de l'enfance, leur capacité d'émerveillement sauront reconnaître ces instants uniques et grandioses dissimulés dans le Présent et retrouveront la véritable valeur du Temps.

Si la lumière ne brille plus dans vos yeux, c'est donc que vous souffrez de ne pouvoir contrôler le Passé, le Présent et l'Avenir. Ce faisant, vous êtes devenus prisonniers d'un quotidien qui ne vous satisfait plus. Vous avez l'impression que le Temps vous délaisse peu à peu. Résultat : vous cherchez ce temps perdu mais en vain.

Ce qui vous manque c'est l'émerveillement que vous avez laissé échapper avec votre enfance. En vous émerveillant, vous retrouverez le plaisir d'écrire l'histoire de votre vie en confiant au Passé les plus beaux instants de découvertes et de partages. Avec un minimum d'organisation et de motivation intrinsèque, vous ferez du temps le plus grand des alliés pour profiter du Présent. L'Avenir, quant à lui, vous regardera vivre avec un sourire en vous offrant de nombreux Présents inspirés de vos rêves.

Vous devez continuer de croire en votre pouvoir afin que chacun retrouve des étoiles dans les yeux, ces étoiles qui vous rendent si heureux sur le chemin que vous tracez. Il ne faut jamais oublier que les gens

heureux le sont parce qu'ils font ce qu'ils font pour les bonnes raisons.

Quelques exercices...

1– Vous devez prendre rendez-vous avec le Présent pour lui accorder 30 minutes.

2– Entre le moment où vous rentrez du travail et celui où vous vous couchez, asseyez-vous, fermez les yeux et évadez-vous, laissez libre cours à vos pensées sans les retenir.

3– Racontez à quelqu'un ce que vous retenez de positif de votre passé.

4– Demandez-vous vers quel avenir vous souhaitez avancer.

5– Prenez un beau papier à lettre, écrivez tout ce qui vous fait plaisir, cachez l'enveloppe et postez-la. Vous la recevrez quelques jours plus tard pour vous rappeler quels sont vos petits bonheurs.

6– Prenez le temps de prendre conscience d'un moment par jour lorsque vous le vivez.

7– Si vous voyez quelqu'un se projeter dans l'Avenir, ramenez-le au moment présent.

8– Écrivez-vous une autre lettre qui parle de vous, de vos forces, de vos réalisations, de vos talents et de vos rêves. Postez-la. En vous relisant, vous découvrirez combien vous êtes quelqu'un de génial.

9– Le week-end, ne mettez pas votre montre, laissez-vous porter par le temps.

10– Trouvez-vous 5 heures pour ne rien faire cette semaine pour reprendre goût à l'ennui.

12– Créer quelque chose dans votre semaine. (une recette que vous inventez, un dessin, un montage photo des enfants que vous encadrez, etc.)

14- Écrivez ce qui vous a fait du bien dans la journée ou lors de la dernière semaine et surtout pourquoi ça vous a fait du bien...

Ce qui m'a fait du bien...

EXTRA

Jour 2

À votre santé !

*La santé se mesure à l'amour
du matin et du printemps.*

Henry David Thoreau

Il est temps maintenant de prendre conscience que vous êtes propriétaire de la plus merveilleuse des machines : le corps humain. Votre corps vous permet d'accomplir une foule de choses, c'est aussi lui qui vous procure moult sensations tout au long d'une vie.

Combien de personnes prennent réellement le temps de s'occuper de leur corps ? Nous prenons plus facilement soin d'une voiture pour laquelle nous voyons à faire tous les entretiens requis pour la garder le plus longtemps possible. Nous trouvons aussi plus facilement du temps pour nos enfants, la famille, les amis mais nous là-dedans... on s'en occupe quand ?

Le corps humain est un chef d'œuvre d'ingéniosité. Il suffit de penser à la fonction de nutrition pour se rendre compte à quel point nous sommes en possession d'une machine fiable et

résistante. Lorsque vous mangez, vos aliments prennent un long chemin pendant lequel ils seront transformés pour satisfaire les moindres besoins de chacune de vos cellules. Votre système circulatoire s'occupera de la distribution et veillera à ce que les nutriments se rendent dans les moindres petits recoins. L'appareil respiratoire se chargera de fournir en oxygène votre organisme afin que les réactions métaboliques puissent se dérouler sans soucis. Tous les déchets générés par cette usine de transformation seront acheminés vers les organes d'élimination pour être rejeter à l'extérieur. Bien sûr, votre corps s'occupe de la régulation de la distribution par le biais d'hormones et tout ça sans que vous ayez à vous en soucier tout au long de votre vie.

Outre les systèmes de transformation, de distribution, d'alimentation, il existe également un centre de gestion très complexe : le cerveau. C'est lui qui prend les décisions, garde les souvenirs ou oublie, contrôle une foule de fonctions physiologiques, pense, rêve, parle, bref, c'est une centrale extrêmement complexe qui fascine depuis bien longtemps les chercheurs. Ce que nous pouvons affirmer par contre, c'est qu'un cerveau trop préoccupé par la gestion de conflits, de stress ravageurs, d'insécurité, de désirs inassouvis, de frustration ou autre sentiments négatifs et destructeurs, délaisse parfois ces fonctions premières : s'occuper de notre corps !

Il est facile de faire le parallèle avec un chef d'entreprise préoccupé par un tas de problèmes, il ne sera pas attentif à ses employés, à sa famille, à ses amis comme il le serait dans un environnement plus serein. Nous donnons trop d'importance à nos soucis